

未公開セミナー動画集

この内容は実際に有料のセミナーで公開したものです。ぜひ受け取りください。

【肩甲骨】弓道式肩甲骨の使い方「良い」使い方と「悪い」使い方を学ぶ

<https://www.youtube.com/watch?v=R4gpxYGVvjw>

【肩甲骨】良い肩甲骨の使い方を実践するための具体的手法

<https://www.youtube.com/watch?v=dCeG9bWXkl8>

【肩甲骨】「臑と舐先の関係」を理解して、肩甲骨をスポーツで効果的に活用する

https://www.youtube.com/watch?v=Rd9Ujve_1Zg

【肩甲骨】「臑と舐先の関係」を実際に活用し、弓道、スポーツのパフォーマンスを確実に伸ばす

<https://www.youtube.com/watch?v=CmwliJFAfP4>

【肩甲骨】「てこの原理」を活用すると、肩甲骨を効果的に活用できる

<https://www.youtube.com/watch?v=-eJq62Au26U>

【肩甲骨】「仙腸関節」をゆるめると肩甲骨を自在に動かせる

https://www.youtube.com/watch?v=_hxV2l_Kgtc

https://www.youtube.com/watch?v=ztjEL2SYU_U

【引分】大谷翔平から学ぶ楽に弓を引くための肩甲骨の使い方

https://www.youtube.com/watch?v=Ky7Ik6rq_Es

【肩甲骨】5秒で肩甲骨の動きをよくする体操法

<https://www.youtube.com/watch?v=PX19CQQqC7s>

【肩甲骨】肩甲骨を開くことで、重心がぶれなくなる技

<https://www.youtube.com/watch?v=vchyBDnHE6w>

【肩甲骨】肩甲骨を開き、腕を動かしやすくする体操法

<https://www.youtube.com/watch?v=B89f49WeP14>

【最強マインド】成功ではなく、〇〇にとらわれると、成果と技術が爆発的に伸びる

<https://www.youtube.com/watch?v=jEX1kFrKzGk>

【武禅】ついに解明: スポーツと武道の違いについて3つに分けて挙げる

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOxhg5i1Awo>

【最強のマインド】弓道の世界にしかない、決断力と行動力を高める方法

<https://www.youtube.com/watch?v=406Und3TPpE>

【最強のマインド】誰でもできる「継続して努力をする」二つのコツ

<https://www.youtube.com/watch?v=HXh03cwHHco>

【最強のマインド】事後報告を続けると、技術とパフォーマンスが向上する

<https://www.youtube.com/watch?v=qrc6cQM8FBU>

葉の力

【言葉】「重心が〇〇」と言い続けると、姿勢が簡単に良くなったり崩れたりする

<https://www.youtube.com/watch?v=cxQfhu-hO9k>

【言葉】無駄な力みが抜けて、姿勢が正される言葉

<https://www.youtube.com/watch?v=NM1tMpDn56s>

【言葉】より肩甲骨と腕を使う動作がしやすくなる魔法の言葉

https://www.youtube.com/watch?v=rkRtZu4_Qi0

余談、的に当たるか当たらないかが「右人差し指と親指の筋肉」の力みで決まってしまう理由

<https://www.youtube.com/watch?v=2izBlreIt24>

【言葉】この言葉をかけられると自然と呼吸が深くなる

<https://www.youtube.com/watch?v=FQD1aDQ7KXQ>

【手の内】親指の付け根の筋肉が抜ける魔法の言葉

<https://www.youtube.com/watch?v=5Cjfi0zAyZg>

【言葉】この言葉をかけると「肘」を効率よく動かせる

<https://www.youtube.com/watch?v=XIYIOLd6rpo>

【言葉】目の奥の筋肉が動かしやすくなる魔法の言葉

<https://www.youtube.com/watch?v=PWOVWamdLq4>

【身体使い】最速でパフォーマンスを伸ばす肩甲骨の使い方

<https://www.youtube.com/watch?v=2vfKNPmTTJ8>

【言葉】言葉と脳の仕組みからわかるタイガー・ウッズがここ一番に強い理由

<https://www.youtube.com/watch?v=hCyCRUpz1NI>

【引分】大谷翔平から学ぶ楽に弓を引くための肩甲骨の使い方

https://www.youtube.com/watch?v=Ky7Ik6rq_Es

【肩甲骨】5秒で肩甲骨の動きをよくする体操法

<https://www.youtube.com/watch?v=PX19CQQqC7s>