

1. ダブルストローク

★ 手っ取り早く『ストーンキラー(初級)をやってみよう！』

- ・「2打目を叩く」ではなく「2回目で止める。」と捉えられるように！
- ・初級ではまずは、「支点」を作れるように
- ・「跳ね返り」を感じて「跳ね返りを邪魔しないグリップ」にする(握り込まない)
- ・「指」を使えるように。
- ・「ホールド」して「Tapの位置で止める。」
(テンポが速くなると停止はしない。)
- ・次の「上げる動作」を意識すると上手く繋がりやすい。
- ・「力は抜いていく」方向で考える。
- ・押さえつけない。
- ・「脱力」を意識していく。