

田地メソッド概論



『サーフインは後ろ足だ』

技術理論研究所 サーフィン事業部
アナリスト兼コーチ
田地 悠平

<http://www.rirontozissen.com>

✉ info@rirontozissen.com

著作権

無料レポート「サーフィンは後ろ足だ」は著作権法で保護されている著作物に該当します。

お取扱いにつきましては、以下の点にご留意くださるよう、お願いいたします。

- 本書の著作権は、技術理論研究所にあります。
- 著者に対する事前許可申請を行うことなしに、本書の一部または全体をデーター蓄積手段により、複製、転載、引用、翻訳、転売などは一切禁止しております。

免責事項

本著作物は、サーフィンに関する理論とそのノウハウを提供することを目的としており、いかなる結果を保証するものではありません。

本著作物の読者は、本著作物を使用して得られた結果に対して全責任を負うものとします。

全ての方にこの理論が合う事はありません。怪我や事故に充分配慮され、ご自身の判断で、責任を持ってお試しください。怪我や事故、結果に対して、著者は一切責任を持ちませんのでよろしくおねがいいたします。

はじめに

みなさま、はじめまして。サーフィンアナリストの田地 悠平と申します。

このたびは、無料レポート 田地メソッド「サーフィン後ろ足だ」をお取り寄せ頂き誠にありがとうございます。厚く御礼申し上げます。

このレポートは、**上達が止まってしまい、伸び悩んでいる中級者**の方を対象にしたものです。サーフィンを始めてから、壁もなく上達して、今はアップスをマスターしている途中だ。もうすぐ出来そうだよ、という方は該当しません。

上達の止まっている中級者の定義：

アップスで波をかつ跳んで行く事が出来る。スピードは速い。オフザリップのようなものが出来るがその完成度は低い。

・オフザリップで背中側にこける

・カットバックで失速する。

・知り合いに、「○○さんは、スピードありますね」と言われる。

あくまでも、伸び悩んでいる方のものです。上達の悩みのない方にとって、当り前の事しか書いていません。もし、間違って手に取られた方、お手数ですが、あなたの友達の悩めるサーファーにお渡しください。

このレポートは、上達のためのハウツー本ではございません。サーフィンの技術を身につけ、どんどんレベルアップして頂くための、基本的な考え方について述べたものです。

私が考えるサーフィンの本質です。

スポーツにおいて、体で覚えることはとても大切です。ですが、その前にそのスポーツに関する基礎的な知識を持っていれば、上達のスピードが全然違ってくというのが、私の考えです。

伸び悩む中級者のみなさま。サーフィンの土台になる部分を頭に入れ込み、最短で上達する道を選んでみてはいかがでしょうか。

短いレポートですので、読むのに時間はさほどかかりません。5分もあれば読めてしまいます。しばしのお付き合いよろしくお願いいたします。

なお、このレポートは、以下に記載しましたブログとメールマガジンで約2年間にわたって、お届けしたものに少々加筆し、まとめたものです。

この2つのコンテンツでは、ハウツーに関する情報もたくさん書いております。この無料レポートを読まれて、興味を持たれた方は、是非以下のサイトにアクセスして下さい。

【サーフィンをプロデュース 上達法 中級者編】

(<http://surfingproduce.seesaa.net/>)

【サーフィンの「理論と実践」ショートボード中級編】

(<http://www.mag2.com/m/0000249855.html>)

それでは、本編をお楽しみ下さい。

目次

はじめに	2
目次	4
PART 1 サーフィンの本質	
● 意外に語られていないサーフィンの基本	5
● 前足も後ろ足も両方大切	7
● プロにとっては当たり前	9
● 後ろも重要	13
PART 2 シンプルな理論	
● 田地メソッドの真髄	16
● 前足荷重過剰症候群	21
● なぜ前足に乗ってしまうのか	24
PART 3 あなたのサーフィンが生まれ変わる	
● 基本のキホン(H2B)	28
● だまされたと思ってやってみて	32
● どんなことが起こるの	34
● 姿勢のとり方	36

さいごに

PART 1 サーフィンの本質



■ 意外に語られていないサーフィンの基本

このレポートのタイトル「サーフィンは後ろ足だ」を拝見されて、皆さんどうおもわれましたか？

「当たり前じゃないか、サーフィンの基本は後ろ足だよ、今さら何言ってるの？」

という方と、

「えっ、そうなのですか？ 後ろ足に何か乗ったら失速するではないですか？ 前で
すよ前、スピード出すためには前に乗りなさいって、書いてありますよ。」

という方と、

にわかれると思います。

あなたは、どちらに当てはまりますか？ どちらでもないという方もおられるでしょう。
どちらも正解だと思われた方もおられると思います。

答えはどちらも**正解**です。

皆さま既にご存じだとは思いますが、一般的にサーフィンは前足がアクセルで、
後ろ足がブレーキだと言われています。

これは、スピードを出す時は前足に荷重し、ブレーキもしくはターンするために板
をコントロールするときは、後ろ足に荷重しましょうという事です。

念のために書きますと、

前足とは、レギュラーフッターの左足、グーフィーフッターの右足です。

後ろ足とは、レギュラーフッターの右足、グーフィーフッターの左足です。

どちらも大切ですし、どちらも必要です。サーフィンは板の上に2本の足で立って
行うスポーツです。両方の足を積極的に使いましょう。

■ 前足も後ろ足も両方大切

前足、後ろ足に荷重しその配分を調整し、積極的に体重、荷重移動を行う事がサーフィンでは非常に大事なのです。

そうだとしたら、何故このタイトルなの？

「サーフンは後ろ足だ」になるわけ？

両方大事なら「サーフンは両足だ」とか「サーフンは前足と後ろ足だ」にした方が良いのではないの。

おっしゃる通りです。

では、何故私はあえてこのタイトル「サーフンは後ろ足だ」にしたのでしょうか。その理由を書きます。

前述の通り、サーフィンにおいて2本の足が持つ役割は大きいです。

そうなのですが、現在世の中にあるメディア、雑誌や教則本、ハウツーものDVDなどでは、前足に乘ることを重要視する記事や文章が圧倒的に多いのです。後ろ足の重要性に重きを置いた、メディアは私の印象ではほとんどありません。

もちろん、ターンの時に後ろ足に乗りなさい、とか、オフザリップでは後ろ足に体重を移動して、シャープなターンをしましょう、というものは頻繁に出てきます。

ですが、サーフィンは後ろ足に乗る事が基本だとする、本やメディアを私はほとんど知りません。

積極的に前足に乗りなさいと書かれている本を読み、見まくってサーフィンをしてきた私は、ずっと10年以上「サーフィンは前足だ」と思ってサーフィンしてきました。

10年以上も前足オンリーでサーフィンしてきました。

もちろんある程度は上手になりました。でも、このサーフィンは後ろ足だという事に気づいてから、一気にレベルが2つ位上がったような感覚で上達しました。

前足も後ろ足も、両方大切なのです。

ですが、メディアへの露出は、9：1くらいの割合で、前足に関する描写がおおいのです。

そのバランス(メディアへの露出のこと。前足と後ろ足の体重の配分ではない。)を、最低でも5：5にする必要があると思っています。

どちらも同じくらい大事なのに、これでは前足に乗るのが大切だと思われる方が多くなってしまいます。

2年と4か月にわたり、ブログとメルマガでサーフィンは後ろ足だと、いう情報を配信してきた甲斐もあり、おかげさまでそのバランスは8:2ぐらいにはなったのでは、ないかと思います。(そこまでも行ってないか)

それが、この無料レポートのタイトルを「サーフィンは後ろ足だ」にした理由です。

もちろんメディアは一切何も悪くありません。前足に乗るのは重要ですし、後ろ足に乗る、体重を移動するという事もきっちり書かれています。

そのように解釈した私が悪いのです。これ以上誤解するサーファーを増やさないためにもサーフィンは後ろ足に乗ることも大事だと声高に叫びたいと思います。

■ プロにとっては当たり前

では、何故、後ろ足に乗りなさいという記事の露出が極端に少ないのか検証してみましょう。

これは、あくまで私の個人的な見解です。間違っているかも知れません。正解かどうかは皆様のご判断におまかせします。

一般的にサーフィンの教則本やハウツー本、上達のためのDVDなどは、プロを中心とした、上手い人が作っておられます。当たり前ですよね、できない人には書けないですから。

プロは当然、非常にサーフィンが上手です。運動神経の良いセンスのかたまり見たいな方ばかりです。

特にサーフィンは海で指導を受けるというのは難しいですから、今のプロは何から何まで自分の感覚をたよりに日々研鑽し、プロになられた訳です。相当センスがある方々です。

実はそのセンスのかたまりだということに、原因があると私は思っています。



サーフィンの上手い人は必ずと言っていいほど後ろ足に乗っています。荷重しています。体重移動しています。基本は後ろ足にあるからです。

ですが彼らはサーフィンを始めた時から自然に後ろ足に、無意識で乗ってきました。ですので、彼らにとって、後ろ足に乗るのは当然で、至極あたりまえのことなのです。

ここに原因があると思われます。プロである彼らにとって、後ろに乗ることは当然で、言うまでもない事なのです。

「そんなの当たり前じゃない。」

あまりにも当たり前なので言う必要、書く必要がないとおもっているのだと思うのです。

いやむしろ、あまりにも当たり前なので考えたことすらないかも知れません。

後ろ足に乗るというサーフィンの基本中の基本が無意識にできている彼らにとって重要なのは、加速するために前足に乗ることなのです。

だから、表現が、前足に乗りなさい。サーフィンにはスピードが大事なので、前足に乗るのは大切だと、言う風になるのです。

その結果前足に荷重するのが重要だという、記事が多くなるのです。
もう一点、前足が重要ですという記事が多くなる要因は、サーフィンでもっとも重要なものの一つに[スピード重視](#)というものがあるからです。

スピードがないと何もできません。速いセクションも抜けることが出来ませんし、技も決まりません。一番大切なのは間違いありません。

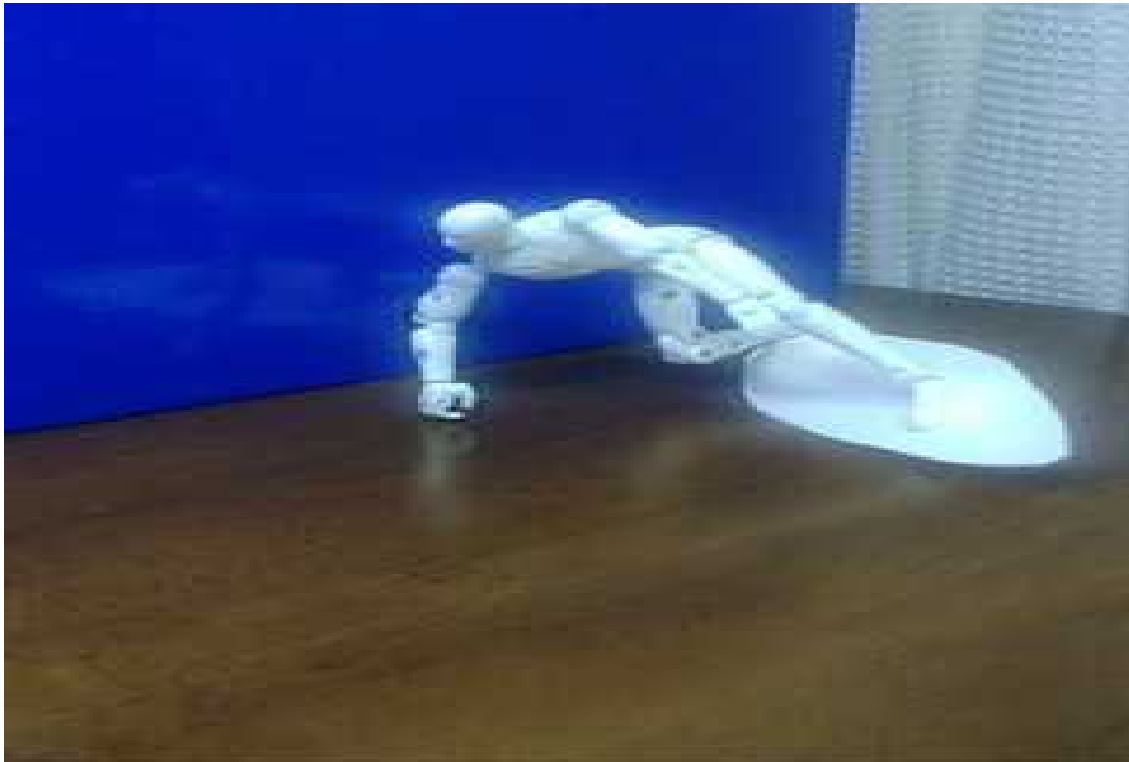
それを伝いたい思いが強く、記事に前足に乗りなさいという部分が多くなると思われます。

特にサーフィンを始めたばかりの初心者は後傾になり、どうしても後ろ足に乗りがちになります。

彼らに一番必要なのは前に乗る事です。

以上の二つの理由から、前足に乗ることを強調するものが増えるのだと思います。しかもそれは必然であって、間違っているとはおもいません。

しかし、そのことが結果的に世に、前足に乗り過ぎるサーファーを生み出すことになったのです。



■ 後ろも重要

前足に乗るのと同じくらい重要なことがあります。それが後ろ足に乗る事です。サーフィンはターンを連続させて、波の上にマニューバーを描いていくスポーツです。ターンするためには、後ろ足に乗ることが必然です。

ですが、世の中にはこの後ろに乗れ、乗りなさい、乗ってくださいと執拗に、指導する教則本がないのは、前述の通りです。

その結果、**前足に乗り続けている**中級者が海には溢れています。

何度も書きますが、前足に乗るのは大事です。それは中級者にとっても同じことです。どんどん、前に乗ってください。

ですが、**後ろにも乗ってくださいね。**

スピードも大事ですが、ある程度まで行けば後ろ足に乗ることも必要です。上級者やプロは**必ず後ろ足に乗っています。**

ですが、**上達の止まっている中級者は前足に乗り過ぎなのです。**後ろに乗っていないのです。

ずっと前にいるのです。

上達の止まっている中級者の定義：

アップスで波をかつ跳んで行く事が出来る。スピードは速い。オフザリップのようなものが出来るがその完成度は低い。

- ・オフザリップで背中側にこける
- ・カットバックで失速する。
- ・知り合いに、「○○さんは、スピードありますね」と言われる。

この項目に何となく当てはまると思われる皆さま、**あなたは前足に乗り過ぎです。**

前足に乗りすぎることが原因で、板があまりコントロール出来ていません。ですが、スピードがあるのである程度は曲がってくれます。そのある程度曲がるのがくせ者です。

今の板は昔のものに比べ、軽く動きやすく出来ています。後ろに乗らなくてもまがってしまいます。なので、出来ているとカン違いしてしまうのです。

さらにスピードというのはかなり魅力的です。麻薬です。

一度その快感に溺れると抜け出せなくなります。私はずっと10年以上前にいたので、その気持ちが良く解ります。

上手い人が後ろに乗っているなんて知らなかったのです。誰も教えてくれなかったのです。

前も後ろも大事です。サーフィンでは**両方の足**が大事なのです。

もしあなたに、身に覚えがあり、ずっと前に居たと思うなら、これ以降に展開する理論をお読みください。

これが私の考える**サーフィンの本質**です。

PART 2 シンプルな理論



■ 田地メソッドの真髄

私の考える理論は非常にシンプルです。どのようなレベルにある方にも簡単にご理解していただけたらと思います。

まず、サーフィンの上手い人、プロやトップのアマチュア選手を

3つのスタイル

に分けました。

基本的なポジションをとる時、どこに**重心**(腰と頭と単純に思ってください。後ほど詳しく解説します)を置いているかで分けました。

その置いている重心の位置を基準に

フロントフッター ・ミドルフッター ・バックフッター

としました。今回このスタイルの違いについては触れません。詳しくお知りになりたい方は、ブログやメルマガを参考になさってください。一般的に海外でよく使われているものと定義が違いますので、ご注意願います。

この時点では3つにわけたのだなあ。くらいに思っておいてください。

上手い選手はそれぞれサーフィンが個性的で、独自のスタイルを持っています。

そのスタイルがだいたい3つのスタイルのうちの一つにあてはまります。

3つのスタイルに分かれるサーファー達のそのスタイルは、大変個性的です。

そんな中であって、上級者がマニューバーを描いている時に必ず出てくる**共通の形**があることに気付きました。

スタイルは個性的なのですが、同じ動きをしている部分があるのです。

何故、その部分は同じ形なのでしょうか？

ターンに必要な形だからです。

上手い選手はライディング中にこれを入れることによってターンしています。

その形はこれです。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓



表紙に貼ってあった写真ですね。

これはオフザリップの時の形ですが、カットバックの入り口やバックサイドのボトムターンの姿勢ともとれますね。

ほとんど同じ形をします。

きっちり、**後ろ足**に荷重されています。

どの教則本にも書いています。

ターンの時は後ろに荷重しなさいよと。

上級者とは言え、基本は同じなのです。ターンするときは**必ず後ろに荷重します**。

でも、上達しない、上達の止まっている中級者にはこの形がないのです。マニュアルの中に一回も出てきません。

そうです、上手い人が必ずとる形なのに、上達のとまっている中級者は使わないのです。

だから、上達しないのです。

非常にシンプルですよ。

もう一度全体を整理してみます。

- ・上級者は個性的なスタイルで乗っている
- ・大まかに3つに分けることができる。
- ・スタイルは個性的だが、必ず共通して、とる姿勢がある。
- ・ターンするには必ず必要な形。
- ・上達の止まっている中級者にはそれが一切出てこない。
- ・だから上達しない。

という構図です。

では、どうすれば良いのか？

その形を取り入れれば良いのです。

次項、以降その基本の形の更に前の段階

プレ基本となる形 (H2B)

これ、 ↓



の取り方、使い方、入れることの重要性について書いていきたいです。

■ 前足荷重過剰症候群

サーフィンで前足に荷重することは大変重要です。

何故か？

あらゆるシーンでスピードが必要だからです。そのためには前足に絶対に乗る必要があるのです。

特に初心者はこうけいになって後ろに荷重しがちなのでなおさらです。

その重要性を説く本やDVDは多くあります。当然です。最重要ポイントなので
すから。

ですが、あまりにも前足を重要視するために、それが上達の妨げになっていると
したら、どうしますか。

ビデオやDVDそして、海で何百というサーファーを見てきました。それこそ、初心
者からトッププロまで、さまざまなレベルです。

そこで気づいたのですが、かなりの数の伸び悩んでいる中級者が海にはあふれ
ていました。

アップスでかなりのスピードでカッ飛んでいるのですが、なかなか縦の動きができな
いので、オフザリップやカットバックが出来ません。

私もずいぶん長い間そのレベルにいました。

初級者はどんどんそのレベルまであがってきます。しかし、その中級者がなかなか
上達しないので、海にはそのレベルの方がどんどん増えてくるのです。

そこで、私自身が、なにより上手くなりたかったので、徹底的にサーファーを分析
し、研究しました。

途中の過程は、紙面の関係上割愛しますが、そこで一つの結論が出たのです。

伸び悩んでいる中級者は前足に乗り過ぎだ。

しかもずっと前にいて、一切後ろに動かない。

私はこの方々をこう名付けました。

前足荷重過剰症候群

と。

このレポートの根底にあるものです。

私は、ブログとメルマガでこの病気を撲滅すべく、情報を提供しつづけてきました。

前足に乗ることは悪くありません。むしろ絶対に必要です。

ですが、それと同時に後ろ足に乗ることも重要です。

それなのに、後ろ足に乗ることの重要性を説いたメディアはほとんどありません。いや、違いますね。重要だと書いてありますが、伝わっていないのです。読むほうが悪いと言われればそれまでですが、もっと後ろ後ろと言って欲しいのです。

なら、私が伝えようとブログを始めたということです。

その方法はブログとメルマガに網羅していますので、そちらを見ていただくことにして、この無料レポートでは、その本質にある考えを伝えていきたいとおもいます。

■ なぜ前足に乗ってしまうのか

1つは、教則本によるものです。重複するので書きませんが、スピードを得るために前に乗りましょうというので、乗ってしまう訳です。

2つ目の理由として、環境があげられます。

日本の波はビーチブレイクで腰サイズの波というのが、標準です。基本的に波の小さい日が続きます。

そうなると波自体に、パワーがないので、自分からアクションを起こして加速する必要が出来てきます。

スピードを出すには前足に荷重するのは必須です。結果前足に乗りやすくなります。

それが海外、例えばハワイになると環境が正反対です。波にパワーがあり、リーフブレイクがほとんどです。自ら加速しようとしなくても板がどんどん加速します。

自分から加速しようとする意識はまったく必要ありません。

本人は板をコントロールすれば良いのです。必然的に後ろ足に乗ることがおおくなります。

ハワイには、バックフッターが多いです。それは、そんな理由からだとは思いません。

3つめは体の構造です。両足をひらいて板の上に立ち、横を向いて、普通にたてば、両足に体重がかかります。前に向かって進んでいこうとすれば、自然に前足に荷重されます。それを後ろにと思って見てください。かなり違和感があります。

自然に立てば充分、前足に乗ることができるのに、そこで前足を意識すると、どうしても過剰になってしまいます。



ここでセンスのある方は、必ず後ろに乗ることを感覚で覚えます。

それは、上手い人を見たりだったり、本人のセンスだったり。

また、ロングボードやファンボードなどの比較的鈍感な、曲がりにくい板を選んだ人も、後ろ足に乗ることを覚える方が多いです。

前に乗っていたら、板は曲がりませんから。

私も、ハワイに行ったときにワイキキでロングボードに乗った時に、気づきました。

「後ろに乗らないと、曲がらない。」

そのように自分で気づき、後ろにも荷重出来るようになる方はごく一部です。

私も含めた、その他大勢の方が前足に乗り続け、いまいち上手くなんねーな、と思いつつ、サーフィンを続けています。

でも、皆様、もう大丈夫です。

皆さまは、偶然にもこの無料レポートを手に入れました。これであなたのサーフィン人生は一変します。

この、後ろ足に乗ることを知っただけでも、また、知っていたけど、再確認しただけで、今の時点であなたのレベルは、数段アップしました。

もし、あなたが既に上級者で、今まで書かれていたことを既にご存知なら、あなたの周りで前足に乗り過ぎて悩んでいる人に教えてあげてください。

あなたが、当たり前と思っている後ろ足荷重を、お友達には知らないはずですよ。

では、引き続き、後ろ足に乗るメリットとその方法について詳しく見て行くことにしましょう。

PART 3 あなたのサーフィンが生まれ変わる



■ 基本中の基本 (H2B)

H2B という言葉をまず、ご説明します。

これは私が作った造語です。ブログやメルマガでも頻繁に出てきますので、お覚えておいてください。

英語の文の頭文字をとったものです。

put your **H**ead and **H**ip above the **b**ack area.

この Head の H と Hip の H と Back の B の頭文字をとった造語です。H が 2 個あるので H の 2 乗にしました。ネイティブスピーカーの友達に聞くと、英語的に意味不明らしいのですが、ゴロが良いので当面はこれでいきます。

(H2T に変えようかと思っています。 Around the tail の方が英語っぽいかなと?)

これが H2B です。

→
→
→
→
→ →



どこかで見たことないですか？この姿勢

そうです。スートの姿勢です。チューブに入るために減速するときこの姿勢をとりますよね。

これが究極に後ろに乗った姿勢です。

わたしは、この姿勢を強烈に**推奨します**。

実はこの姿勢は明らかに後ろに乗り過ぎています。加速の要素が一切ない姿勢です。サーフィン中に出てくることはほとんど、ないでしょう。

さっき言った、ストールのとき位です。

では、なぜ強烈に奨めるの？

その理由はあなたが、**前足荷重過剰症候群**

という病に冒されているからです。この病気はそうとうやっかいです。それを直すには、思いきった対処療法しかないのです。

そのために、普段ではほとんど取らない姿勢を取ってもらう必要があるのです。

前足に乗り過ぎているあなたは、思い切って一度**後ろ**に、**ものすごく後ろ**に行く必要があるのです。



■ だまされたと思ってやってみて

一度だまされたと思ってやって見てください。

きっと今までにない感覚を味わい、目から鱗が何枚も落ちます。

ブログやメルマガの読者の方から、何通もお便りを頂きました。紙面の関係上ここでは取り上げませんが、

何年も上達が止まっていたけど、このブログを読んで一気に壁を越えることができました。とか、

偶然このブログを見つけ後ろ足を試したら、ターンの切れが増し、転ばなくなり、
ましたとか。

はじめに読んだ時は、何言ってんのサーフィンは前足に決まってるジャンとはなから相手にしていませんでしたが、こけそうになった時に偶然後ろ足に乗ったら、板が走りました。

そんなとは思いながら試してみて、目から鱗でした。

とか。

このようなお便りを何通も頂きました。

話が少し横道にそれましたが、この H2B を試すのにリスクは一切ありません。
(怪我や事故などのリスクはあります、充分ご留意ください。)

試してみて、違うと思えばやめれば良いだけです。

すぐに前足に戻れますからご安心を。

ですので、一度お試しになることをお勧めします。

大丈夫です。だめならやめてください。長い間前足に乗ってきたのですから、すぐに戻れます。

だから、だまされたと思ってやって見てください。今までにない感覚があなたを襲うはずです。

■ どんなことが起こるの？

まず、今までにない位波の力を感じるようになります。

「何だ、このパワーは」

これが、体験された方の意見です。

「田地さん、こんにちわ。驚きました。すごいパワーが足に伝わってきます。」

「こんにちわ。H2B 試しました。大変です。板があばれてコントロールできません。」

というのが多いです。

これは、きっちり体重が板に乗ったということに他なりません。後ろ足に乗ろうとあの姿勢 H2B をとったのに、その副作用として、板に体重が乗ることになったのです。

前足に乗り過ぎていると、力がどこかに逃げるのです。詳細は書きませんが、そういうことなのです。力が逃げていたのです。

そうなるとうなるか。

今までなかなか、つなげることが出来なかった小波でも、乗れるようになります。今までの膝の波が、腰くらいの波に乗ってる感じになります。

上級者が膝波でもバシバシ当てていたのは、このためです。

板が短くなります。(実際に短くなるわけではありません)180センチ前後ある板が、もっと短く感じます。

コントロールしやすくなるのです。行きたいところに行けるようになります。いつでも曲がれいつでも止まります。

もっと色々なことが起こりますが、書くのはこのあたりにしておきます。

その後は皆様自身で発見してください。

陸上で写真を見ながら、基本姿勢を練習した後、海に行って早速その姿勢を取って見てください。

そこから得られる情報は本当にたくさんあります。あなたのサーフィン人生は、ここで大きく変わるはずです。

■ 姿勢の取り方

姿勢の取り方は簡単です。下の写真のようにするだけです。↓ ↓



この写真の彼は、右足のつま先がノーズの方を向いていますが、本来はストリンガーに対して直角です。彼は股関節が硬いのでこのようになっています。ご注意ください。

簡単に説明しますと。

まず、両足で板の上に立ちます。

前足のつま先を若干ノーズの方に向けます。後ろ足のつま先は先ほど言ったようにストリンガーに垂直です。

前足を進行方向に向けている分、腰は若干前に向いています。

そして右ひざと足首を少し曲げます。前足は伸ばします。

その時、必ず足首も曲げてください。膝だけ曲げますと、お尻が落ちてしまいます。そうすると、板の真上に体重が乗らなくなるので、先ほどの波のパワーを感じることができなくなります。

後ろ足はそんなに曲げなくてもよいです。写真の彼くらい。

この姿勢をみると、腰と頭が完全にテールに乗っています。どこから見てもテール重心です。いっさい加速の要素が感じられません。

まずは、この姿勢でサーフィンを徹底的にやりまくってください。最低3か月は続けて頂きたいですね。私は半年くらい、やったと思います。

それくらいで、ようやく違和感がなくなりました。人間は、新しい動きを間違っていると判断し、全力でやめさせようとしています。

ひとりでやっていると、その声と戦い続けることになります。私が横にいて、「大丈夫です。合っています。続けてください。」とお一人お一人に、声を掛けることが出来れば良いのですが、それは無理です。

その時は、このレポートをひっぱり出し、何度も読んでください。「後ろあし～、後ろあし～、」と洗脳して下さい。^^)

半年続ければ、間違いなくあなたのサーフィンは変わります。

このレポートは、ここで終了です。

最後までお読み頂きありがとうございました。

以上が皆様にお伝えしたい、**サーフィンの本質**です。この姿勢でサーフィン出来れば、あなたのサーフィンは激変します。

半年後にどんなスタイルを築くかは、あなたの自由です。

いつもお手元に置いていただき、迷った時はお読みください。このレポートがあなたのサーフィンバイブルになれば、最高に嬉しいです。

皆様のサーフィンの上達をお祈り申し上げます。

いつの日か、どこかの海で皆様にお会いできる事を信じて、ペンを置きたいとおもいます。

「皆さま、前足に乗り過ぎては駄目ですよ」

田地 悠平

具体的な方法をお知りになりたい方は以下のコンテンツをご覧ください。

【サーフィンをプロデュース 上達法 中級者編】

(<http://surfingproduce.seesaa.net/>)

【サーフィンの「理論と実践」ショートボード中級編】

(<http://www.mag2.com/m/0000249855.html>)

特にメールマガジンの方は第1号からお読みいただければ、アップスまでを完全にマスターできるように書いております。

なお、この無料レポートのダウンロードの説明にもありましたが、このレポートをダウンロードされた方には、自動的に上記のメルマガに登録されます。

今後も最新のノウハウをお届けしていきますが、必要のない方はすぐに解除できますので、お手数ですがご自身で解除をお願いします。記事の最後にクリックする場所がありますので、そちらからお願いします。



さいごに

みなさま、最後までお読み頂きありがとうございました。いかがでしたか？

この無料レポートでは、ハウツーは一切出てきません。とくに出し惜しみしたわけではございません。

わたしはこの後ろ足に乗るといのはサーフィンの本質で、土台になる部分だともっています。ですので、この理論の真髄を皆様の頭の中に深く埋めていただきたいと思っているのです。

ある意味洗脳ですね。^^)

サーフィンにおける後ろ足の重要性は述べてきた通りです。ぜひこの土台だけは忘れないで頂きたいのです。

この事を皆さんに知っておいて欲しいので、あえて、入口の部分だけにとどめました。

ここに書いた事は決して、目新しいものではありません。秘伝でも何でもありません。上級者なら皆知っている当り前の事です。

上手い人が皆さんやっている事なので、おそらく間違いはないと思います。

皆さんが出来ていなかったのは、この理論が難しいからではありません。単にご存じなかっただけです。

今、皆様はその理論を知ることが出来ました。後はこれを行うだけです。是非手元に常に置いていただいて、迷ったり調子が悪くなった時は、このレポートを読み返して、あなたの中にある土台をもう一度引き出して下さい。

このたびは本当にありがとうございました。

皆さまが一刻もはやく、サーフィンの土台を築かれまよう、こころよりお祈りして、ペンを置きたいとおもいます。

では、いつかどこかの海でお会いできることを楽しみにしています。

最後までお読み頂きありがとうございました。

追伸：

この無料レポート、制作から校正、編集まで、ひとりで行いました。一応何度も読み返し、誤字脱字や意味のつながらない部分がないように、注意しました。

ですが、一人で行っているので誤字・脱字が入っていることがあると思います。その点はご了承ください。

また、内容に関する質問や感想などございましたら、以下のアドレスへメールをお送りください。どしどし、メールを頂ければ嬉しいです。

今後の参考にさせていただきたいと思います。よろしくお願いします。

info@rirontozissen.com

あなたに最高の波が訪れますように。

田地メソッド概論『サーフィン後ろ足だ』あなたは前足に乗り過ぎていませんか

技術理論研究所 サーフィン事業部
アナリスト兼コーチ
田地 悠平

<http://www.rirontozissen.com>

✉ info@rirontozissen.com