

布袋式古武術卓球メソッドの会員映像を無料プレゼントします！

【LINE 友達追加登録者限定】

173 分の会員映像を無料進呈！

高校卓球部指導者時代は全国優勝！

映像を見るだけで卓球が上達する、強くなる、勝てるようになる。

2020年発売のヒモトレ卓球 DVD 本編の150分に対して、全部で173分と DVD より長く、
ヒモトレだけではない布袋卓球アカデミーの有料会員映像2本を LINE で無料配信します。

「基礎編・技術動画 Vol.2」

～C レベルが A レベルになる～ (46 分)

「メンタル編・実技 Vol.7」

～ヒモが心と体をつなぐ・「力み」をとる～ (127 分)

以上を LINE 友達追加登録してくれた方に全て無料で差し上げます。

今すぐご登録ください。

最先端スポーツ身体操法布袋卓球アカデミー有料会員映像

「基礎編・技術動画 Vol.2」と「メンタル編・実技 Vol.7」を

LINE 友達追加してくれた方に「無料プレゼント」！

<LINE 友達追加は以下から>



気に入らなければいつでもブロックできます

※映像は全て無料です。希望者に、布袋式卓球アカデミー第5期の映像会員や、滋賀県で実施している講習会のご案内（一部有料）をすることがあります。

気に入らなければブロックすれば全ての配信が止まります。また、LINE 社の規約とシステムの関係上、友達追加した人の LINE 名以外の個人情報をこちらが収集したりすることはできませんのでご安心ください。

「LINE 友達追加登録」をしてくれた方に以下の内容を無料プレゼント!

<配信内容>

*「基礎編・技術動画 Vol.2」～C レベルが A レベルになる～ (45:44)

No.01 布袋式古武術卓球の上達曲線(05:48))

～C レベルの人が A レベルを体験できる～

No.02 縦に強い姿勢を作る(12:09)

～前傾姿勢、つま先立ち、拇指球神話を検証する～

No.03 卓球とヒモトレ(05:39)

～上腕にムエタイ巻き～

No.04 ココロのバランスボード(09:49)

～力めない姿勢と力むしかない姿勢～

No.05 C レベルから A レベルになるために(12:19)

～B から A の間のギャップを埋めていく～

*「メンタル編・実技 Vol.7」～ヒモが心と体をつなぐ・「力み」をとる～(2:07:19)

No.1 「力み」の正体 (18:04)

～「緊張」と「弛緩」～

No.2 「グリップの力み」をとる (17:35)

～ちょうど良い塩梅～

No.3 ヒモトレで「体の力み」をとる (13:45)

～へそヒモ～

No.4 「脚の力み」の正体 (20:35)

～脚ヒモ～

No.5 「フットワークの力み」をとる (5:46)

～ローラー式バランスボード～

No.6 つながる体・動ける体 (その1) (15:13)

～膝下ヒモ～

No.7 つながる体・動ける体 (その2) (4:29)

～バタフライたすき掛け～

No.8 つながる体・動ける体 (その3) (27:40)

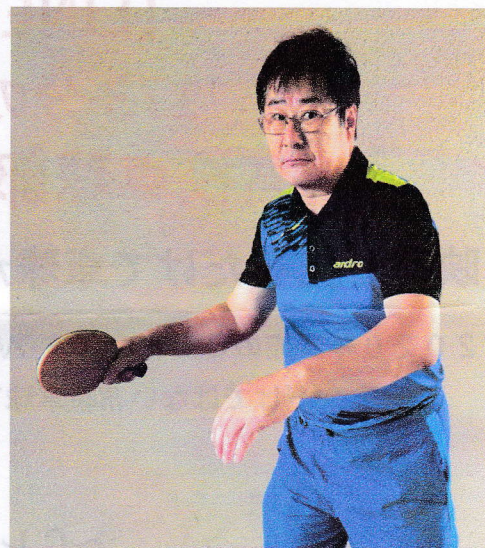
～最速の動き～

No.9 心の緊張は「心の力み」 (4:12)

以上を LINE の友達追加登録してくれた方に、全て無料で差し上げます

※布袋裕彦プロフィール

京都府立高校で30数年卓球部監督を務め、中国にも6回渡航して世界チャンピオンを何人も輩出した名門の北京チームで中国卓球技術を学び、中学時代無名の「普通」の選手を独特な指導法で短期間で「別人」に変え、全国高校選抜大会優勝をはじめとして、全国大会に20人以上出場させる。高校教員定年退職後「最先端スポーツ身体操法布袋卓球アカデミー」を設立し独自が開発した「布袋式古武術卓球メソッド」を使った「正しい卓球」の普及活動を始める。2022年9月現在、会員数160名以上。DVDも3作発売し総販売本数2,000本を超える。



<LINE 友達追加は以下から>

