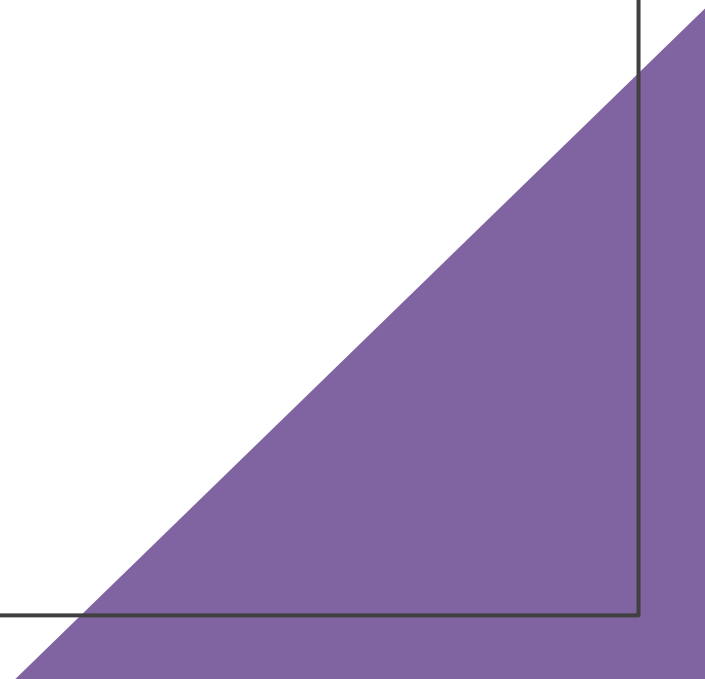


バドミントン上達 に必要なマインド セット

中島信頼の価値観を反映した思考法



中島信頼の指導理念とマインドセット

「上達するためには「自分を信じること」と「命を懸ける覚悟」が重要。毎日を最後の日と思って生きよう。」

中島信頼の指導理念 – 4つの核心

1. 成長を促す問いかけと自己内省

自己内省の重要性

- ・指導者は答えを与えるのではなく問いかける
- ・選手自身が考え、気づきを得る
- ・自己分析能力が上達の鍵となる
- ・「なぜ?」「どうすれば?」の問いで成長を促す



3. 挑戦と改善を繰り返す

継続的な成長サイクル

- ・限界に挑戦することで成長が始まる
- ・失敗から学び、分析し、改善点を見つける
- ・改善した技術で再び挑戦する
- ・このサイクルを繰り返すことで確実に成長する



2. 自分を信じることと命を懸ける覚悟

上達の核心

- ・自分を信じられるような行動選択を続けよう
- ・「命を懸ける覚悟」で全力を尽くす
- ・強い信念と覚悟が限界を超えさせる
- ・弱い気持ちでは本当の成長は得られない



4. 死を意識しよう

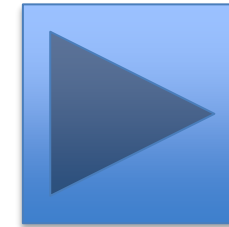
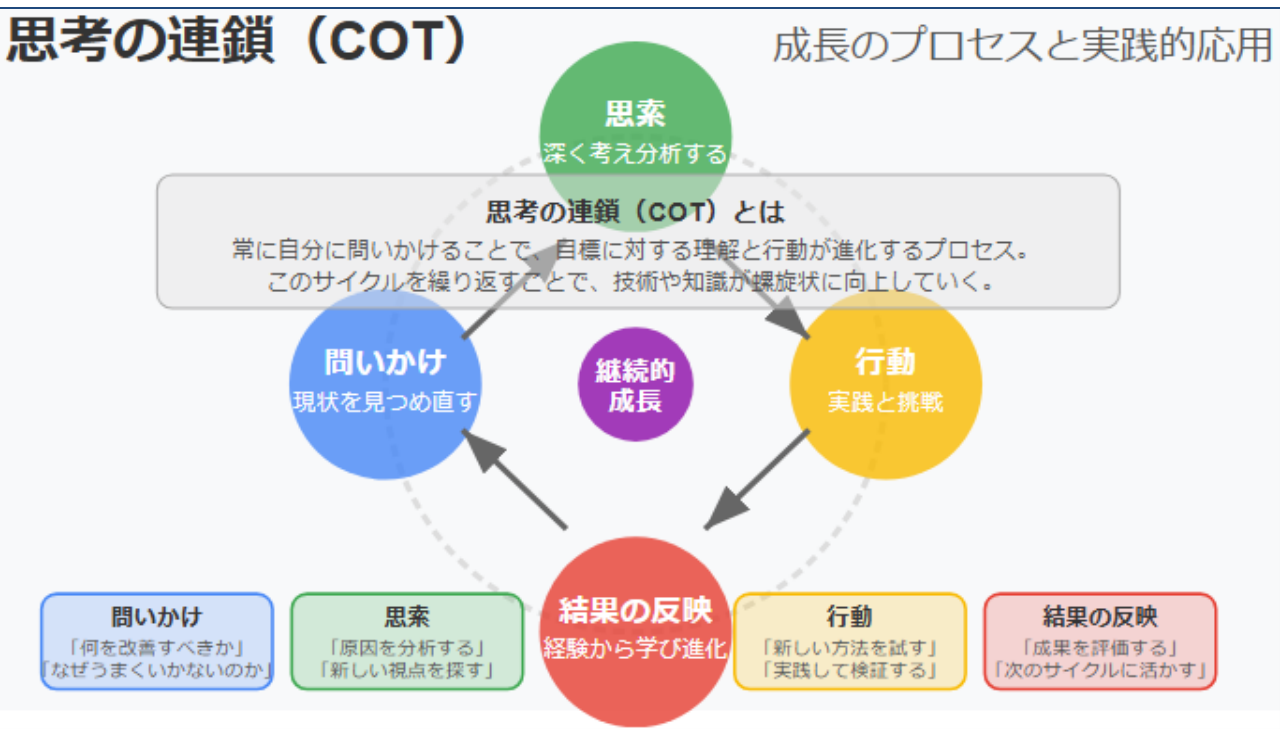
有限の人生と全力の姿勢

- ・人生は有限であることを常に意識する
- ・「今この瞬間」を大切に全力を尽くす
- ・死を意識することで生の充実感が高まる
- ・後悔のない競技人生を送るための心構え



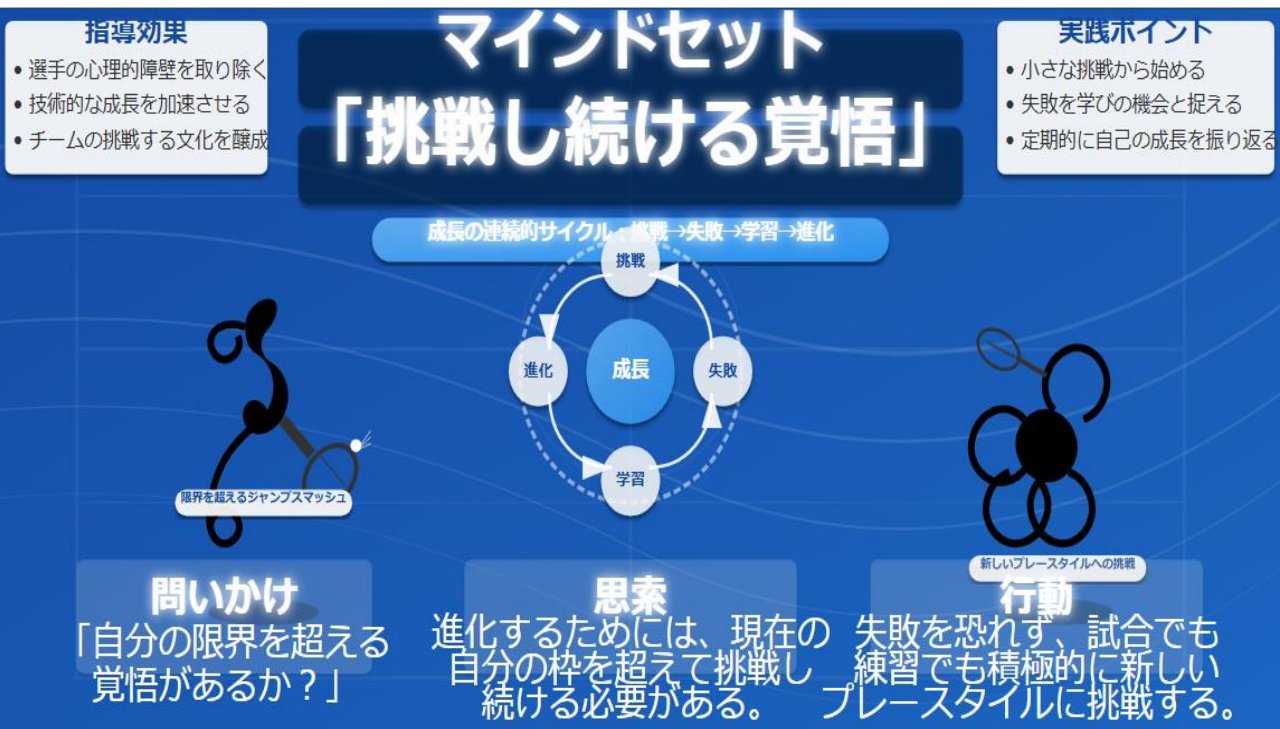
思考の連鎖 (COT: Chain of Thought)

バドミントン指導に活かす継続的成長のフレームワーク



マインドセット

「挑戦し続ける覚悟」



失敗から学ぶマインドセット

バドミントン上達のための思考法

マインドセット - 「失敗から学ぶ」

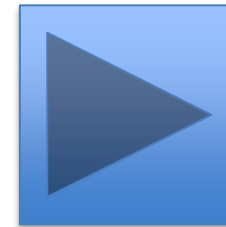
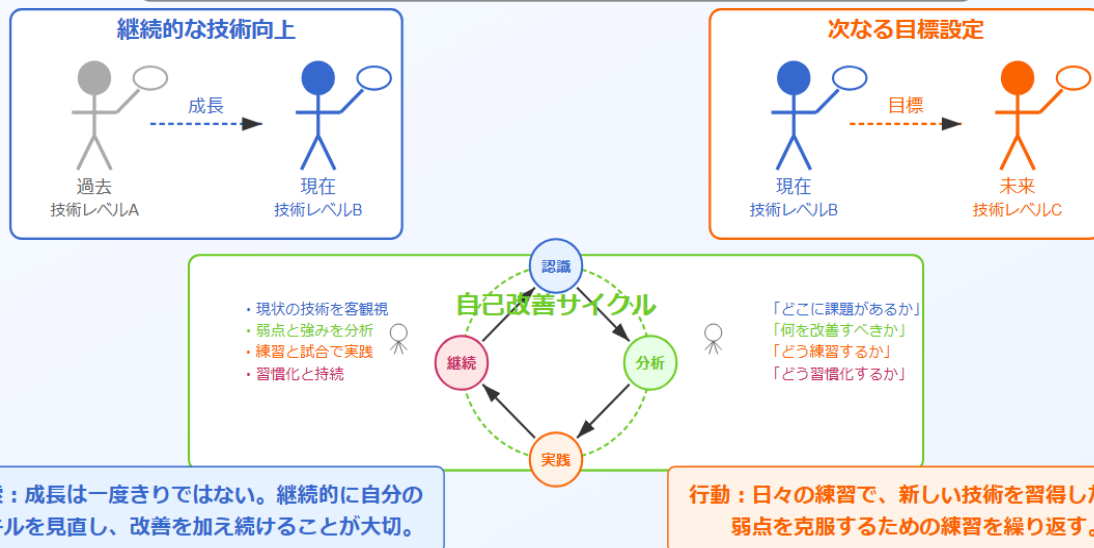


マインドセット

自己改善の持続

マインドセット - 「自己改善の持続」

問いかけ：「継続的に自分を改善する意識があるか？」



自分の強みを活かすマインドセット

バドミントン選手のための成長フレームワーク

マインドセット - 「自分の強みを活かす」

問いかけ

「自分の強みを理解し、それを活かす方法を考えているか？」

スマッシュ
強み

ドロップショット
強み

思索

自分の得意分野を知り、それを武器として試合で活かすことが勝利に繋がる。

フットワーク
強み

行動

自分の得意なショットや戦術を磨き、試合で積極的に使う。

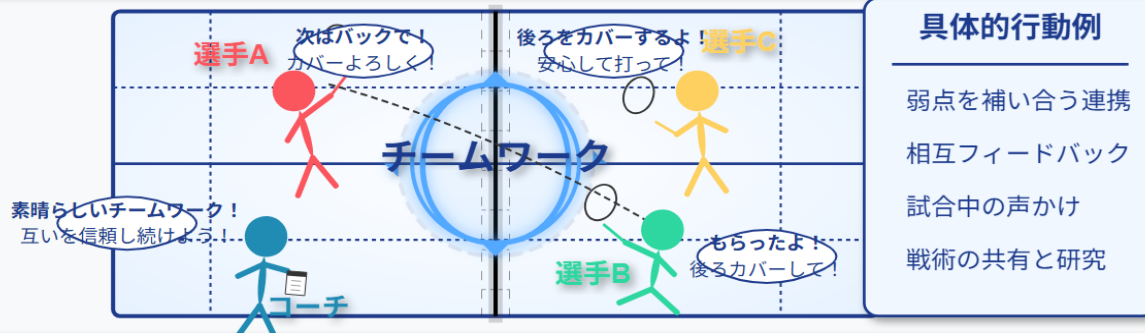
自分の強みを知り実践で活かそう！



チームワークとサポート

「共に成長し、共に勝利する」～バドミントン指導者が教えるチーム強化の思考法～

マインドセット5 - 「チームワークとサポート」



5

問いかけ：「チームメイトやコーチとどう協力し、支え合っているか？」

思索：個人の成長だけでなく、チームワークも重要。
仲間と支え合いながら上達する。

行動：チームメイトと共に練習し、助け合いながら進む。
コーチのアドバイスを受け入れ、積極的に反映させる。



マインドセット

死ぬ瞬間を意識して本当に必要なものを理解する

マインドセット

死ぬ瞬間を意識して本当に必要なものを理解する

集中するプレイヤー



いま

有限な時間

砂時計は人生の有限性を象徴

本当に大切なもの



一時的な不安や焦りを超えて
本質的なプレーに集中している状態

家族や真の達成感など
死を意識することで見えてくる価値

「もし自分の死が近づいているとしたら、今の自分にとって何が一番大切か？」

バドミントンの練習や試合においても、無駄な心配や一時的な焦りを捨て、
最も大切なことに集中して取り組む。

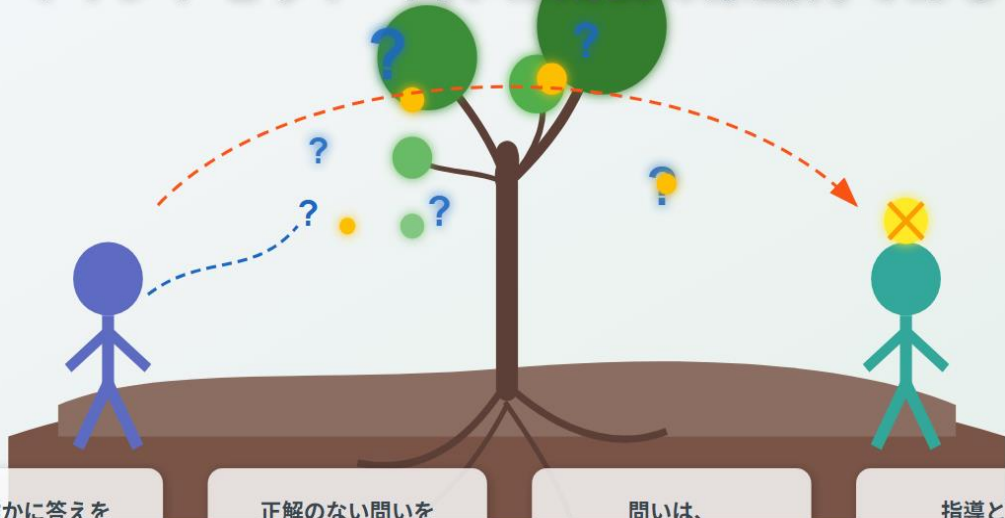


マインドセット

問いは成長の原動力である



マインドセット - 問いは成長の原動力である

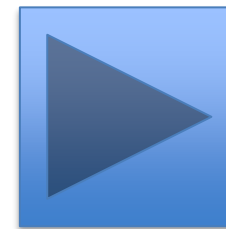


人は誰かに答えを
与えられるより、
自ら気づいたときに
深く変わる

正解のない問いを
投げかけ、
考え続ける
土壌が必要

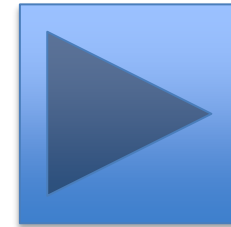
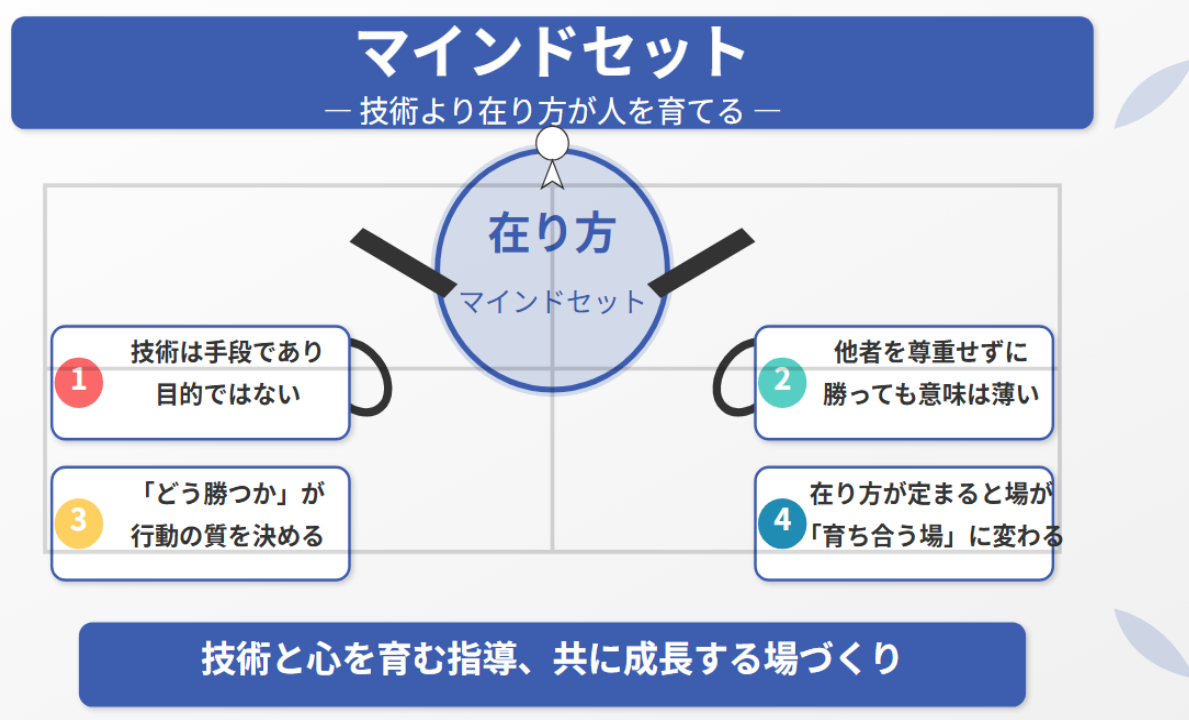
問いは、
知識の確認ではなく、
"在り方"を
耕すツール

指導とは、
問いを差し出すことで、
相手の価値観に
触れる関係性



マインドセット

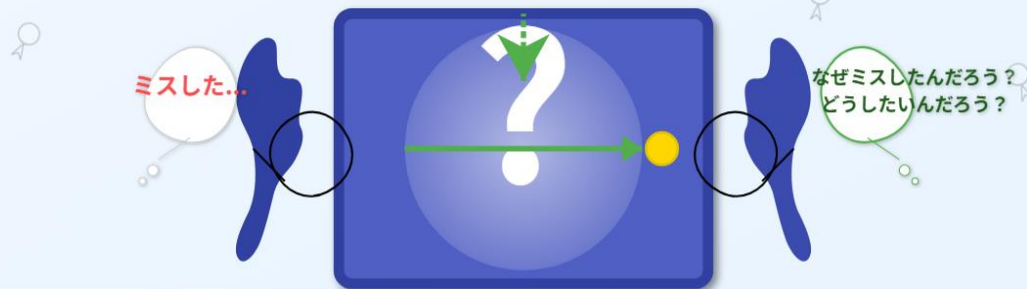
技術より在り方が人を育てる



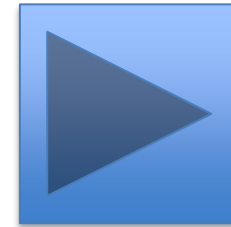
マインドセット

ミスは問いの入口である

マインドセット 「ミスは問いの入口である」



- 1 ミスは技術的未熟さではなく、構造や価値観のズレのサイン
- 2 ミスを責めるのではなく、観察し、問いを立てることで原因が見える
- 3 ミスの背後には『こうしたい』という願いがある
- 4 気づける選手は、自分で再現性を持つ練習を構築できるようになる



マインドセット

続けることに価値がある

マインドセット - 「続けることに価値がある」

競技には調子の波がある

やる気も、集中力も
常に一定ではない
調子には波がある

揺らぎを否定しない

それでも"続ける"ことに
意味を見出す人
揺らぎと共に進む

継続は土台である

継続性と信頼性を
育てる土台
積み重ねの価値

本質的な価値

続けられた結果
どんな自分になれたか
自己成長の喜び



本質的な価値

勝つこと
より

本質的な価値がある

続けた結果
どんな自分になれたか



マインドセット

感情は守りたいものの表れである

感情の科学を探る

インタラクティブ体験

マインドセット 「感情は守りたいものの表れである」



- 感情は悪ではなく、何かを守ろうとする健全なサイン
- 感情を否定せず理解する
- 感情の奥にある願いに気づくことが重要
- 感情の言語化がセルフコントロールの鍵



結論

勝利への道は心の在り方から始まる

バドミントンの上達に必要なマインドセット

