

格言：「**自我**」という
足枷を外せ。

バドミントンに『**教わる**』姿勢が
真の強さを生む。



その情熱が、 あなたの成長を 止めているとしたら？

「自分らしくありたい」

「自分のプレースタイルを見てほしい」。

その情熱は素晴らしいエンジンですが、
時にハンドル操作を誤らせる原因になります。

陥りがちな「自我の罫」

これは才能の問題ではない。思考の罫です。

この危険な兆候に心当たりはありませんか？

- ✘ 「俺はこのショットが得意だから」と、状況を無視して打ち続ける。
- ✘ 「地味なプレーは自分らしくくない」と、派手な展開ばかり好む。
- ✘ ミスをした時、技術の修正ではなく「今日は自分らしくくない」と言い訳する。

問題の核心：主語が常に「自分」になっている。



「自分がどうしたいか」が、コート上で起きている「事実」を上回ってしまう。シャトルの軌道、相手の崩れ、空きスペースといった事実が見えなくなります。



「バドミントンを“利用する”側」から

「バドミントんに“学ばせてもらおう”側」へ。

解決策は、さらなる努力ではない。根本的な立ち位置のシフトです。

2つのアプローチ：主役は誰か？



Ego Approach



「俺のスマッシュを見てくれ！」

自分が主役。競技はただの道具。



Humble Approach



「この状況では何を選択すべきか？」

競技が主役（師）。自分は探求者。



あなたの師は、 コートそのものの。

バドミントンというスポーツは、
非常に奥深い構造を持っています。
シャトルの特性、コートの広さ、人体の動き。
これらに対して謙虚に向き合い、
「このラリーから、私は何を学ばせてもらえるのか？」と問いかける姿勢が、あなただけの強さを形成します。

実践①：ミスの捉え方を変える

感情を挟まず、現象を分析する。

旧：
「なんで思い通りに
打てないんだ！」

(感情)



新：
「今の体勢とシャトルの
位置関係では、
どのショットが正解
だったのか？」 (分析)

実践②：良いショットの解釈を変える

再現性を高めるための思考法。

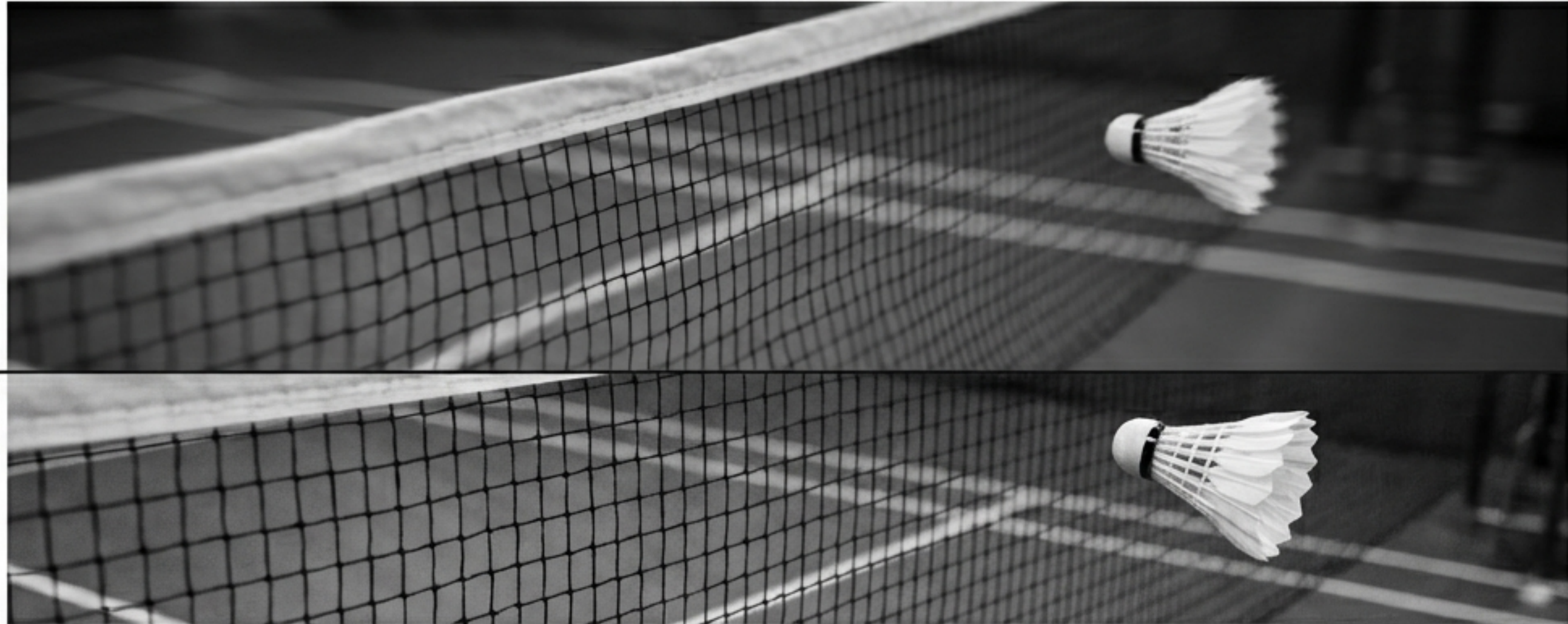
旧：
「俺の才能すごい！」
(再現性↓)



新：
「基本的に忠実に動いた
結果、バドミントンの
神様が微笑んでく
れた。」 (再現性↑)

**自己表現を目的とすると、足をすくわれる。
バドミントンから何を学ばせてもらうか、
その謙虚さが最強の武器となる。**

これは、コートの外にも通じる真理。



「自分」というフィルターを通そうとするから、世界（コート上の現実）が歪んで見える。
そのフィルターを外した時、**世界の解像度は上がる**。これはスポーツだけでなく、**ビジネスや人生そのものに通じる普遍的な哲学**です。

さあ、コートと「対話」を始めよう。

コートは自己表現のキャンバスではない。あなたを育てる教室である。
ラケットを握りしめ、「自己主張」ではなく「対話」を始める時です。





真の強さを探求する場所

www.phoenix-aichi-badminton.com

TEL. 080-6910-0479