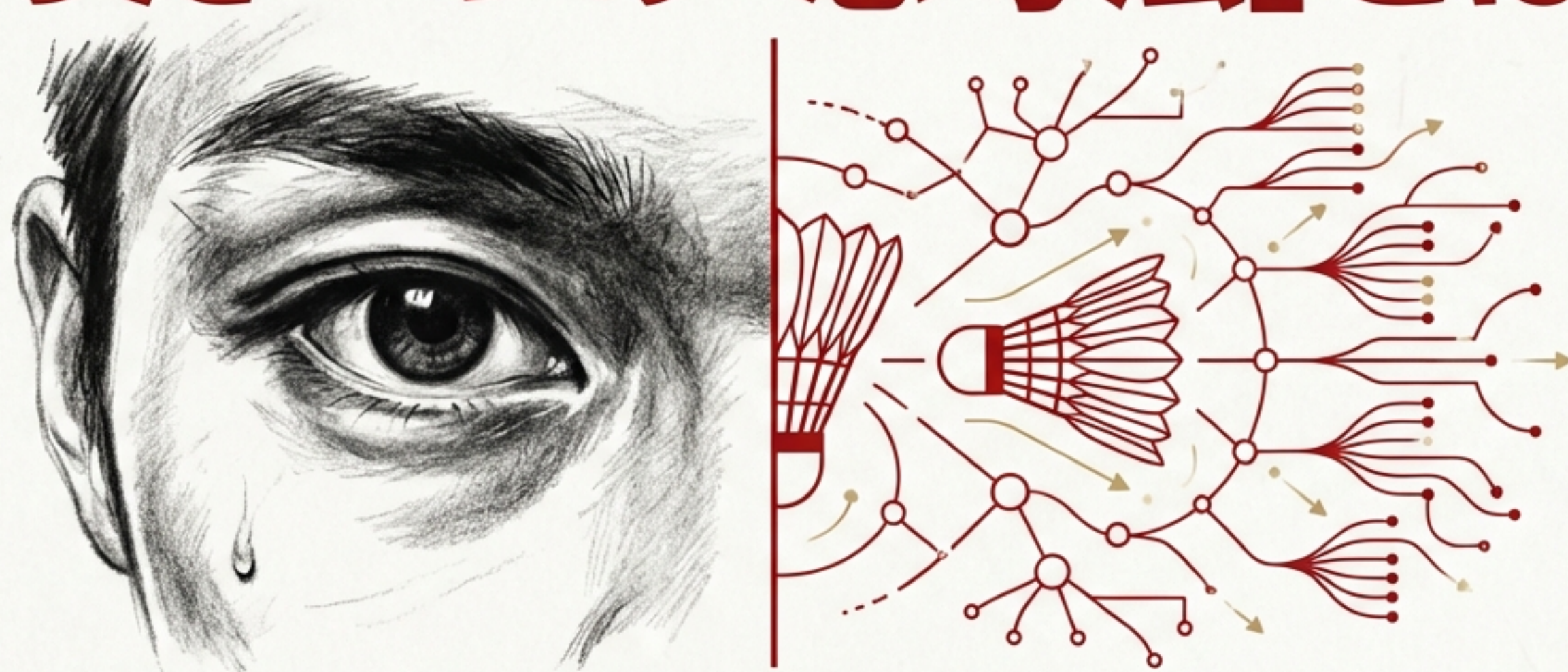


勝者と弱者を分ける、 たった一つの「思考法」とは？



PHOENIX愛知 オンライン教室ダイジェスト
90分の熱量を、このスライドに凝縮。

あなたは勝った時、どう考えるか？

弱者



「俺の実力で勝った」

自分の行動や能力に勝因を求める。
結果、孤立し、誰も助けてくれなくなる。

勝者



「たまたまです。おかげ様です」

勝利を運と周囲の協力のおげと捉える。
謙虚な感謝が、次なる成長と協力を引き寄せる。

「勝った時は自分がふるいにかけられる。負けた時は周囲がふるいにかけられる。」 - 中島コーチ

成長の鍵は「おかげ様」という感謝にある

勝利は「理解するチャンス」である

- 強い人は、勝った時こそ、その勝利を偶然（運）と周囲の協力によるものと認識する。
- この謙虚さが信頼を生み、次も周囲が「力を貸したい」と思える人間関係を築く。
- 「勝ちに不思議の価値あり、負けに不思議の負けなし。」勝った時にこそ、その人の真価が問われる。



「勝った時こそ周囲に、謙虚に感謝する人は成長できます。

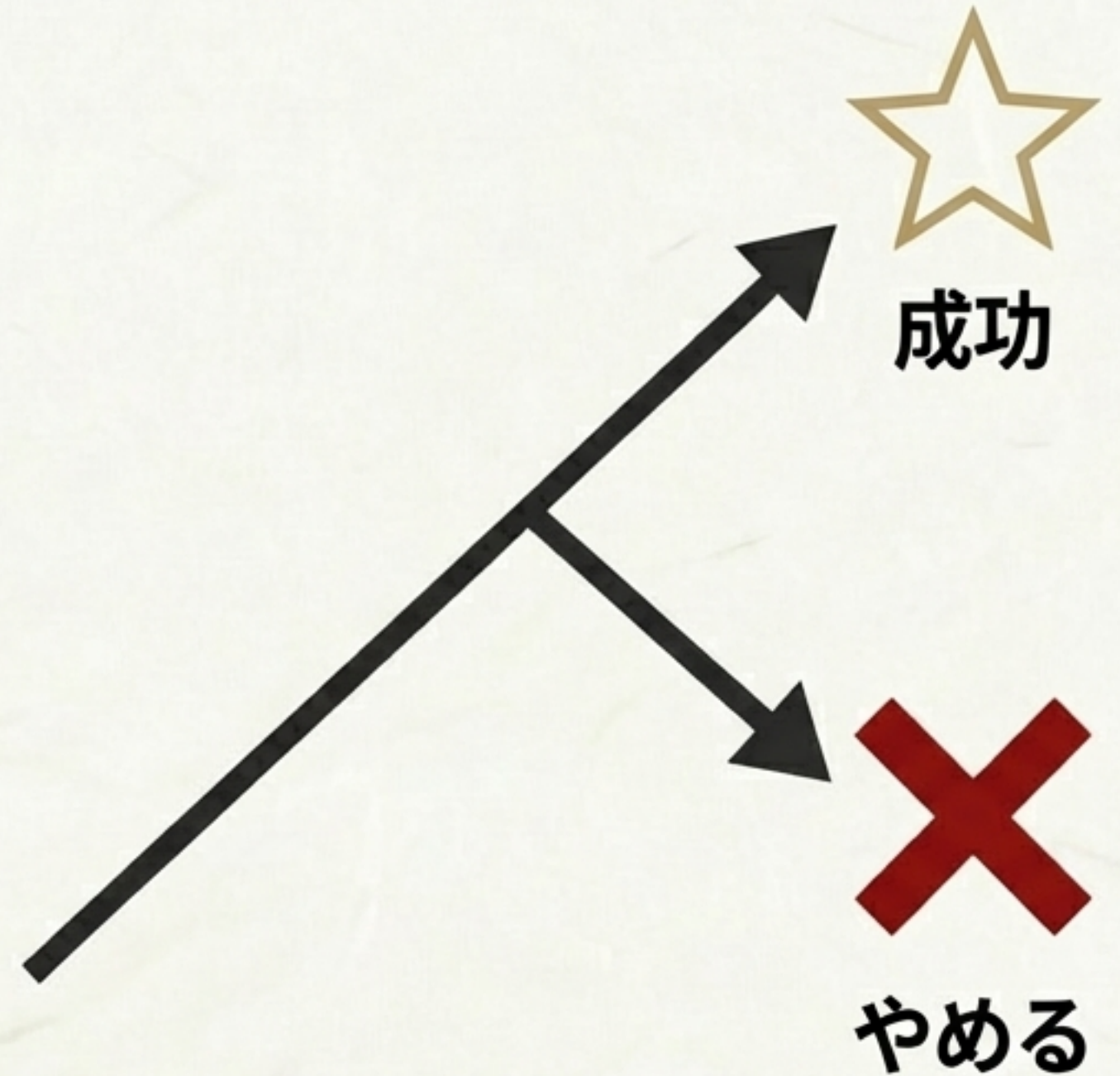
勝った時こそね、それを理解できますからね。」 - 中島コーチ (00:03:05)

「嫌だからやめる」は、最も簡単な無能の証明。

どんな仕事や活動にも、
必ず「嫌な側面」は存在する。

その度にやめていては、
何も成し遂げることはできない。

この選択は、長期的な成功から
自らを遠ざける行為に他ならない。



眠れない夜。それは不安のサインか、それとも…？

重要な試合の前や後に、
頭が冴えて眠れない。
多くの選手が経験する
この現象を、
あなたは「コンディションの悪化」
と捉えていないだろうか？

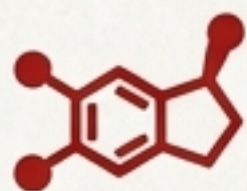


コーチはこれを「覚醒のファンファーレ」と呼ぶ。

眠れない夜は「準備完了の合図」。 脳は戦闘モードに入っている。



重要な試合での勝利後など、極度の集中と興奮状態に陥る。



脳内麻薬（アドレナリンなど）が分泌され続ける。



脳が戦闘モードから切り替わらず、覚醒状態が続く。これは余計な思考が遮断され、集中力が高まっている証拠でもある。

【動画 00:06:35】で
コーチが語る、脳科学的
リフレームの瞬間を
体感する。

次のテーマは「自己肯定感」。映画『グレイテスト・ショーマン』に学ぶ、折れない心の作り方。

異端児たちが自分の居場所を見つけ、
社会に立ち向かう物語。
その主題歌「This Is Me」に、
アスリートが持つべきマインドの真髓が
隠されている。

「*This Is Me* (これが私)」



「自分の価値は、自分で決める」



「奴らなんかに私をこなごなに壊させたりしない」

「これすごい大事なことです。誰にも評価させないってことです。
これフェニックスの考え方ですよね。」 - 中島コーチ (00:18:47)

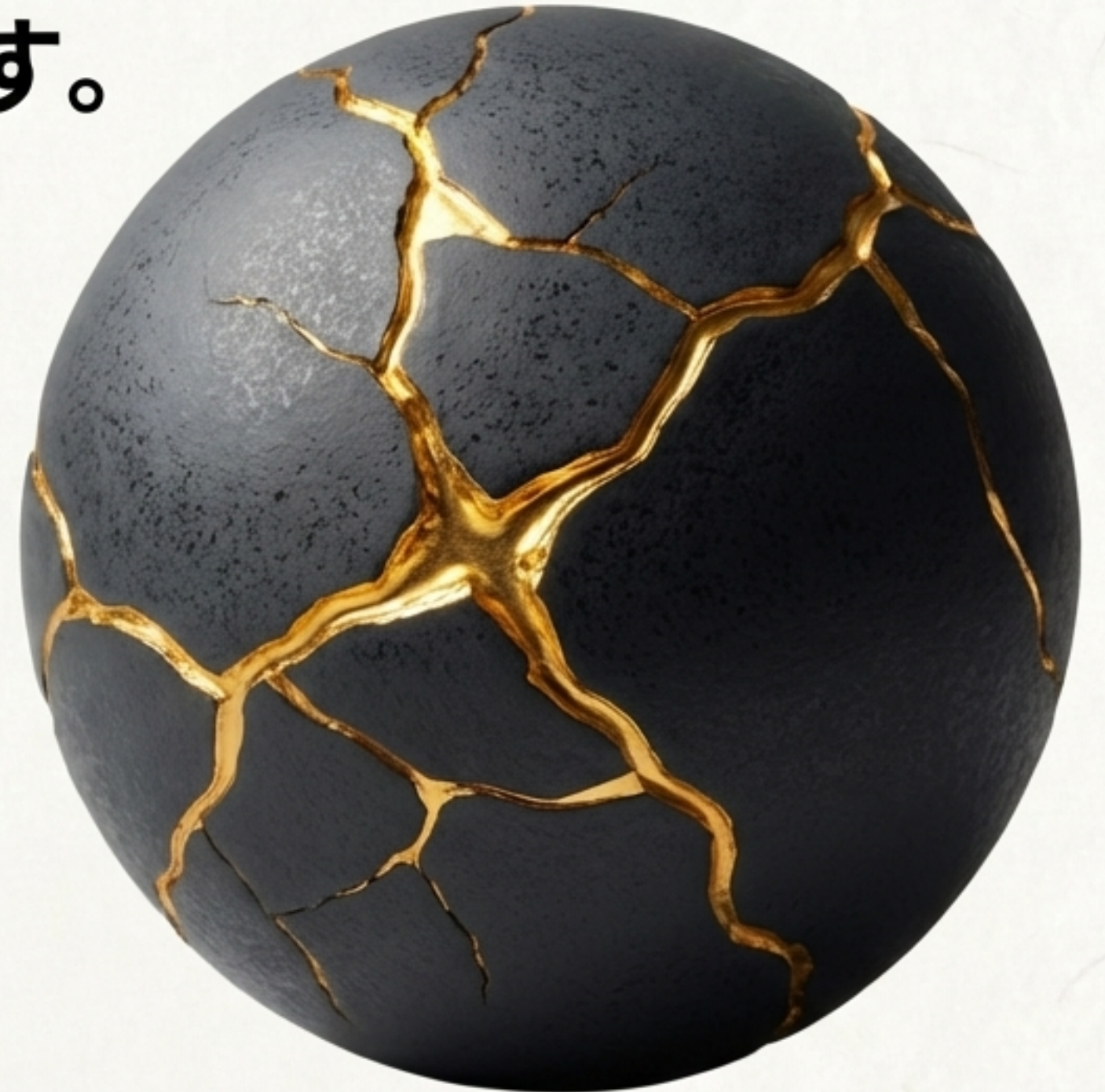
他者の評判や「誰かに気に入られなきゃ」という思考に囚われない。
自分の価値を自分で確立することが、挑戦を続ける核となる。

傷は「勇敢さの証明」である

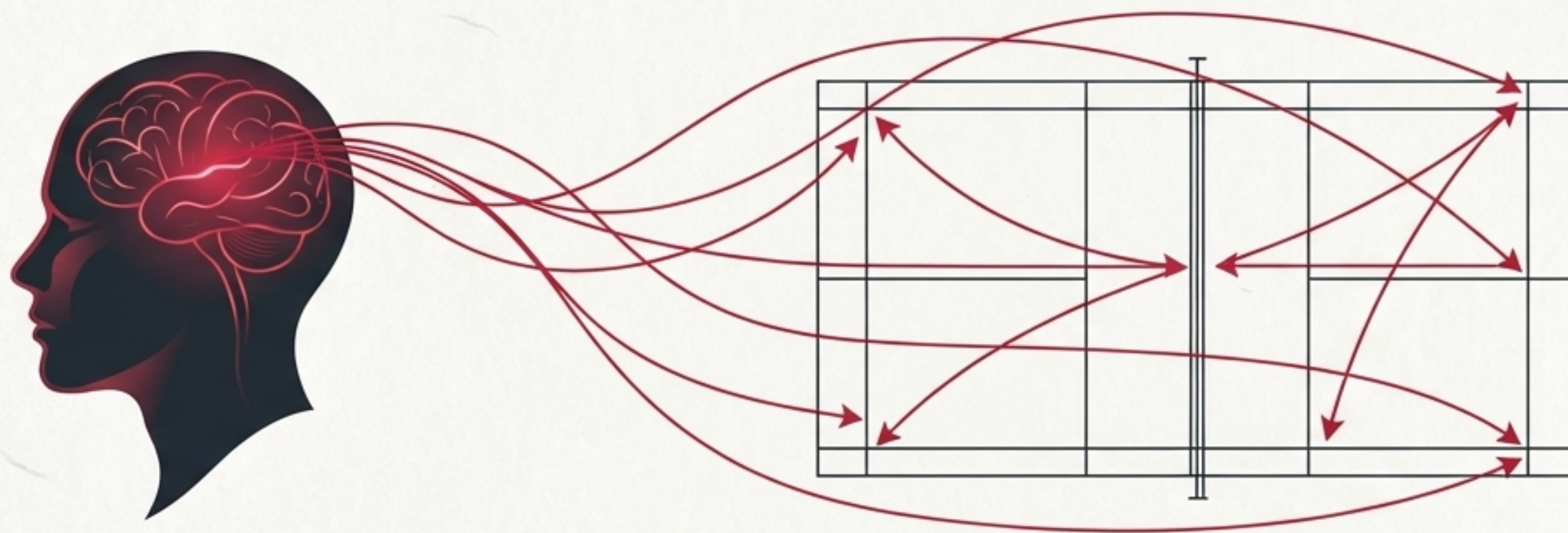
「私は勇敢だから傷があるんです。
傷がないやつは勇敢じゃない。
何も挑戦してないからです。」

- 中島コーチ (00:20:02)

- 挑戦し、行動を起こしたからこそ、傷（失敗や批判）は生まれる。
- 傷だらけであることは、あなたが勇敢であることの何よりの証拠。



メンタルを、戦術へ。



確立された自己肯定感と、折れない心。
それをコート上で勝利に繋げるには、何が必要か？

ジーコ選手の試合動画分析から学ぶ、「先手必勝」の戦術。

序盤で「恐怖心」を与える。様子見は最大の悪手。

The Problem

相手が自分を「舐め腐っている」時、序盤の「流し運転」は逆効果。相手を気分よくプレーさせてしまう。

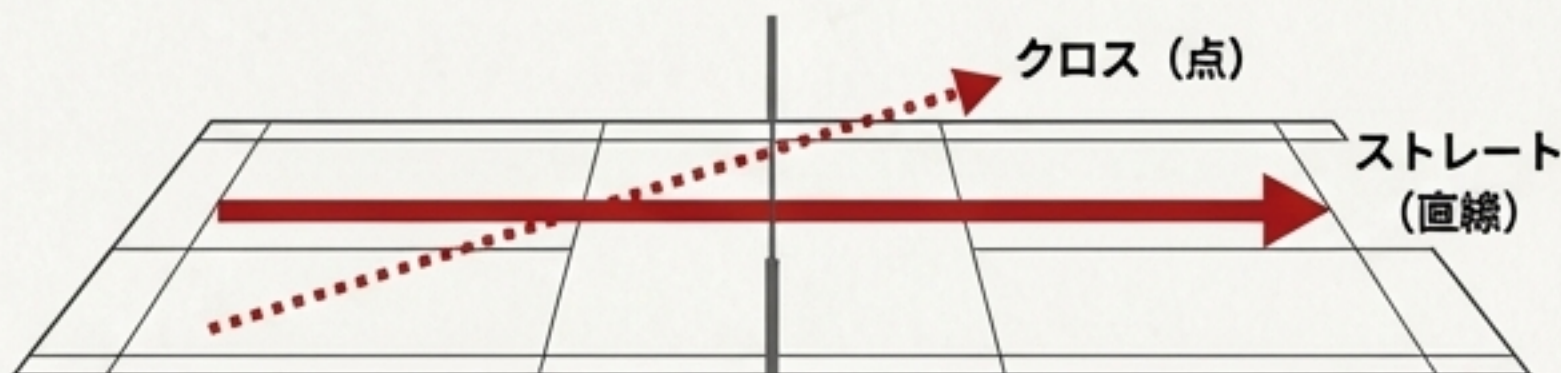
The Solution

- **先手必勝 (Sen-te Hissho)**：試合開始から100%の力で打ち込み、相手に「やべえぞ」と警戒心を植え付ける。
- 主導権を握り、相手に気持ちよくプレーさせないことが重要。



戦術の核：「直線配球」と「タタン」のリスク

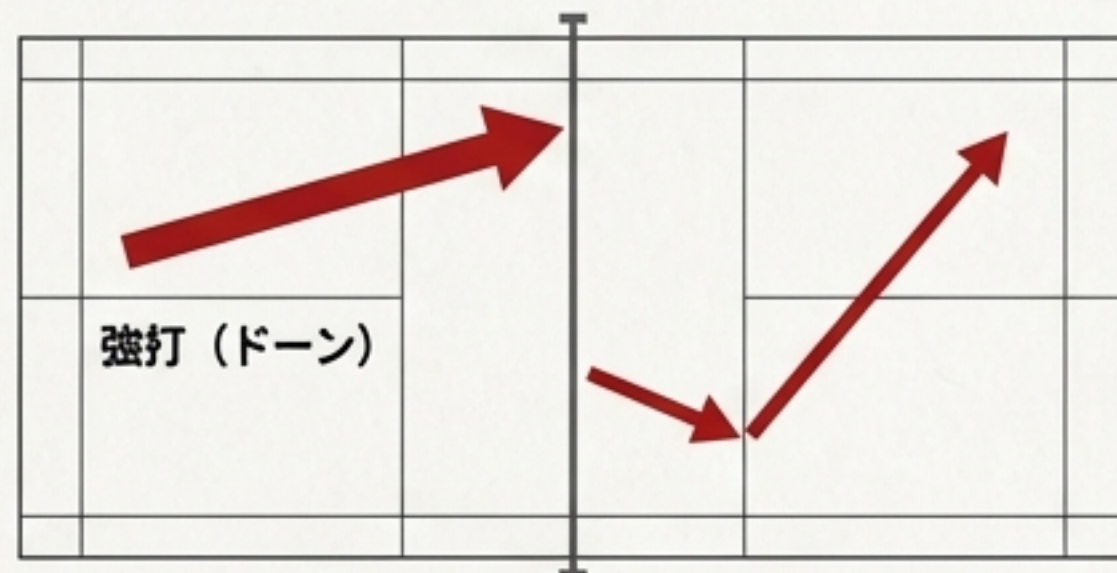
直線配球の優位性



クロスは「点」で合わせる必要があり難しい。ストレートは「軌道上」で捉えられるためリスクが少ない。

「ストレートはその軌道に入れて振ればタイミングがズレても当たるから、リスクも少ないんですよね。」 - 中島コーチ (00:55:02)

強打とカットの連携



強打（ドーン）を警戒させると、相手の返球がサイドに寄り、カットショットが有効になる。

The Danger to Avoid



相手が低い体勢でロブを待っている時にロブを上げると、「タタン」のリズムでカウンターされ非常に危険。

【動画 1:03:00】で、受講生との質疑応答から学ぶ「先手」の本当の意味。

本日のオンライン教室：5つの核心的学び

- 1**  **おかげ様:** 勝者は勝利を運と周囲のおかげと感謝し、成長を継続させる。
- 2**  **準備完了の合図:** 眠れない夜は脳の戦闘モード。不安を集中力に変換する。
- 3**  **This Is Me:** 自分の価値は自分で決める。他者の評価に揺るがない自己肯定感を持つ。
- 4**  **勇敢さの証明:** 傷は挑戦の証。傷だらけであることこそ、勇敢さの証明だ。
- 5**  **先手必勝:** 序盤から主導権を握る。受けて回る展開は怪我のリスクも高める。

真に成長を続ける人の「内なる信念」と「謙虚さ」

不動の自己肯定感

映画『This Is Me』に象徴される
「自分の価値は自分で決める」という強さ。

謙虚な感謝

勝利の瞬間に「おかげ様」と
心から言える姿勢。



この二つが揃った時、人は誰からも愛され、
さらに強い仲間を引き寄せるエンジンとなる。



知識を、本物の「武器」に変えよう。

このダイジェストで得た洞察は、まだ始まりに過ぎません。
コーチの言葉の熱量、仲間との議論、そしてあなた自身の「気づき」の瞬間。
その全てが、90分のフルセッションに詰まっています。

【全編動画を視聴する】
90分間のオンライン教室で、思考をリフレームする

思考のリフレームが、あなたのバドミントン人生を飛躍させる。