

# 恐怖心を超え、共闘の境地へ

2025.12.22 オンライン教室 5分でわかるダイジェスト



# 「決めなきゃ…」その焦りが、パフォーマンスを蝕んでいませんか？

- チャンスボールで力んでしまい、ネットにかける。
- 有利な展開だったはずが、気づけば逆転されている。
- なぜ練習通りにできないのか？試合で同じミスを繰り返してしまう。





# その「強気な攻め」、実は「弱気な守り」の裏返し。



攻め急ぐ本当の理由は、「甘い球を返して攻め込まれるのが怖い」という恐怖心にある。



本当の強さとは、無理に攻めない勇気と、どんな球でも守り抜けるという自信から生まれる。



# あなたのマインドは、今どの段階にいるか？

## マインドの5段階進化論



5. 共闘マインド:  
共に成長し、限界を突破する。



4. 利用マインド: 相手を苛立たせて勝つ。



3. 最適解マインド: 局面での1点にこだわる。



2. 承認欲求マインド: 「うまい」と思われたい。



1. 無難マインド: 怒られないようにプレーする。

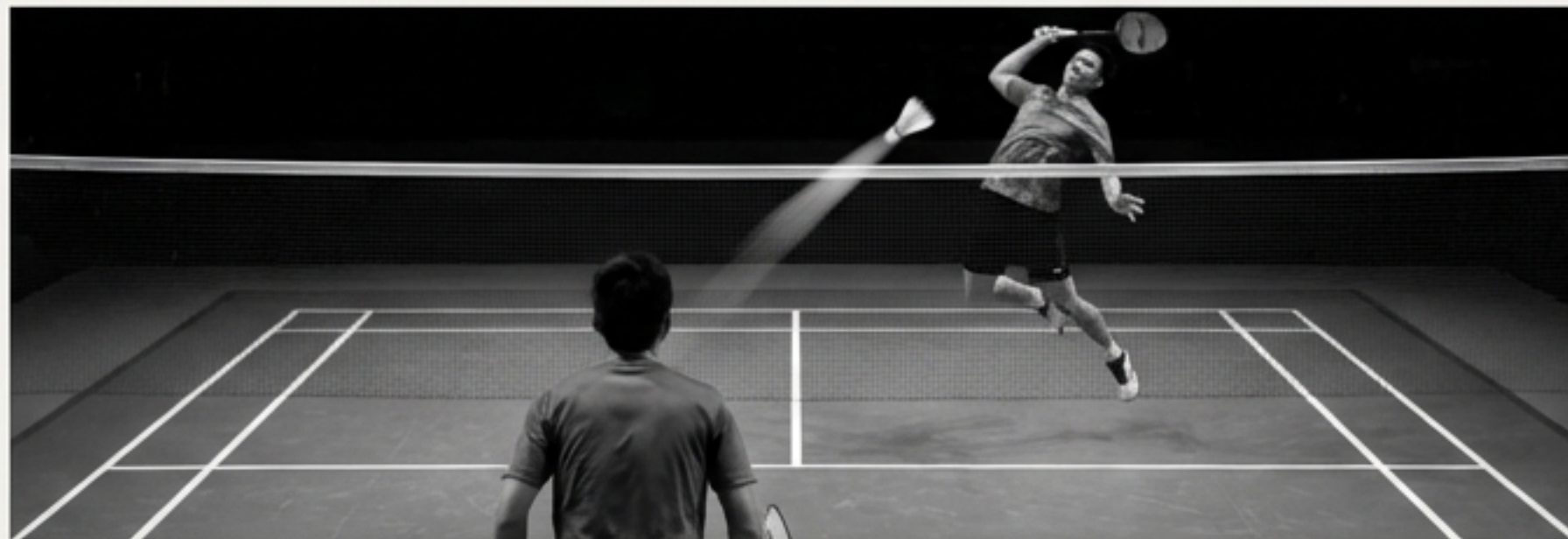


対戦相手は「敵」ではなく、「最強のトレーナー」である。

「共闘」とは、相手のポテンシャルを最大限に引き出し、その高い壁を乗り越えることでしか得られない「持続的な成長」を目指すマインド。

**コーチの言葉：**「相手の力を逆に全力を出させんだよね。…で、それを全部受け止めた上で弾き返す。こういうマインドになっもう第5段階ですね。」

これはAI時代の競争の未来にも通じる、真の競争のあり方です。





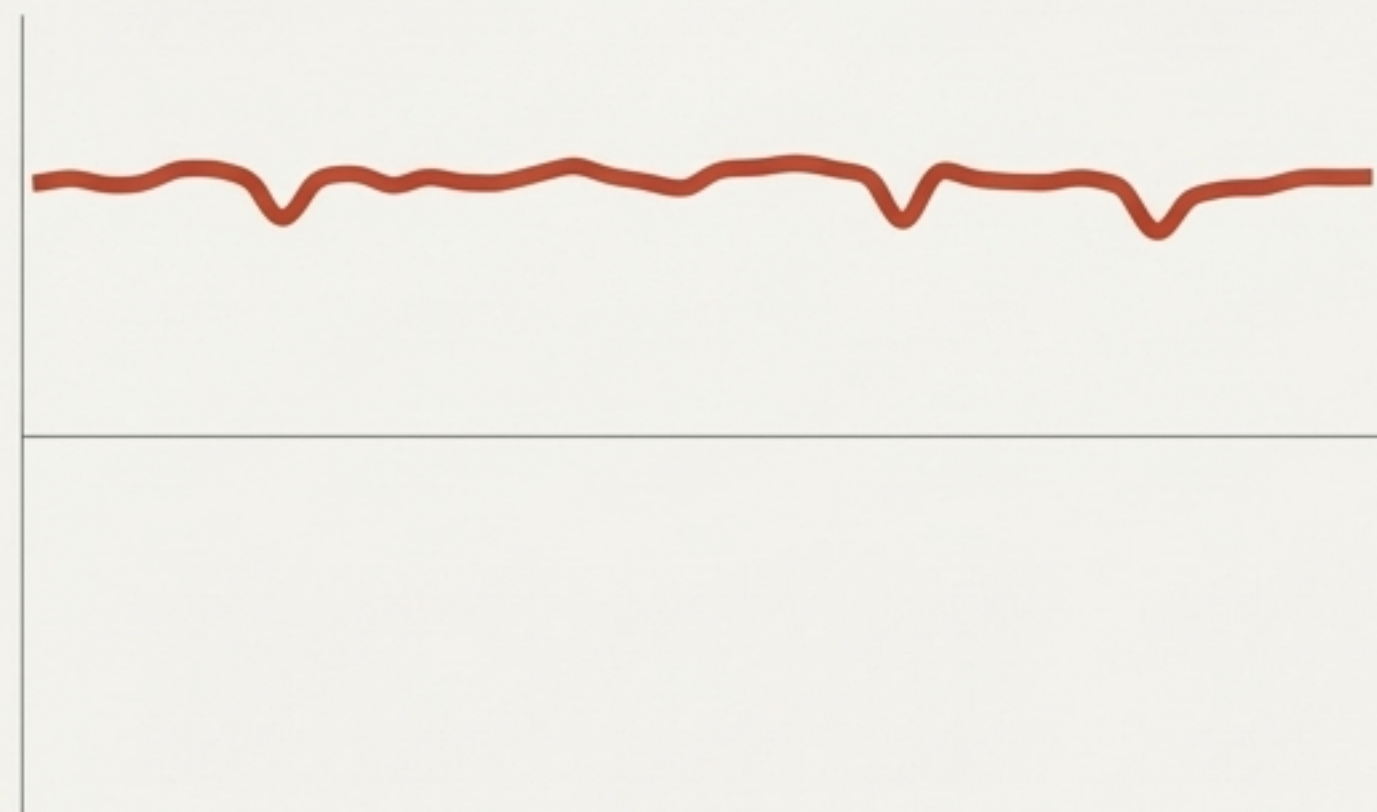
# 「ピーク値」の幻想を捨て、「平均値」を愛せよ。

下手な人



**下手な人 (Unskilled Player):** ミスは多いが、たまに出る100点のスーパーショットに酔いしれる。

上手い人



**上手い人 (Skilled Player):** まず0点（単純ミス）をなくし、常に80点を出すことを目指す。平均値を高く保ち、そこから徐々にピークを上げていく。



# あなたが信じる「価値」は、本当に価値があるのか？

**コーチの問いかけ：**

「100m走の優勝者を絶賛するのに、うんこの長さ選手権の者を絶賛しないっていうのね、意味不明じむとじゃないか。…本質的に言ったら一緒じゃんって思いませんか？」

何を価値あるものと信じ、何を追い求めるのか。その前提を疑うことが、成長の始まりとなる。



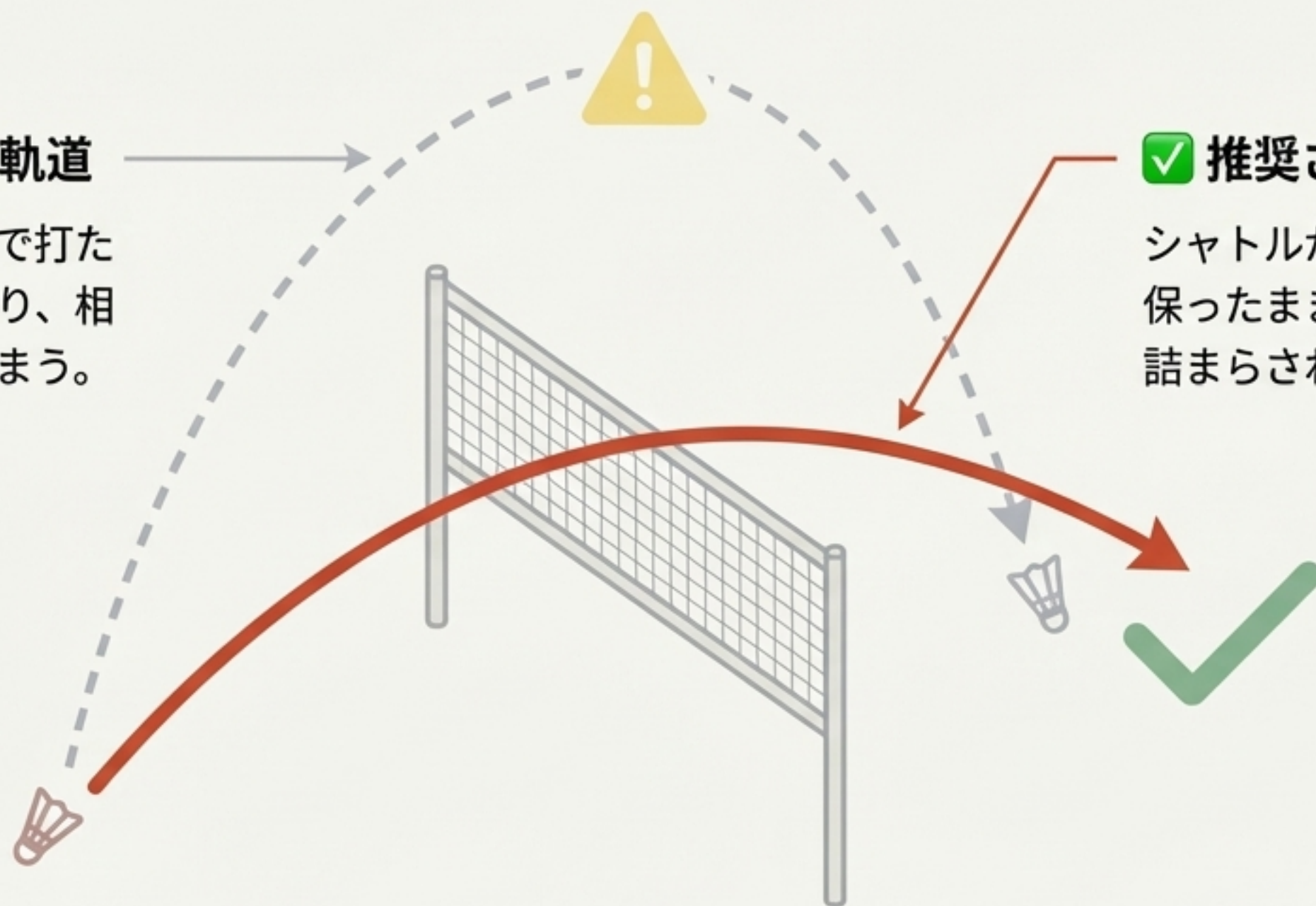
# 勝敗を分ける、シャトルの「軌道」。

## ❌ 危険な「ふんわり」軌道

シャトルが落ちてくる局面で打たせる。球速がほぼゼロになり、相手に十分な時間を与えてしまう。

## ✅ 推奨される「直線的」な軌道

シャトルが上昇中、または勢いを保ったまま相手に到達する。相手は詰まらされ、時間を奪われる。





# 恐怖から解放された時、 「楽しさ」がパフォーマンス を最大化する。

- マインド: 相手と共に成長する「共闘」の意識。
- ⌒ 価値基準: ミスを減らし「平均値」を高める戦略。
- ➡ 技術: 相手の時間を奪う「直線的」な配球。

これらが揃った時、バドミントンは恐怖の対象から、  
心から楽しめる自己表現の場へと変わる。





# この変革のすべてを、あなたの手に。

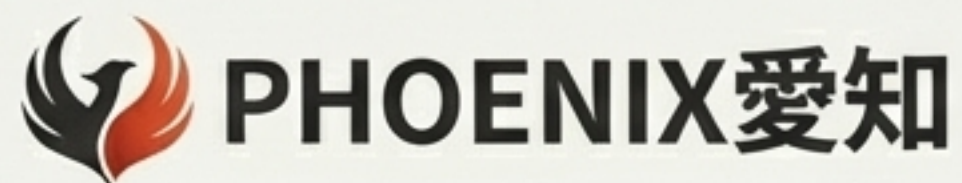
このダイジェストは、熱狂と発見に満ちたオンライン教室のほんの入り口に過ぎません。  
コーチの生の声、参加者との質疑応答、より詳細な試合分析を通じて、あなたのバドミントンを次のステージへ。



オンライン教室フル動画で、思考をアップデートする



幸せになっていきましょう。



[phoenix-aichi.com](https://phoenix-aichi.com) | [@phoenix\\_aichi](https://twitter.com/phoenix_aichi)