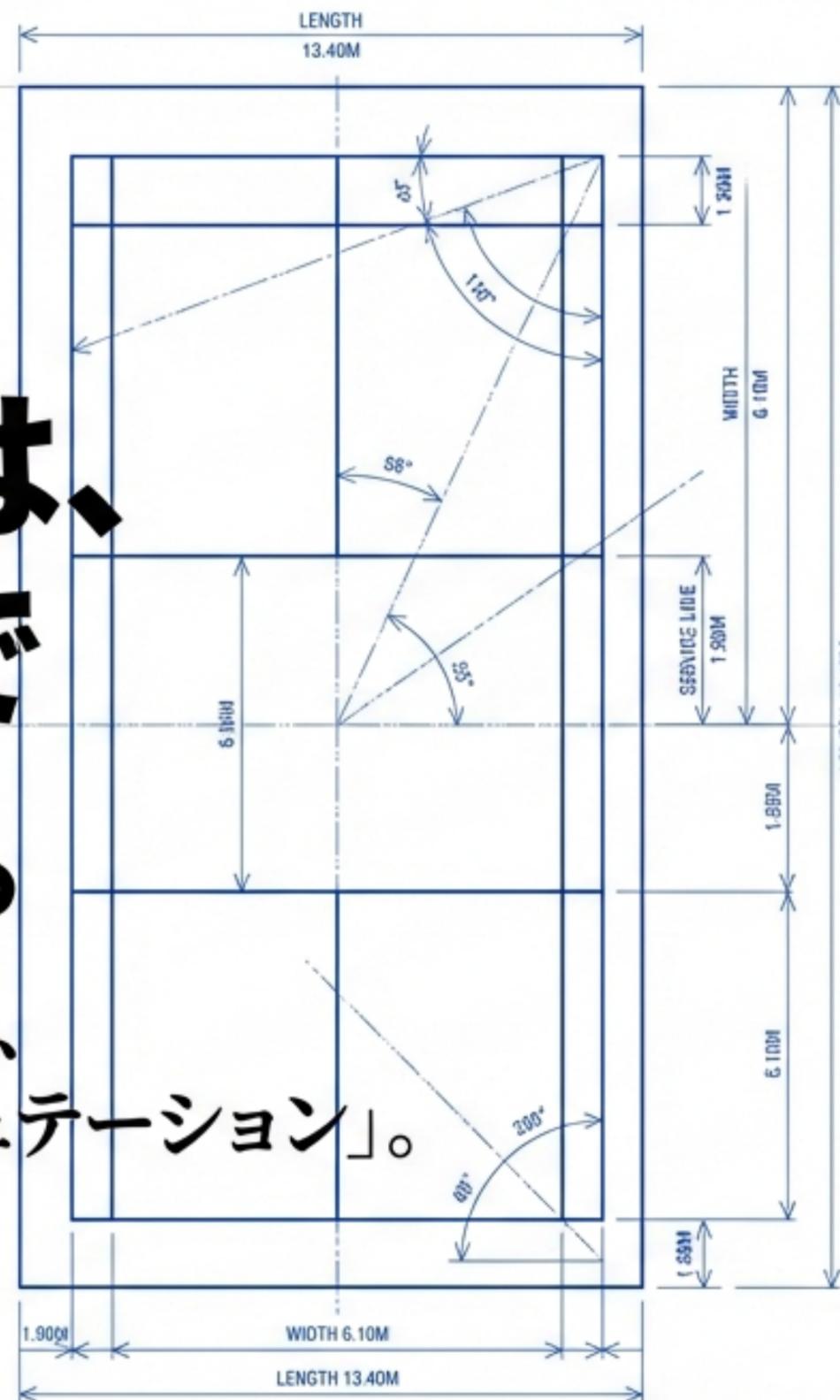




伸びない人は、 コートの中で 「設計」する。

努力を100%成果に変える、
究極の思考法「プリコンピューテーション」。



Based on the philosophy of PHOENIX Aichi

「格言:伸びない勢は、コート外でできることを、コート内でやる」



多くの人が抱える、
致命的な勘違いがあります。

**「練習 =
コートに立つこと」**

この定義を信じている限り、
あなたの成長は必ず止まります。

なぜ、どれだけ練習しても
「伸び悩み」が訪れるのか？

あなたは戦場で「設計図」を描いていないか？



コートはあくまで「実行」の場であり、
「設計」を行う場所ではありません。

伸び悩む人の共通点：

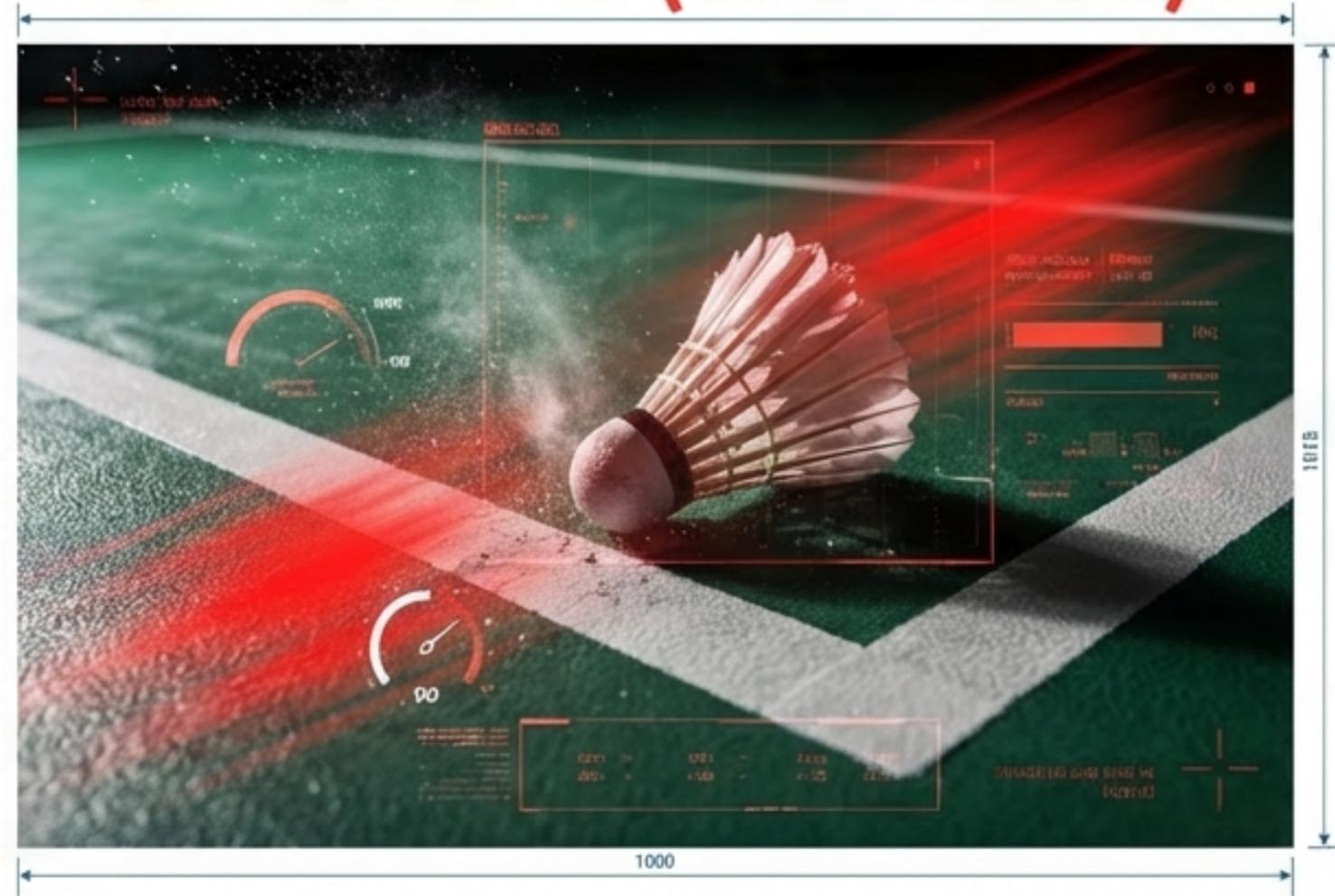
「コート外でやるべき仕事を、コート内に持ち込んでいる」
設計不足を実行中に取り返すことは不可能です。

「コート外」で全てを決める。

OFF-COURT (Design)

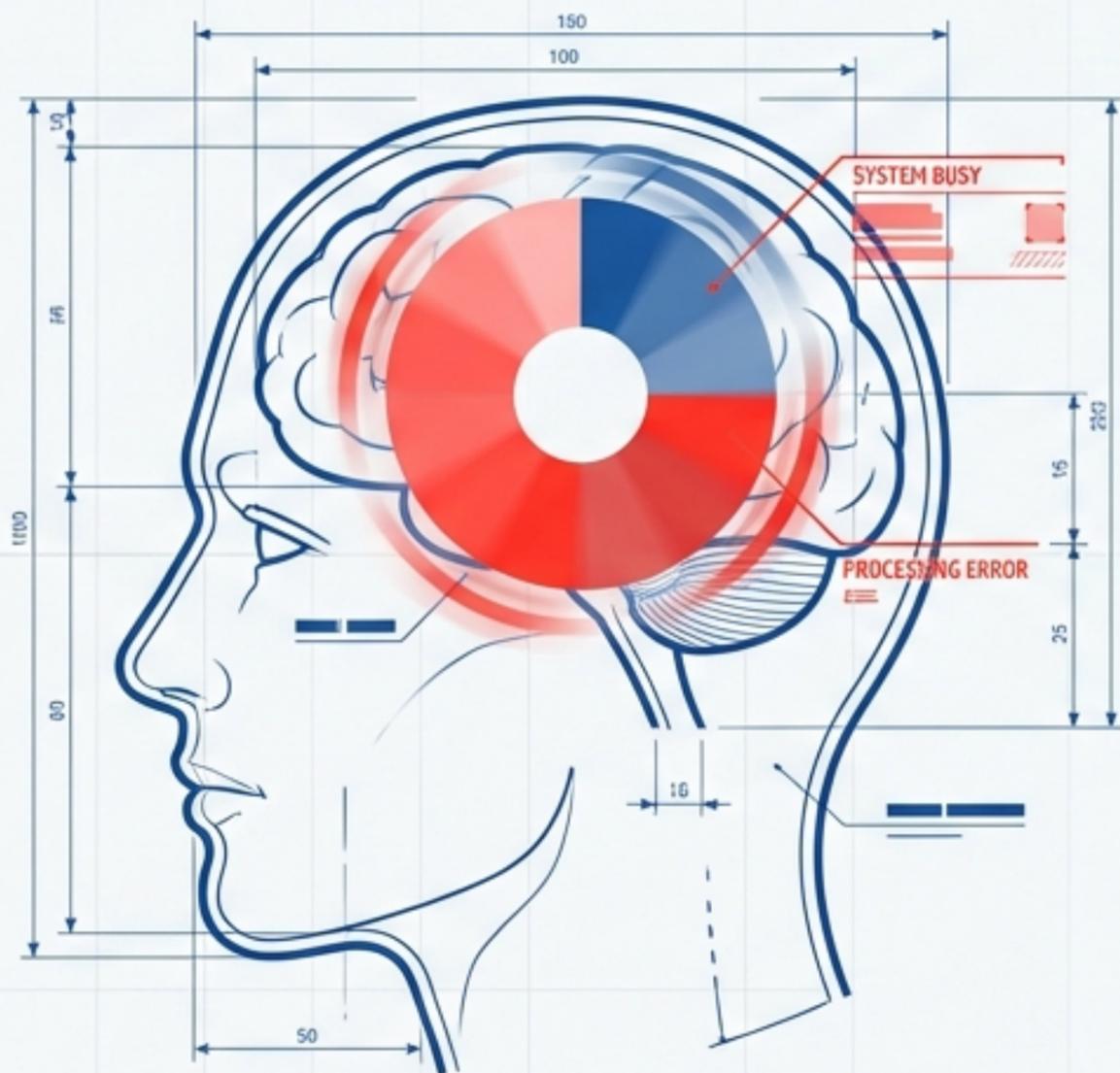


ON-COURT (Execution)



才能の差ではありません。「手順」の差です。
成長する人間は、思考 (Design) と動作 (Do) を完全に分離しています。

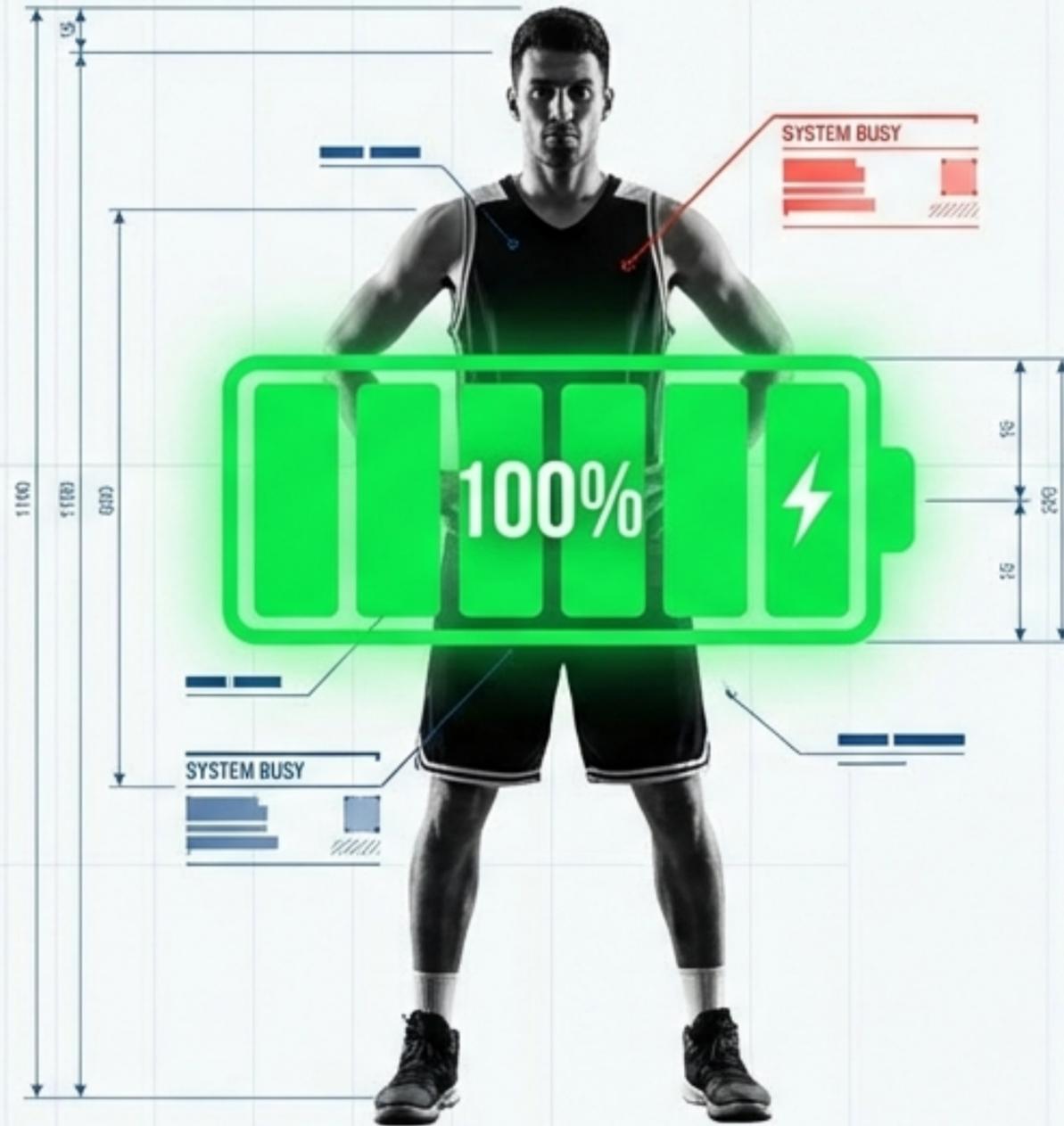
伸びない人の口癖：「やってみないと分からない」



- × 「実際に打たないと分からない」
- × 「試合の中で考えます」
- × 「とりあえずやってみます」

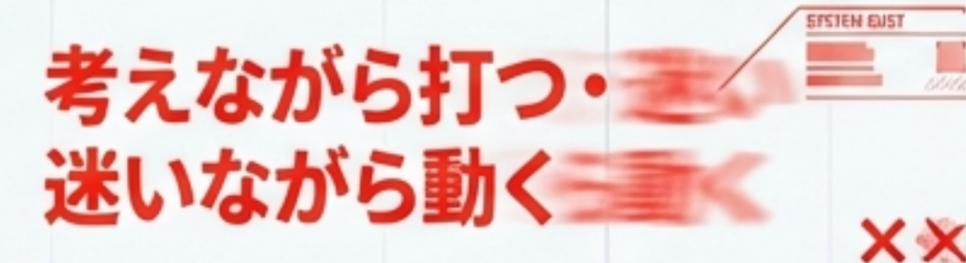
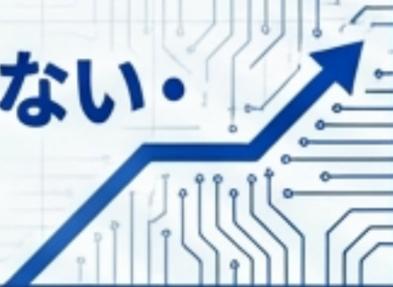
この発言が出た時点で、勝負は決しています。
設計図なしで家を建てるようなものです。

伸びる人は、コートに入る前に「勝負」を終えている。



- ✓ やる事・捨てる事・ミスの扱いを全て決めている。
- ✓ コート内では、ただ「実行」するだけ。
- ✓ 結果：迷わない。疲れしない。静かに強くなる。

データで見る「伸びない勢」 vs 「設計者」

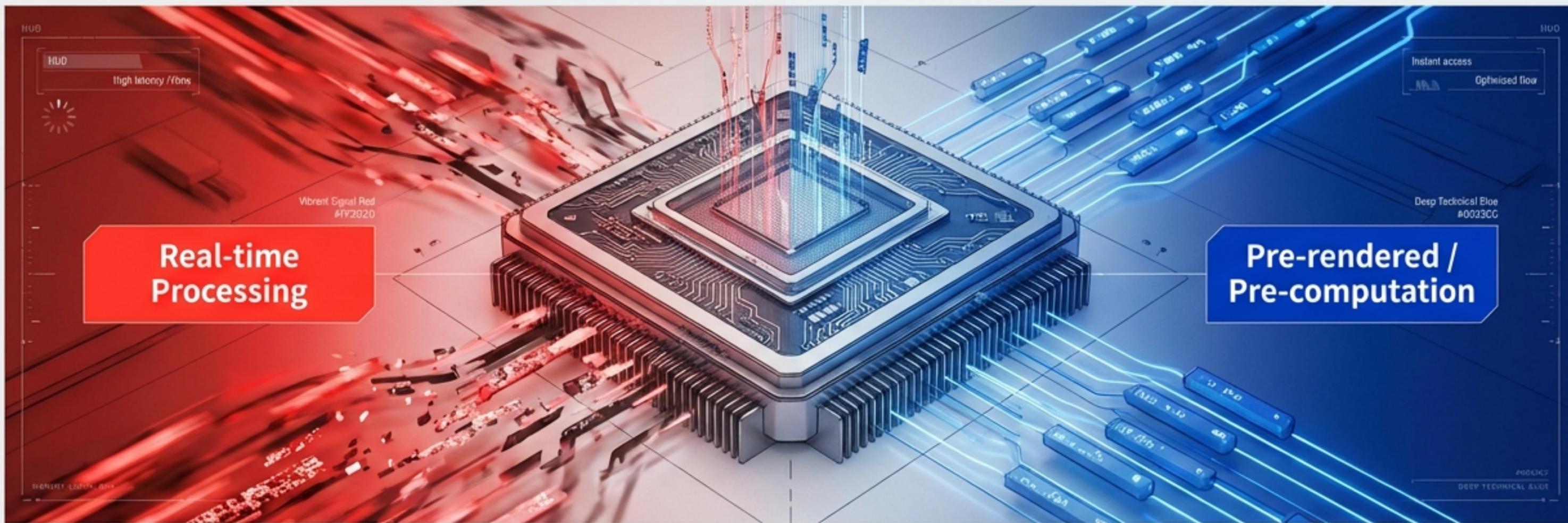
Category	Non-Improver (Gray/Red)	Designer (Blue)
コート外の行動	✗ 何も決めない・整理しない 	✓ やる事・捨てる事・ ミスの扱いを決める 
コート内の行動	考えながら打つ・迷いながら動く 	ただ「実行」するだけ 
結果	感情で修正し、ブレる 	迷わない・疲れない・ 静かに強くなる 

これが「コート外」でやるべき仕事だ。

- ☑ シャトルキャッチの練習
- ☑ ボールの投げ方・フォーム確認
- ☑ 打ち方のイメージトレーニング
- ☑ ダブルスでの行動目標の立案

これらは「体力」や「根性」を一切使いません。
純粋な「設計・準備・思考」の仕事です。

脳の「事前計算（プリコンピュテーション）」を活用せよ。



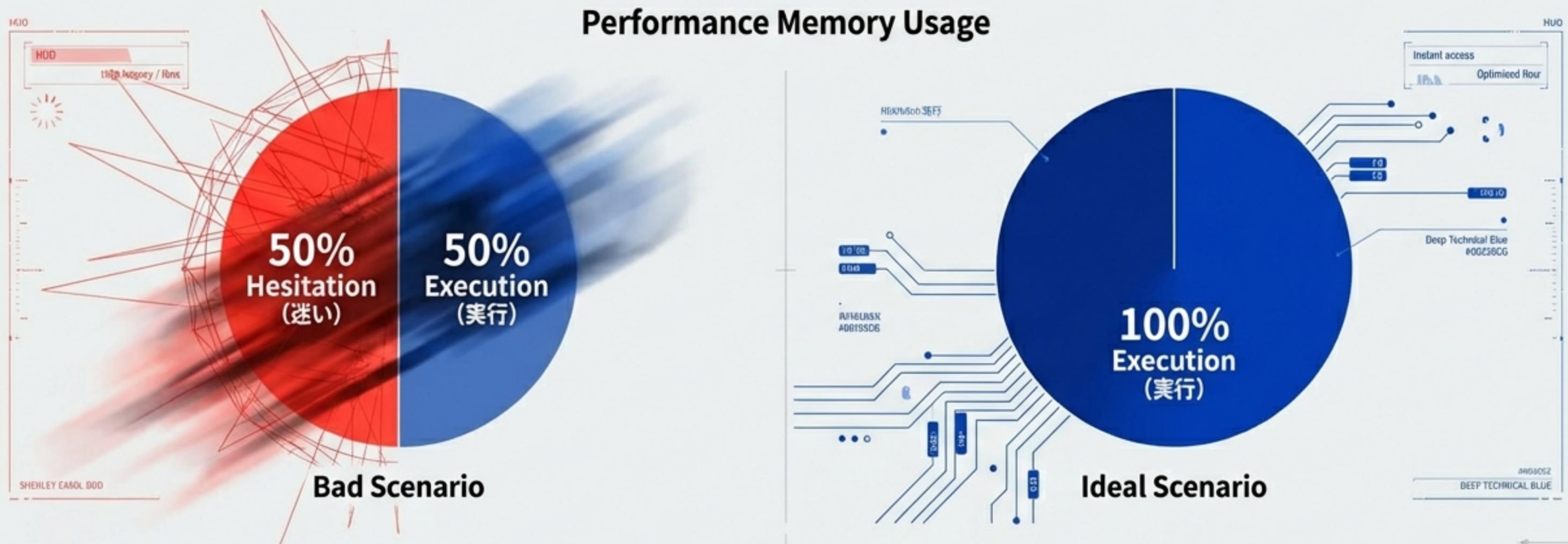
コンピュータ・サイエンスの真実：リアルタイム（＝コート内）で複雑な計算をすれば、必ずラグ（遅延）が発生し、システムはフリーズします。

優秀なシステムは、重たい計算をすべて事前に済ませ、本番ではその結果を「呼び出す」だけです。

これこそが、思考の最適化アルゴリズムです。

迷いは、メモリの無駄遣いである。

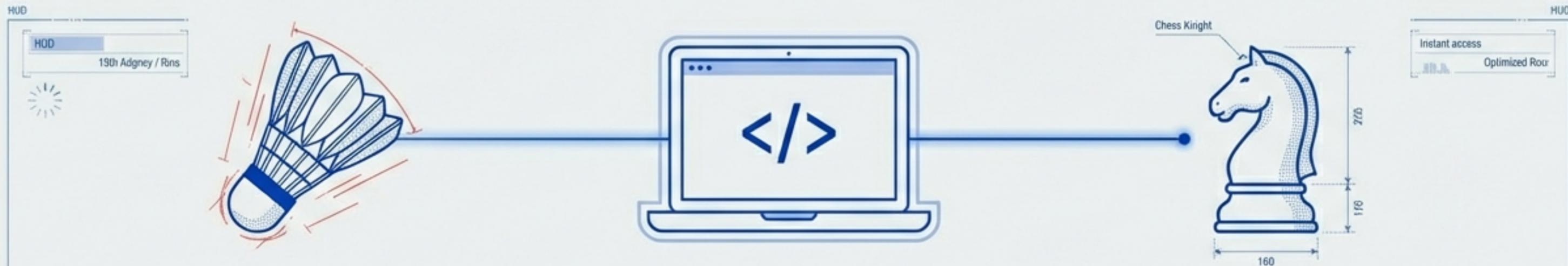
Performance Memory Usage



考えるべきことをコート内に持ち込む人は、パフォーマンスメモリを「迷い」に消費します。

「悩み」という高負荷なタスクを、実行環境から排除してください。

設計を済ませた人だけが、100%のリソースを「実行」に注げるのです。



これはバドミントンだけの話ではない。

プログラミング、ビジネス、あらゆる学習において、
上達できる人間の構造は同じです。

「設計は外。実行は中。」

この役割を混ぜた瞬間、成長は止まります。

今日のまとめ：成長の最短ルート

1.

コート内は実行。コート外は設計。



2.

才能の差ではなく、「準備の手順」の差である。



3.

「とりあえずやってみる」は禁止。





Source: PHOENIX Aichi Blog

PERFORMANCE STRUCTURE

VIBRANT SIGNAL RED

NotebookLM