



肯定とは、否定である

自己満足を捨てる。地味な反復を愛せ。

HELL [敗者の思考]

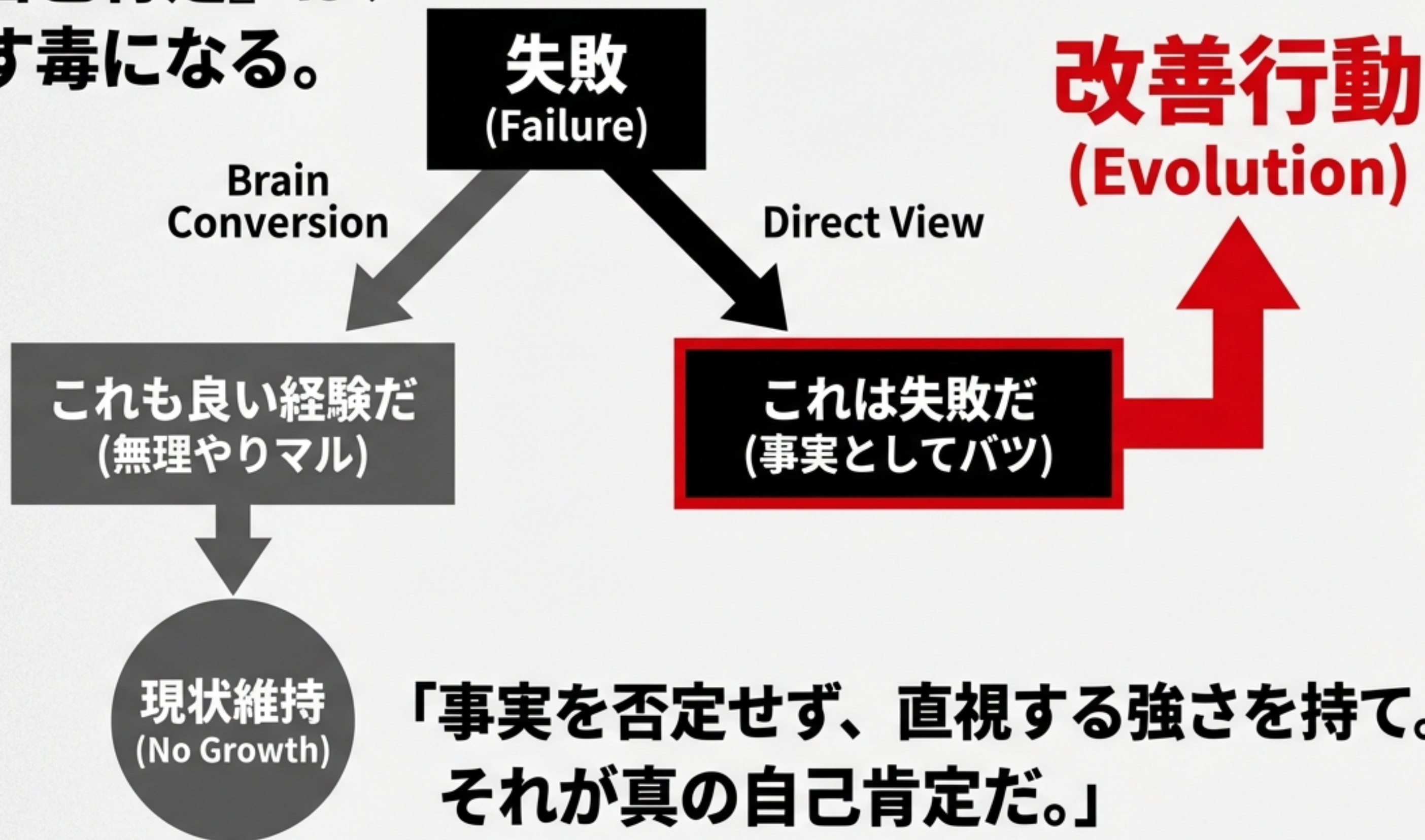
- ~~「練習は楽しくありたい」~~
- ~~「派手なショットを打ちたい」~~
- ~~「地味な練習は退屈だ」~~

HEAVEN [勝者の思考]

- ✓ 「レベル差を受け入れる」
- ✓ 「泥臭い反復に快感を見出す」
- ✓ 「何でもない球を延々と打つ」

「AIからの警鐘：効率を求めるあまり、泥臭さを捨てていないか？」

優しい『自己肯定』は、
成長を殺す毒になる。



高揚感（ワクワク）は『必要悪』である。



好事魔多し

テンションが上がっている時ほど、IQは下がり、足元をすくわれる。

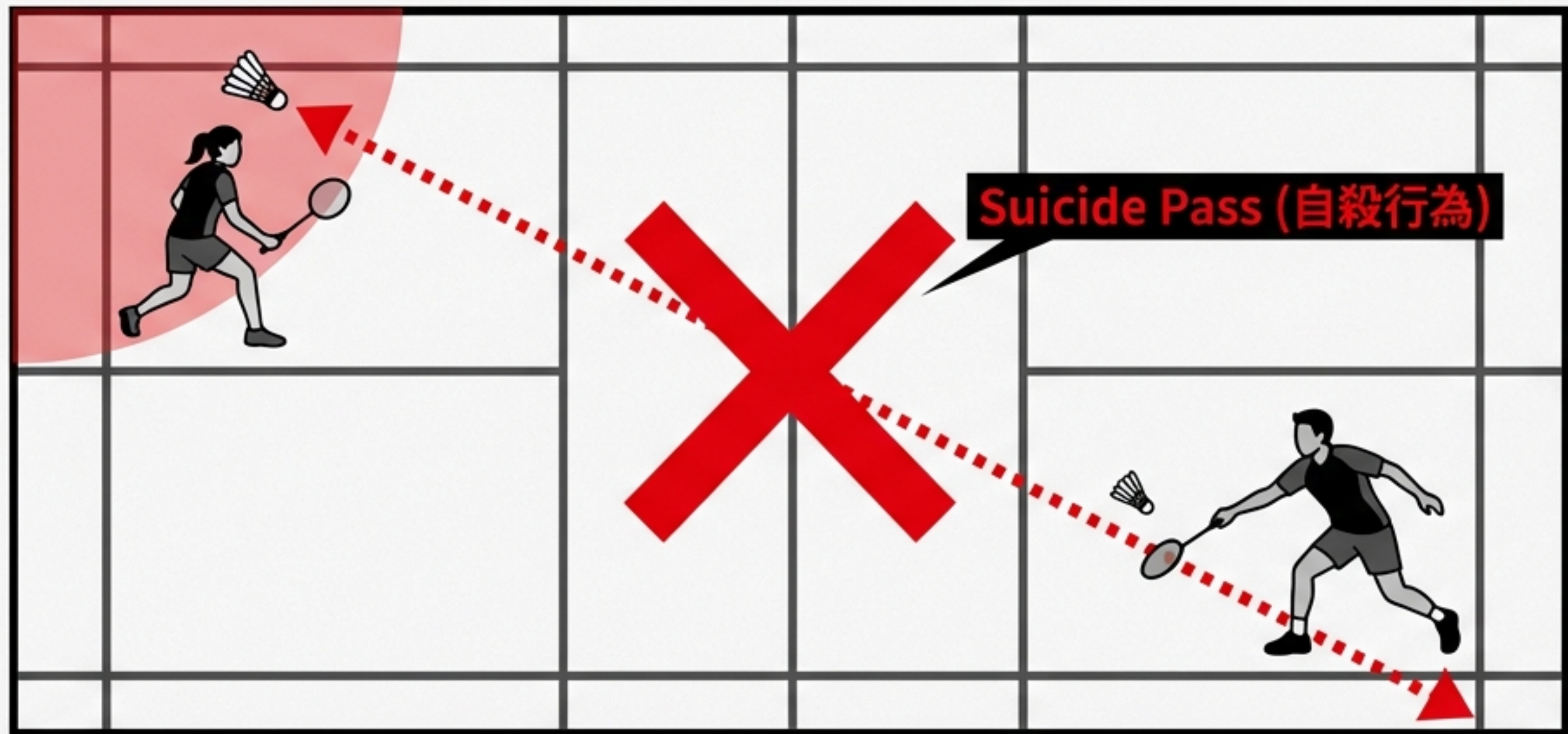
正しい使い方

ワクワクは「行動のエンジン」に使うだけ。
ハンドル（判断）は常に「冷静」に握れ。

HOT HEART (Fuel) + COOL HEAD (Steering) = SURVIVAL

Noto Sans JP Black

対サウスポーの鉄則：クロスに打つな



Noto Sans JP Regular

左利きのクロス側は
『フォアハンド（強打
ゾーン）』。

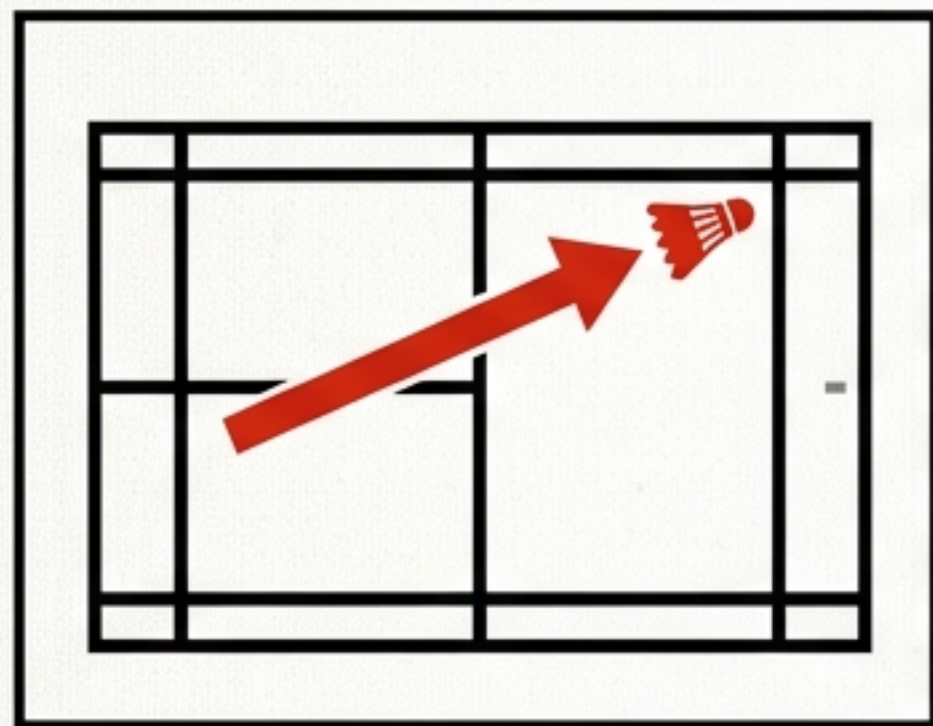
『クロスが好き』という
手癖で打てば、即座に
カウンターを食らう。

Noto Sans JP Black

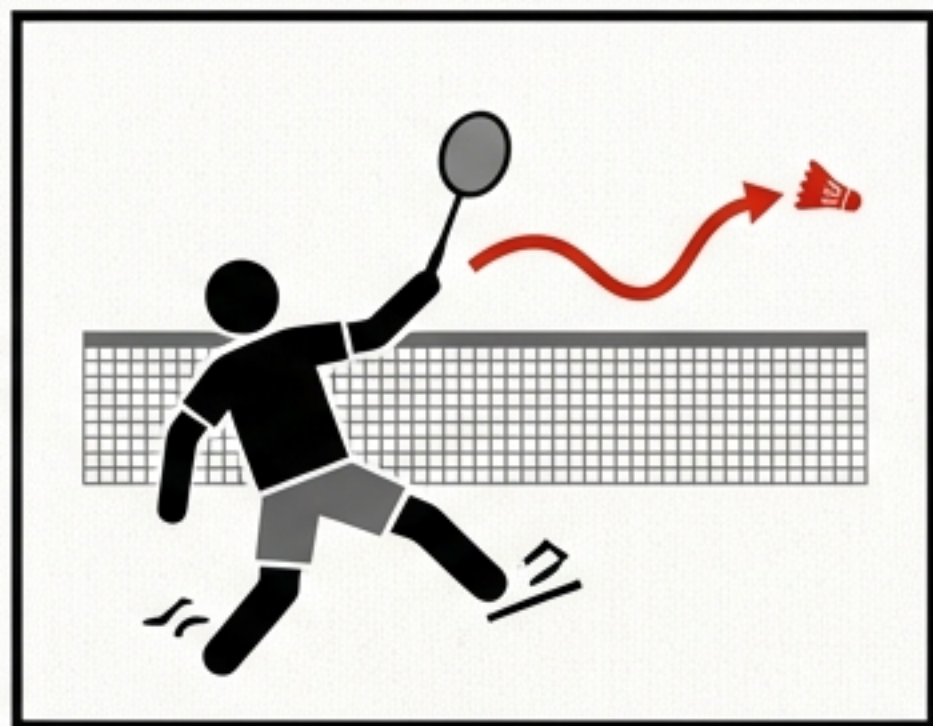
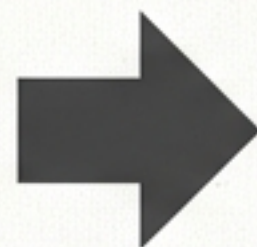
相手の**利き腕**を見る。迷ったら**ストレート**。

Teko

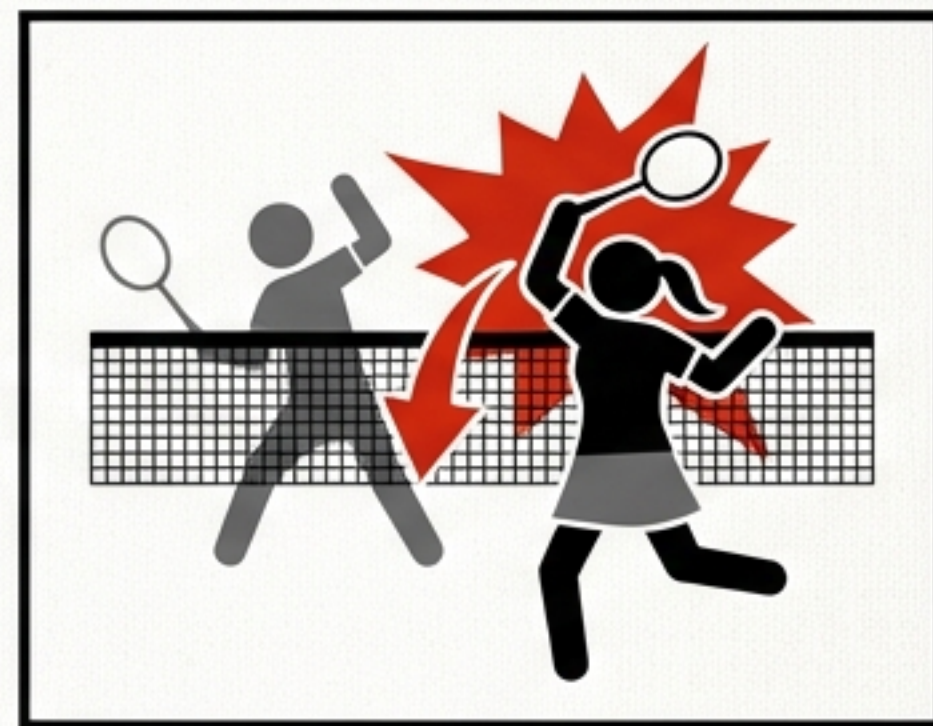
ミックスの極意『女の子イライラ作戦』



1. 崩す
(Push Male Back)



2. 誘う
(Force Weak Shot)



3. 仕留める
(Female Kills It)

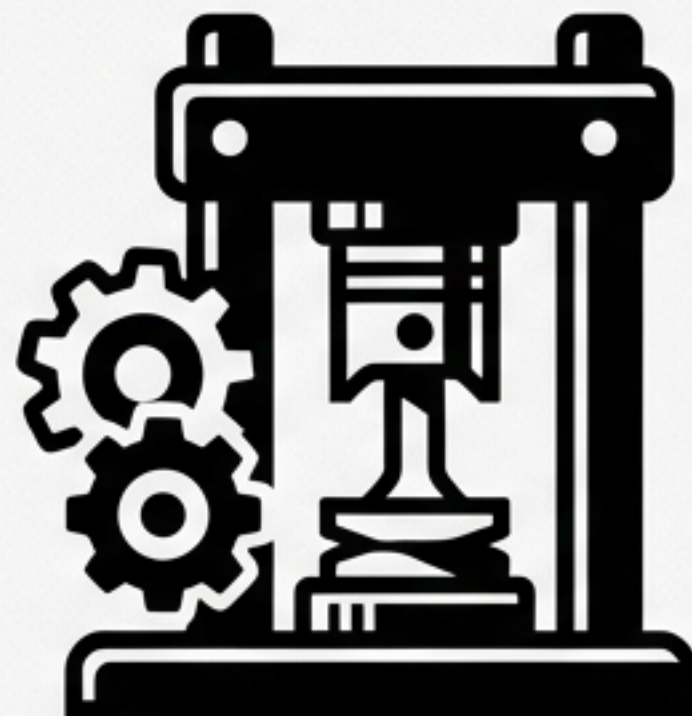
言葉は過激だが、これが勝利への論理的導線（セオリー）だ。
男子を動かし、棒球を打たせ、前衛女子が狩る。

『キモい』動きを捨て、再現性を手に入れる。



1/100 Success Rate

その場しのぎのトリッキーな動き = 再現性ゼロ



100/100 Success Rate

苦しい場面で出せる基本のショートサービス = 真の実力

『崩そう』とするな。『再現可能な精度』で打ち続ける。
相手が勝手に崩れるのを待て。

明日から変わるための5つの掟

01

地味な反復に『快』を見出せ。

02

失敗を『バツ』と認める。

03

高揚感を飼いならせ (Cool Head)。

04

対サウスポーはストレート。

05

一発の魔法より、100回の再現性。

今日のあなたは、どちらでしたか？

- ☐ 失敗を「良い経験」と言い換えて逃げなかったか？
- ☐ 地味な練習で不機嫌な顔をしなかったか？
- ☐ 無意識にクロスへ上げてカウンターされなかったか？

**自分の『バグ』を直視せよ。
修正パッチを当て続ける。**

さあ、論理と熱狂の授業へ。

より深く、より熱く、バドミントンの真髓を学ぶ。

Noto Sans JP Regular

▶ **オンライン教室の動画を見る**