

昨日の自分を 裏切る勇気

ダブルスの「過信」を捨て、
真の賢さを手に入れる

2026.02.04 PHOENIX愛知 オンライン教室レポート





真の賢さとは 「変わる力」である

IQの高さでも、知識の量でもない。

賢い人の唯一の特徴は、自分の価値観を容易に変えられること。

「今までの自分が正しかった」と思いたいバイアスを捨てる。

「昨日の自分を裏切り、
新しいOSに入れ替える作業
こそが成長である。」

思考のOSを書き換える「中島信頼の思考」7原則

01	世界は理不尽である：正解はない。現実から目を背けるな。
02	行動が先、意味は後：「わからないからやらない」は愚の骨頂。まず動け。
03	人間力とは「再現性」と「安全な前進」：人を壊さずチームを前進させる。
04	感情は事実ではなくストーリー：怒りを燃料にしても、操縦席は譲るな。
05	勝ちとは「目的」ではなく「現象」：負ける要素を排除した結果、勝ちが起きる。
06	努力を語るな、言葉で導け：「背中で語る」は甘え。言語化は責任だ。
07	信頼とは「実績」であり「契約」：感情ではなく、タスク遂行で結ばれる関係。

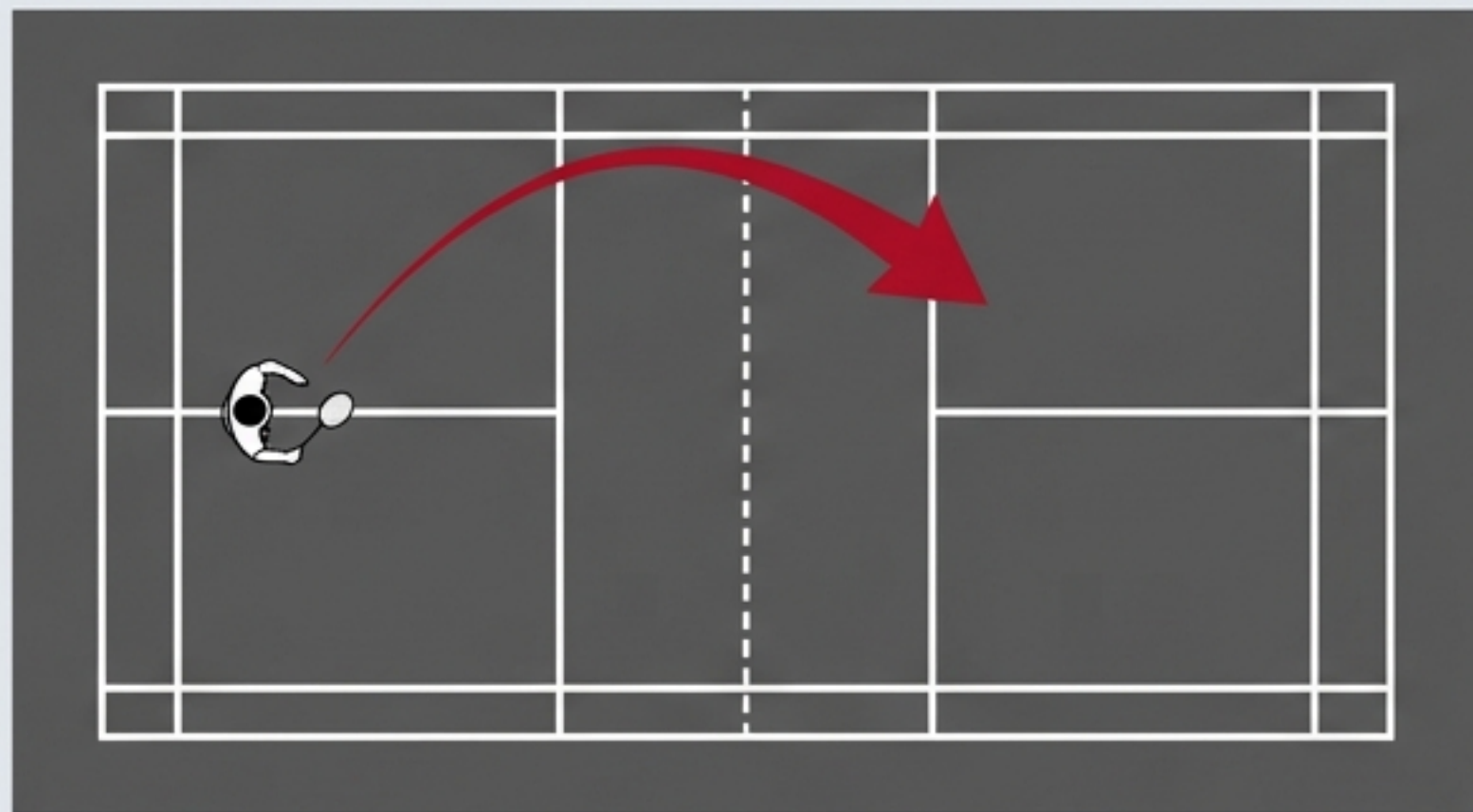


脱・ゴミのようなラリー

思考停止した「お付き合い」のプレーをやめろ。

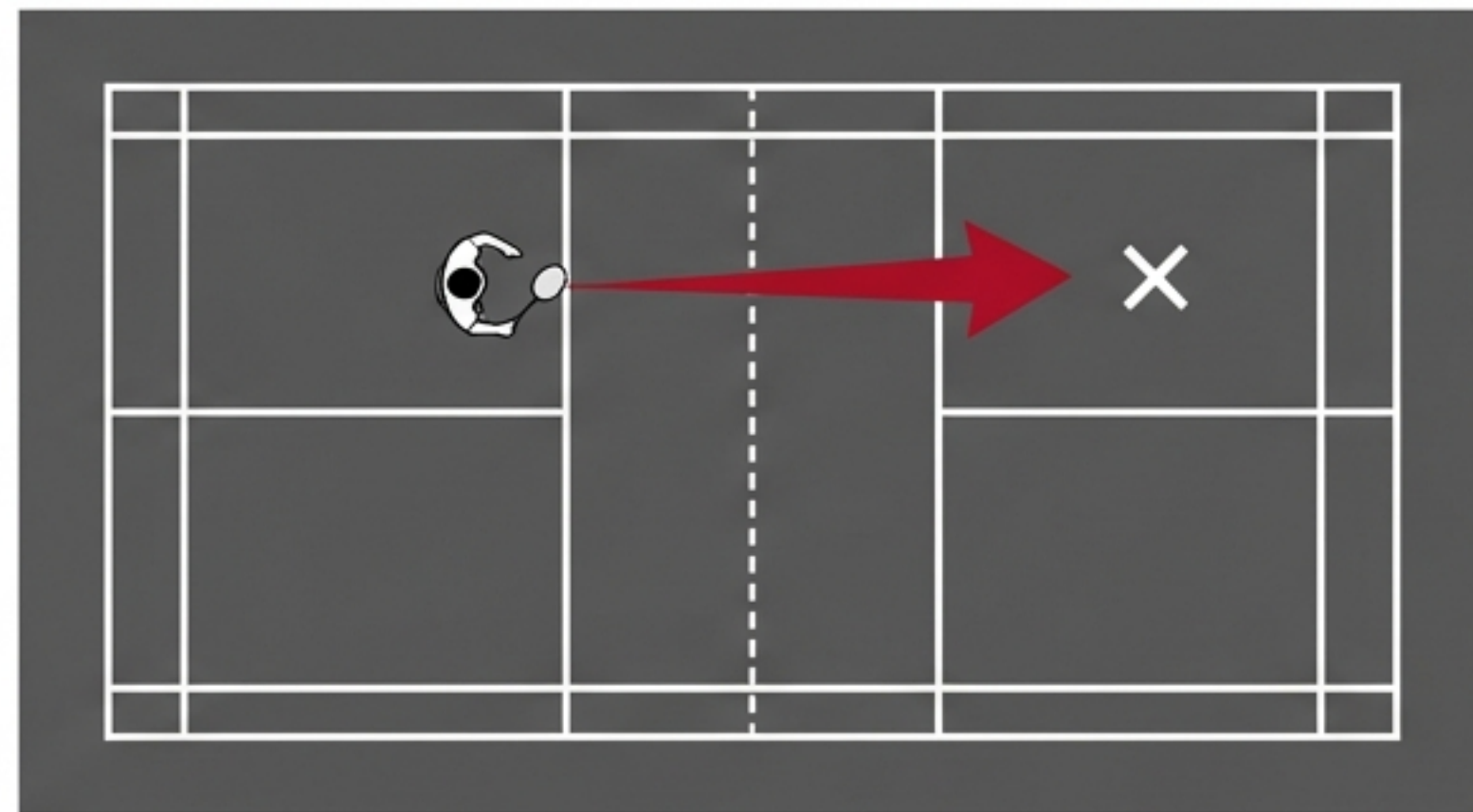
Case 1: 遅い球への「お付き合い」をやめる

NG (Old Self)



後ろで待ってロビング（上げ）。
相手に合わせてしまう「ぬるい」プレー。

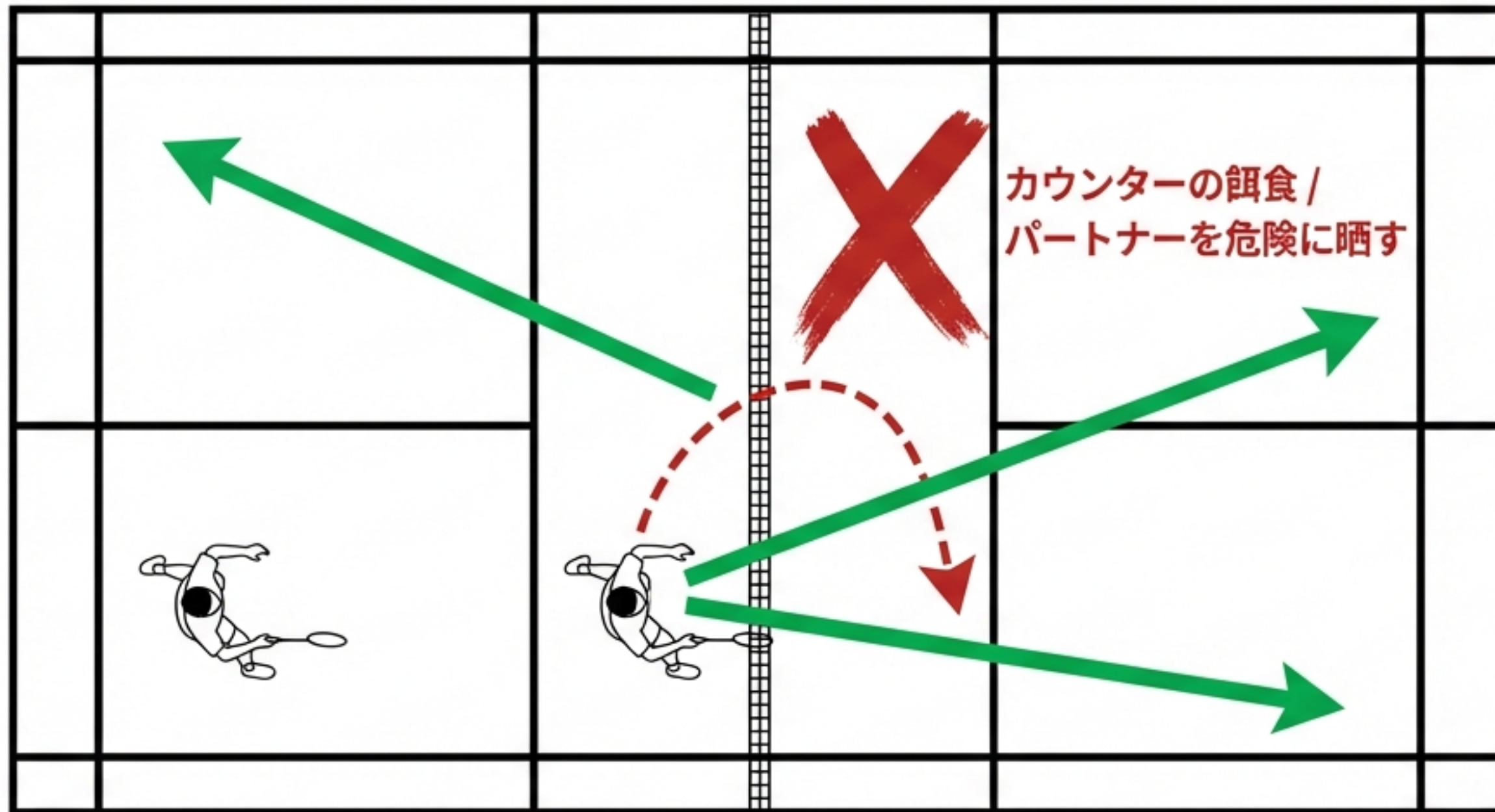
OK (New Self)



前に迎えに行き、ドライブで攻撃。
相手をずらしてオープンスペースを作る。

「遅い球が来たら、前に迎えに行ってください。相手をずらせば、広大なスペースが生まれます。」

Case 2: サイドバイサイドの「禁忌（タブー）」



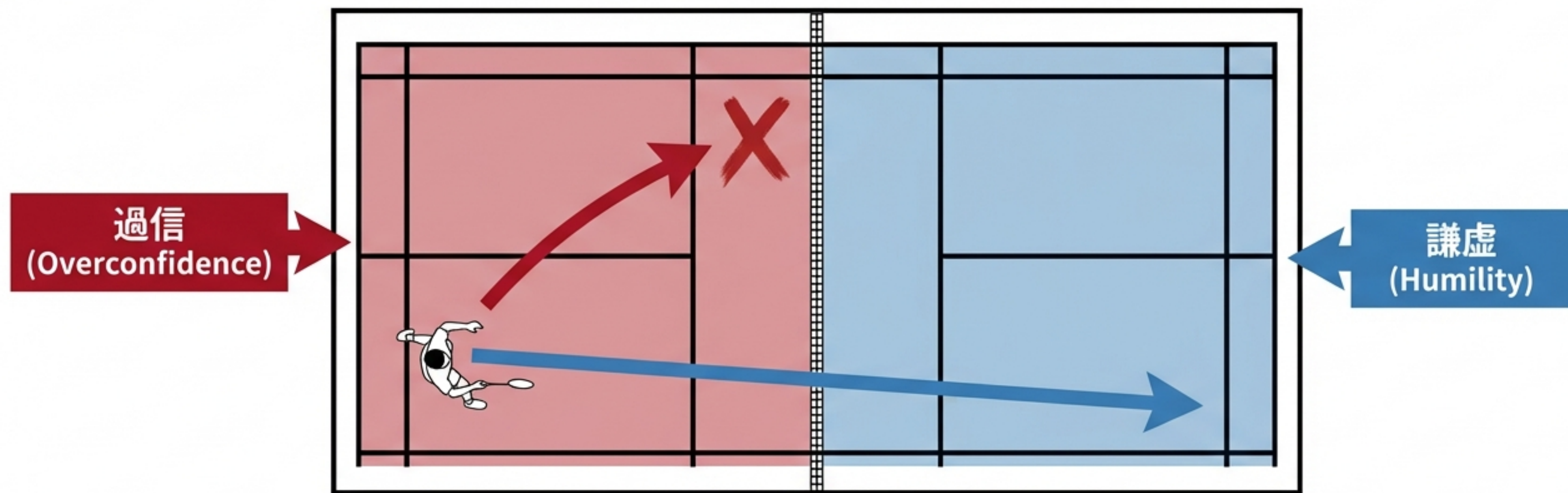
WARNING

攻撃的な守備（サイドバイサイド）の時、ドロップは打つな。

解決策：

- 相手の左側にスマッシュ
- もしくはクロスに引っ張らせる

その配球は「過信」か、「謙虚」か



クロスに上げる = 過信

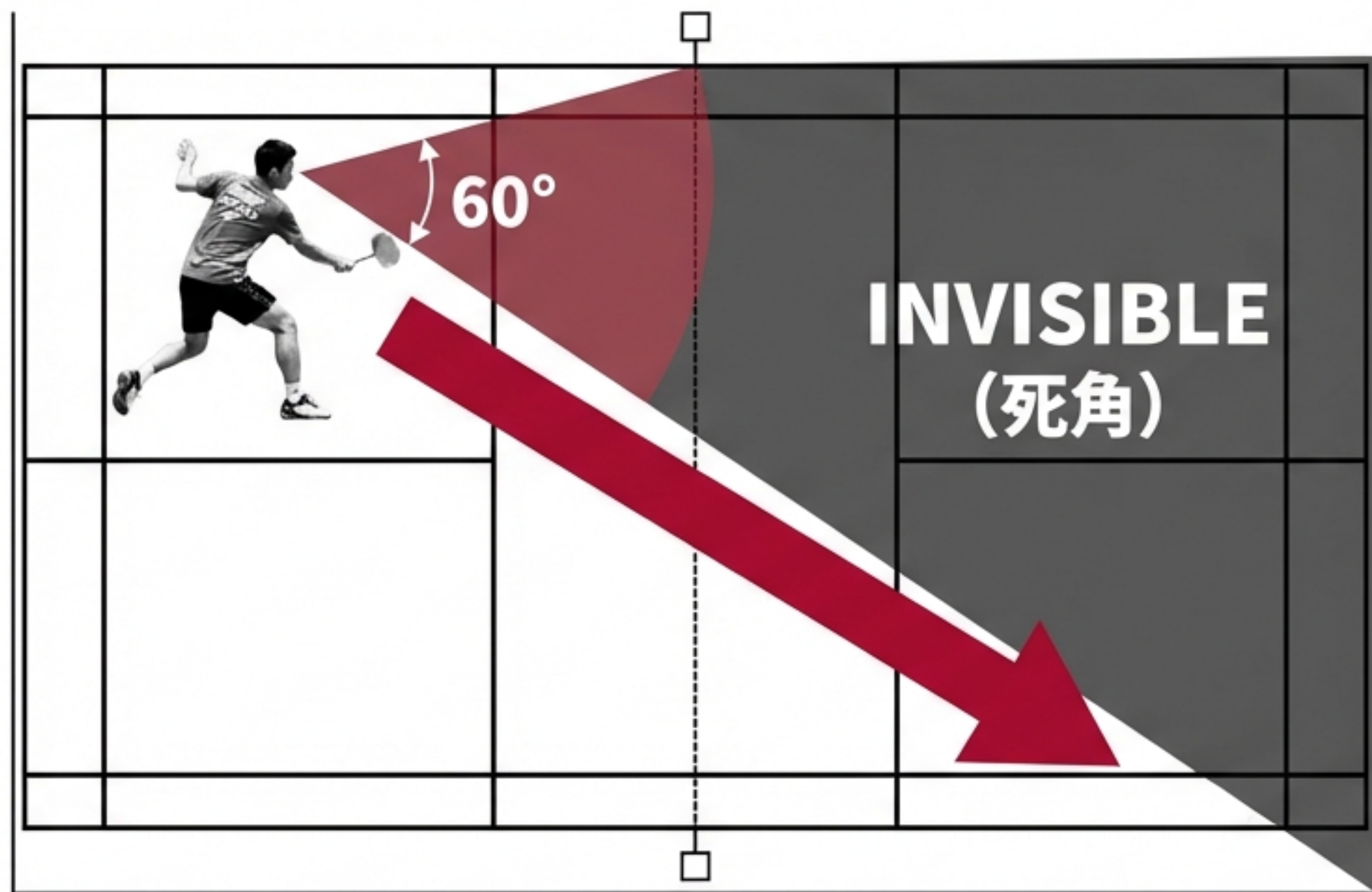
「自分は全部取れる」という驕り。
守る範囲を広げ、パートナーに負担をかける。

ストレートに上げる = 謙虚

「自分の外側だけ守ればいい」という冷静な判断。
パートナーを信頼し、リスクを限定する。

「自分から遠い方に上げるなんて、どんだけ自信があるんだ、ということです。」

インビジブル・ゴリラ：視界をハックせよ



相手が後ろを向いた時、
クロス側は視界（視野角
約60度）に入らない。

「見えていない」のだから、
リスクを恐れず
クロスから突っ込め。

相手の死角を想像するメタ認知が、脚力以上の武器になる。

成長のための5つの法則

01 賢さ 昨日の自分を裏切り、新しい価値観を即座にインストールする。

02 行動 理解より先に動く。「Just Do It」で意味を生む。

03 謙虚 苦しい時はストレートへ。過信を捨ててリスクを限定する。

04 認知 インビジブル・ゴリラ（死角）を利用して前に詰める。

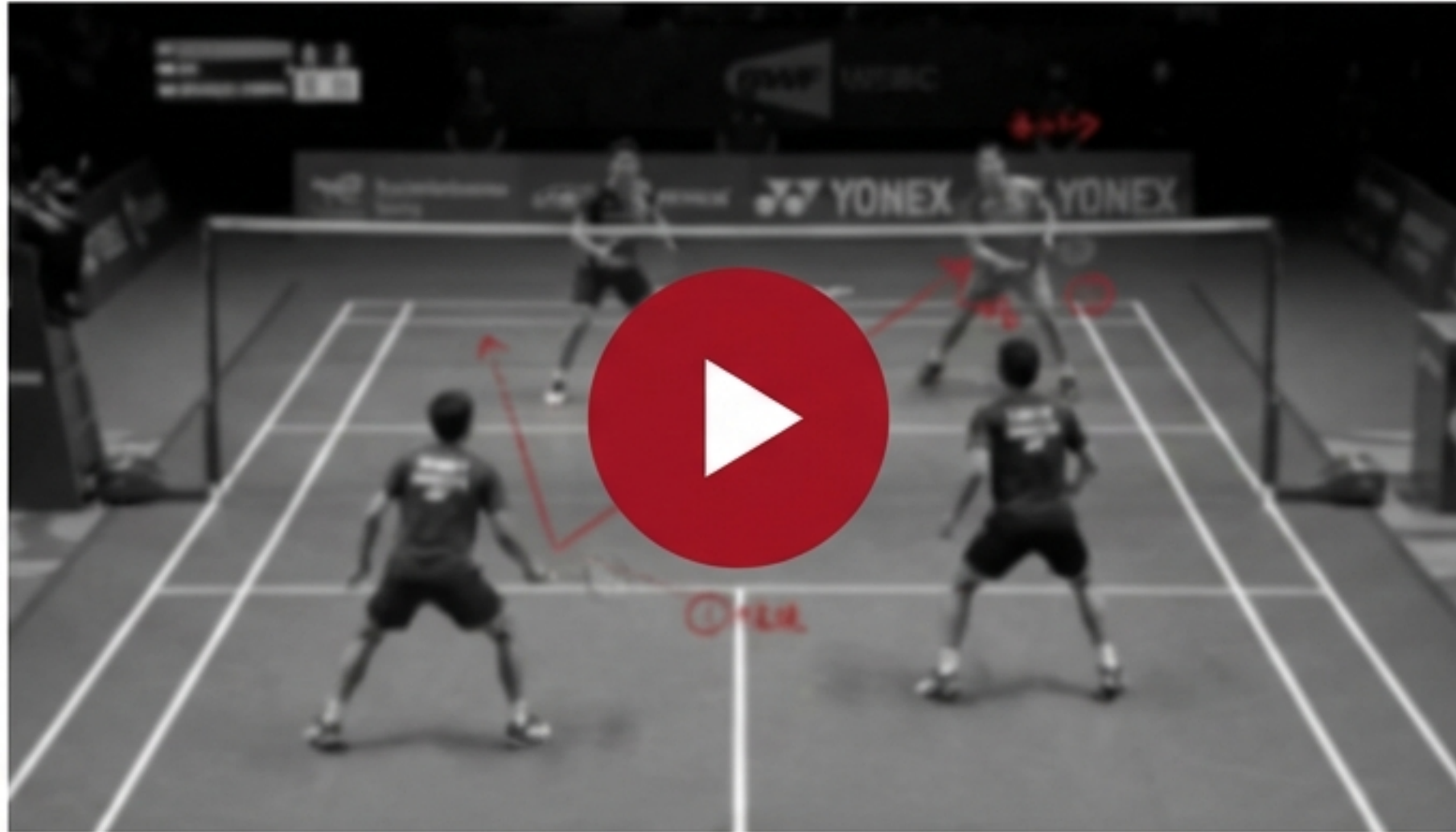
05 現象 勝ちを追うな。負ける要素を排除した結果として勝ちが残る。

今週のアクションリスト

- ☐ 昨日の自分（古い価値観）を裏切る勇気を持ったか？
- ☐ 苦しい体勢で、迷わずストレートに上げたか？
- ☐ 遅い球に対して、前に迎えに行って攻撃したか？
- ☐ 相手の視界（死角）を意識してポジショニングしたか？

文字だけでは、この「熱量」は伝わらない。

「ゴミのようなラリー」の真意、インビジブル・ゴリラの詳細な解説は動画で確認してください。



[2026.02.04 オンライン教室 動画を見る]

厳しさは期待の裏返し

「謙虚さ」とは、自分の能力を低く見積もることではなく、
リスクを正しく評価すること。

真の自信とは、パートナーを信じて
「簡単な選択肢（ストレート）」を選ぶ心の余裕です。

過信を捨てた新しい自分で、コートで会いましょう。