

「ゴミのようなラリー」 を卒業せよ

恐怖を超えて踏み出す『This Is Me』の精神



努力とは、馬鹿にされるのが「デフォルト」である。

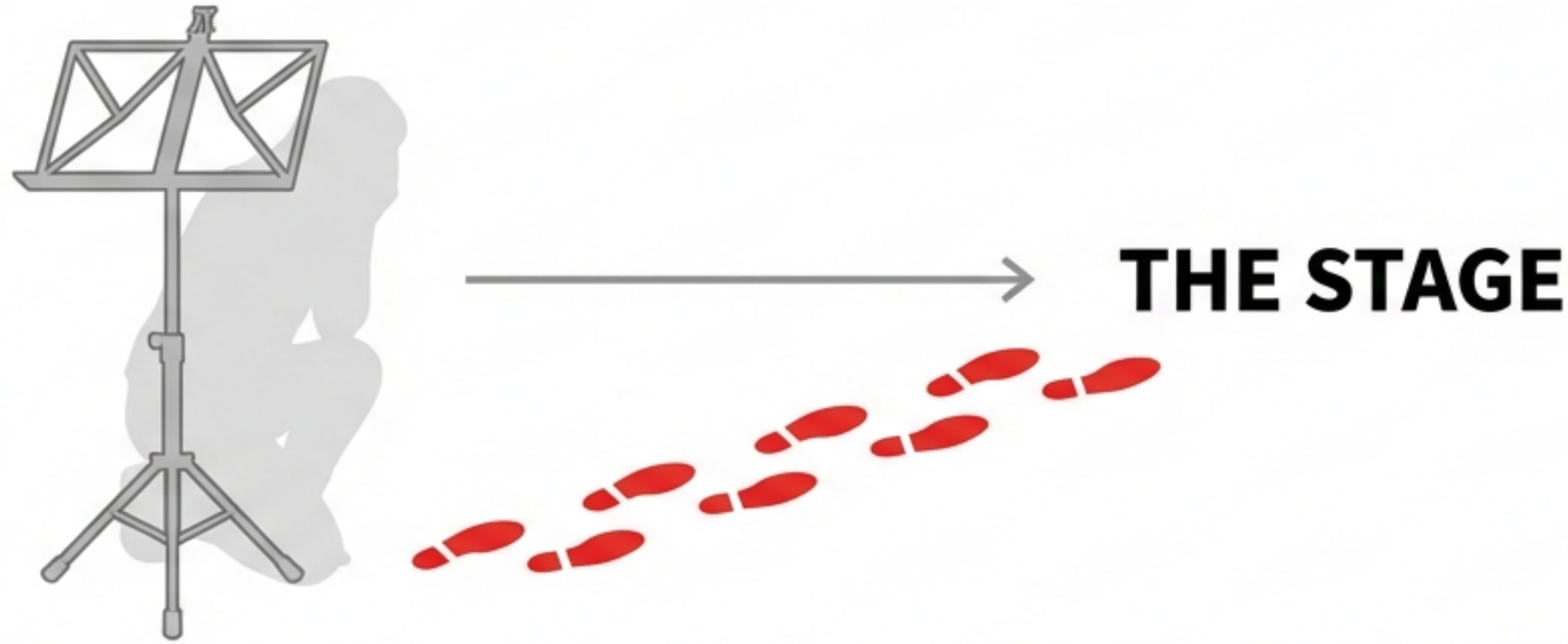
挑戦して笑われることを恐れてはいけません。
それが前提条件です。

負けそうな時、点差が開いた時こそ、
あなたの「人間力」が試されています。

チェン・ユーフェイ選手のように、
腐らず、最後まで美しく戦い抜くこと。

「周りの目や評価への恐怖を捨てろ。
ナイスショットを決めた時こそ警戒せよ。
それは相手への覚醒剤になる」

譜面台の裏に隠れるな。



映画『グレイテスト・ショーマン』のキアラ・セトルのように、私たちは皆、失敗や否定を恐れて安全地帯の裏（譜面台の裏）に隠れようとしています。

しかし、自信がつくのを待ってはいけません。準備が整うのを待ってはいけません。

行動が感情をドライブする。(Action Drives Emotion)

やる気があるから動くのではない。「まずやる」から感情がついてくるのです。震える足で前に出ることだけが、現状を打破します。



なぜ、あなたのプレーは「ゴミ」と呼ばれるのか？

再現性のないプレーへの警鐘

1. 意図がない

「なんとなく返した」「たまたま入った」プレーに価値はない。

2. 入りが緩い

強打が来ない場面で棒立ちになり、プレッシャーをかけていない。

3. 謎の沈め球

ギリギリでネット前に落としても、その後の連動（前への詰め）がない。

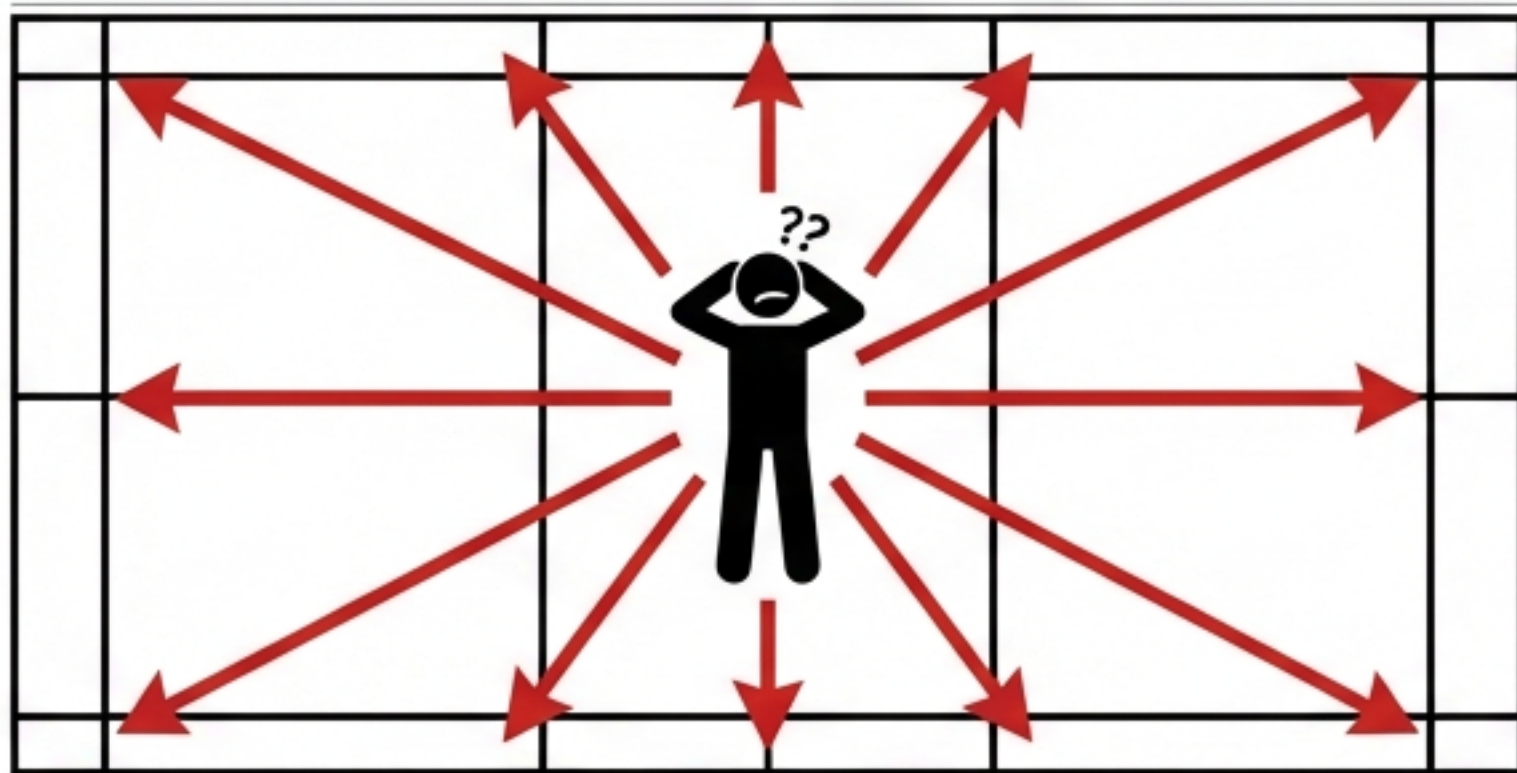
4. 待ちすぎ

遅いスマッシュに対して足を止めて待ち構え、次の動作が遅れる。

COACH'S NOTE: 「これは人格否定ではありません。
意図のない、上級者には通用しないプレーへの強烈なアンチテーゼです」

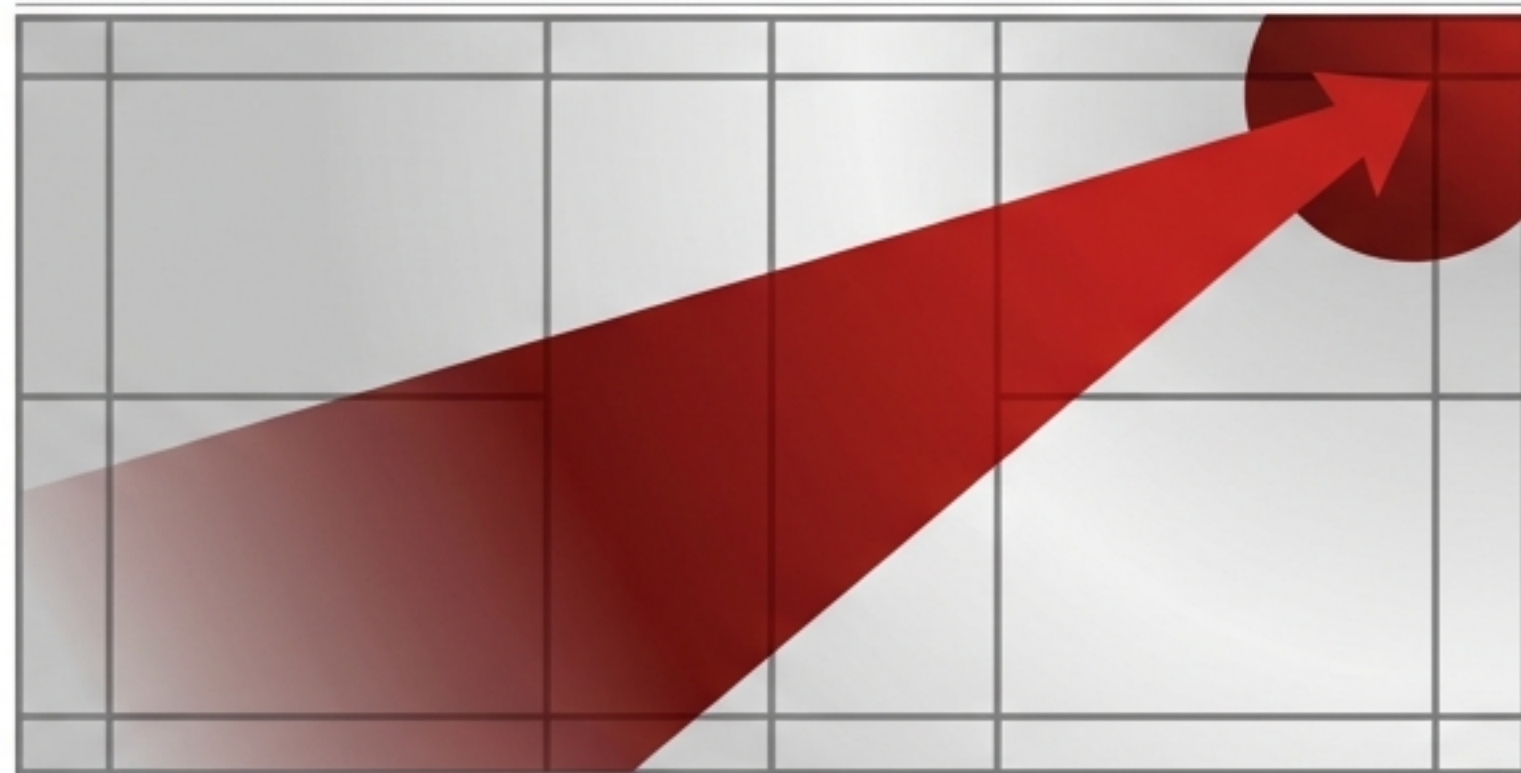
「全部に対応しよう」は敗北への道

LOSER (50:50)



反応が遅れる

WINNER (70:30)



予測と偏り

多くの初中級者は「フォアに来たらどうしよう、バックに来たらどうしよう」とフラットに待ちます。だから反応が遅れるのです。

相手のシャトルをただ追いかける「受けるバドミントン」からの脱却が必要です。



確率と偏りを持つ。「7:3」の法則

70%

予測
(ANTICIPATION)

30%

反応
(REACTION)

上級者は待ちに「偏り」を持たせています。

「ここはストレートに来る確率が高い(7割)」と読んだら、リスクを背負ってヤマを張るのです。

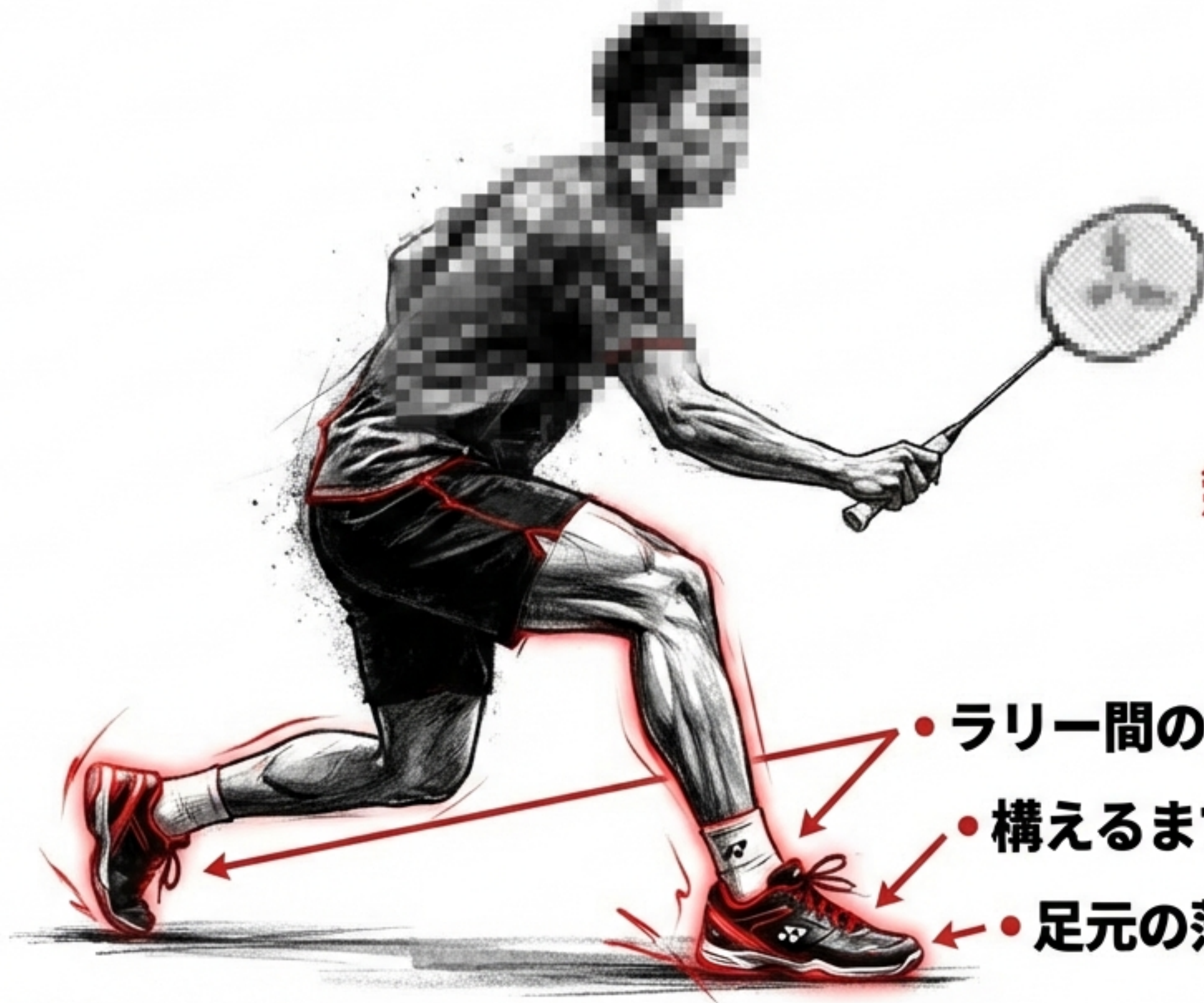
当たれば素早くタッチして形勢逆転。外れたら仕方ないと割り切ってリカバーする。

リスクを背負って**予測する勇気**が、
あなたを**上のレベル**へ引き上げます。

表情は嘘をつく。背中と足元を見る。

上級者ほど**ポーカースフェイス**
が巧みです。けれの巧みです。
顔を見て心理を読もう
とするのは危険です。

無意識の動揺は、必ず「**足元**」
や「**背中**」に現れます。

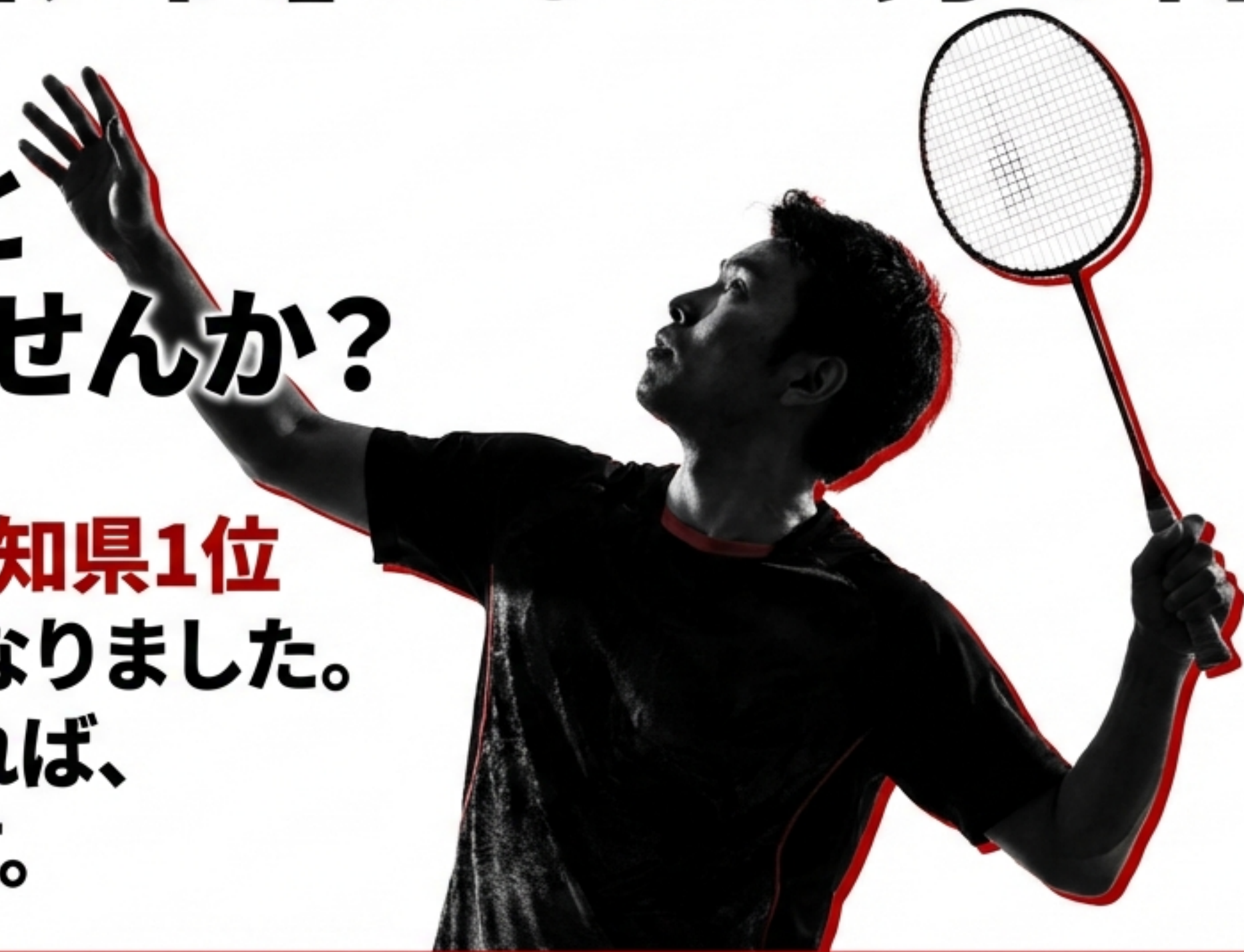


- ラリー間の歩き方
- 構えるまでのリズムの乱れ
- 足元の落ち着きのなさ

36歳で「愛知県1位」になった男の言葉

「もう歳だから」と
言い訳していませんか？

中島コーチは36歳で**愛知県1位**
(社会人・実業団含む) になりました。
正しい**意識**と**行動**があれば、
大人はまだ**進化**できます。



「ゴミのようなラリー」という厳しい言葉は、「あなたたちはもっとできる」
「ここで満足するな」という、狂おしいほどの成長への愛です。大人になれよ、勉強しようよ

PHOENIX 5つの鉄則

Action First

やる気が出るのを待つな。行動が感情をドライブする。

Default Setting

努力とは馬鹿にされるのがデフォルト。恐怖を捨てる。

No Face

表情を見るな、足元を見ろ。

Bias (7:3)

「受ける」な。リスクを取ってヤマを張れ。

No Garbage

再現性のない「たまたま」の一球に満足するな。



さあ、譜面台の裏から飛び出そう。

完璧な準備なんて一生訪れません。
「これが私だ (This Is Me)」と叫び、
震える足で前に出ることだけが、
あなたのバドミントンを、
そして人生を劇的に変えます。

「ゴミのようなラリー」を卒業し、
一球一球に意思を宿らせるのは、
今この瞬間からです。

限界を超えるオンライン教室はこちら



**PHOENIX愛知
オンライン教室に参加する**

世界一わかりやすいスライド資料で、あなたの成長を加速させます。

SOURCE MATERIAL

本スライドは、2026年2月2日のPHOENIX愛知オンライン教室レポート『ゴミのようなラリーを卒業せよ！』に基づき作成されました。

中島コーチの指導、および映画『グレイテスト・ショーマン』からのインスピレーションを元に構成されています。

Phoenix-Aichi: <https://phoenix-aichi.jp/>