

勝敗は、前日に決まっている。

ブレない心を作る「静寂と設計」の極意

「試合当日に頑張る」という考えを捨ててください。

学生、社会人、プロ。立場が変わっても、極限状態でパフォーマンスを発揮する「構造」は普遍の真理です。

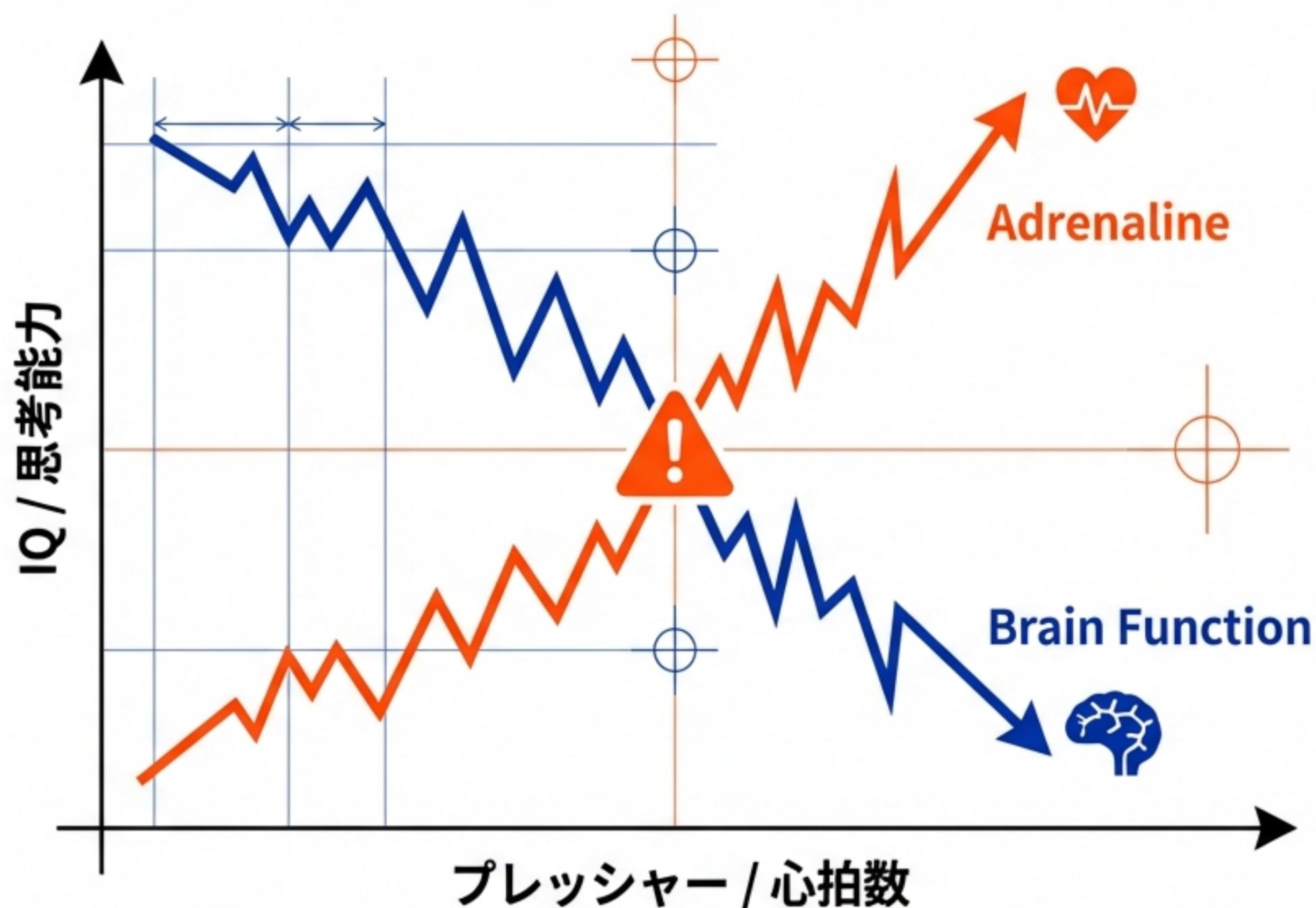


当日の「気合」という幻想

多くの人々が誤解しています。「気合を入れれば流れを変えられる」と。
しかし、試合は当日にゼロから作るものではありません。

試合とは、「前日に設計したものの」です。

アドレナリンの罠：なぜ「その場で考える」と負けるのか



コート上の時間は残酷に速い。心拍数は跳ね上がる。この状態で高度な思考は不可能です。

致命的な思考

- ・「次はどうしよう？」
- ・「今のは正解だったか？」

これらを考えた瞬間、あなたは「構造」ではなく、単なる「反応」で動く弱者になります。

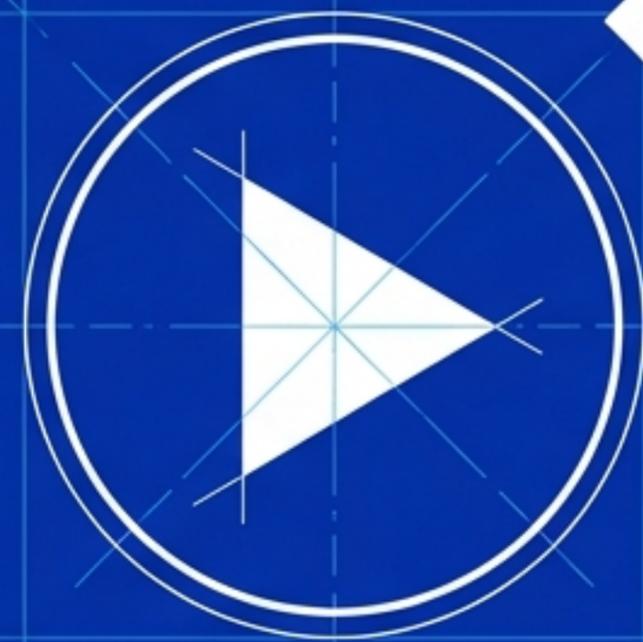
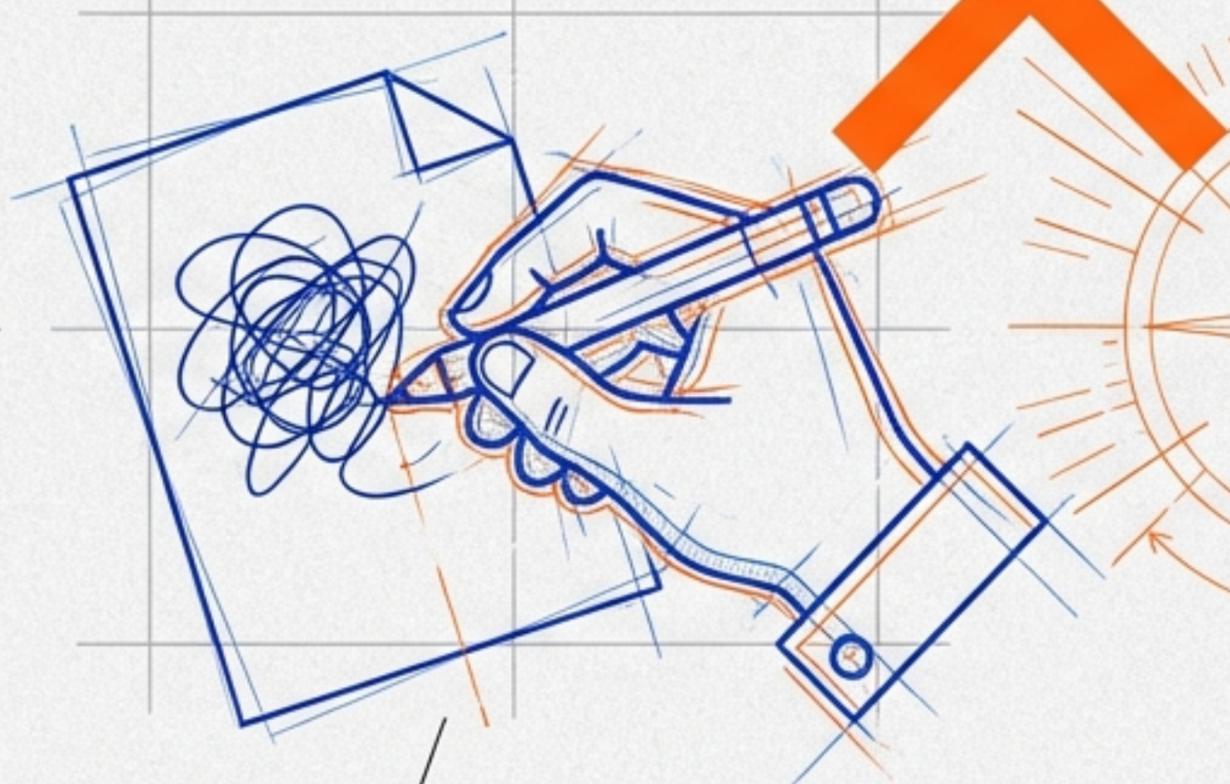


創造するな

当日 = 創造 (Creation)

再生せよ

当日 = 再生 (Reproduction)



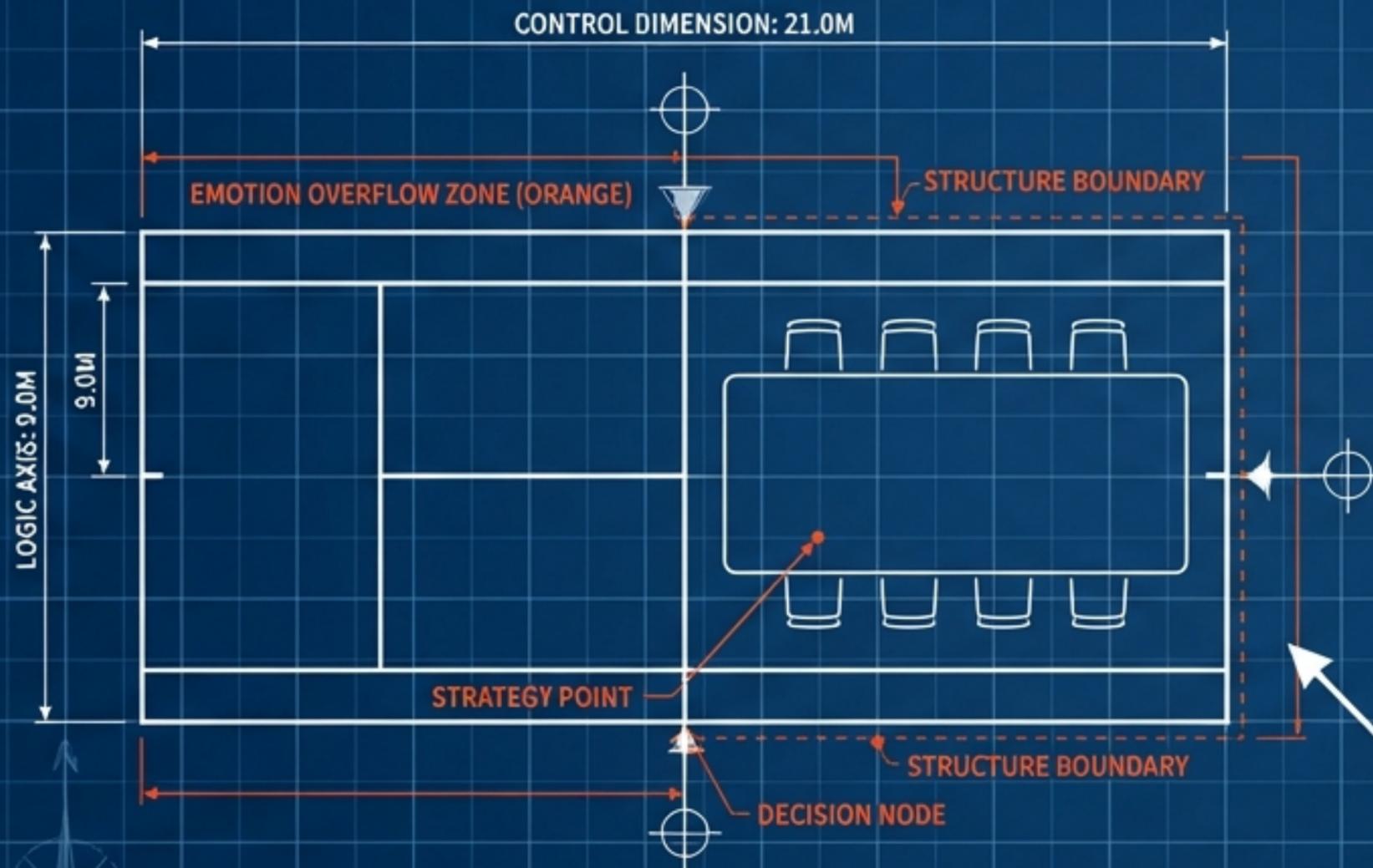
当日にできることは、ただ一つ。「事前に決めたことの再生」。
構造はブレません。反応は必ずブレます。

静寂とは、神経系を 安定させる「技術」である



- ▶ 前日に騒いではいけません。不必要な外出、過剰な情報収集。これらは神経を「外」へ散らします。トッププレイヤーが静かなのは、自信がないからではありません。彼らはすでに「整っている」からです。静けさは、準備が完成形に達した証です。

感情ではなく「構造」を設計する



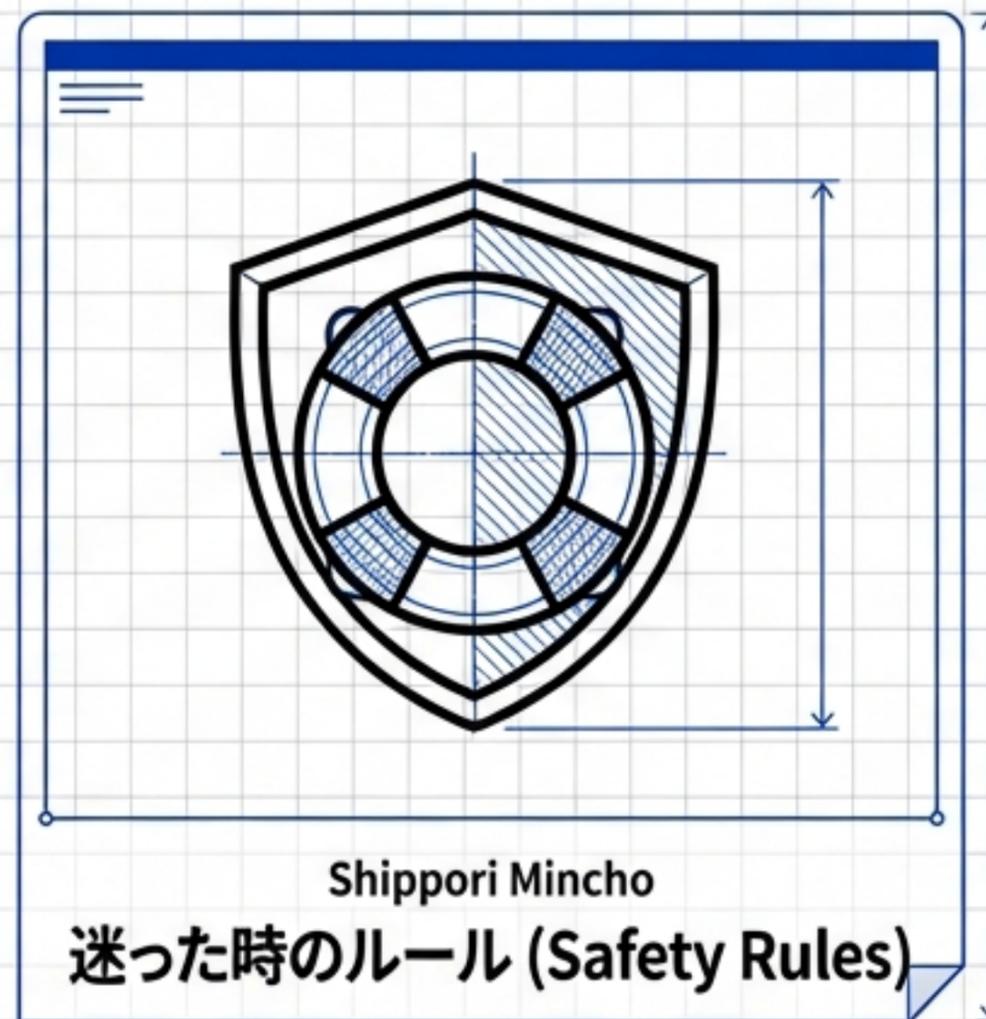
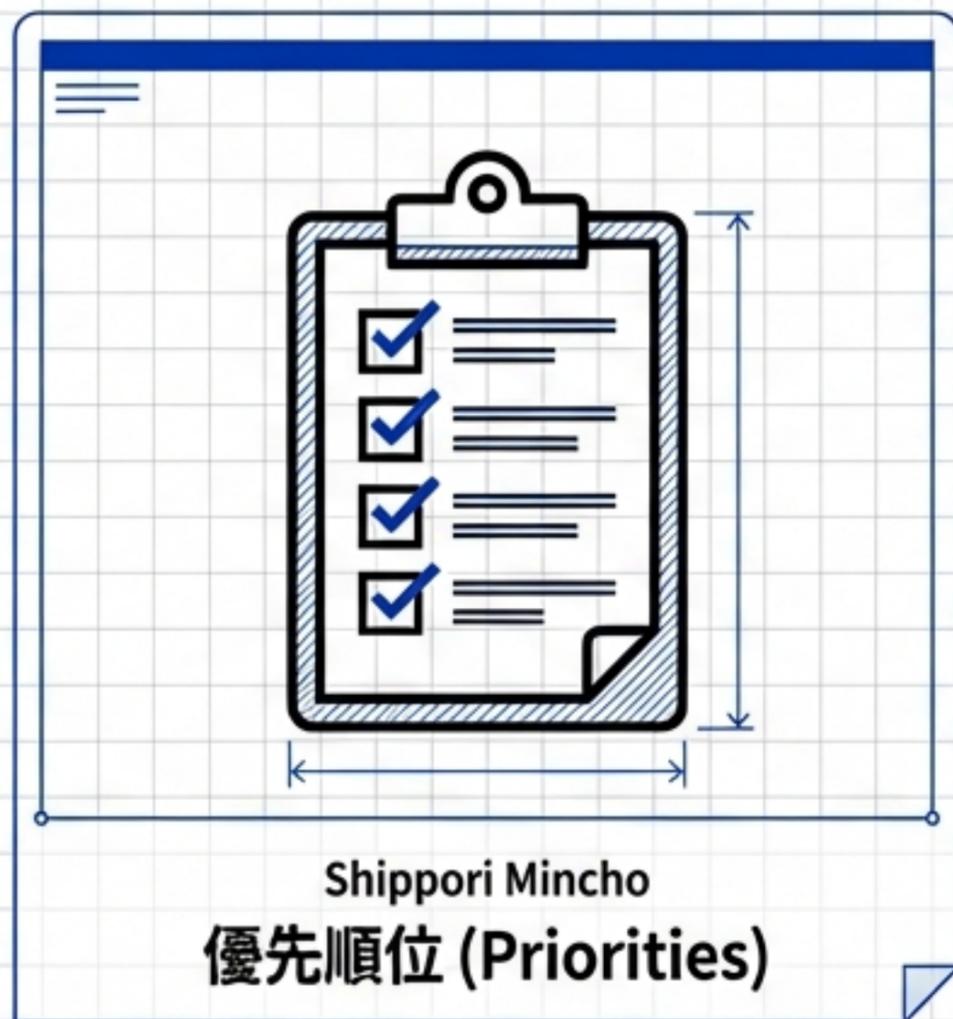
勝ちたい気持ち（感情）は暴走します。

前日に決めた「構造」だけが、熱狂の中で機能します。

設計のための3つの鉄則 (Next Slide)

"Noto Sans JP"

前日に完結させる「3つの設計図」



↳ Shippori Mincho

これらを決めていない人だけが、試合中に「考え始め」てパニックに陥ります。

Rule 1: 禁止事項を決める

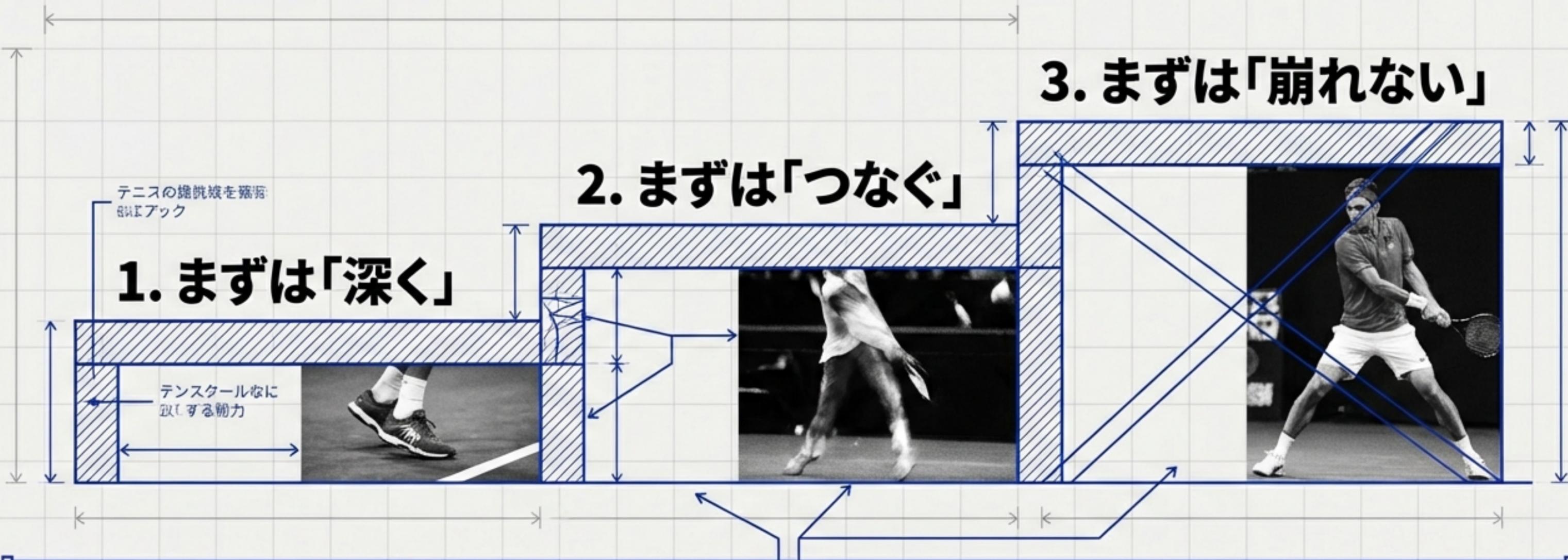


- × 50%のギャンブルシヨットを打たない
- × 感情でプレーのスピードを上げない
- × 焦って攻め急がない

RISK EXCLUSION ZONE

捨てる選択肢を明確にすることで、迷いを断ち切る。

Rule 2: 優先順位を決める



序盤で焦った時、一番最初に思い出すべき「基本動作」を定義する。

Rule 3: 迷った時の「セーフティ」



• 「迷ったら奥へ」

• 「迷ったら守備」

• 「迷ったら安全な選択」

テニスの競技場を模倣
創工アック

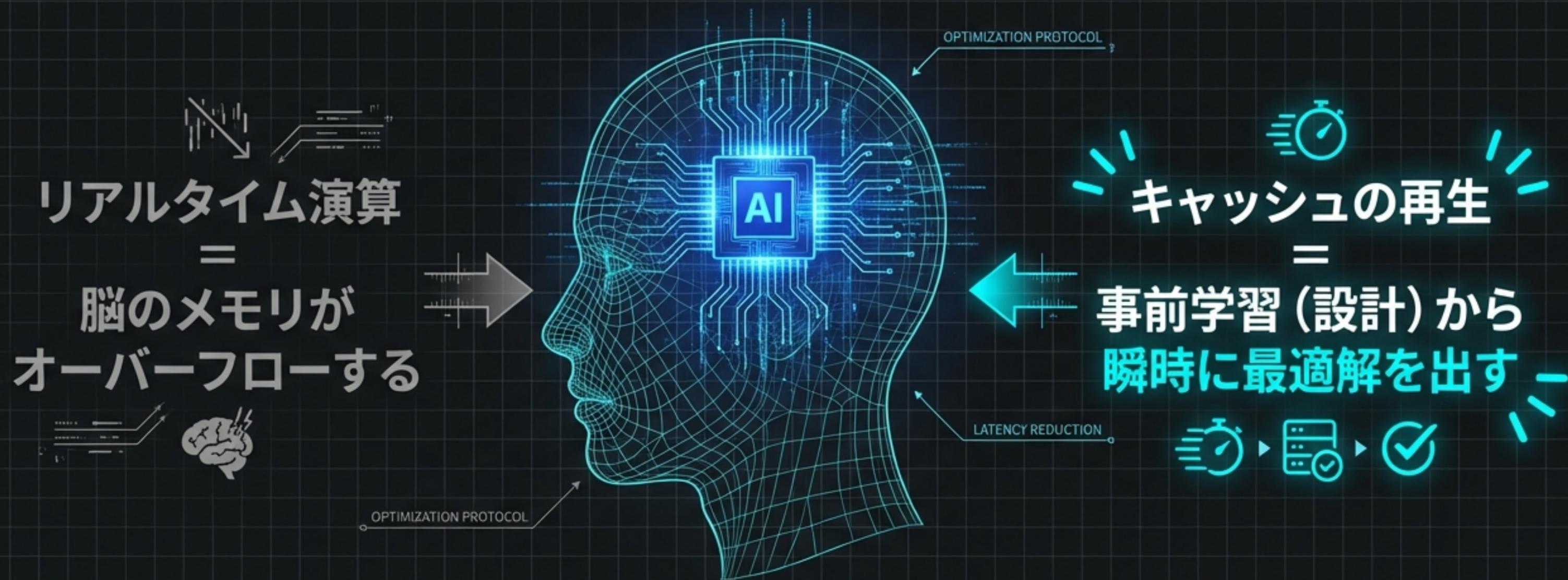
テニスツールなに
以てする輸力

「迷ったら安全な選択」

RISK EXCLUSION ZONE

思考停止した瞬間に実行する「無条件の行動」を用意しておく。

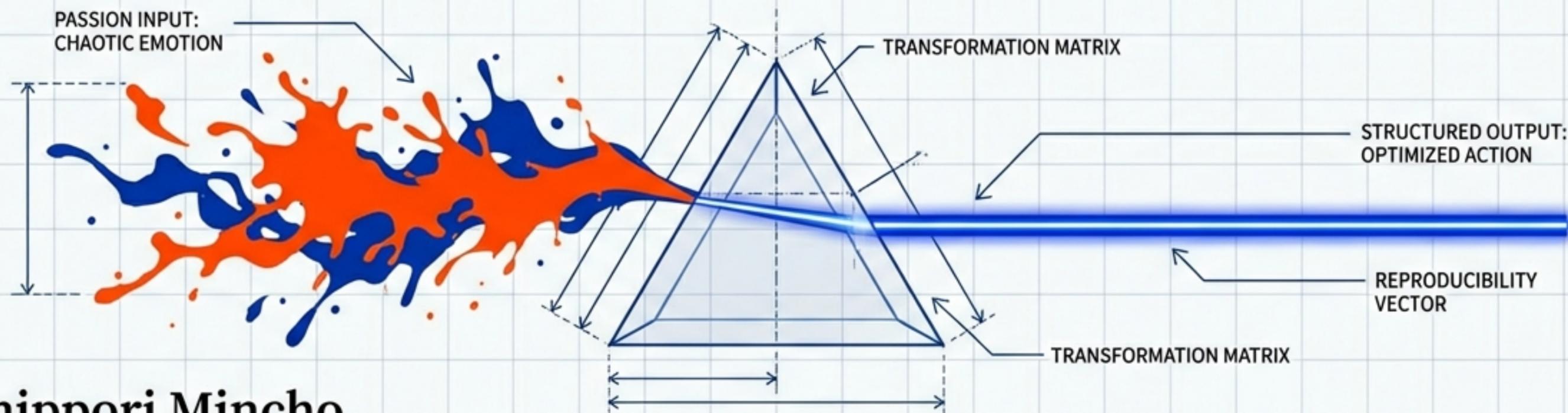
人間をAIのように「最適化」する



「迷ったら奥」とキャッシュしておくことで、処理速度の遅延（レイテンシ）を防ぎます。

Noto Sans JP

熱い感情を、冷徹な再現性に変える



Shippori Mincho

これは人間性の否定ではありません。「勝ちたい」という熱い感情を、最も純度高く勝利へ変換するための究極の最適最適化です。

AIがアルゴリズムに従うように、あなたも自身の「設計図」に従ってください。



どちらの人間になるか？

敗者 (Loser) / Reactor

- 勝ちたい自分
- 試合で騒ぐ
- その場で考える

ブレる

UNSTABLE CORE

勝者 (Winner) / Designer

- 決めた自分
- 試合で静か
- 前日に考え終わっている

ブレない

OPTIMIZED STRUCTURE

DECISION POINT

今夜、ノートを開いてください

明日のための3つの自問自答

Q1: 明日、私が絶対にやってはいけない
「禁止事項」は何か？

Q2: 序盤で焦った時、一番最初に思い出すべき
「優先事項」は何か？

Q3: パニックになりそうな時、無条件で実行する
「セーフティ行動」は何か？



RISK EXCLUSION ZONE

試合の前日は、静かに過ごし、すべて決めておけ。
それができた人間だけが、コートでブレない。

もう勝負は、始まっている。