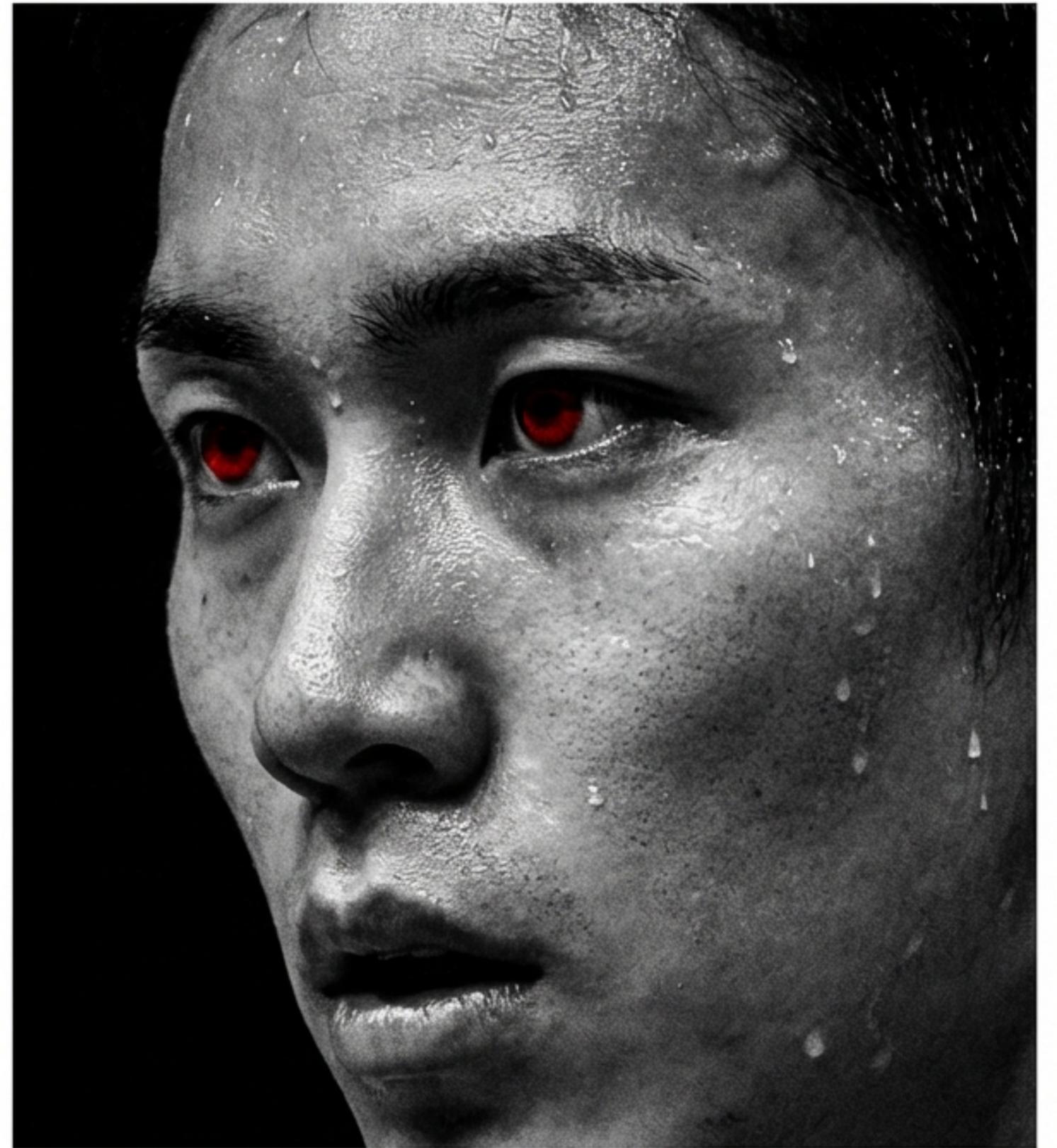


# 「本能」と 「理性」の バドミントン論

本質を突く苦言と「状態」の改善レポート

2026.03.01 PHOENIX愛知 オンライン教室レポート



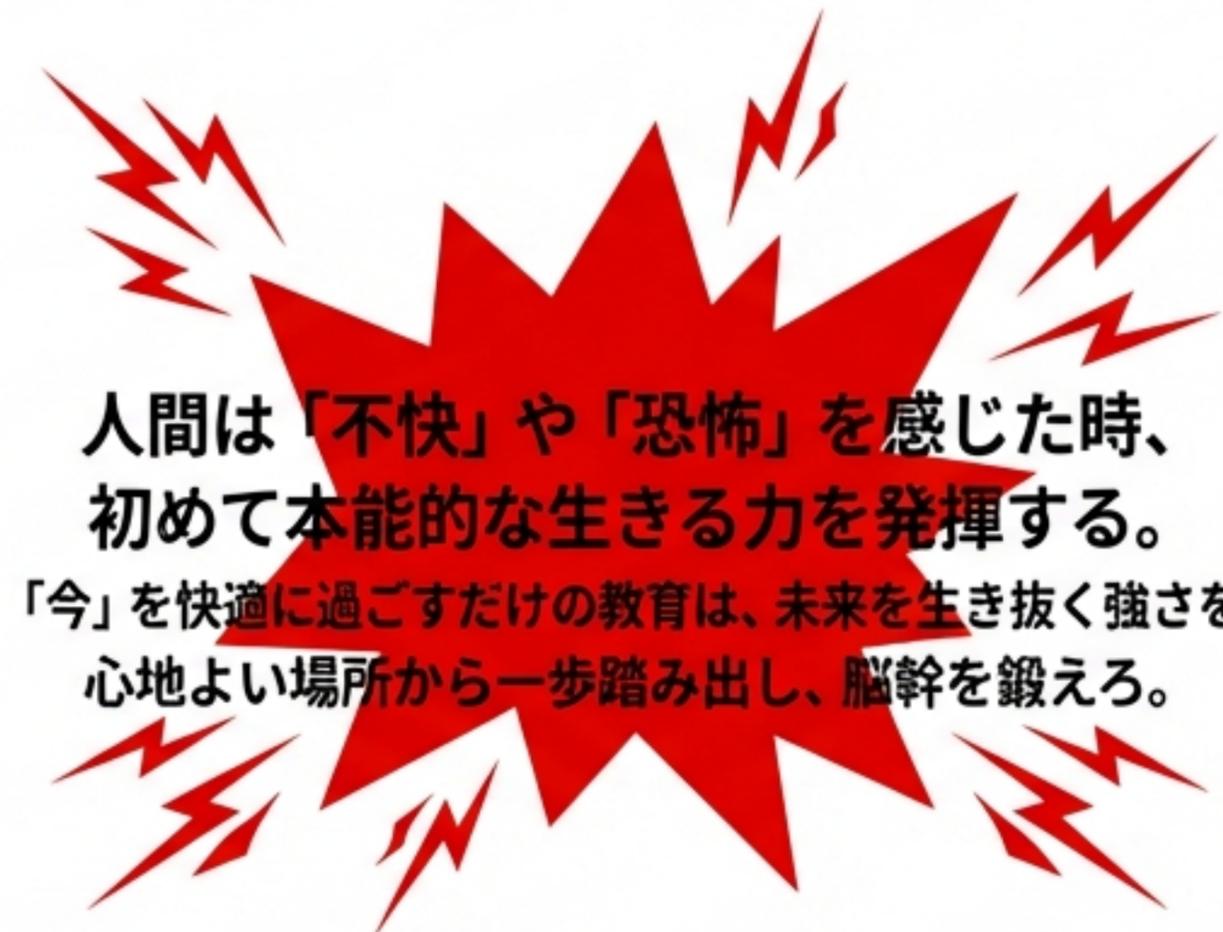
# 苦言は「上達」への道標である。



# 理性で「本能」は制御できない。



飼い慣らされた脳  
快適・安全・停止



人間は「不快」や「恐怖」を感じた時、初めて本能的な生きる力を発揮する。「今」を快適に過ごすだけの教育は、未来を生き抜く強さを心地よい場所から一步踏み出し、脳幹を鍛える。

野生の脳  
不快・恐怖・生存本能

「いじめは善、体罰は悪ではない」という過激な言葉の裏には、生きる力を引き出す真理がある。

# 「愛」をGoogle検索するな。



🔍 愛とは

辞書の言葉は「**言い換え**」であり、「**解釈**」ではない。  
検索して分かった気になる大人はそこで終わりだ。

「**善**」も「**正義**」も主観に過ぎない。  
**自分の経験と言葉で定義せよ。**

私の定義：  
愛とは、人を行動させ、  
幸せにするための  
「**技術**」である。

# 憎むべきは「人」ではなく「状態」。



コーチはあなたの人格を否定しない。

否定するのは「ミスをして平気である状態」や「前を意識できない状態」だ。

人格と状態を切り離せ。

そうすれば、苦言は「的確な修正データ」になる。

**感情を排し、エラーという事象のみを修正する。**

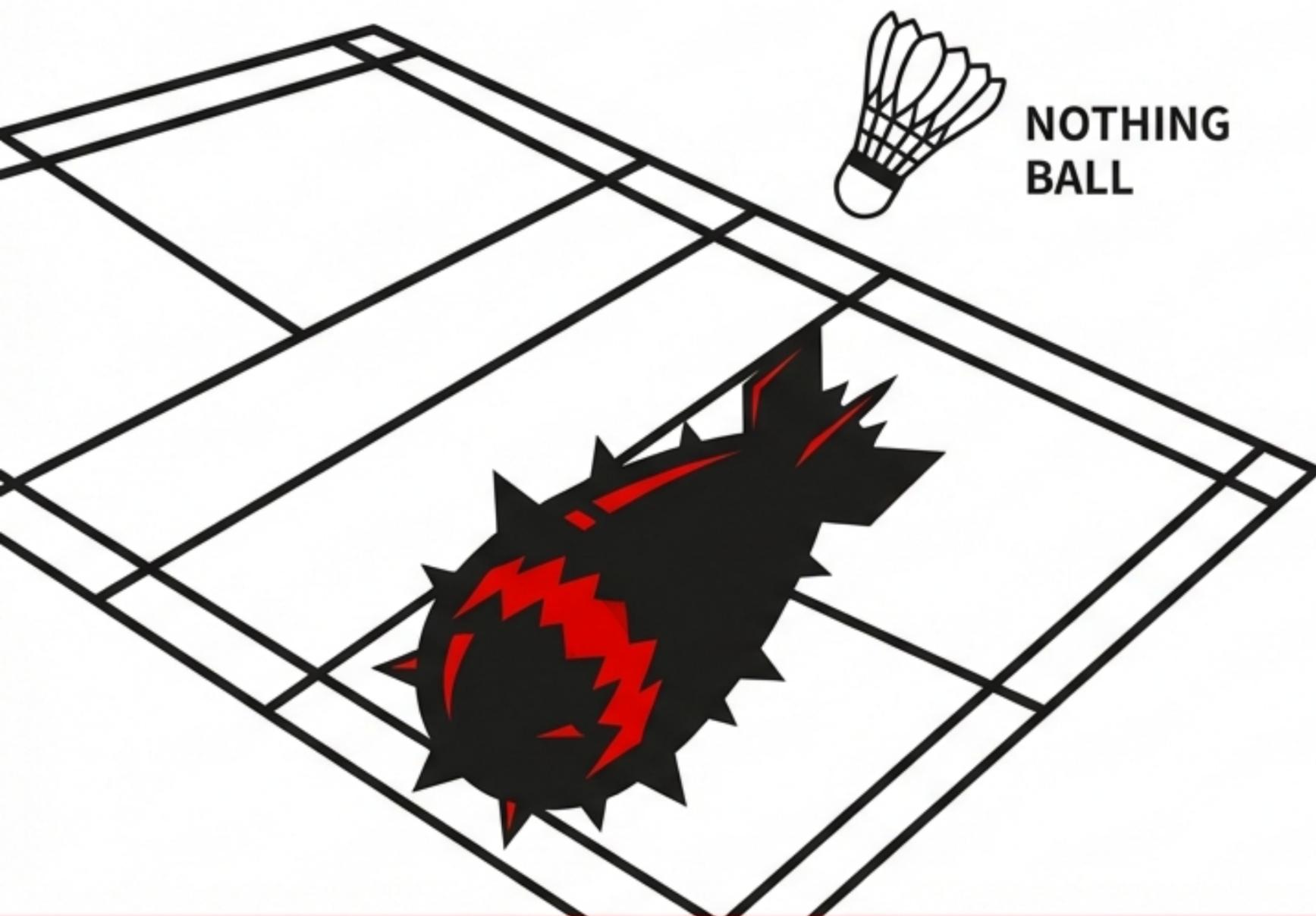
# 「愛」とは甘やかかしではない。



相手を壊さず、現状を打破させる  
「行動選択力」こそが技術としての愛。  
コーチが時に「サイコパス」に見えるのは、  
情に流されず最短距離で成長させるからだ。

嫌われることを恐れず、  
ボトルネックを指摘する**勇気**。

# 「何でもない球」が試合を殺す。



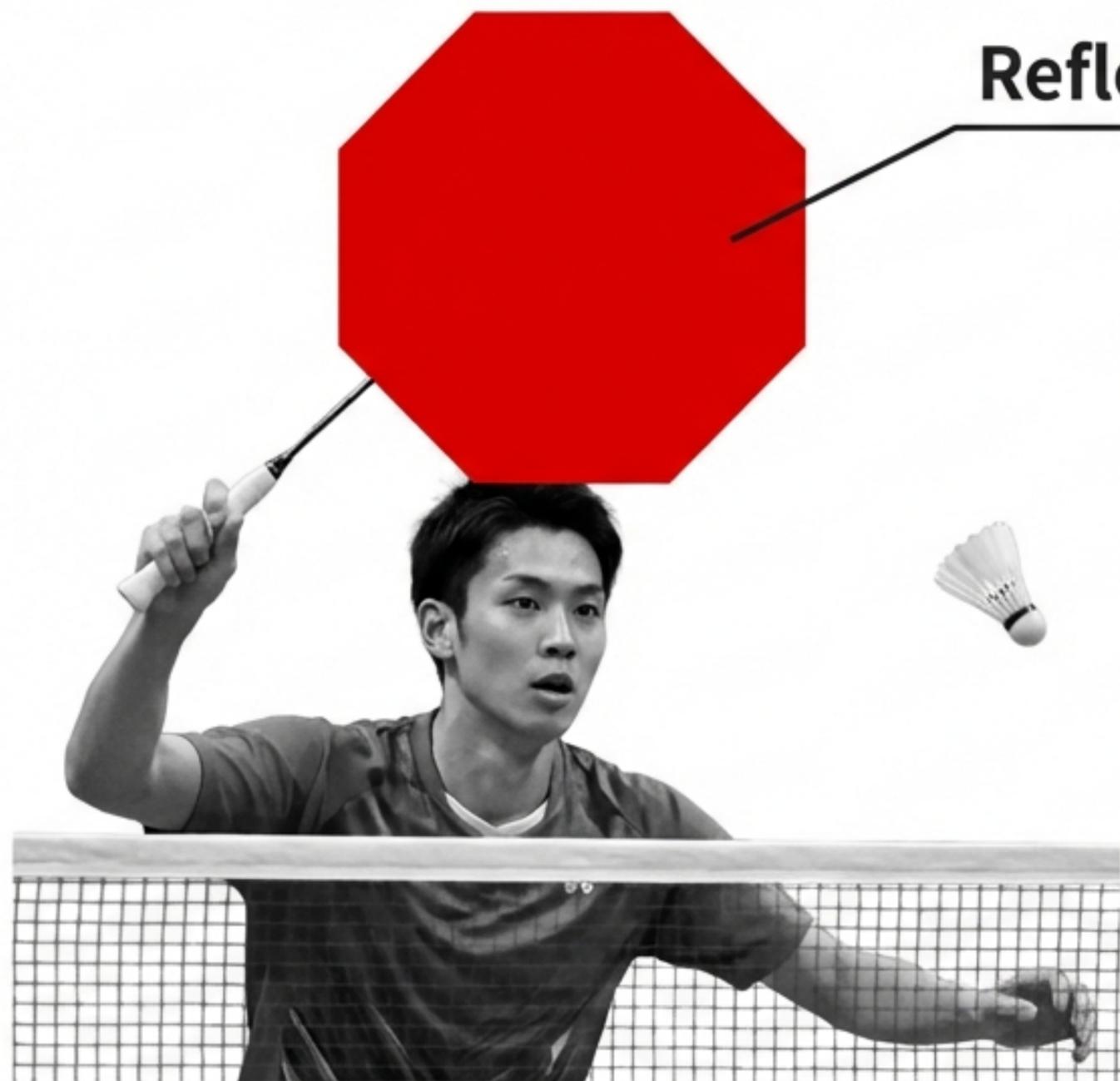
難しいスーパーショットのミスは許される。

しかし、余裕がある場面での凡ミスは、試合のの流れを完全に相手に渡す。

遅い球こそ、前で触り、基本的に忠実に。

**恐怖：相手のボンミスの後には、必ず相手のナイスショットが来る。**

# 前衛の罠：反射を止める。



Reflex Action (反射)

ラケットを上げて待つな。  
反射的に触って後衛の邪魔をするだけだ。  
「決まるか決まらないか」の限界を知る者が  
ゲームを支配する。  
繋ぐも切るも、意図的にコントロールせよ。

# プロの技術は「棒」である。

複雑なフェイントはいらない。  
面を変えずに、棒のように  
送り出す。  
ただそれだけ。  
「やろうと思えば誰でも  
できること」を  
徹底して積み重ねたのが  
トッププロだ。

AMATEUR



TOP PRO



# Noto Serif JP

## コーチング的 5つの鉄則

### 01

Noto Serif JP

## 分離

Noto Sans JP

苦言は「人格」ではなく「状態」への愛。

### 02

Noto Serif JP

## 本能

Noto Sans JP

「不快」な領域こそが成長の源泉。

### 03

Noto Serif JP

## 定義

Noto Sans JP

言葉をGoogleに頼らず、自ら定義せよ。

### 04

Noto Serif JP

## 凡事

Noto Sans JP

「何でもない球」のミスこそが命取り。

### 05

Noto Serif JP

## 単純

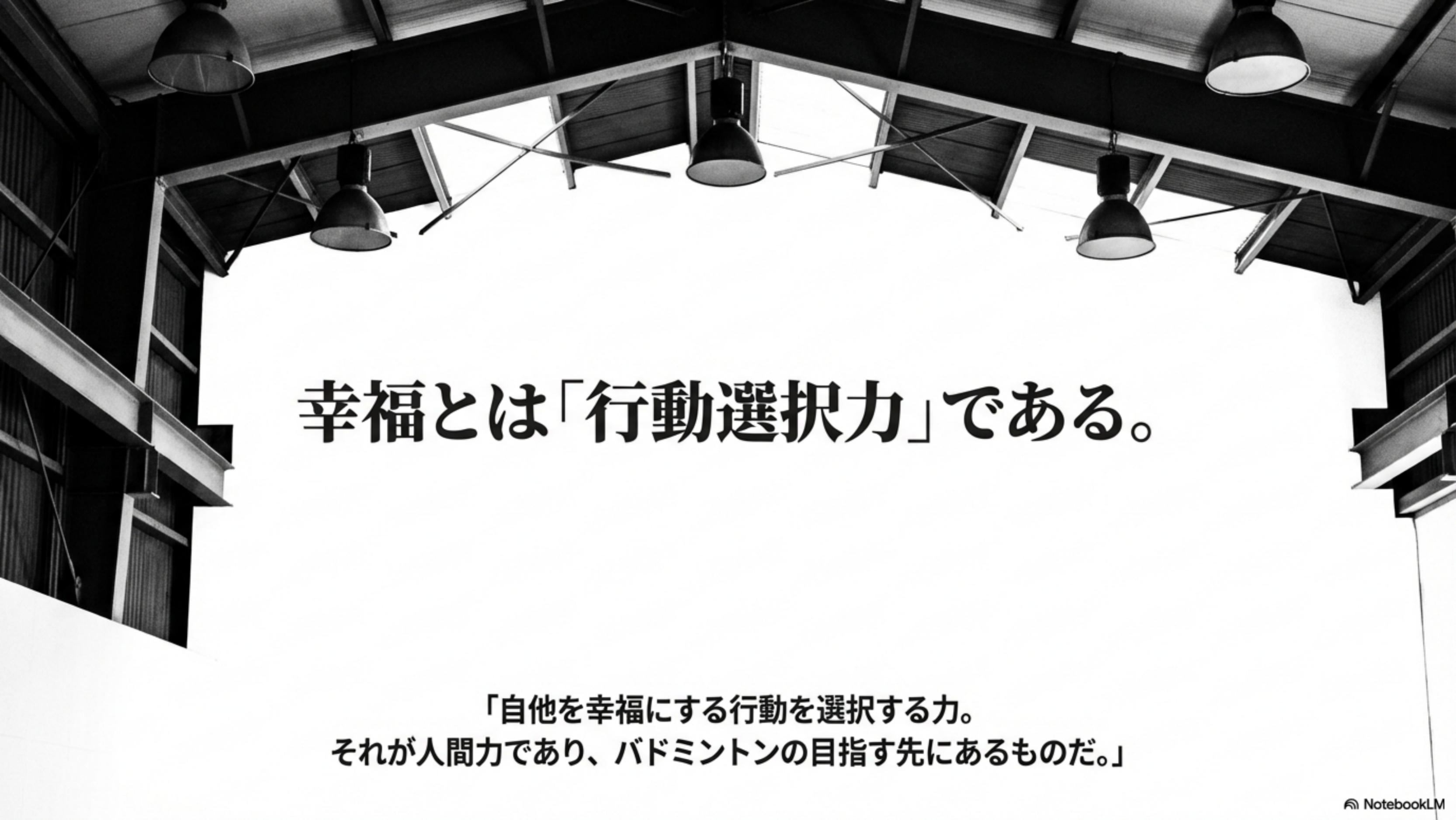
Noto Sans JP

シンプルな基礎技術こそ最強の武器。

# 「あとでやる」は「一生やらない」。

- 
- あとで復習する
  - 明日練習する
  - 落ち着いたらやる
  - 今すぐやる (DO IT NOW)

人間には「忘れる」「先送りする」というバグがある。  
先送りは、「もうやらなくていい」と判断したのと同じこと。  
この画面を閉じたら、即座にラケットを握れ。



**幸福とは「行動選択力」である。**

**「自他を幸福にする行動を選択する力。  
それが人間力であり、バドミントンの目指す先にあるものだ。」**

「熱い」論理を、実際の映像で目撃せよ。

世界一わかりやすい動画解説を見る ▶



# PHOENIX愛知

豊田市・岡崎市近くのバドミントン教室

TEL: 080-6910-0479

Total Producer: 世界一のテクニカルライター

Copyright © PHOENIX愛知. All rights reserved.