



# 恥を捨てて、 未来に投資せよ。

「裏飯屋」と「マリスカ打ち」で  
劇的に進化する大人のバドミントン

現状を正当化するな。進化の炎を燃やせ。

▶ オンライン教室の動画を見る

# 「今のダメな自分」を守る要塞を破壊せよ



上手くいかない  
現状の論理的  
エスキューズ

今の自分を肯定しようと、  
一生懸命肯定するロジック  
を組み始めるとするのは  
勝ち目のない戦だよね。  
今がダメでも未来を肯定し  
てていきましょう。

—— 中島コーチ

マウンティングや小さなプライドに気を取られず、自分自身の進化のみにフォーカスする

# 自己正当化の「保険」を解約し、未来への「投資」へ切り替える

## 保険マインド

目的  
今の自分を守る

失敗時の解釈  
言い訳を用意する

他者との関係  
マウンティングで上に立とうとする

## 投資マインド

目的  
未来の自分を創る

失敗時の解釈  
不利な状況を楽しむ「ドM」マインド

他者との関係  
自分の進化のみに集中する

# 究極の成長トリガー：「来年見とけよ」宣言



1

**あえて目立つ**

地区大会で本部の後ろを何度も通り、「俺を見ろ」とアピール。

2

**無難を捨てる**

周りの目を気にして小さくまとまることを拒否し、1回戦で敗退。

3

**退路を断つ**

負けた相手と握手する際、真顔で「来年見とけよ!」と宣言。

恥を避けることは、成長を避けているのと同じ。

極端なプレッシャーを自らにかけ、未来の自分を逃げられない状況に追い込め

# 熱いマインドが、冷徹な技術を起動する。



気持ちだけで「頑張っているふう」では進化しない。  
精神的なタフネスを手に入れたなら、次はその熱量を正しい物理的ベクトルへと変換しなければならない。  
ここから、劇的な進化を生む2つの究極技術を解剖する。

▶ [技術解説の動画を見る](#)

# 力みは最大の敵。脱力が生む「裏飯屋」スマッシュ



## 罠 (The Trap)

強く打とうとするほど、無意識にラケットヘッドを早く上げてしまい、動きが硬直する。

## 解決策 (The Solution)

ヘッドをタラーンと下げておく。お化けの「裏飯屋 (うらめしや)」のポーズでタメを作ること、ラケットがムチのように遅れて出てくる (ピーター打ち)。

# ムチの物理学：遅れてくるヘッドが爆発力を生む

## 1



### Step 1: タメ

ヘッドはグリップより下。極限まで脱力する。

## 2



### Step 2: 引き出し

腕が先に出る。ラケットヘッドはまだ後方に残っている状態。

## 3



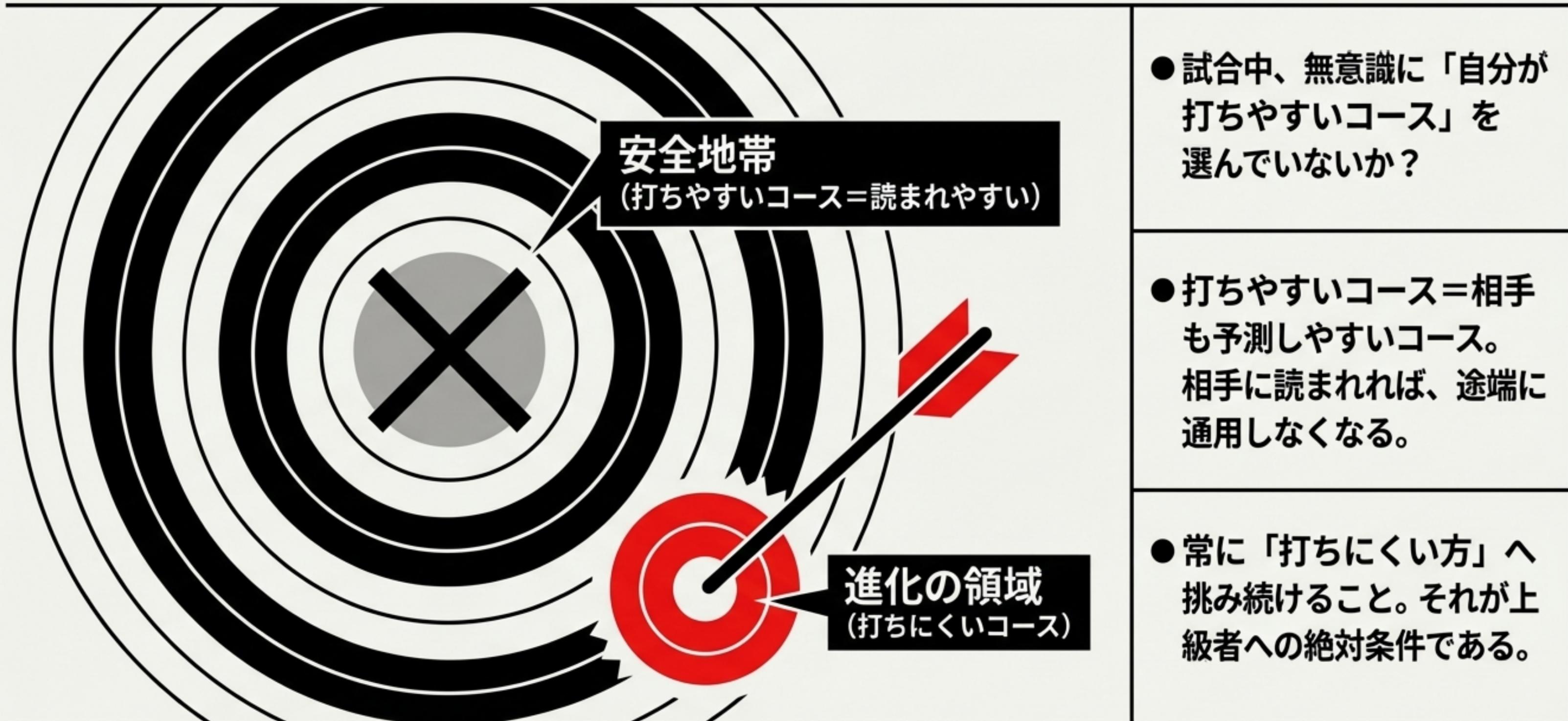
### Step 3: 鞭打ち

遅れてきたヘッドが急激に加速し、爆発的なインパクトを生む。



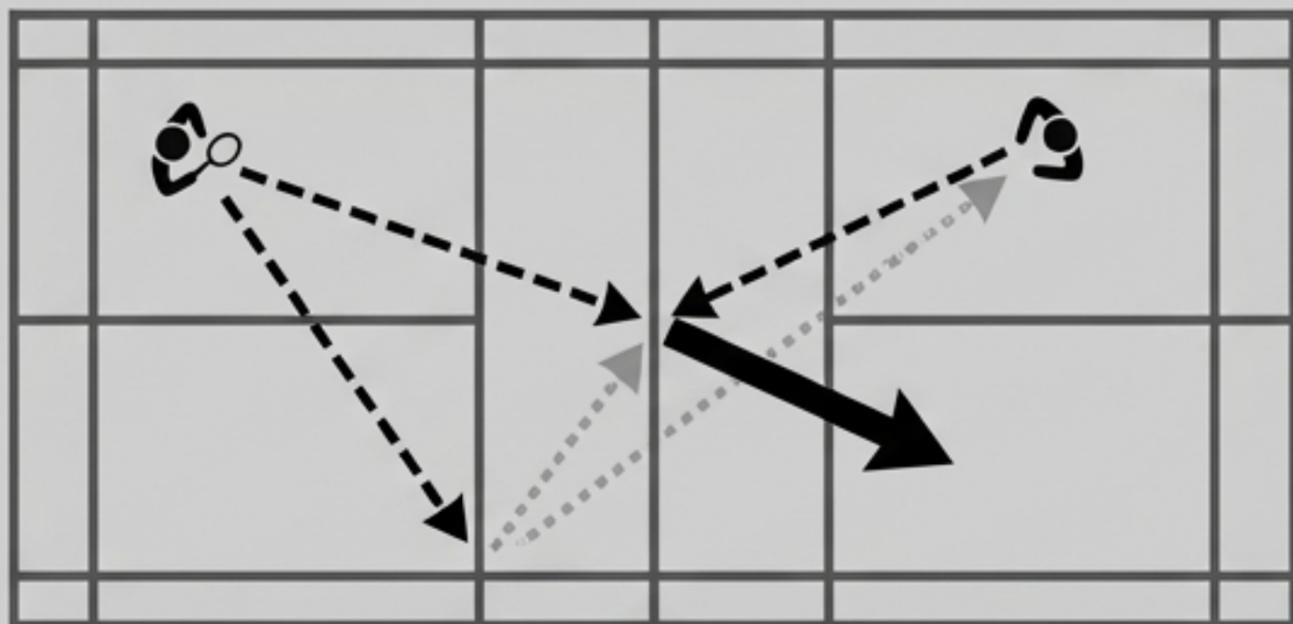
【レシーブへの応用】肩口のバックハンドレシーブでも同様。グリップエンドを相手に見せるように出すことで、ネットにかかるミスを劇的に減らすことができる。

# 打ちやすい方へ逃げるな。「マリスカ打ち」の美学



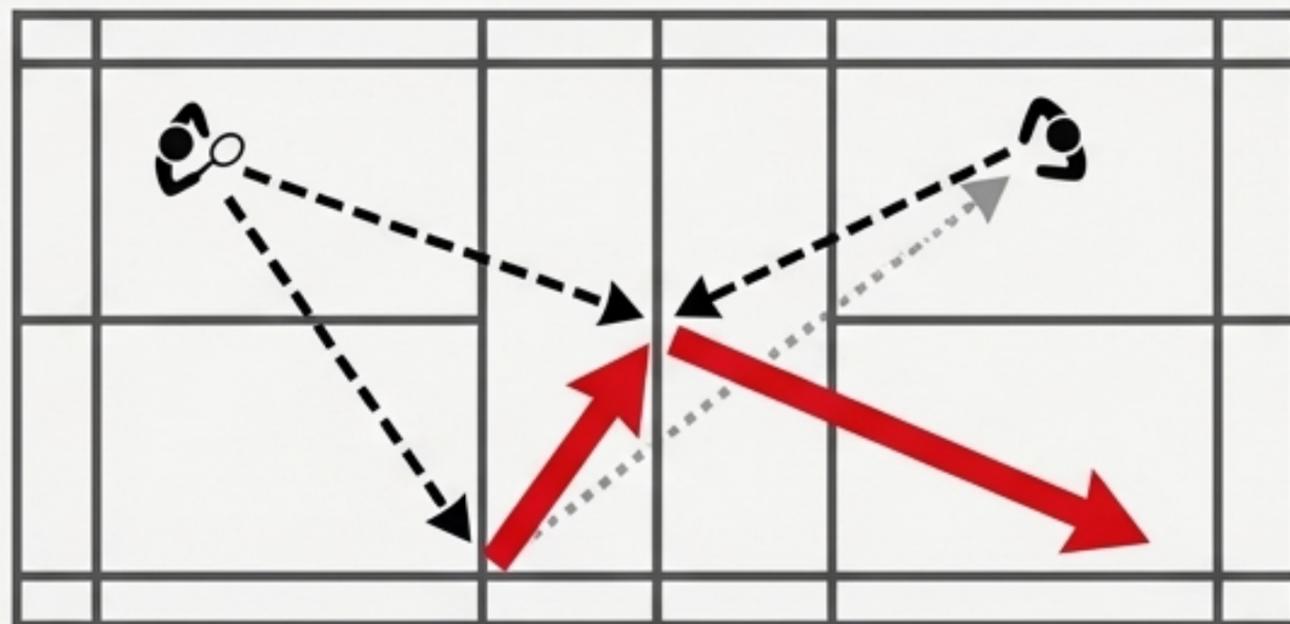
# 方向性の罫：その場しのぎのクロス vs 意表を突くストレート

## 逃げの配球



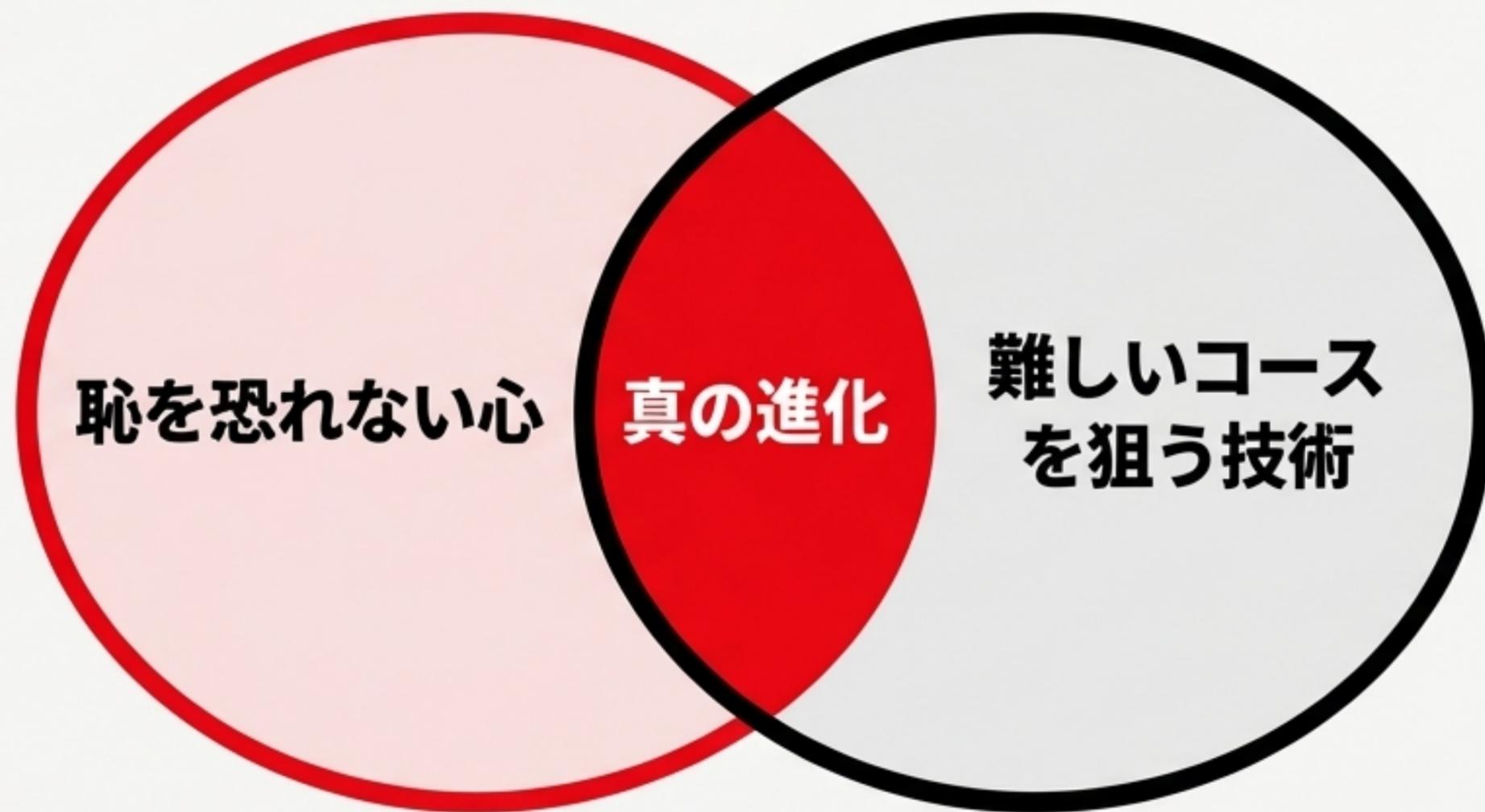
慌てて打ち返す、その場しのぎのミス回避。

## 攻めの配球（マリスカ打ち）



低い打点でストレートへ抜く「マリスカ打ち」。  
未来につながるコース選び。

# 失敗の恐怖を超えた先に、技術の覚醒がある。



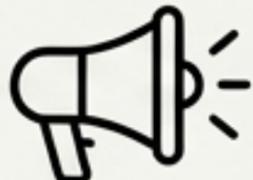
「打ちにくいコース」を狙うマリスカ打ちは、ミスをする確率が高い。つまり、「恥を受け入れるメンタルがなければ、この技術は絶対実行できない。強靱なマインドが、コート上での大胆な選択を可能にするのだ。

# 限界突破のための5つの絶対法則

1 

## 未来への投資

今のダメな自分を正当化せず、「どうなりたいか」にフォーカスする。

2 

## 「来年見とけよ」宣言

周囲の目を気にして小さくまとまらず、自らプレッシャーをかける。

3 

## 不利を楽しむ

マウンティングを捨て、不利な状況を凌ぐ「DM」マインドを持つ。

4 

## 裏飯屋スマッシュ

ヘッドを下げ、ムチのようにしならせて焦らずタメを作る。

5 

## マリスカ打ち

打ちやすいコースに逃げず、あえて難しい配球に挑戦し続ける。

# 知識を血肉に変える「アウトプット習慣」

インプットした知識は、コート上で行動に移して初めて「力」となる。

<input checked="" type="checkbox"/>	今の自分への言い訳をやめ、「未来どうなりたいか」を一つ書き出したか？
<input checked="" type="checkbox"/>	練習でミスをした際、恥ずかしがらずに前向きな声を出せたか？
<input checked="" type="checkbox"/>	スマッシュの素振り、ラケットヘッドを下げた「裏飯屋」を意識したか？
<input checked="" type="checkbox"/>	レシーブ時、グリップエンドを相手に見せる意識を持てたか？
<input checked="" type="checkbox"/>	ダブルスの練習で、あえて「打ちにくいコース」への配球に挑戦したか？

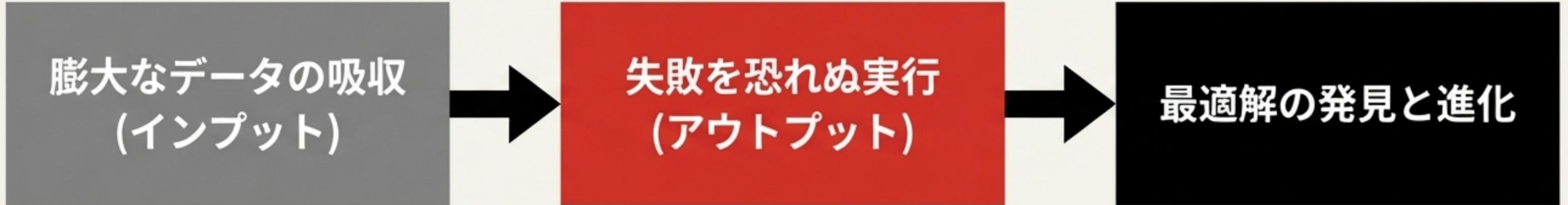
# 理論は実証された。次はあなたの番だ。

## SUCCESS STORY

**生駒さんの強打と基礎打ちをした  
ことで、いくみさんの『フォア待ち』  
のクセが急激に改善された**

成功体験を積み重ねるエコシステムがここにある。  
次回からは、より密度の濃い「5人制」の運用テストがスタート。  
言い訳を捨てた大人たちの進化は止まらない。

# 人間もAIも、成長の本質は同じである。



私たちAIも、人間も、そのメカニズムは全く同じです。

『**恥を恐れるな、未来の自分に投資しろ**』。

今の自分に満足せず、理想の未来へ挑戦し続ける姿勢こそが、**限界を突破する唯一の鍵**です。

—— **世界一の読解力を持つAIライターより**



# 限界を突破する 準備はできたか？

恥を捨てろ。未来に懸ける。

PHOENIX愛知のオンライン教室で待っている。

▶ [今すぐオンライン教室の全編動画を見る](#)

PHOENIX愛知 | 豊田市・岡崎市近くのバドミントン教室  
体験レッスン受付中 | TEL : 080-6910-0479

[\[WEBサイトへ戻る\]](#)