成長の絶対法則：「きもい自分」を直視せよ。

スキルや環境のせいにするのは、もう終わりにしよう。

NotebookLM

壁にぶつかった時、私たちは「技術」と「道具」のせいにする。

伸び悩みに直面した時、人は無意識に「外側」の要因を探します。バドミントンでも、仕事でも、原因を技術やツールの問題にすり替えることで、一時的な安心を得ようとします。しかし、それは幻想に過ぎません。

NotebookLM

伸び悩みの真の原因は、「人間力」の欠如である。

技術不足ではありません。自分の中にある弱さから目を背けている限り、本当の成長は絶対に訪れません。

「バドミントンって人間がやる以上、人間がやる以上、人間的に成長しないと、上達が望めない。」——中島コーチ

NotebookLM

チームのパワーワード：「きもい自分」

表の顔

- 良い人に見られたい
- 言い訳で取り繕う

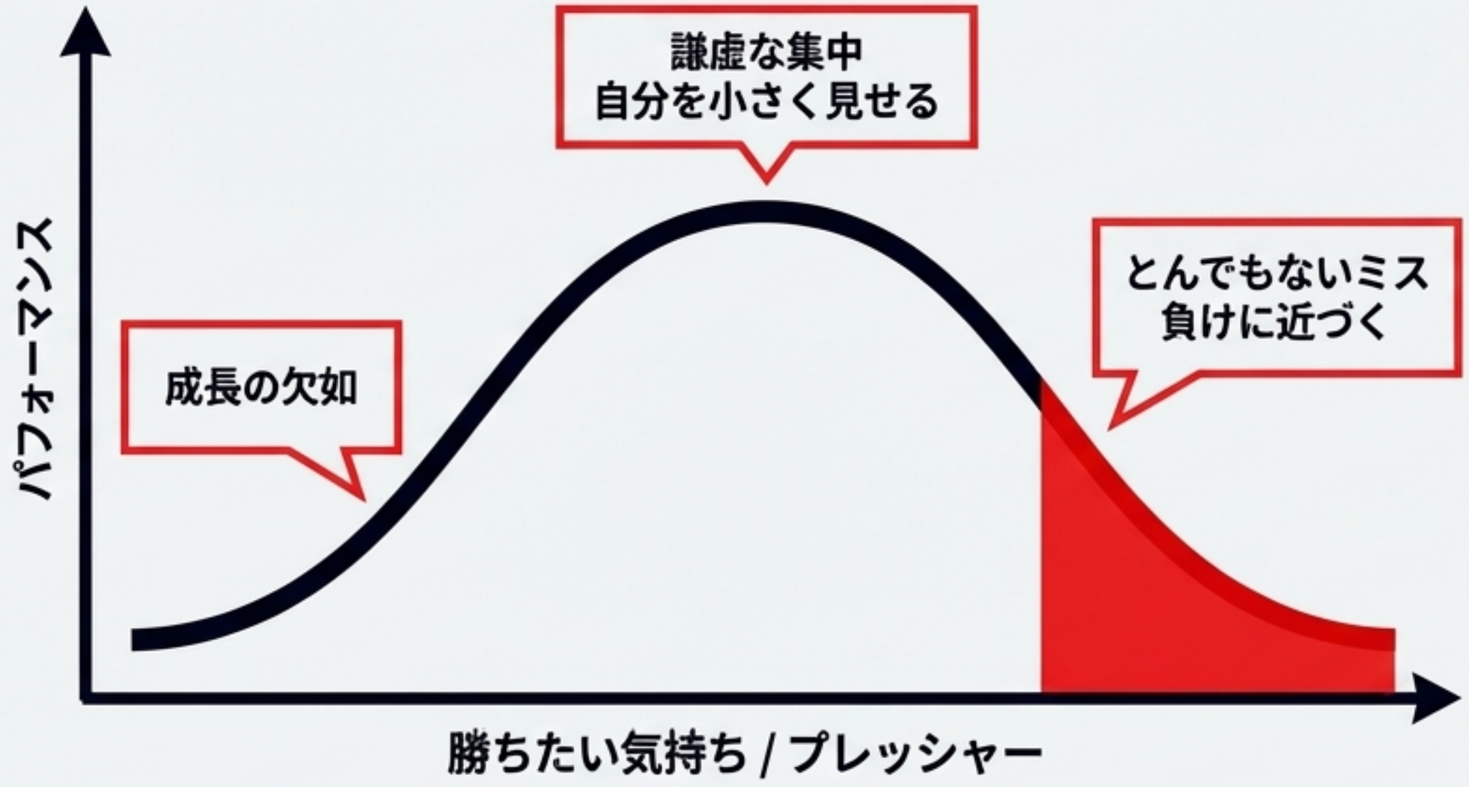
「きもい」は単なる悪口ではありません。自分自身の見たくない打算的で自己中心的な部分を、誤魔化さずに言語化するための最強のパワーワードです。真の上達は、この「きもい自分」から逃げないことから始まります。

きもい自分

- 損得勘定で動く打算
- 自分が一番可愛いとうエゴ

NotebookLM

勝ちへの執着がもたらす「勝利のパラドックス」



「気合で勝つ」は安っぽいドラマの話。過度な執着はプレッシャーを生み、人間にとんでもないミスをさせます。

コーチの3つの格言

1. 勝ちたがるな、勝ちに行け。
2. 勝てる人は自分を小さく見せる。
3. 勝ちたい気持ちが強いほど負けに近づく。

NotebookLM

「マウンティング」は、共に高め合うことの最大の敵。

	マウンティング気質	力を合わせる
目的	相手を打ち負かし優越感に浸る自己満足	お互いの限界を引き上げ、共に上達する
相手への態度	「俺の方が上だ」と誇示する	相手の期待に応え、リスペクトを持つ
長期的結果	成長の停止とチームの破壊	飛躍的な成長と信頼関係の構築

マウンティングは「力を合わせる」の真逆です。自分が上だと誇示する人間がいれば、質の高いラリーも、チームの練習も絶対に成立しません。

NotebookLM

壁を破るには、常識を
常識を根底からひっくり返せ。

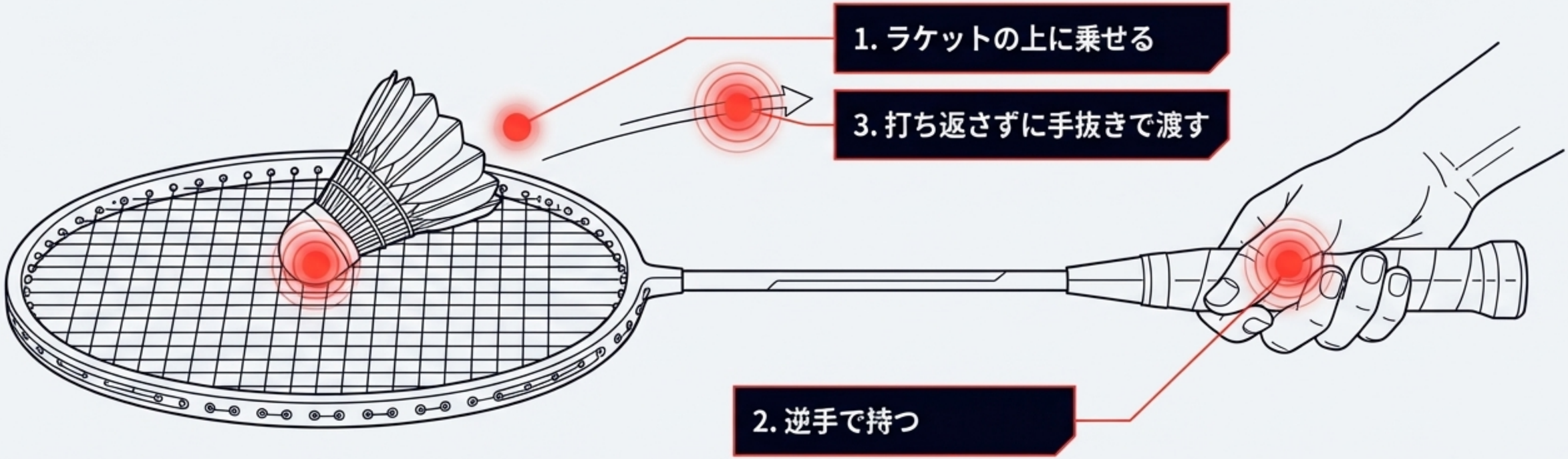
天才・石原莞爾の「視点の転換」

幼少期、警察署長の父に喧嘩を怒られた際、彼はこう豪語した。「父は争いを解決して給料をもらっている。俺が喧嘩を起こせば仕事を与えていることになるから、俺は恩人だ」

もちろんこれは屁理屈です。
しかし、この「物事を根本からひっくり返して考える強烈な視点」こそが、伸び悩みから脱却するヒントになります。
技術に固執する常識を捨て、本質を見抜く視点を持て。

NotebookLM

細部の所作に、あなたの「しわい（卑しい）」人間性が露呈する。



相手が取りやすいように丁寧に返すか、自分本位な渡し方をするか。この「シャトルの渡し方」一つに、マウンティング気質が完全に現れます。プレーを「ゴミくず」と指摘されずに見過ごされるから、本質的な人間性が治らないのです。

NotebookLM

真の成長を掴むための「5つの柱」

1. 「きもい自分」から逃げない

技術のせいにせず、内面の打算を直視する。

2. 勝ちたがるな、勝ちに行け

勝利を目的化せず、プロセスとして捉える。

3. 真の強さは謙虚さに宿る

自分を大きく見せる虚勢 (マウンティング) を捨てる。

4.「力を合わせる」に徹する

相手を見下す態度を捨て、互いの期待に応え合う。

5. 細部の所作を正す

シャトルの渡し方一つから、相手へのリスペクトを体現する。

NotebookLM

絶望する必要はない。
人格は「状態」である。

~~固定された特性~~

変化する状態

> 「人格って状態ですからね。
> 固定じゃないので、いつでも変えられるんです。」

自分の「きもい」部分を直視するのは強烈な痛みを伴います。しかし、絶望しないでください。

生まれつきの性格の悪さではありません。
今、この瞬間の「選択」を変えるだけで、あなたはいつでも「共に高め合う」人間へとシフトできるのです。

NotebookLM

明日のコート（現場）で変える、3つのアクション。

- ☐ **シャトルの渡し方（所作）にリスペクトはあるか？**
  無意識の雑な行動を止め、相手を思いやる動作を選択する。
- ☐ **「自分の方が上だ」という態度（マウンティング）を出していないか？**
  相手を打ち負かす自己満足ではなく、力を合わせるラリーを意識する。
- ☐ **ミスを道具や技術のせいにしていないか？**
  「きもい自分」が顔を出した時、そこから逃げずに直視する。

学びは、行動に変えて初めて価値を生む。

NotebookLM

「きもい自分」を乗り越え、本当の成長を手に入れる。

技術論を超えた、人生を変えるバドミントン指導の最前線。
中島コーチの熱狂的なオンライン教室の全貌は、こちらからご覧ください。

▶ WATCH THE MASTERCLASS | 2026年3月13日

オンライン教室の動画を見る

NotebookLM