



目先の勝利を捨てる勇気。

なぜ、あなたの努力は「ただの砂」と化するのか？

本質的バドミントン思考が教える、
人生とビジネスの勝利の方程式。

残酷な真実



**「コーチの考えを理解していない時間は、
ただの砂のように無意味になってしまう。」**



- 無意識にこなすだけの練習
- 目的を見失ったルーティン



**思考なき時間は、
どれだけ積み上げてもゼロである。**

成長を止める最大のブレーキ

エゴ



- 「自分が活躍して勝ちたい」
- 「目先の充実感が欲しい」

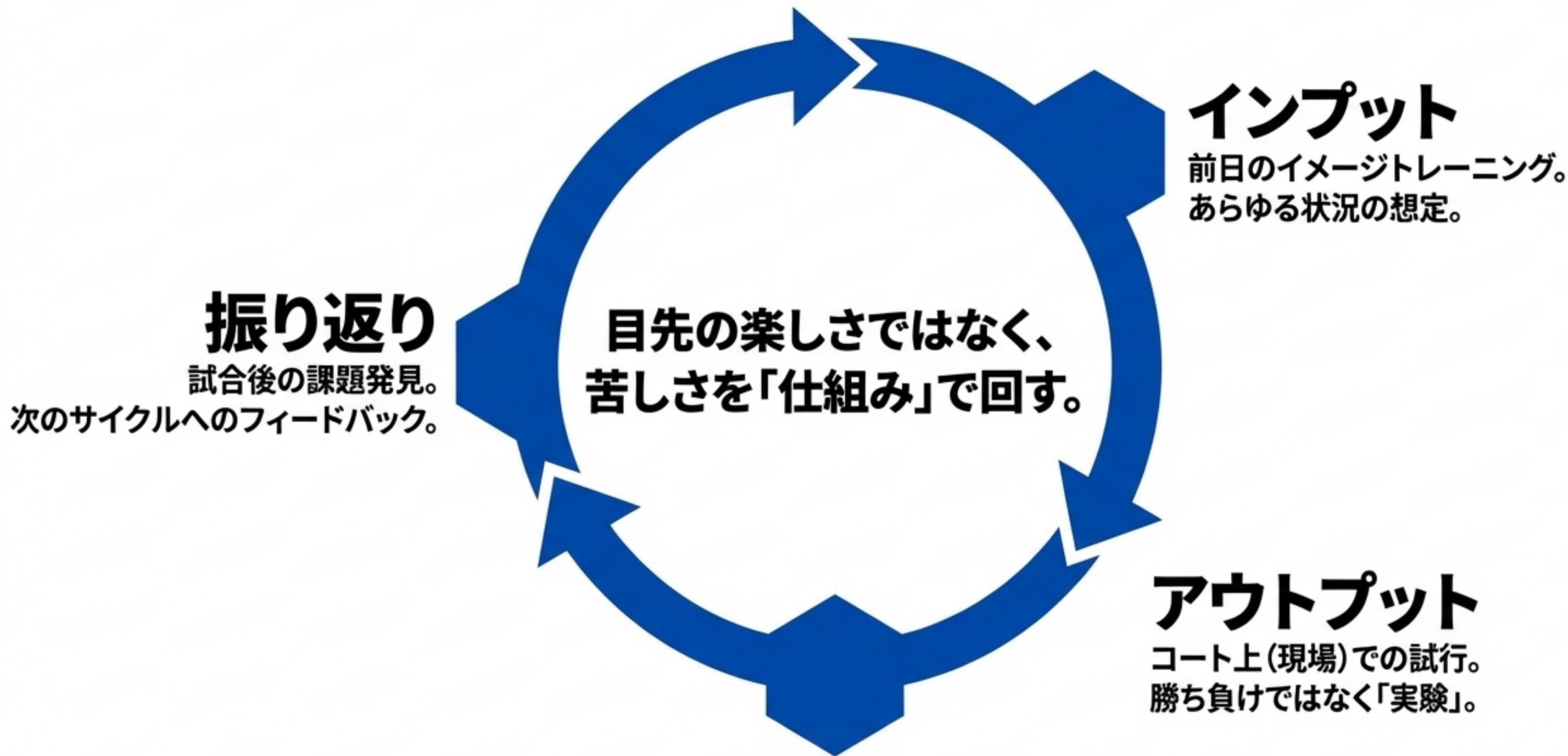
本質



- 市場価値を追わない
- 失敗を恐れず、やり方を根底から変える

「お前の充実感のためにみんなを犠牲にしないでくれよ」

真の成長を生み出す「学習サイクル」



原則①：勝負は「前日」に終わっている

「勝敗は前日に決まっている。」

当日にジタバタしても、もう遅い。

前日の夜、一人で過ごす時間に
「こうなったらこうしよう」といこうなったらこうしよう」と
というシミュレーションを完全に終わらせておく。

現場（コート）は、前日に作った仮説の
答え合わせをする場所に過ぎない。



原則②：最も「簡単なプレー」を選択する



派手な成功よりも、確実な仕組みを選ぶのがプロフェッショナル。

原則③：究極の逆説



いかに
「触らないか」
を極める。

無駄に触りたがるのは、人間のエゴ。
ミスが多い人ほど、シャトルに触ってラリーを壊す。
自分が限定した範囲だけを確実に処理し、
「充実感」という麻薬を今すぐ捨てる。

失敗の科学： 「脳機能低下」の罠

1本素晴らしいショットを決めた直後、
人間の脳は気を抜く。
これが流れが急変するメカニズム。

「自分がミスって流れが悪いなっ
ていう時に、相手が決める流れに
変わったら、もう流れが変わてる。
それを分かってないんだよね。」



成功の直後こそが、最も無防備で危険な瞬間である

原則④：戦略的撤退（やられ意識）

自分のミスが続く時、無理に取り返そうとするのは三流の証。



あえて甘い球を上げ、相手に「決めてもらおう」。

自分がミスる最悪な流れから、相手が決める流れへ。
意識的にゲームの空気をリセットする高度なメタ認知能力を持て。

原則⑤：試合の後の「練習」こそが本番

**「もうそんな目先の試合、
本当どうでもいいんですよ。」**

目先の勝敗は単なるデータ収集。

真の勝負は、そこから見つけた課題をどれだけえぐり出し、
次の練習にフィードバックできるかにかかっている。



「気合い」を捨て、「仕組み」を愛せ

人の良心に頼るな。
人間はダメな生き物だ。

体育館の扉を「閉めて」とお願いするのは三流。
自動的に閉まる「仕組み(システム)」を作るのが一流。

- 再現性のないスーパーショットを狙うな。
- 自然と決まるパターンの「仕組み」を作れ。



明日から変わるための「アウトプット習慣」

✓ 「前日」に勝負を決める

明日やるべきタスクや想定されるトラブルを、今夜のうちに脳内で完全シミュレーションする。

✓ 「触らない」勇気を持つ

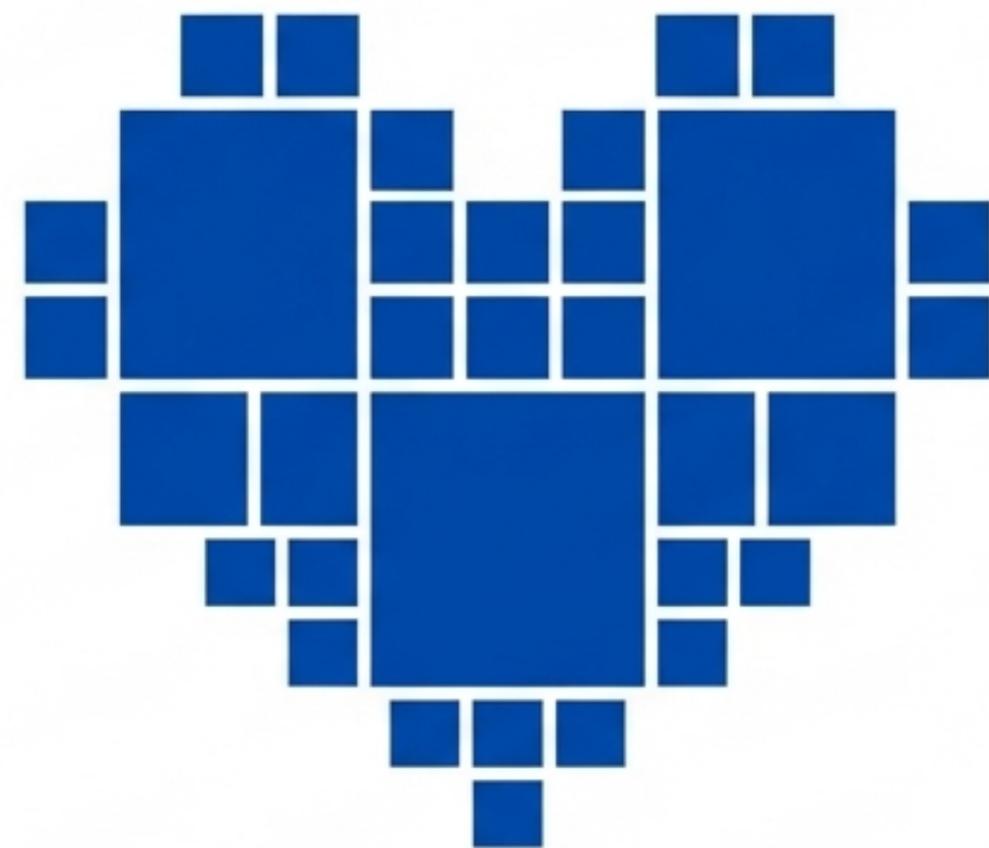
自分のエゴ（充実感）を満たすための無駄な作業を捨て、最もシンプルで再現性の高い方法だけを選ぶ。

✓ 本番を「データ収集」と割り切る

結果に一喜一憂せず、直後の「振り返りと改善（練習）」に全エネルギーを注ぐ。

厳しい言葉の裏にある 「底知れぬ愛情」

- 「キモい」「バカ」といった激しい表現。
- その行間から溢れ出ているのは、
「絶対に上手くなってほしい」という
切実な願いと、生徒の可能性への
完全な信頼。



小手先のテクニックではない。スポーツを通じた
「エゴの放棄」と「人間的な成長」を本気で
求めているからこそ、エネルギーの爆発。



できない自分を、笑い飛ばせ。

コーチ：「課題が多く見つかったら笑って
いくという方式でいきましょうよ。」

ジーコ：「そうですね。皆さんで上に上が
りましょう。」

エゴを捨て、仕組みを作り、限界を知る。
その強靱なマインドセットがあれば、どんな壁も必ず越えられる。

あなたの「本質」をアップデートする時間です。

目先の勝利を捨て、圧倒的な進化を手に入れる。

▶ オンライン教室の動画を見る

※今日から、アウトプットを始めよう。