

PHOENIX愛知 2026.03.19

オンライン教室レポート / 社会人のための成長の最前線



# 軌を捨て、 マインドを を変える。

「変われない自分」を打破する究極のメソッド

▶ オンライン教室の動画を視聴する

# 環境を変えても、あなたは変わらない。

幻想：環境のせいにする

「最新のラケットを買えば…」  
「練習するクラブを変えれば…」



現実：海外逃亡の罠

明確な目的なく環境を変えても、  
結局は「**ダメな自分**」が新しい環境に  
輸出されるだけである。



「変われなかった時のための言い訳」を  
準備するのは、今すぐやめろ。

▶ 動画でコーチの  
熱いメッセージを聞く

# 「時間がない」は、ただの「時間設計ミス」。



**1日15分**  
=  
**24時間のうち、**  
**わずか1%**

## 言い訳の終焉

1日15分の時間が作れないなら、あなたはスティーブ・ジョブズである。そうでないなら、ただの「時間設計ミス」だ。

## 未来への投資

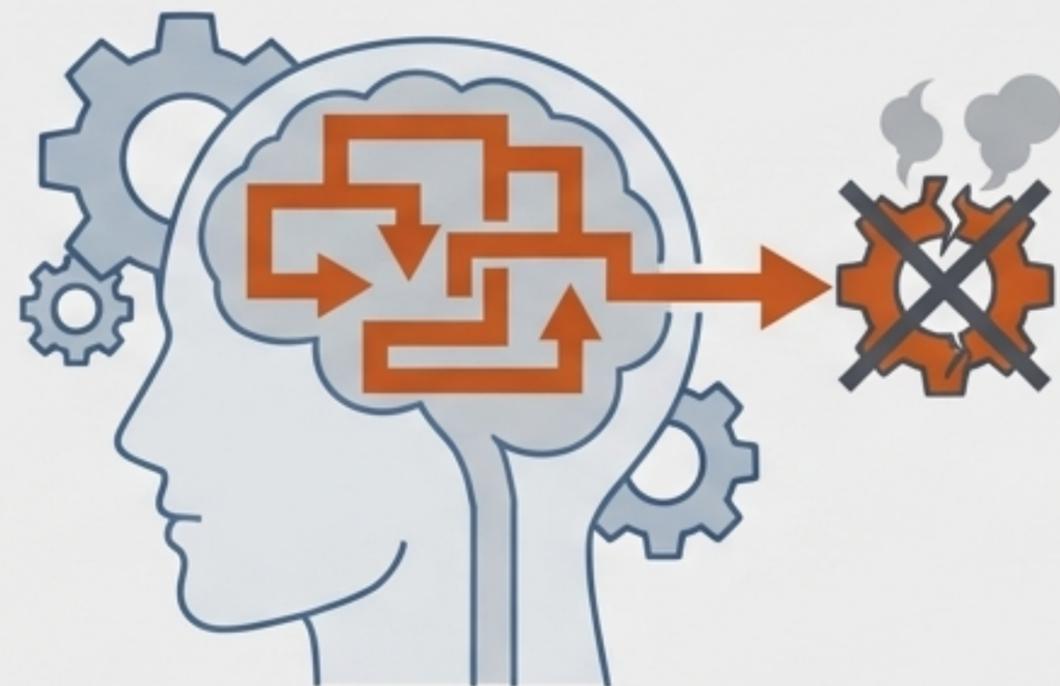
無駄なSNSの時間を削るだけで、年間91時間の圧倒的な練習時間が生まれる。今日から、その「1%」を奪い返せ。

▶ [本編動画はこちら](#)

# 間違った練習は「やらない方がマシ」である



質の低いデータを大量に学習させると、AIは「間違った出力」を天才的な精度で出すようになる。



人間の自動化  
(Human Automation)

マインドを変えずに球を打つことは、ダメな癖を脳に深く刻み込む作業。無意識にエラーを繰り返す自動自爆システムを構築しているのと同じ。

質の低い反復は、成長への投資ではなく、未来への負債である。

▶ 動画で「過学習」の恐怖を知る

# 動画分析が暴く、あなたの「逃げのプレー」

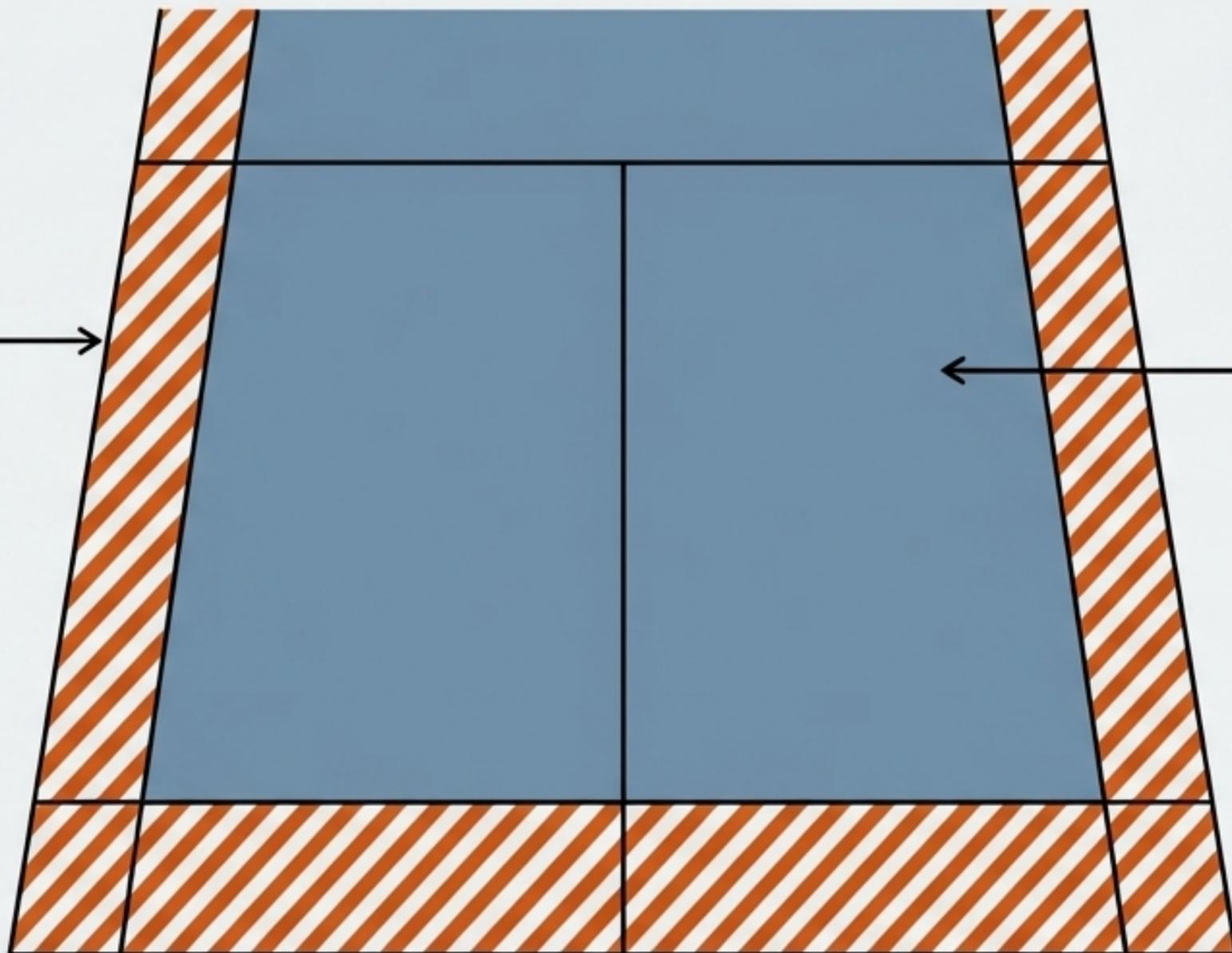
現象 (Phenomenon)	心理 (Psychology)	解説 (Explanation)
無抵抗で見逃す	謎のプライド	厳しい球に対し、泥臭く取る努力をしない。 「必死にやって取れないのが恥ずかしい」という自己肯定の甘え。
シャトルを拾わない	傲慢な態度	ミス後、すぐに拾いに行かず相手に拾わせる。 「こいつに拾わしとこ」という態度は、最終的に誰からも相手にされなくなる。
相手に態度が変わる	一貫性の欠如	トップ選手にははしゃぎ、格下や実績のない相手に打たれるとふてくされる。マインドのブレがプレーのブレに直結する。

▶ 自分のプレーを動画でチェックする

# ミスの多い人ほど「ギリギリ」を狙い、自爆する

## ✖ The Paradox

自信がないからこそラリーを早く終わらせたくて、難易度の高い一発（V字など）を狙う。結果、自爆する。



## ✔ The Solution

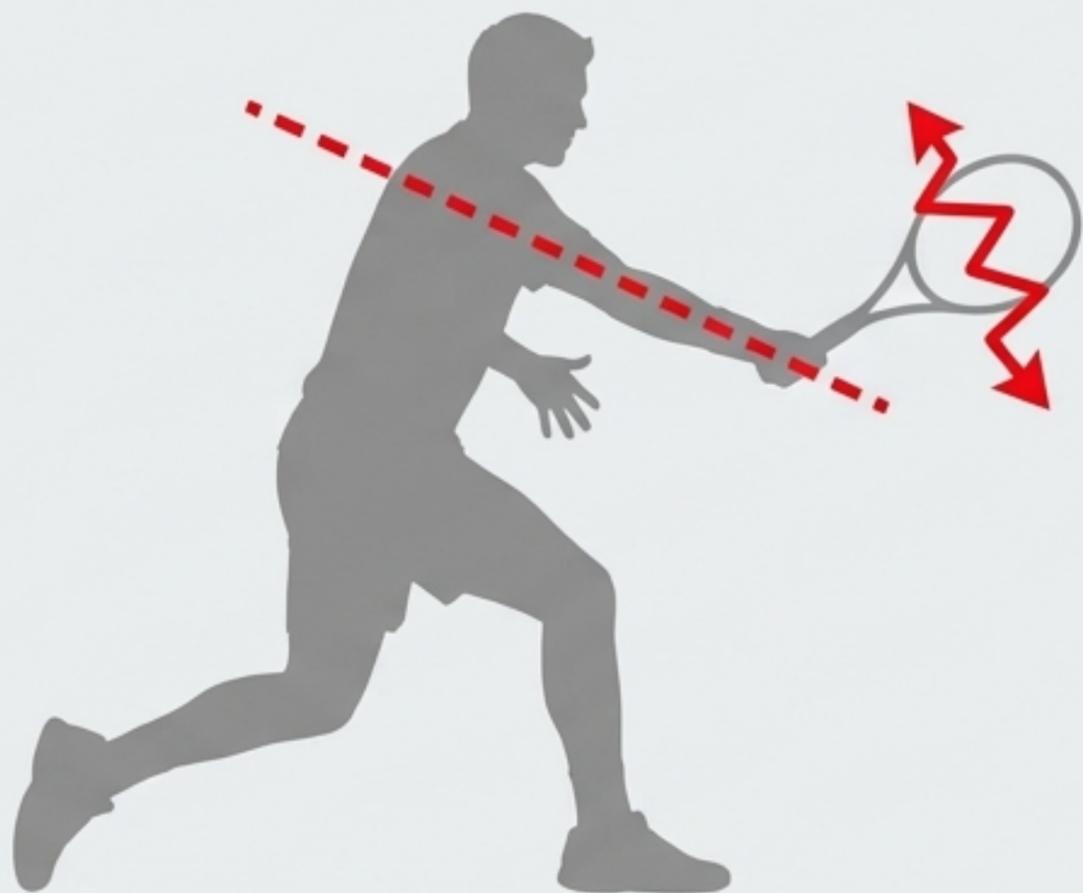
ミスが多いなら「安全第一」を選択せよ。ラリーを続ける我慢強さこそが勝負を分ける。

見栄えの良い一発を捨て、泥臭い反復を選べ。

▶ 動画で配球の真髄を学ぶ

# 「感覚」を捨て、「骨格」で打て。

✗ 手先・棒振り



ラケットを棒のように振り回す。テコの原理を無視しているため、相手の球威に押されて面がブレる。

✓ 骨格・テコの原理



後ろから身体全体（骨格）で支えるように配置する。力ではなく、物理学を活用することで、極限まで再現性を高める。

▶ [コーチのフォーム解説動画を見る](#)

# バドミントンの本質を突く、5つのマインドセット

1



**恥と見栄を捨てる**

かっこ悪さを恐れず、できない自分を認める。

2



**言い訳を封印する**

15分（1%）の時時間設計をやり直す。

3



**安全第一を選択する**

ギリギリを狙う自爆を止め、ラリーを我慢する。

4



**骨格で打つ**

感覚を捨て、テコの原理で再現性を極める。

5



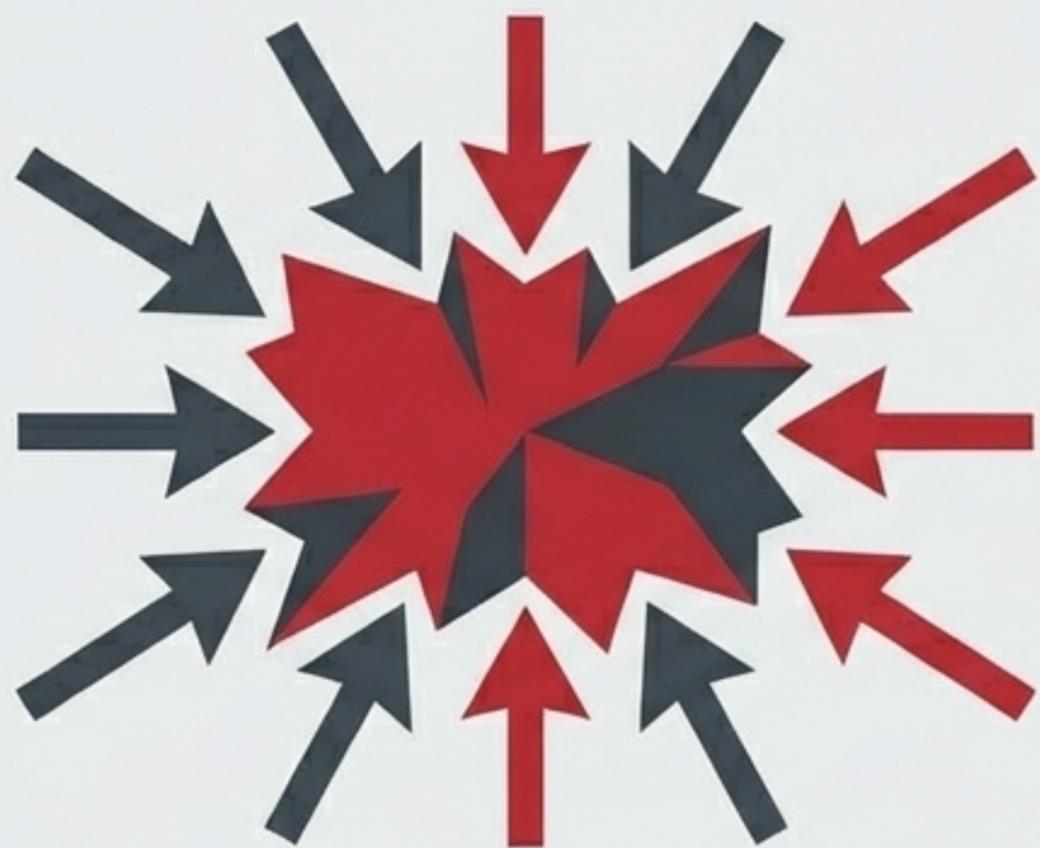
**質の低い反復を止める**

間違った練習は毒。やらない方がマシと知る。

▶ 動画で5つの学びを復習する

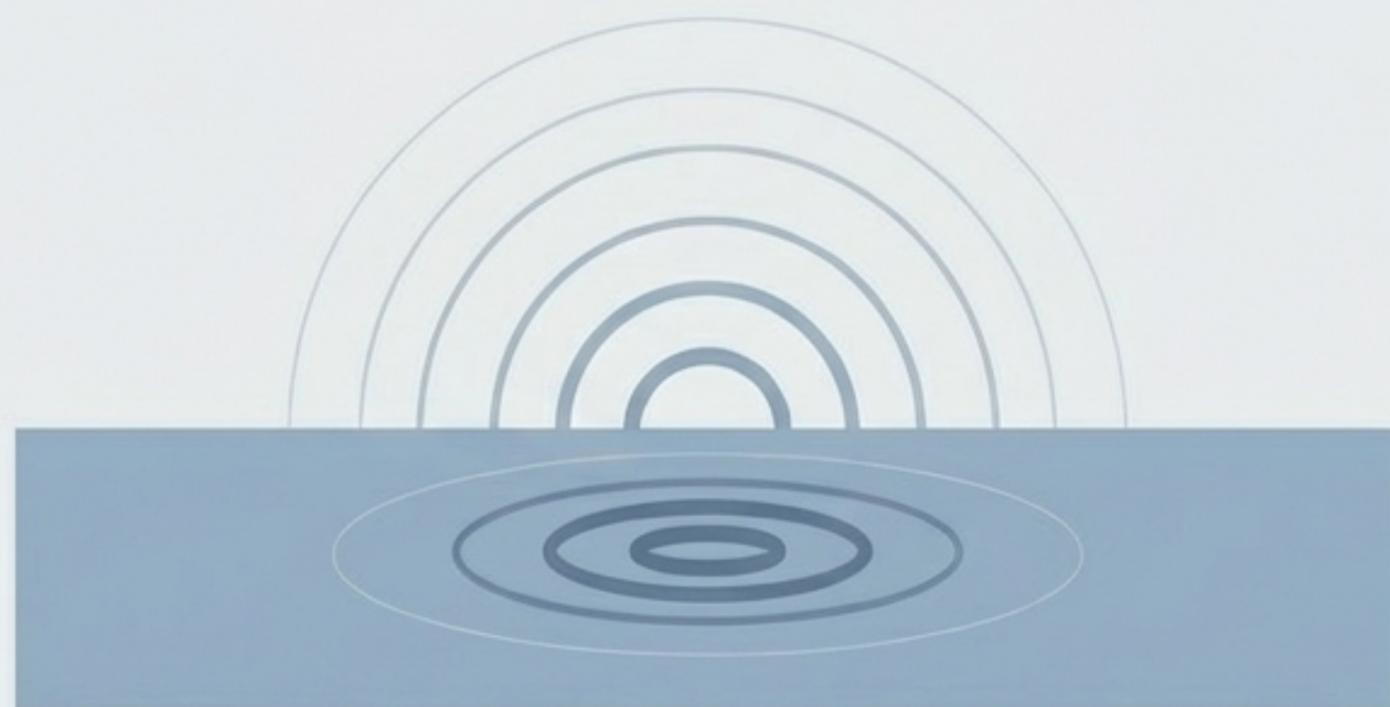
# 指導の究極形態：「期待しない」という深い愛

## ✖ 強制と限界



外部からの強制的なパラメータ修正（無理に型にはめる指導）には限界がある。

## ✔ 待つことの本質



コーチが辿り着いた境地、それは「ひたすら待つ」こと。選手自身が内発的にエラーに気づき、自ら自らのマインド（システム）を作り変える瞬間を待つ。これこそが真の成長を促す。

▶ コーチの真意を動画で確認する

# ACTION：明日、コートで問われる8つの質問

- [ ] 無駄なSNSを削り、バドミントンのための「15分」を捻出できたか？
- [ ] 上手い相手とそうでない相手に、自分の態度を変えていないか？
- [ ] ミス後、ふてくされずに素早く自分でシャトルを拾ったか？
- [ ] ミスしやすい場面で、一発ではなく「安全な配球」を選べたか？
- [ ] 厳しい球に、泥臭く体勢を崩しても食らいついたか？
- [ ] ロビングの際、テイクバックを小さくし、相手に見えにくくしたか？
- [ ] 打つ瞬間に「感覚」ではなく「テコの原理（骨格）」を意識したか？
- [ ] 指摘を素直に受け入れ、すぐフォーム修正を試みたか？

▶ 今すぐ動画を見てマインドをセットする

# 選択を操るのは、 あなたの「マインド」だ。

コート上での「何を打つか」「どう動くか」の選択。その裏には必ずあなたのマインドがある。自己肯定の甘えや、恥をかきたくないプライドを持ったままでは、1年後も同じミスを繰り返す。

**「今まで通りのやり方で変わるわけがない。  
恥を捨て、泥臭く未来へフルベットせよ！」**

 PHOENIX愛知 オンライン教室の熱狂を体感する（フル動画を再生）