



勝敗を分けるのは、 熱き心と冷徹な 論理である

感情を捨て、「期待値」と「0.05秒」で
コートを支配する思考法

審判判定と戦うな、 目の前の「残酷な事実」と向き合え



成長を止める罫

「環境が悪い」「人間関係が合わない」
「審判の判定が厳しい」——
言い訳をしてもシャトルは飛ばない。





中島コーチの哲学

「伸びる人は完璧な環境など存在しないと
知っている。彼らが探しているのは、
自分を更新するための材料である」

自分の「足が遅い」「フォームが不安定」というちっぽけなプライドを捨て、客観的なデータとして現実を直視せよ。

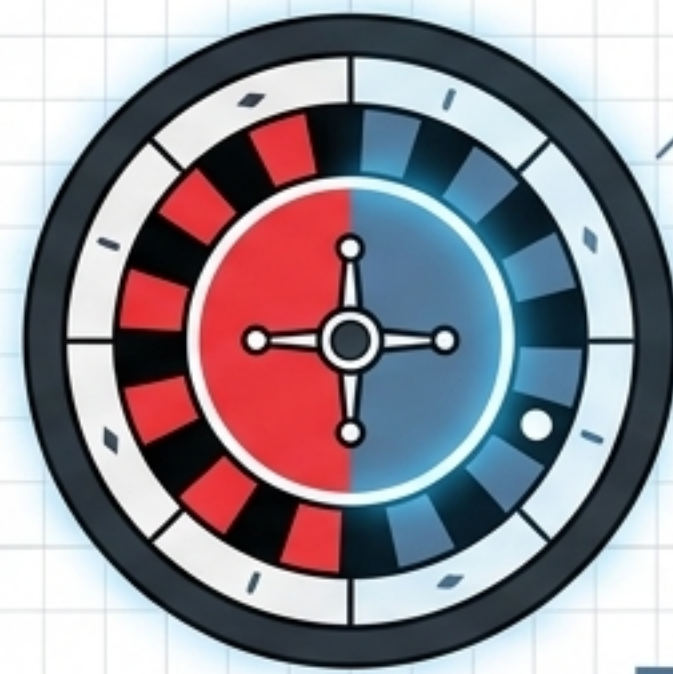
あなたはどちらか？「停滞するプレイヤー」と「進化するプレイヤー」の決定的な違い

	停滞する人 (Stagnant) 	進化する人 (Growing) 
フォーカス (Focus)	環境や人間関係、審判の判定	自分自身の弱点という客観的事実
プライド (Pride)	後輩に抜かされると嫉妬し、失敗を願う	プライドを捨て、日に日に強くなる後輩を観察し真似る
プレー選択 (Choice)	感情に任せた「一か八か」のギャンブル	冷徹な計算に基づく「期待値の高い」ショット

コート上の意思決定は、ラスベガスのカジノと同じである



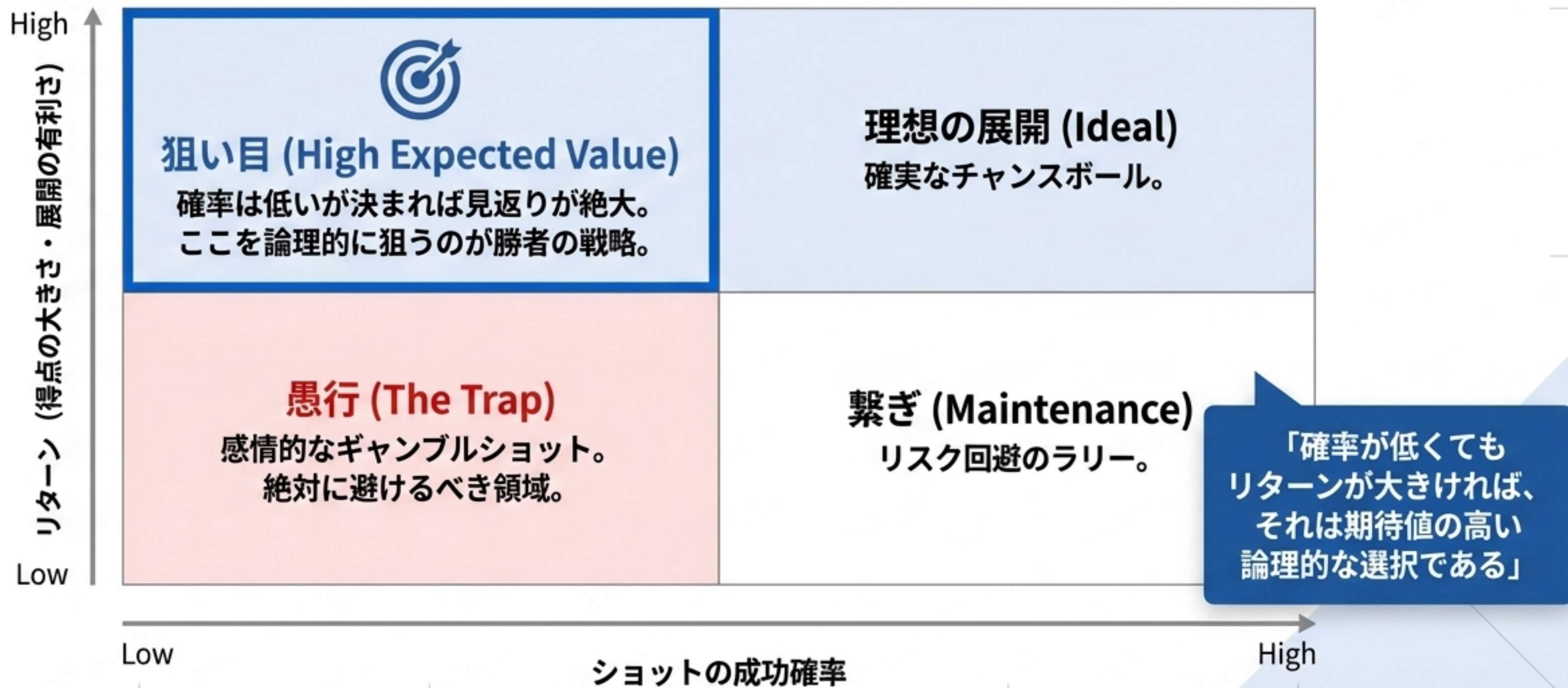
アルコールで脳を麻痺させると、バイアスにかかり、期待値の低いギャンブル（スロット）に手を出して胴元を儲けさせる。



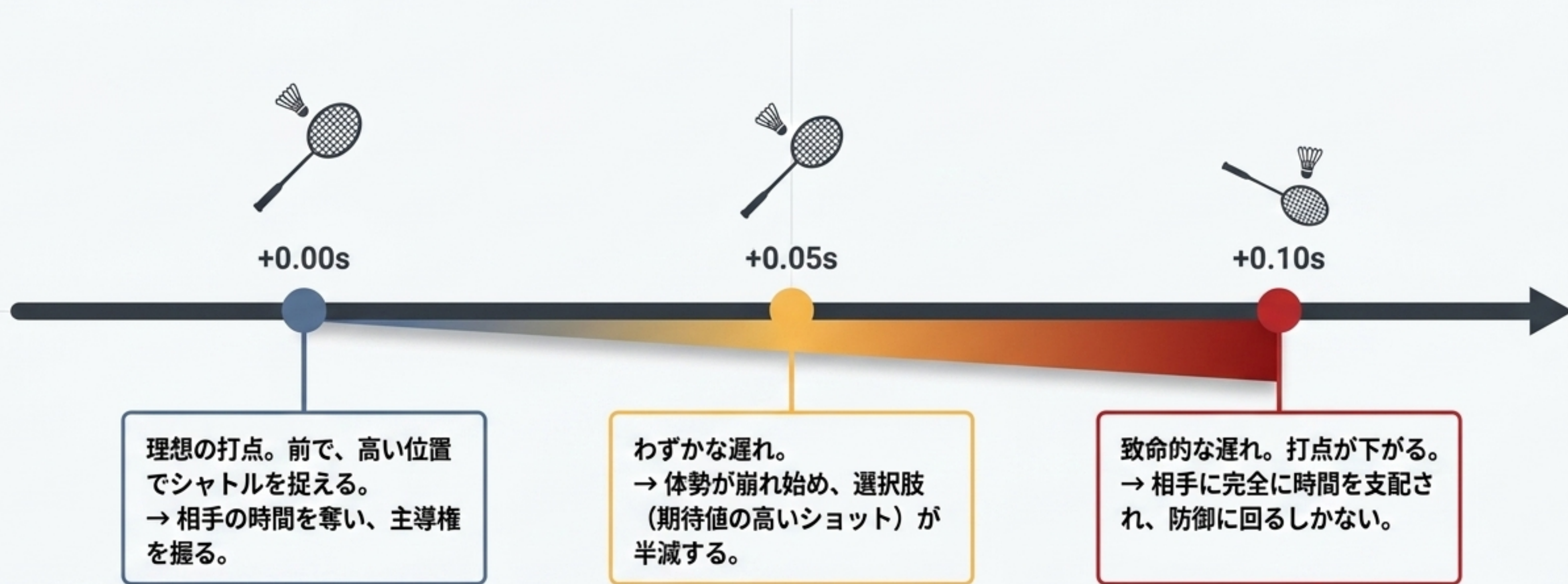
冷徹なプレイヤーは酒を飲まず、初回特典の「掛け金倍増」など、期待値をハックできる勝負にのみ張る。

サイコロの「111」も「253」も確率は同じ。奇跡を感じる脳のバイアス（バグ）を排除し、感情ではなく論理で動け。

バドミントンは「確率×リターン＝期待値」を最大化するゲームである



思考と反応のスピード：0.05秒の遅れが致命傷となる



動画分析からの結論：ゲーム練習中、常に「ここで打てたはず」「相手をどう寄せるか」を脳内でシミュレーションし、実践での判断スピードを0.05秒縮めよ。

物理的な戦術眼：右足の位置とロビングの入射角

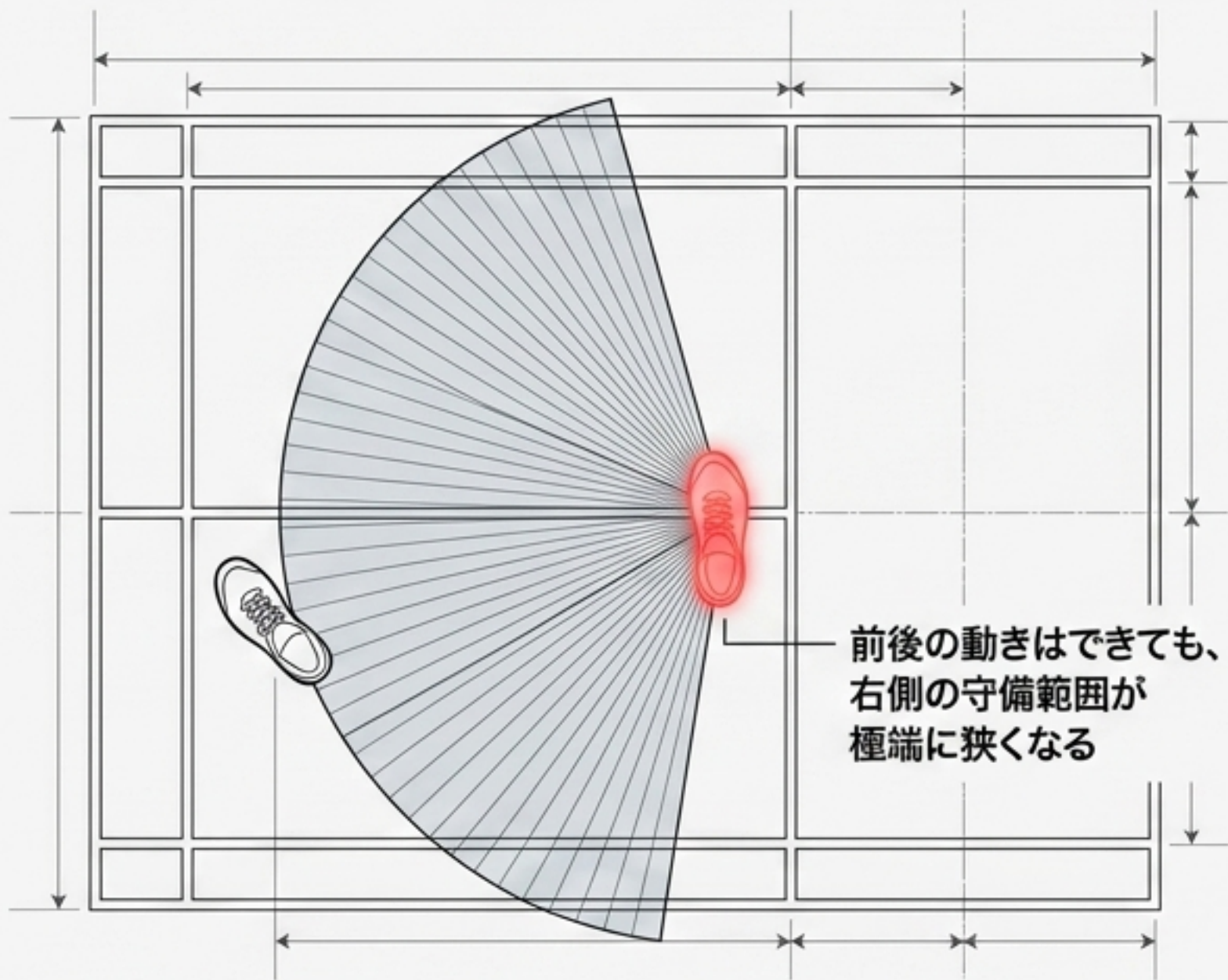


DIAGRAM 1 - The Stance

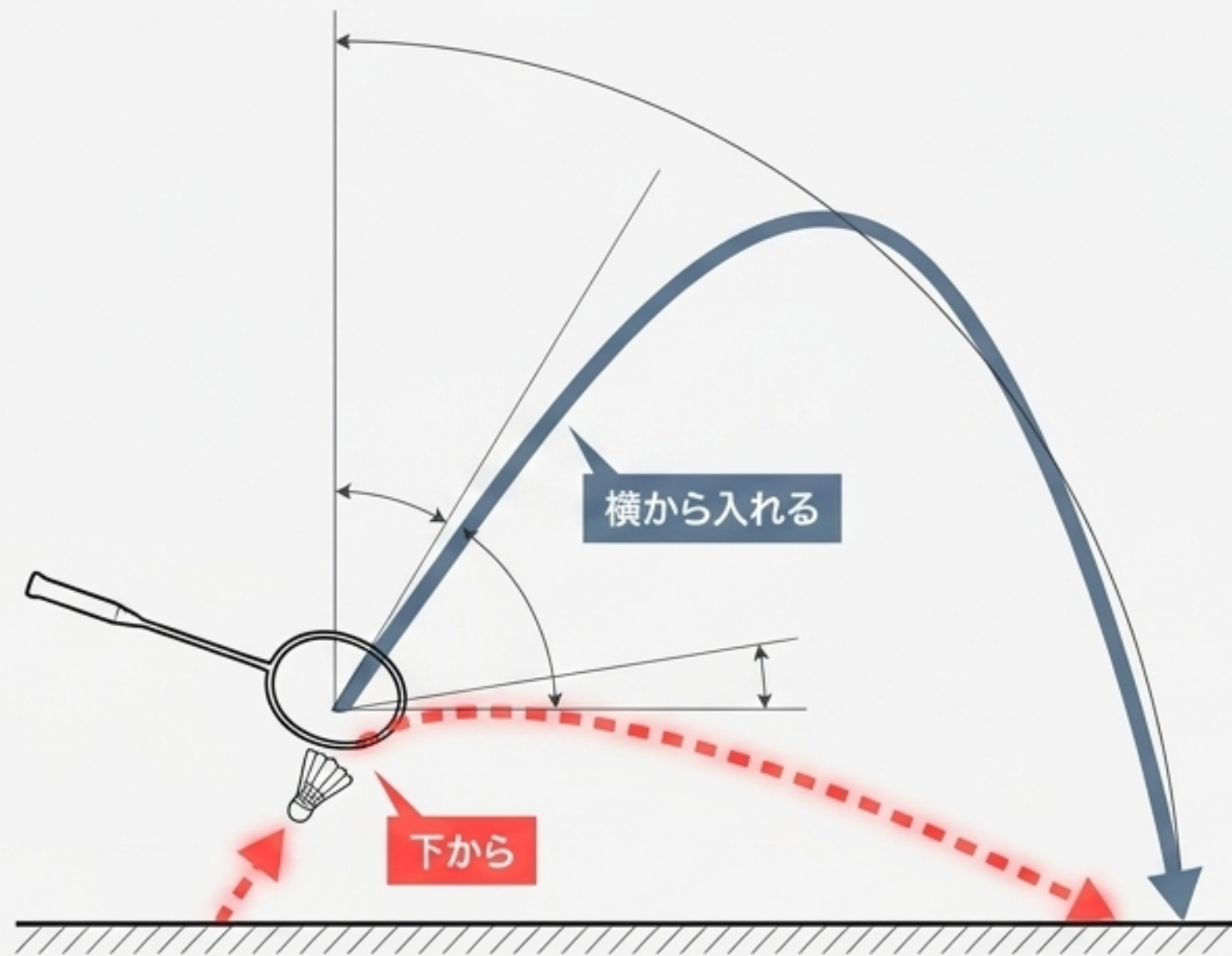
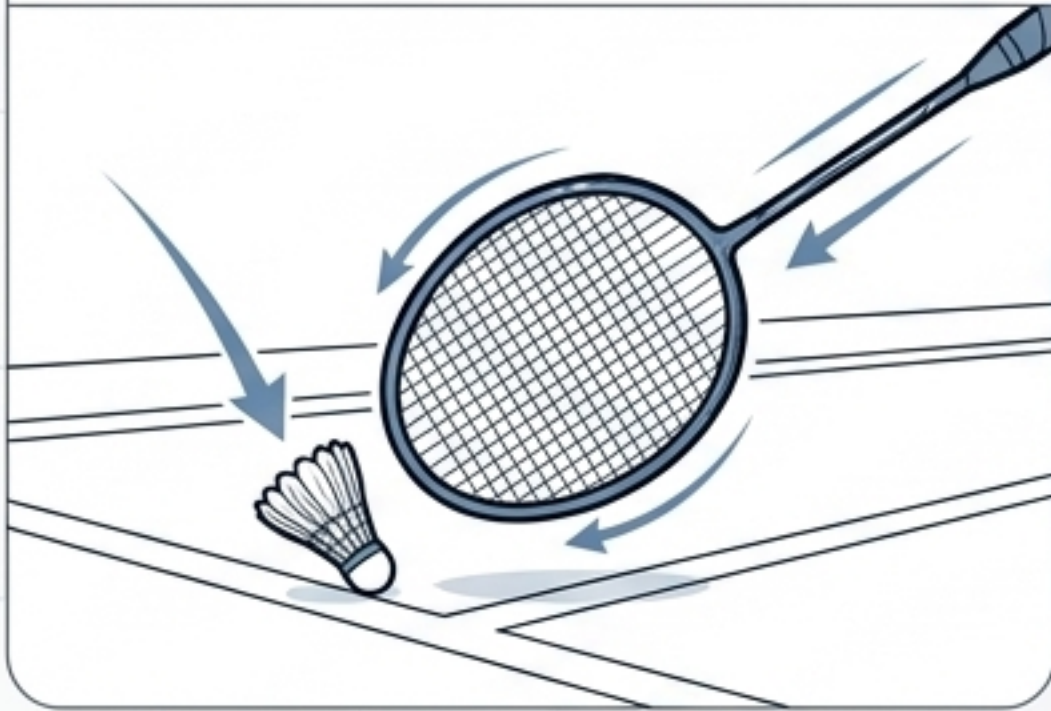


DIAGRAM 2 - The Lobbing Angle

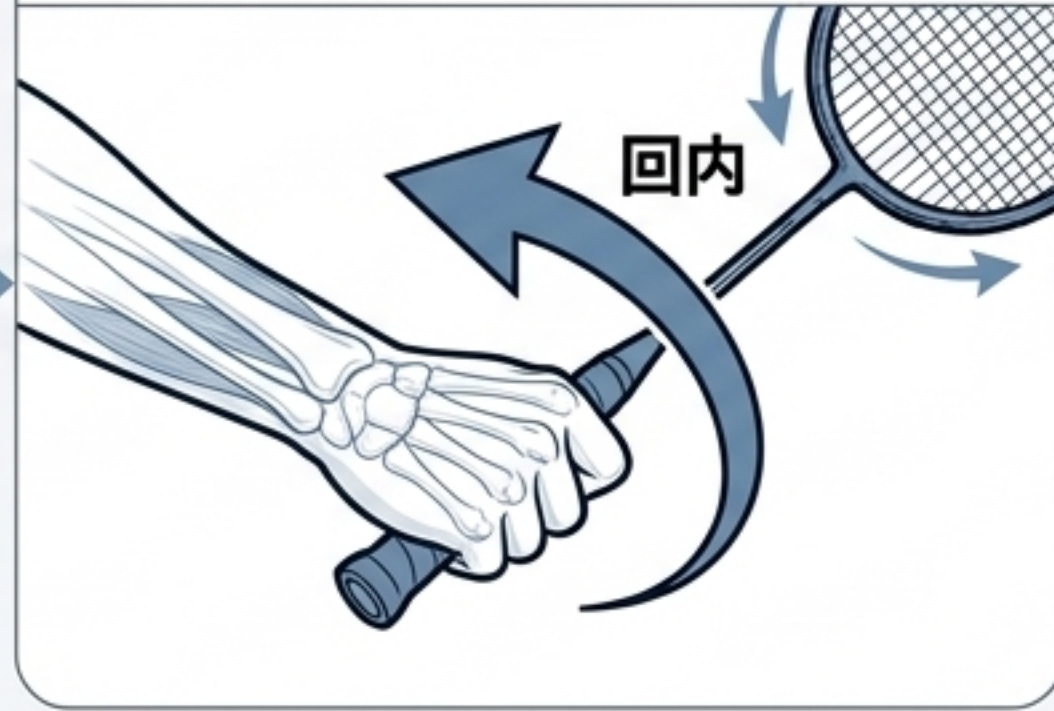
低い打点を救う「ほじり打ち」のメカニズム

1. アプローチ (Approach)



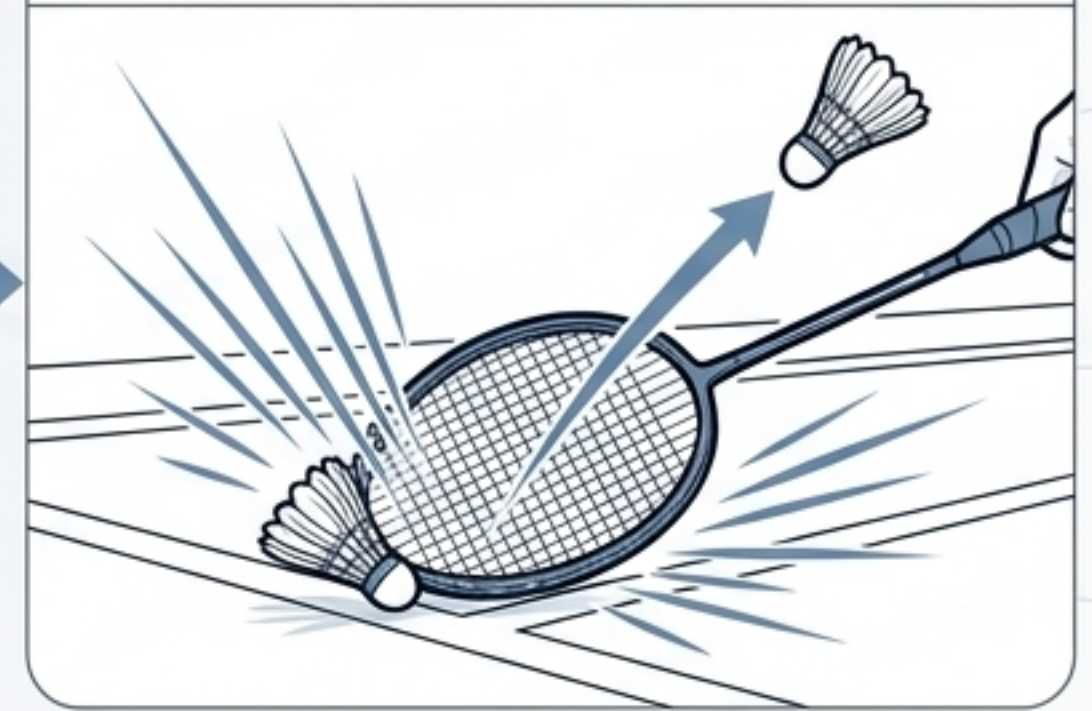
シャトルが極端に低い位置に落ちる。

2. 回内 (Pronation)



ラケットを左側に「クッ」と鋭く回す
(左側への回内)。

3. ほじり (Dig/Scoop)



下からえぐるように「ほじる」ことで、
ラケット面を強制的に上に向ける。

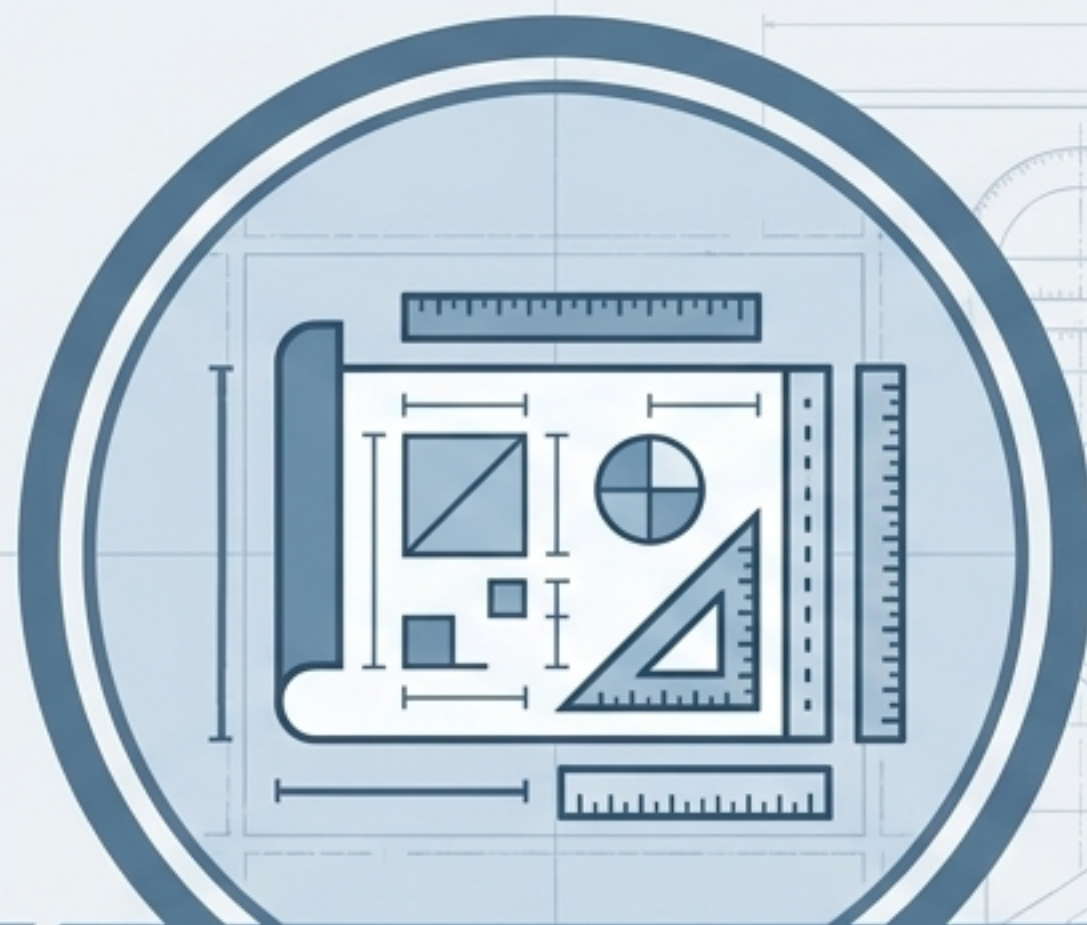
【中島コーチの視点】「低いところになればなるほど、左側に回すイメージ。ほじることで、面が上に向きやすくなり、死に体の状態から期待値を回復できる」

指導者の責任:「ひらめきのアドバイス」はただの迷惑である



**「こうやればいいんじゃない?」
という思いつきのヒント。**

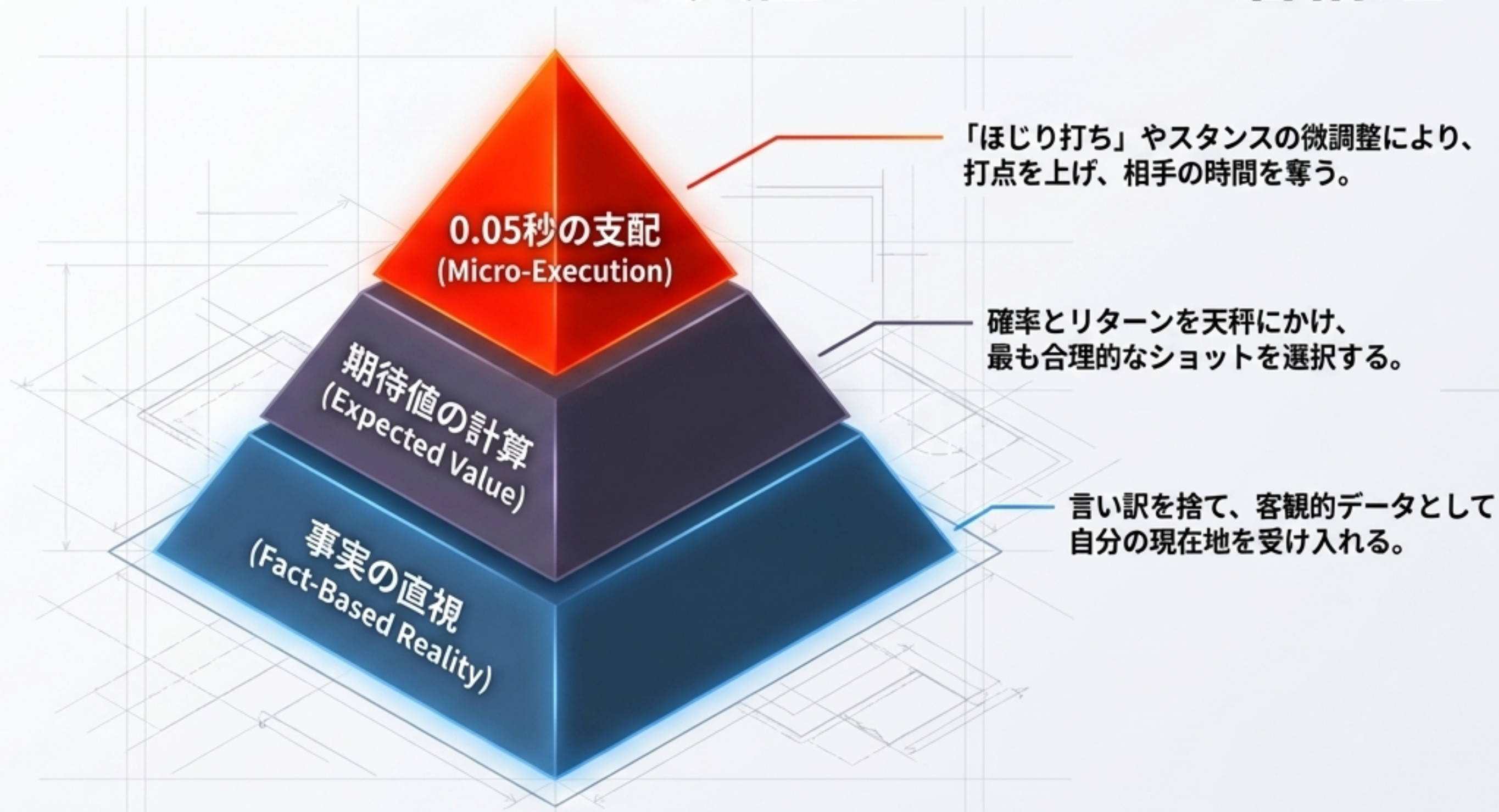
論理的設計がなく、プレイヤーを混乱させるだけの無責任な行為。



事実に基づいた論理的な設計。

メリットとデメリットを整理し、期待値を高めるための具体的な理由とセットで伝える。指導にも誠実さが求められる。

PHOENIX MINDSET：コートを支配するための3層構造



土台（事実）と戦略（論理）があって初めて、頂点の技術（0.05秒）が牙を剥く。

次の練習から実践する 次の練習から実中する「8つのアウトプット習慣」

環境や審判のせいにしそうになった時、深呼吸して「事実」を受け止める。

プライドを捨て、後から始めて上達している人のプレーを観察する。

一か八かではなく、「確率×リターン（期待値）」の高いショットを選択する。

ディフェンス時、右足が前に出過ぎないようにスタンスを調整する。

低い打点の処理で、左側にラケットを回す「ほじり打ち」を試す。

ロビングは下からではなく、横からラケットを入れる意識を持つ。

打点を下げず、0.05秒早くシャトルに触って相手の時間を削る。

人にアドバイスする時は、思いつきではなく「論理的な理由」とセットにする。

「自分を更新するための**材料**を探せ。」

人間は感情の生き物です。後輩に抜かれれば嫉妬し、都合の良いサイコロの目に運命を感じてしまう。しかし、そこから一步引いて「期待値」という冷徹な論理でコートを見つめ、己の弱さという「事実」を直視できた者だけが、次のステージへと進むことができます。

0.05秒の打点にこだわり、プライドを捨てて成長を貪欲に求める。あなたの次なる飛躍は、すぐそこにある。

▶ オンライン教室の動画本編を見る

中島コーチの熱狂的かつ論理的な解説をフルで体感する