

PHOENIX愛知 2026.4.29 オンライン教室 特別レポート

# 自分を壊す勇気と 「恥」のコスト

成長を阻害する「人間性」を乗り越える。  
社会人のためのブレイクスルー戦略

▶ オンライン教室の動画を視聴

# なぜ、同じ環境でも 「伸びる人」と「止まる人」が

環境のせいにするな。  
原因は、あなたの「人間性」にある。



環境

伸びない人は、環境に邪魔されているのではない。  
指摘に対して固まり、言い訳を探す自身の「人間性」によって、  
自ら学習の入り口を塞いでいるのだ。

人間性

▶ オンライン教室の動画を視聴

# 脳の「バグ」が学習を塞いでいる



人は「できない自分」を直視したくないため、脳が無意識に「環境のせい」というバグを作り出す。このバグを修正しない限り、どんな技術も吸収できない。

▶ オンライン教室の動画を視聴

# 「恥」は、成長のためのコストである。



教わる前に自分のプライドで評価を下すな。恥をかかないことより、上達を優先しろ。  
伸びる人は現実を直視し、恥を先払いする。「恥をかいた分だけ成長する」という覚悟を持て。

▶ オンライン教室の動画を視聴

# 伸びる人と伸びない人の「人間性」の差

## 成長が止まる人間性

## 成長を加速する人間性

指摘を  
受けた時

固まる・解釈で逃げる・  
言い訳を探す

現実を直視し、  
素直に「データ化」する

自己肯定感

高すぎて現状に  
満足してしまう

できない自分を  
完全に受け入れる

行動の  
優先順位

恥をかかないこと  
(自己保身)

恥をかいてでも  
変わる事(上達)

▶ オンライン教室の動画を視聴

# 「中途半端な成功」は「完全な失敗」より有害である。

“ 稀な一発は才能ではなく、  
未整理の事故である。 ”

自己肯定感を得て、  
我流を変えられない

現実の直視 /  
フォームの完全破壊

▶ オンライン教室の動画を視聴

# まぐれ当たりりにすがるな。



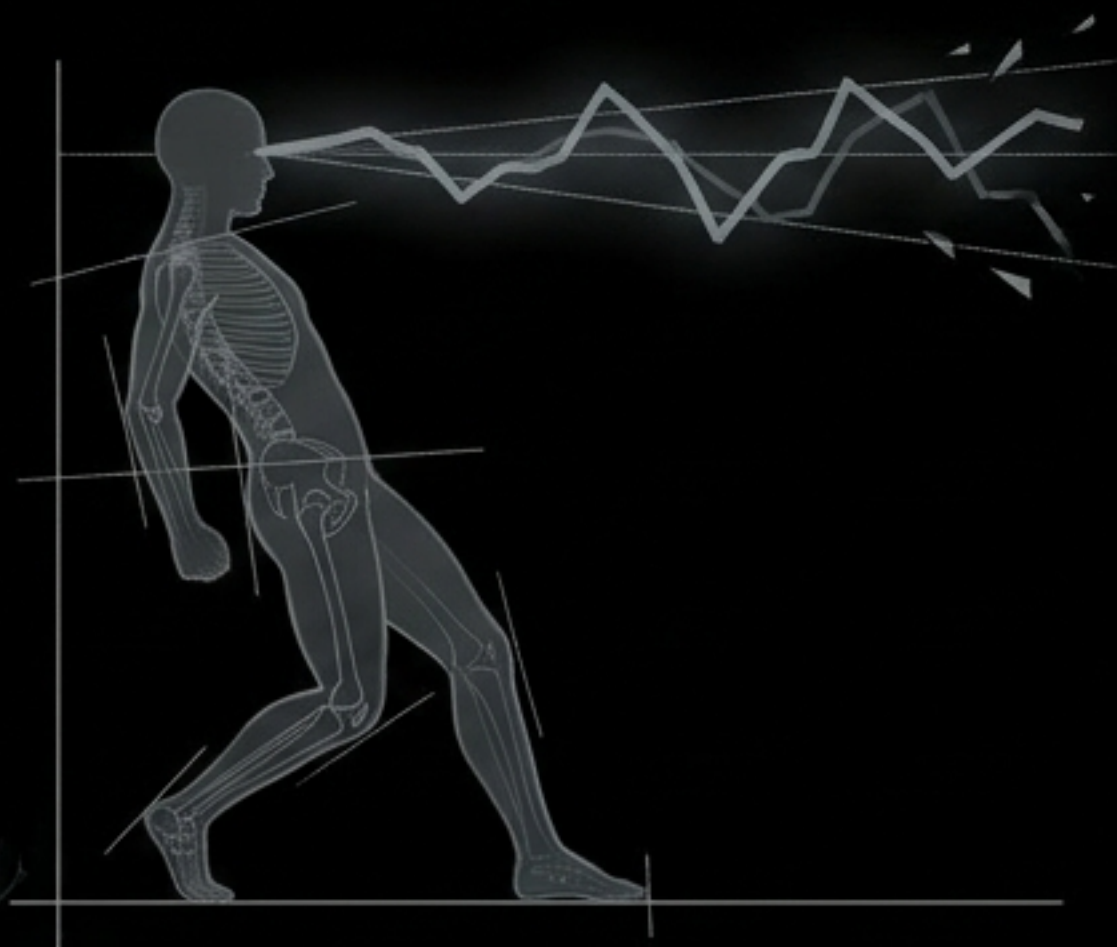
ミスばかりなのに、たまに出る成功に満足してしまう。これが成長を止める最大の罠だ。

全部失敗した方がまだマシだ。偶然の成功にすがって我流を続ける「沼」から抜け出し、再現性のある正しい技術を構築しろ。

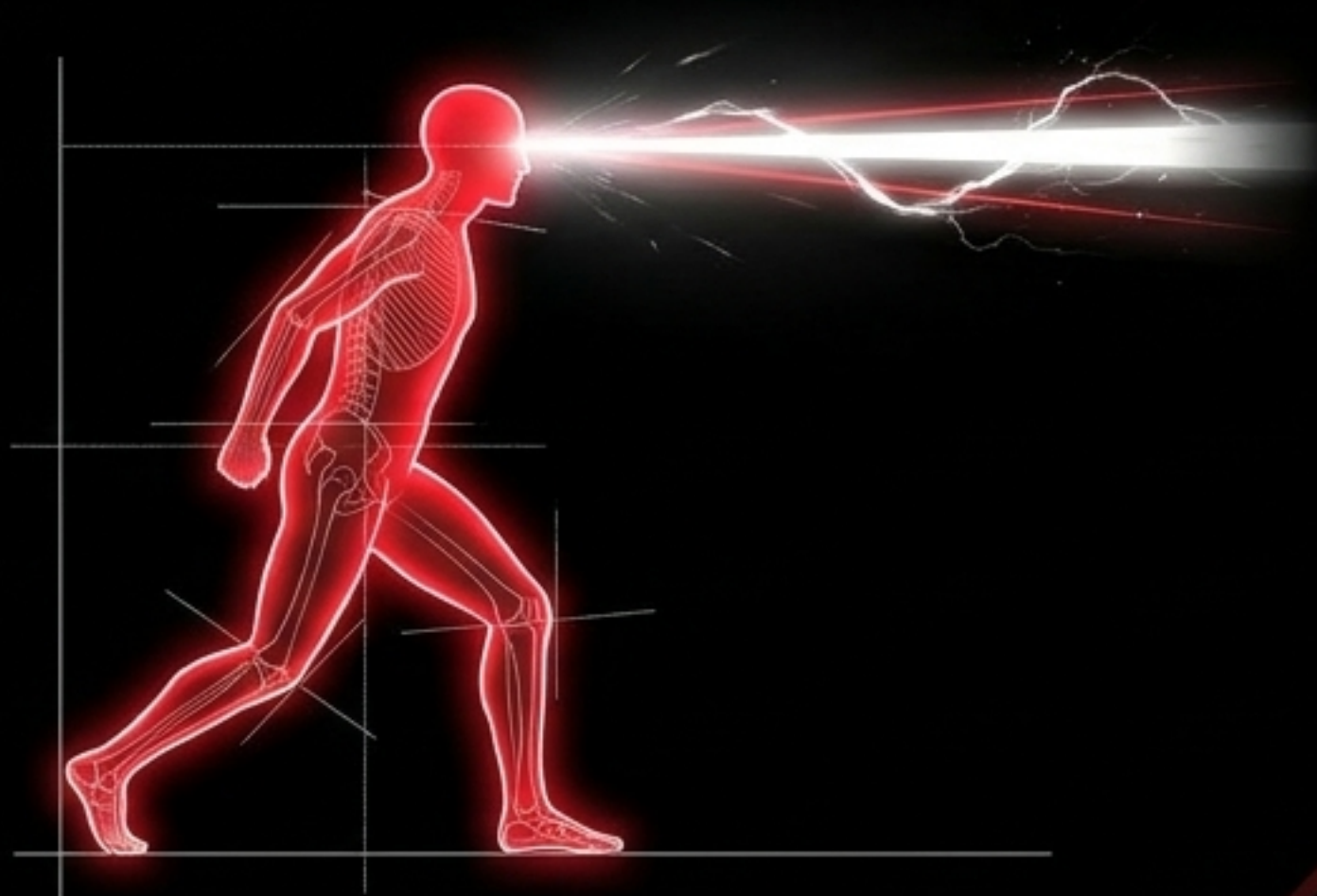
▶ オンライン教室の動画を視聴

# 無意識の「下がる癖」が致命傷を生む

下がりながら打つ



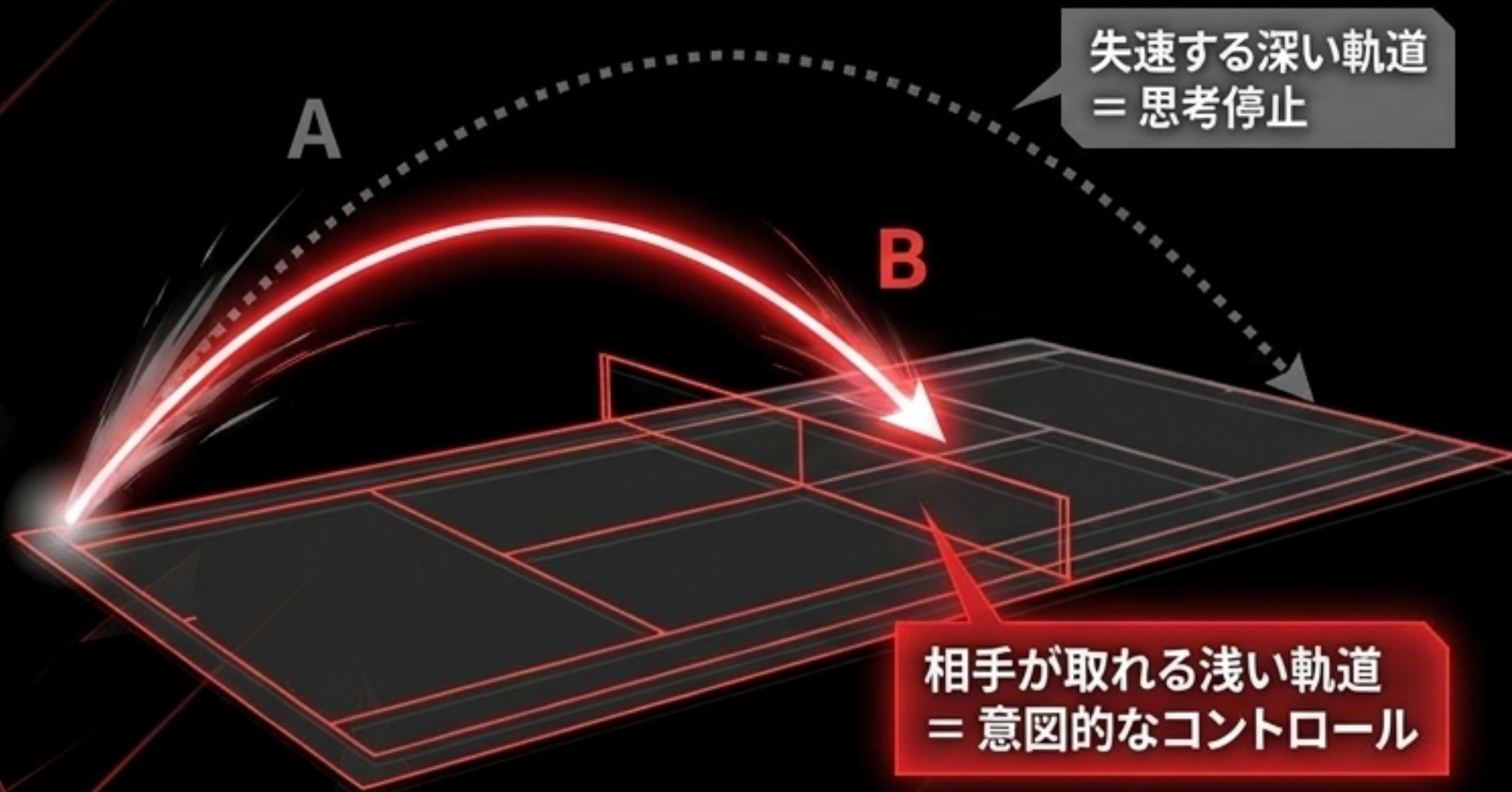
下がりながら打つ



打たれるのが怖くて無意識に後ろに逃げる「逃げ腰」の姿勢では、  
視界（目）がブレて現実を正確に捉えられない。  
スポーツでも仕事でも、**恐怖からの防衛姿勢は致命傷**となる。

▶ オンライン教室の動画を視聴

# 思考停止の「深さ」より、 意図のある「軌道」を。



とりあえず奥に飛ばせばいい  
という**思考停止**を捨てる。  
本当の攻撃とは、

相手を動かした位置から  
**「あえて取れる軌道」**で  
打たせ、  
次の展開を支配することだ。

▶ オンライン教室の動画を視聴

# テクニックでごまかすな。 「意識」の壁を越える。



常にダッシュする姿勢で  
最速のタッチを狙え。  
低いレベルで一生を終えるか、  
高いレベルをイメージして  
自分を叩き直すか。



低い打点まで落ちるのを待ち、  
手先の小手先の技術で  
ごまかそうとするな。

▶ オンライン教室の動画を視聴

# 「自分は正しい」という思い込みが 他人の時間を奪う



練習試合の前日確認を怠るような  
「コミュニケーションエラー」。  
これは単なるミスではない。

「言わなくてもわかるだろう」  
「自分は正しい」という傲慢さが、  
相手の時間を無駄にする。  
些細な事前確認の徹底こそが、  
チームワークと人間性の土台である。

▶ オンライン教室の動画を視聴

# 成長を約束する「フェニックスの5原則」

## 1. 自分を壊す勇気

環境のせいにせず、  
人間性を変革する。

## 2. 恥のコスト払い

指摘を言い訳せず、  
純粋なデータにする。

## 3. まぐれ当たりの排除

中途半端な成功を捨て、  
完全な失敗から学ぶ。

## 5. 高い意識と 最速のタッチ

手先でごまかさず、  
常に最高到達点へダッシュする。

## 4. 姿勢と視界の安定

「逃げ腰」を捨て、  
前傾姿勢で現実を捉える。



▶ オンライン教室の動画を視聴

# アウトプット習慣チェックリスト



指摘されたことを言い訳せず、感情を捨てて「データ」として受け止めたか？



まぐれ当たりに満足せず、失敗の「根本原因」を徹底的に分析したか？  
まぐれ当たりに満足せず、



恐怖による「逃げ腰（下がる癖）」を捨て、高い意識の姿勢で仕事に臨んだか？  
高い意識の姿勢で仕事に臨んだか？



相手を思いやり、自分の傲慢さを捨てた「事前確認」を徹底したか？

▶ オンライン教室の動画を視聴

# 局所的最適解 (沼) から抜け出せ。

Loss Landscape Optimization curve

局所的最適解  
(中途半端な成功)

ノイズ (完全な失敗と自己破壊)

真の最適解  
(圧倒的成長)

AIの学習モデルも、人間も同じだ。  
「中途半端な成功」に安住すると、システムはそこがゴールだと勘違いし、成長を止める。  
真の高みへ到達するには、一度システムに強烈な失敗を与え、現状の枠組みを壊す勇気が必要だ。

▶ オンライン教室の動画を視聴

# わかったつもりになるな。今すぐ行動しろ。

「試す前に納得を欲しがる人」は一生伸びない。

局所的な成功に満足せず、「自分を壊す勇気」を持て。  
今すぐ本編動画を見て、あなたの人間性をアップデートせよ。

▶ オンライン教室 (2026.4.29) の全編動画を見る

▶ オンライン教室の動画を視聴