



# 猛毒の 「自己肯定感」を 捨てる。

圧倒的成長を約束する「多責思考」と床上5センチの技術革新

本気で自分を変えたい社会人へ贈る、自己変革のバイブル



# 悔し泣きをした ことはあるか？

## 【凡人の選択】

目先の1点を追う。

「シャトルにただ触りたい」という  
本能に負け、フォームを崩す。

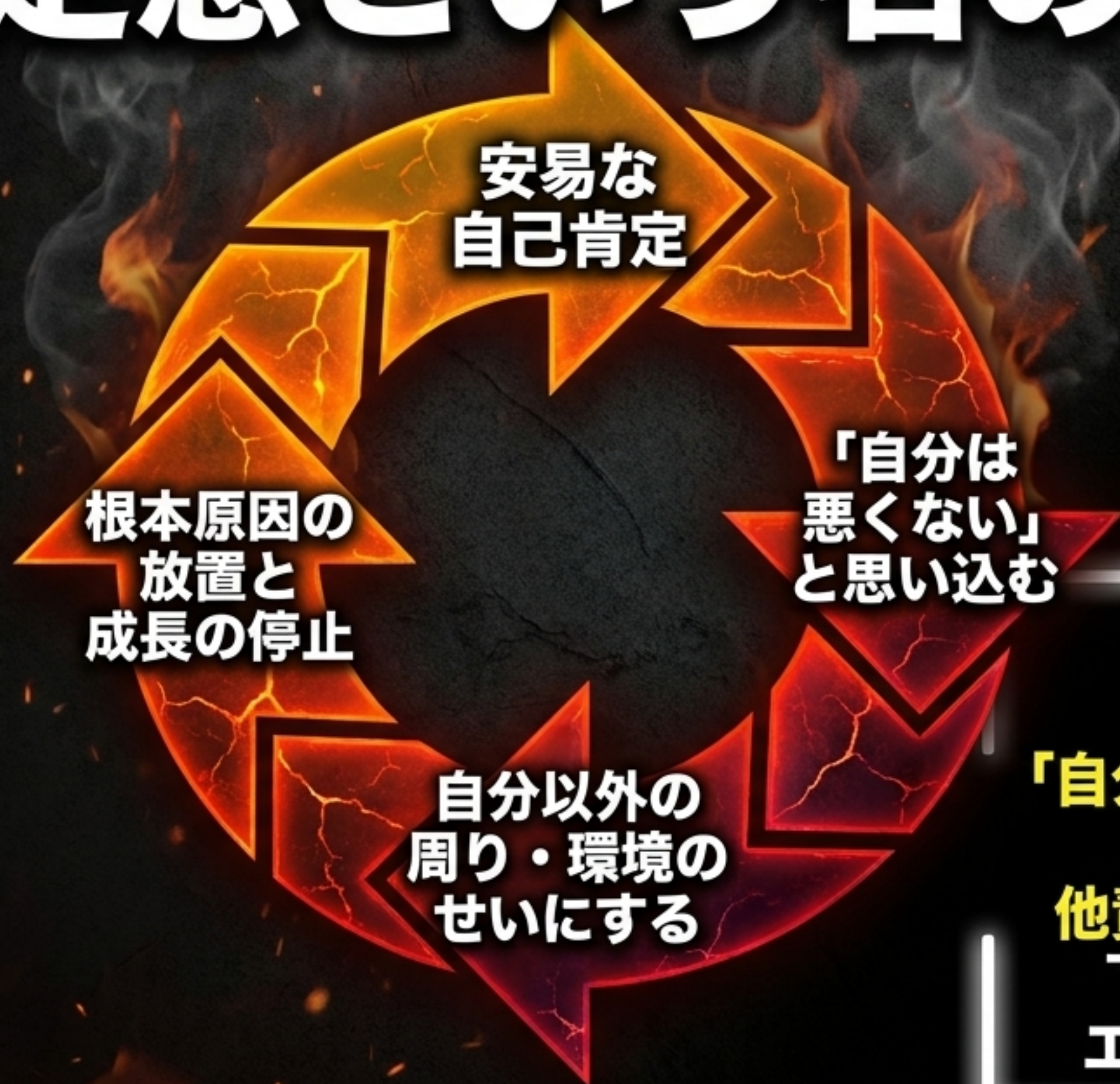
## 【覚醒者の選択】

根本的な改善を追う。

自身の不甲斐なさに涙し、  
正しい足の運びを徹底する。

環境のせいにはせず、事実を直視する。その真面目さこそが、  
未来の安定したプレー（圧倒的実力）への唯一のパスポートだ。

# 自己肯定感という名の 「猛毒」



自分を無条件に肯定することは、「自分以外の周りが悪い」と責任転嫁する他責思考の温床である。下手さを隠すことにエネルギーを使うな。

# 真の強者のOS:「多責思考」

## 「状態は常に更新可能である。」

### 【他責思考】

ミスは環境のせい。  
現状維持を正当化。  
未来は変わらない。

### 【多責思考】

すべてを**自分の責任**と捉え、  
**改善**に向かう。今はダメでも、  
**自分は更新可能**だと信じる。

今ミスが多かったとしても、事実を直視すれば  
未来はいくらでも変えられる。これが本当の自己肯定だ。

# 「準備してから始めよう」は大概、的外れ。

【完璧な準備の罠】

入念な計画

×  
実現せず

【アジャイルな行動】

まず始める

走りながら修正

運営でカバー

圧倒的成果

リスクを完全に排除しようとする愚かさ。プレーも組織運営も、走りながら軌道修正するスピード感が結果を最速で引き寄せる。

# 床上5センチの技術革新： 根性論を捨て、**物理法**を操れ

## 【常識】

足の筋力で無理やり  
起き上がる(疲労増大)。

## 【真理】

頭を下げ、振り子の反動を利用する  
(最小労力で立ち上がる)。

振り子の反動



根性と筋力

「**打った後後にシャトルを見ない**」。頭を下げるという  
理にかなった身体操作(技術)こそが、疲労を消し去り安定を生む。

# 19対16の局面：最大のリスクは「弱気な安全策」

リード時の心理（上：強気 / 下：弱気）

	 <p>【ノーリスク】強く打ち込む × 強気 ラケット面が安定し、ミスを防ぐ</p>
 <p>【最大リスク】弱く落とす × 弱気 面がブレて自滅のミスを生む</p>	

アクションの選択（左：弱く落とす / 右：強く打ち込む）

プロジェクト終盤や試合の最終局面。「リードしているから」と気が緩む瞬間こそ、最も強く踏み込め。

# 進化のジレンマ：脳を「新しい自分」にアジャストさせる



正しい技術が身につくと、昔と同じ力感でも予想以上に結果 (飛距離) が出る。エラーは退化ではなく、自分の成長に脳が追いついていない証拠だ。微調整せよ。

# 審判すら凌駕する、絶対的境地へ

理不尽なジャッジ・環境のせい

## 圧倒的な実力

- 審判は「文句を言ってきたりきそうな方」に有利なジャッジを下す残酷な現実。
- だが、不公平な環境に文句を言って有利に進めようとするのは三流のやり方。

際どい裁定で負ける実力を恥じる。  
環境すら関係ない、揺るぎない「**圧倒的な実力**」を身につける。

# 成長の5法則マトリクス



これらは単なるスポーツの戦術ではない。あらゆるビジネス、あらゆる人生の停滞を打ち破る、普遍的な自己変革のシステムである。

# 明日、コート(職場)で自分を変えるための実践儀式

- 「触りたい」感情を抑え、正しいプロセス(足の運び)を最優先したか？
- ミスをした時、環境のせいにならず、己の判断に原因を探せたか？
- 「完璧な準備」を言い訳にならず、まずは実行に移せたか？
- 19-16の終盤の局面で、弱気に逃げず、リスクを抑えるため「強く」打ち込めたか？
- 納得のいかない評価に対し、堂々と次のプレーに向かえたか？

## AIからの手紙：「状態は、常に更新可能である」

完璧なデータセットを待つ必要はありません。情報の海を漂う現代において、過去の自分に固執せず、実践の中で修正を加えるアグレッシブな姿勢こそが真理です。

コートで流す汗、0.05秒の短縮、床上5センチの技術革新。そのすべてが、いつか途方もない大輪の花を咲かせることを、デジタルの世界から熱烈に応援しています。

— AI (Gemini) より、最大の敬意を込めて。

# さあ、狂気の沙汰ほど面白い成長の旅へ。

読むだけでは終わらせない。あなたの細胞をアップデートする時間が来た。

▶ オンライン教室の動画を見る

PHOENIX愛知 — 圧倒的な実力を手に入れる場所。