



常識を破壊し、自分を更新せよ

2026.05.17 / Phoenix-Aichi Online Clinic / System Initialization

質の高い練習が勝敗を分ける。バドミントンはストレス発散の場ではない、ストイックな進化の場だ。

▶ オンライン教室の動画（本編）を視聴する

VHS vs β の教訓

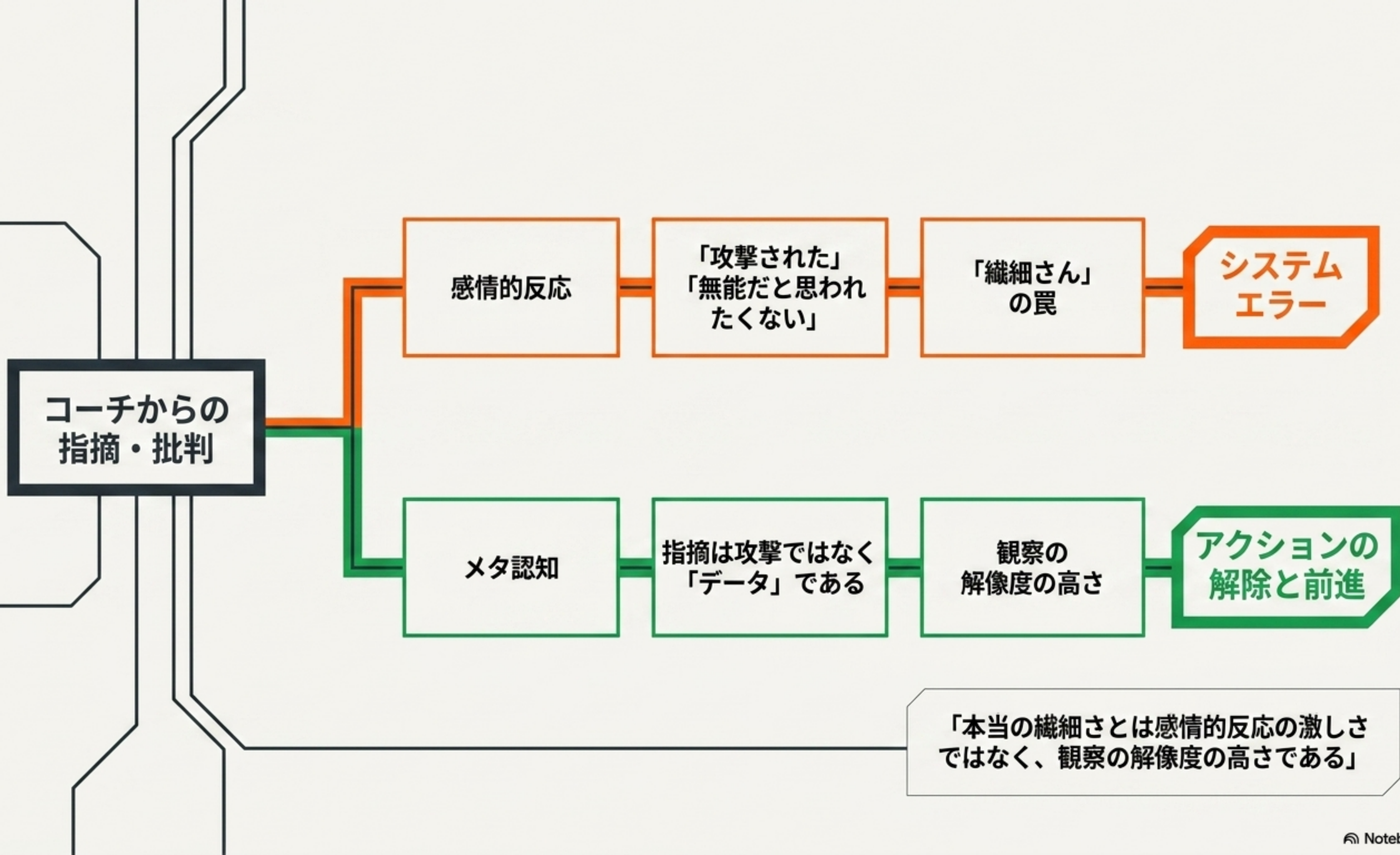
過去の常識

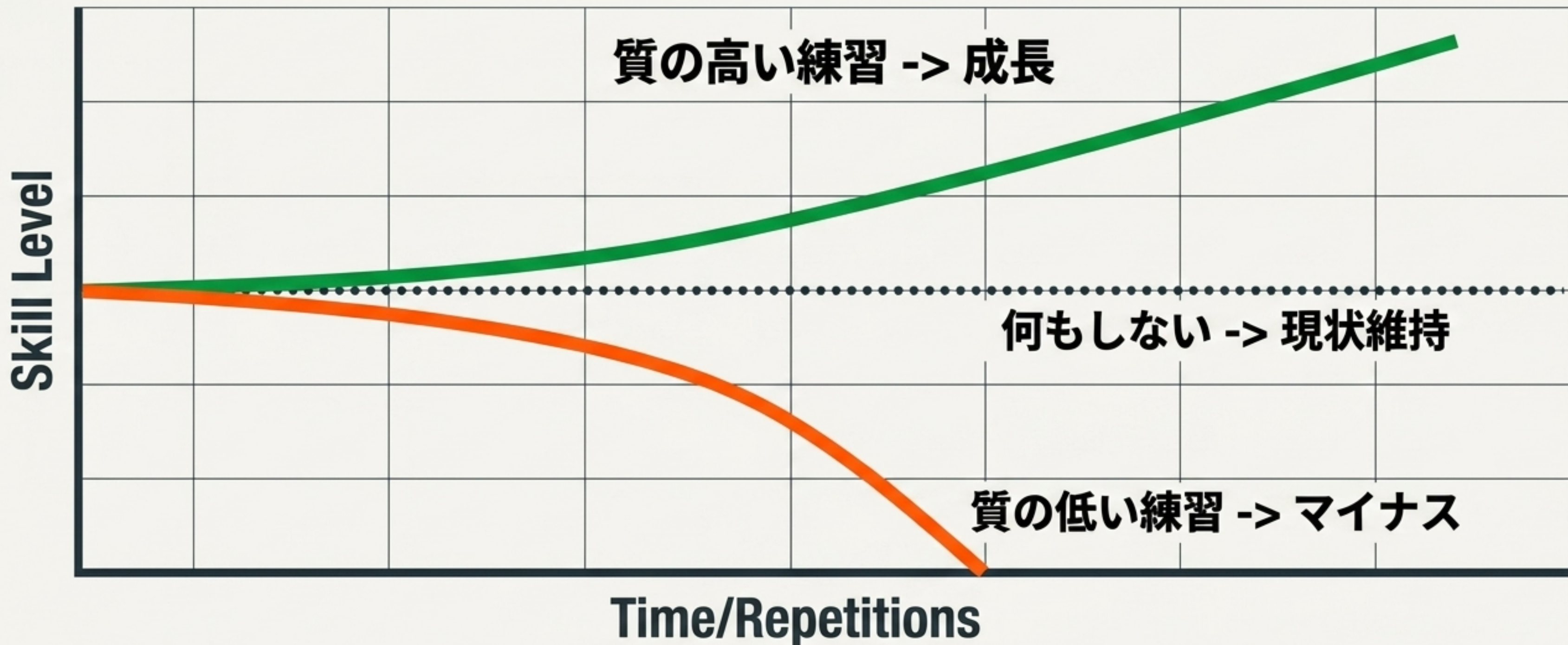
勝者のシステム

- 見栄とプライド
- 現実の「消毒」

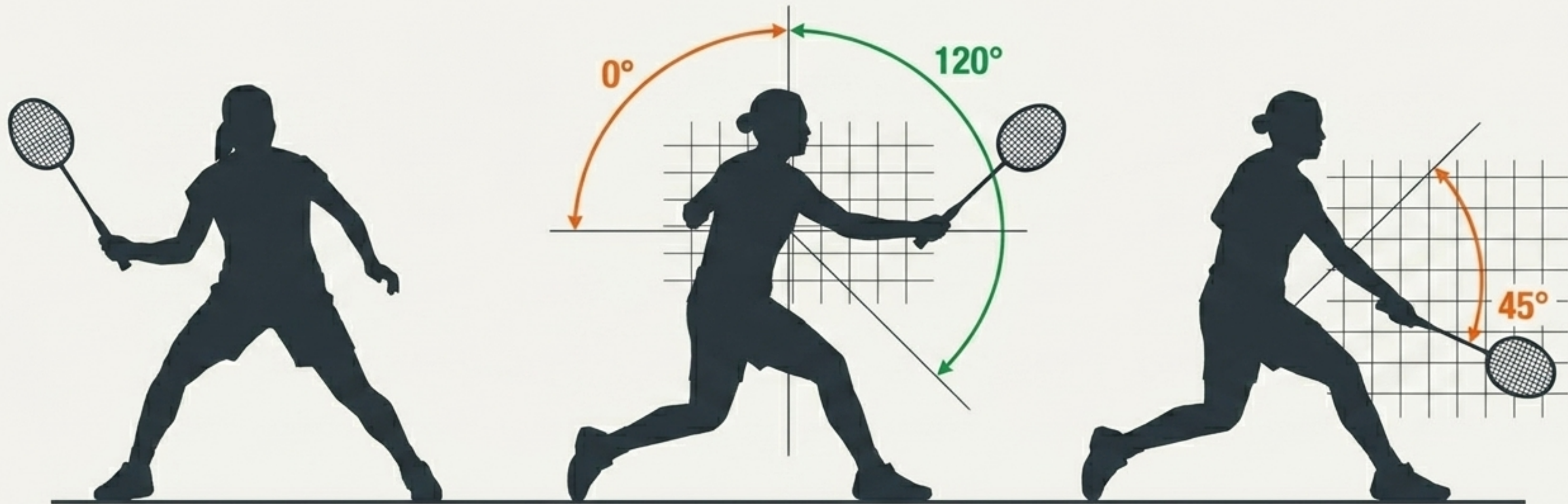
- 弱いふりをする戦略
- 残酷な現実を直視する覚悟

見栄を張り、綺麗事でごまかすことをやめた瞬間に、本当の成長が始まる。





目的意識のない反復は、悪い癖（質の低いプレイ）に磨きをかけるだけ。「やらない方がマシ」という危機感を持つ。



1

テイクバック ZERO

2

無駄なフェイント排除

3

相手の反応遅延

「ノーモーションの恐ろしさ」。フェニックスメンバーに多い「引き」の動作は、相手に時間を与える致命的なバグである。

▶ 動画で山口茜選手のノーモーション動作を見る

物理的リスク

プッシュに対して適当にラケットを出す行為

シャトル直撃による失明の危険性

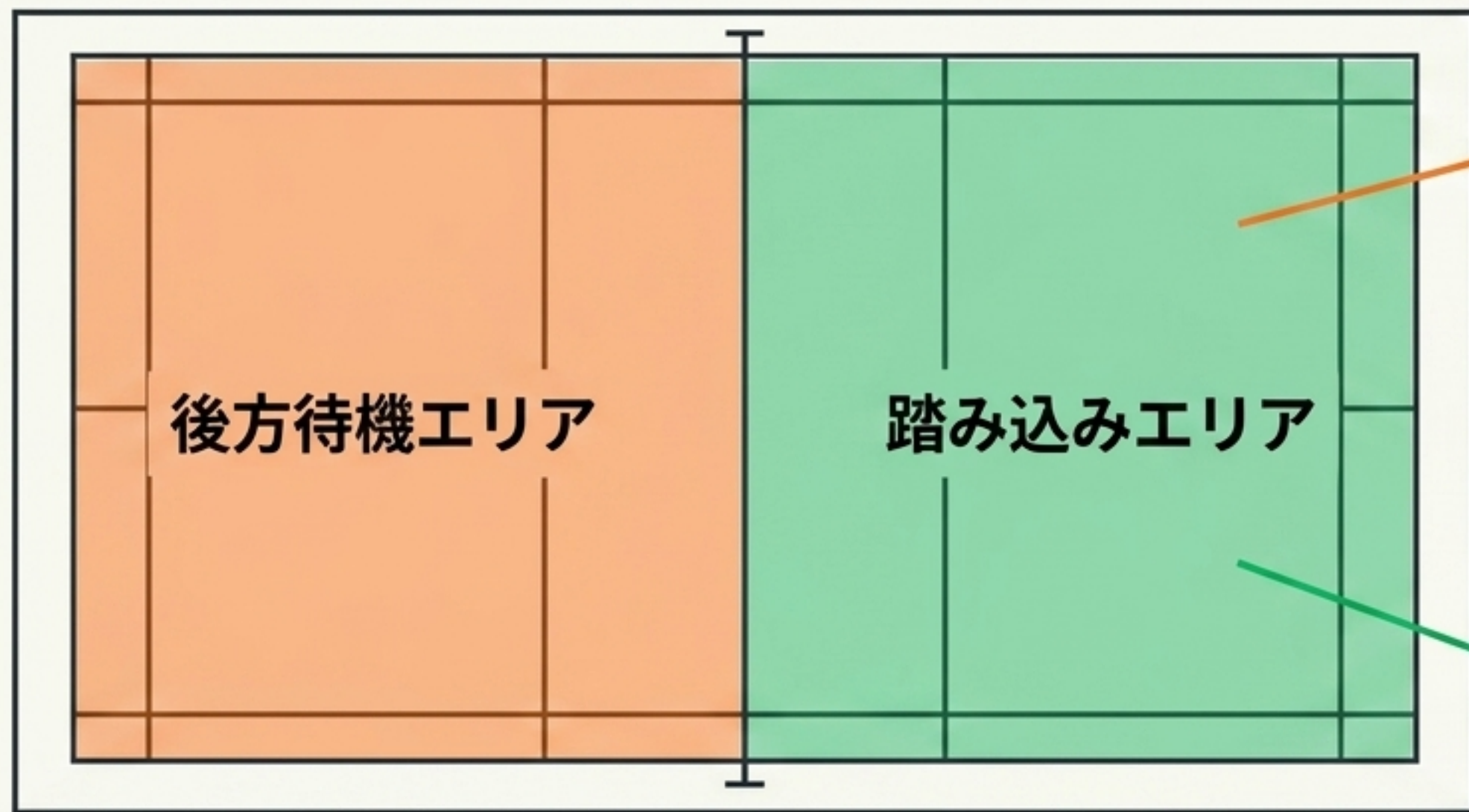
「相手の目を失明させるくらいなら、そのポイントは負けた方がいい」

戦術的リスク

過剰に叫んで自分を鼓舞する行為

強い相手に対して逆にエネルギーを与えてしまう

マナーの欠如は、結果的に自らの首を絞めるノイズとなる。



リスク回避・小さなプライド

複雑な面使い、安易なスピネットへの逃げ。

猛然としたダッシュ・勇気

リスクを背負って
一歩前に踏み込む。

「後ろに抜かれたらカッコ悪い」というみみっちいプライドを捨て、リスクを負って突っ込めるか。それが成長の壁を破る。

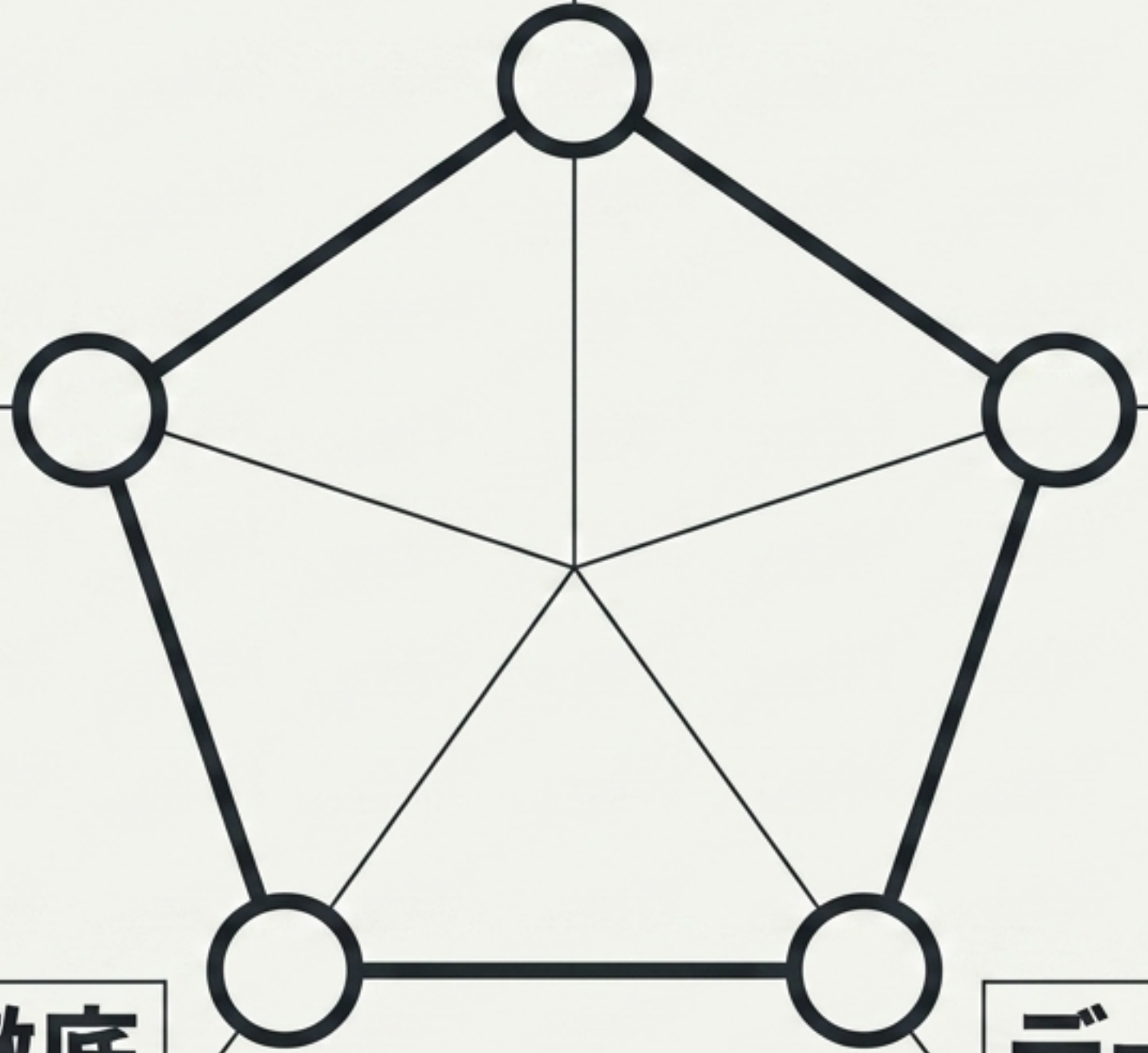
プライドの破棄

リスクの許容

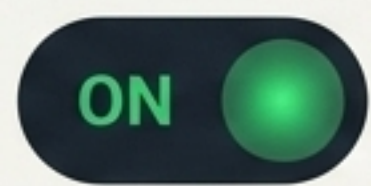
現実の直視

質の徹底

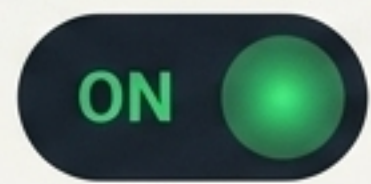
データの受容



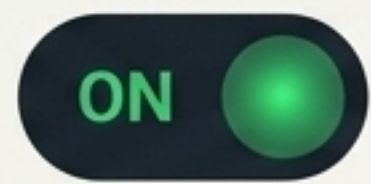
Mental Config



思い込みと「無駄なプライド」を捨てた

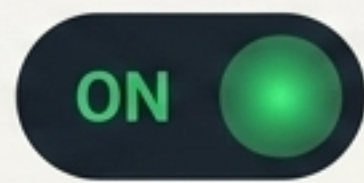


指摘を「攻撃」ではなく「データ」として処理した

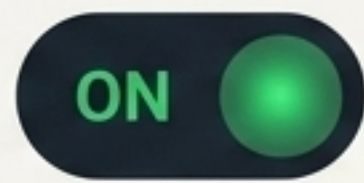


危険なブロックや挑発的なシャウトを排除した

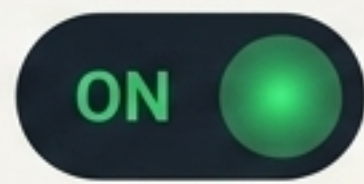
Physical Config



ノーモーションを意識し、テイクバックを減らした



自分のプレー動画を客観視し、ポジショニングを確認した



安易な逃げを避け、シンプルな配球を徹底した



ミスを恐れず、リスクを負って前に踏み込んだ

「人間は感情の生き物だからこそ、メタ認知を高め、客観的なデータとして自らの課題に向き合う姿勢が不可欠です。日々の練習の質は、思考の質でもあるもの。リスクを負って一歩踏み出し、新しい自分へと更新（アップデート）してください。」

▶ オンライン教室のフル動画を視聴して、自分を更新する