

認知コストと「やりたくない事」で伸びる

PHOENIX愛知 オンライン教室 ハイライト



▶ 本編動画を視聴する

バドミントン技術

人生哲学・人間観察



PHOENIX指導論

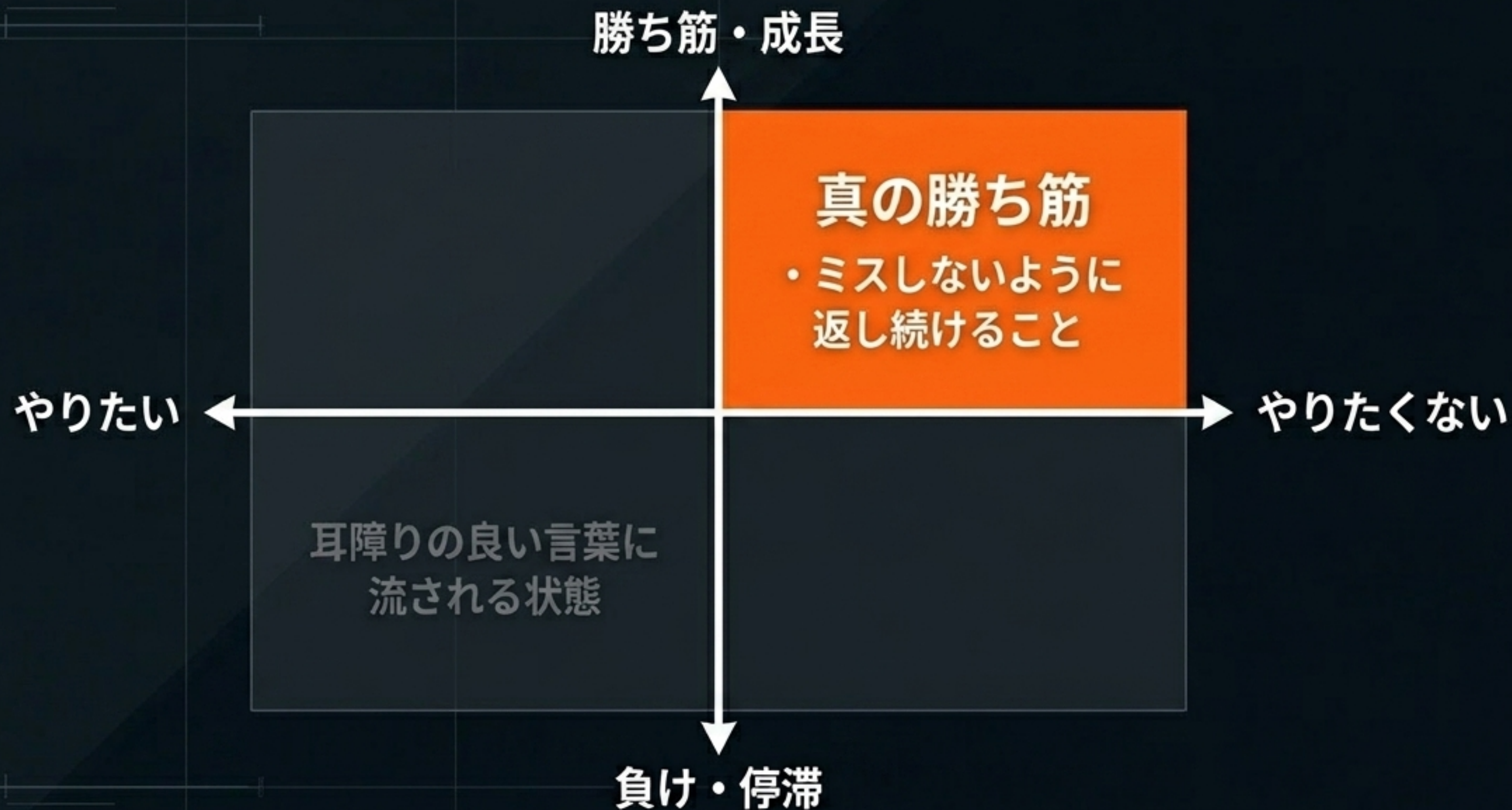
メタ認知の力

私たちは自分の現実を直視できているか？バドミン
トンのプレイには、その人の「生き方」が如実に現
れる。技術の向上は、自己の客観視から始まる。

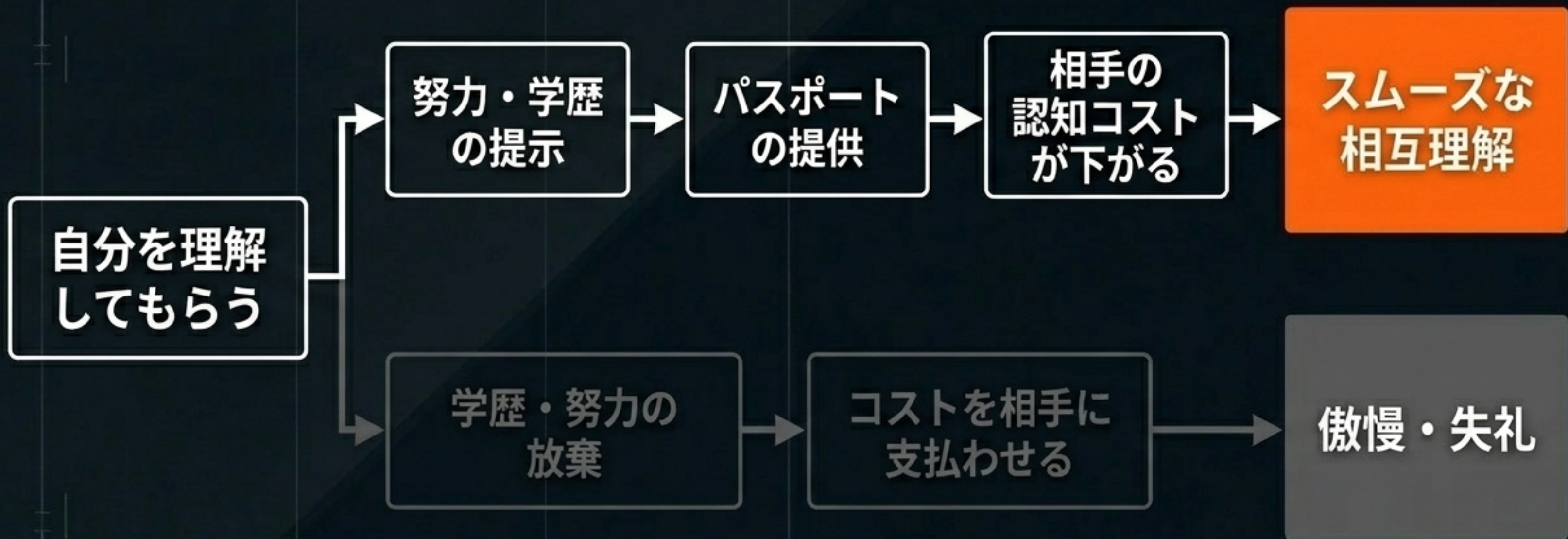


「現実を言葉で消毒するな。」

織細さを言い訳にせず、
現在地をメタ認知すること。
質の低い練習はマイナスになるため、
勇気を持ってやめることが成長の第一歩。

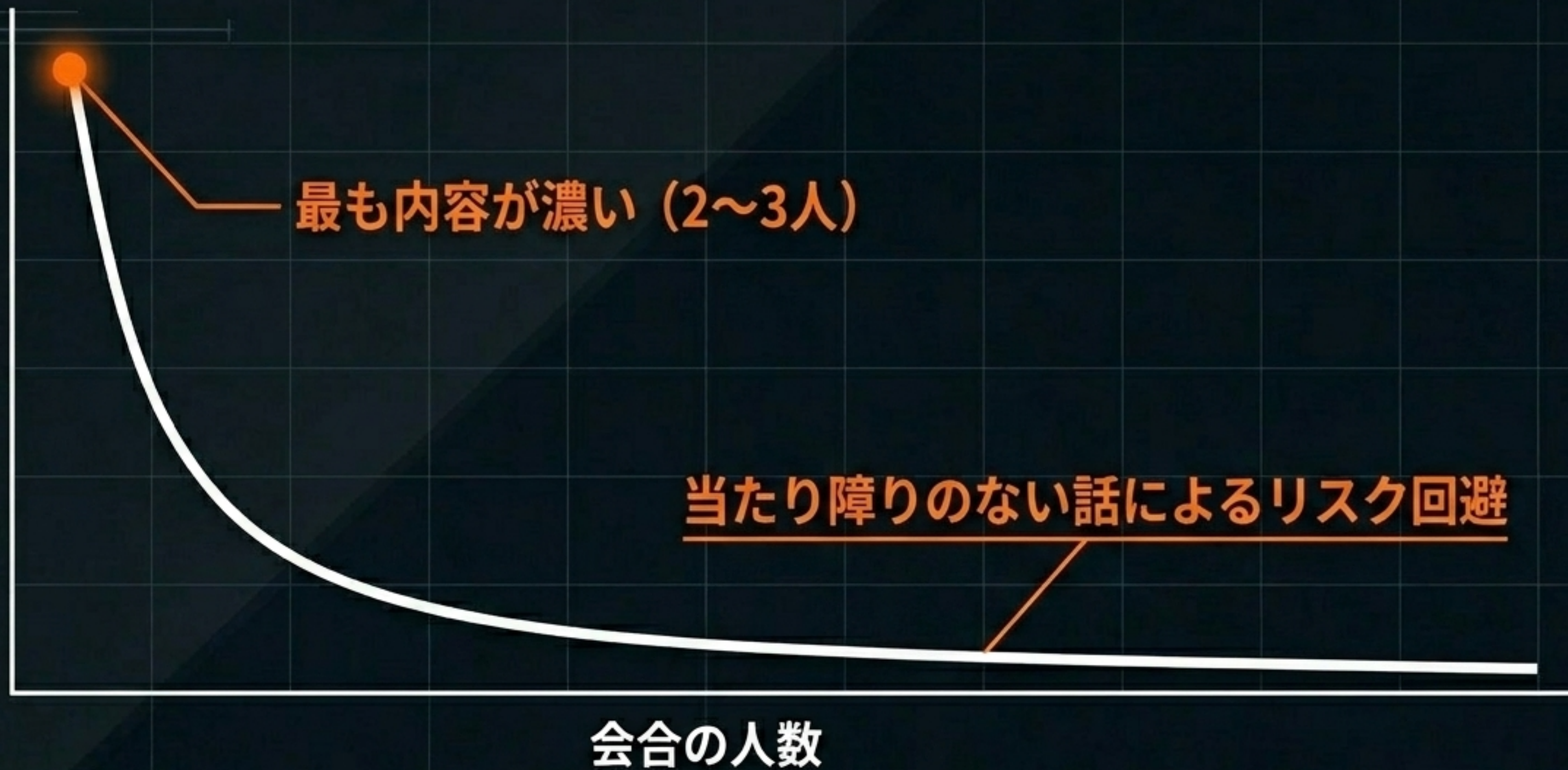


やりたいことをやって勝てる人はほとんどいない。ストレスのかかる「やるべきこと」に敢えて飛び込むのが絶対条件。



学歴や実績は、相手に認知コストを払わせないためのツールである。
他者の「認知コスト」を下げる努力を怠るな。

会話の深さ・純度



人数が多くなるほど、純粹な問いかけが強い主張に変換されるリスクが高まる。
集団は会話を薄っぺらくすることでそのリスクを回避する。



表面的な模倣



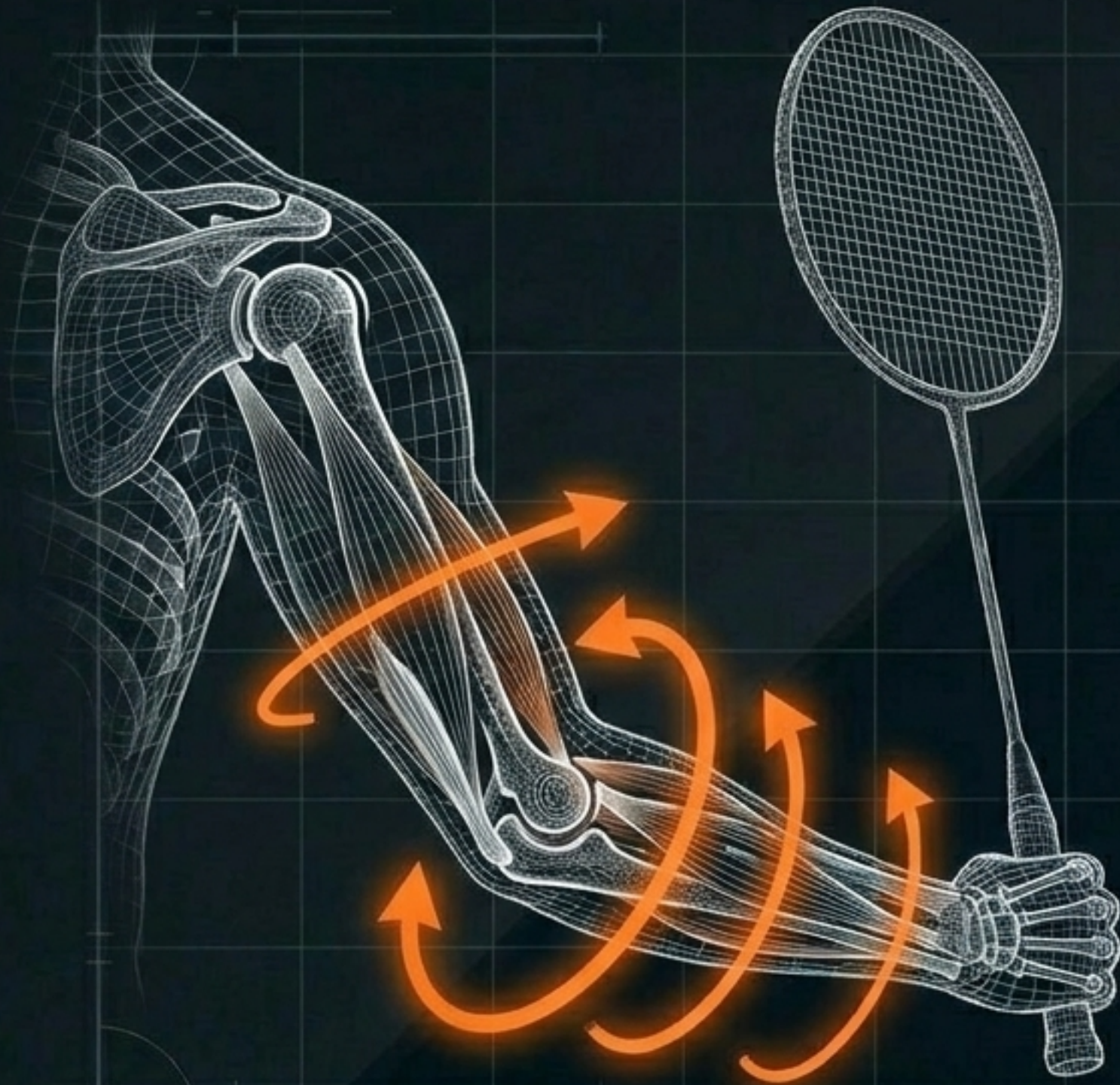
若様が「会話しないのが最高」という言葉の表面だけを真似て失敗した事例。

世界観の共有



背景にある「なぜそれをするのか？」をパートナーやコーチとすり合わせる。

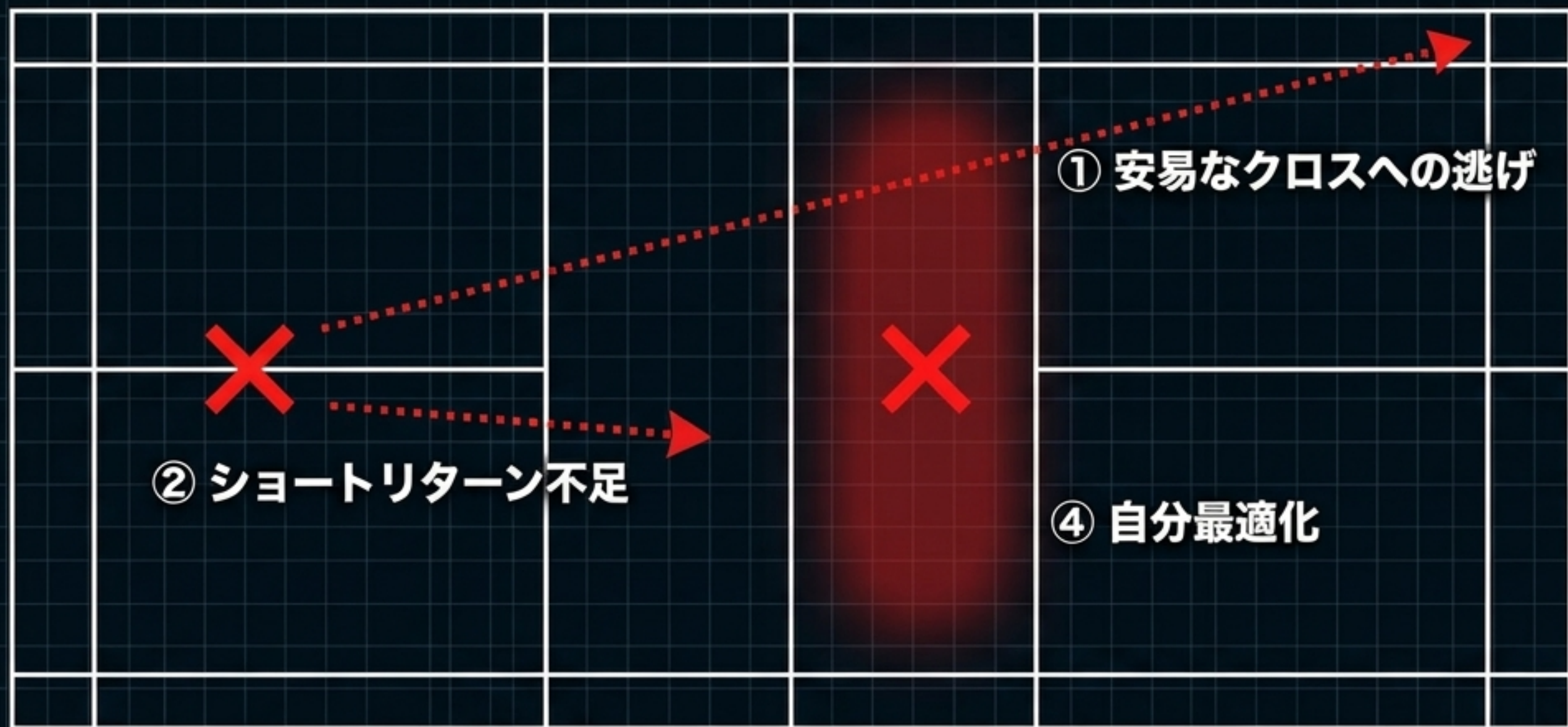
「言われたことをやる」には、その奥にある背景を読み取り、世界観を共有しなければならない。



「振りが大きいと安定しない」 は物理的に間違い。

- 地球の回転はラケットの回転より安定している
- 杉山選手のフォーム：肘を曲げて後ろから物を押し出す動き

▶ 杉山選手のフォーム解説を動画で見る



チームの穴を埋める動きをせよ。
「自分さえ良ければいい」はプレースタイルに現れる。

塩澤選手の「当てる力」

「塩澤さんやっぱり一番当てるのうまいね。
当てるレベルが違う。いい音してるんですよ。」

▶ 塩澤選手の「当てる技術」を動画で確認

質の低い練習はマイナス

予測して動き、
「自分最適化」を捨てる

「やりたくない事」が
勝ち筋

コーチング的5つの学び

表面的な模倣を避け、
世界観を共有する

他者の「認知コスト」を
を下げる

アウトプット習慣チェックリスト

- 自分の苦手な練習 (やりたくない事) を今日のメニューに1つ組み込んだか？
- 練習中、言葉ではなく「動作」を観察したか？
- パートナーに理由を尋ね、世界観をすり合わせたか？
- クロスへの逃げ球を減らし、ストレートベースを意識したか？
- 打った後、相手の返球コースを予測して動いたか？
- チームの穴をカバーし、自分最適化を排除できているか？
- 日常生活で相手の認知コストを下げる行動を意識したか？
- 学んだことを1つでも発信 (アウトプット) したか？



**「ラリー中に考えたら負けですから。
0.1秒で考えてるくなこと思いつかない。
来る前にイメージしておくことが大事です。」**

試合の0.1秒で正しい選択ができるよう、
日々の練習で泥臭く「やりたくない事」を積み重ねる。

インプットの後には、必ず実践へ。



▶ オンライン教室の動画を今すぐ視聴する

2026年5月18日収録 / 講師: 中島コーチ / PHOENIX愛知