

「やりたいこと」を語る前に動け！

VHSの歴史とメタ思考から学ぶバドミントン上達法



2026.05.11 PHOENIX愛知 オンライン教室 公式プレイブック

▶ オンライン教室の全編動画を視聴する

言葉の重みは、今日の「行動」で決まる。

「何がしたいか」

目標が立派であるほど、何も行動していない時の「薄っぺらさ」が際立つ。

「そのために今、何をやっているか」

ストーリーの正しさなんかどうでも良くて、「何をやってるか」と言えることが大事。

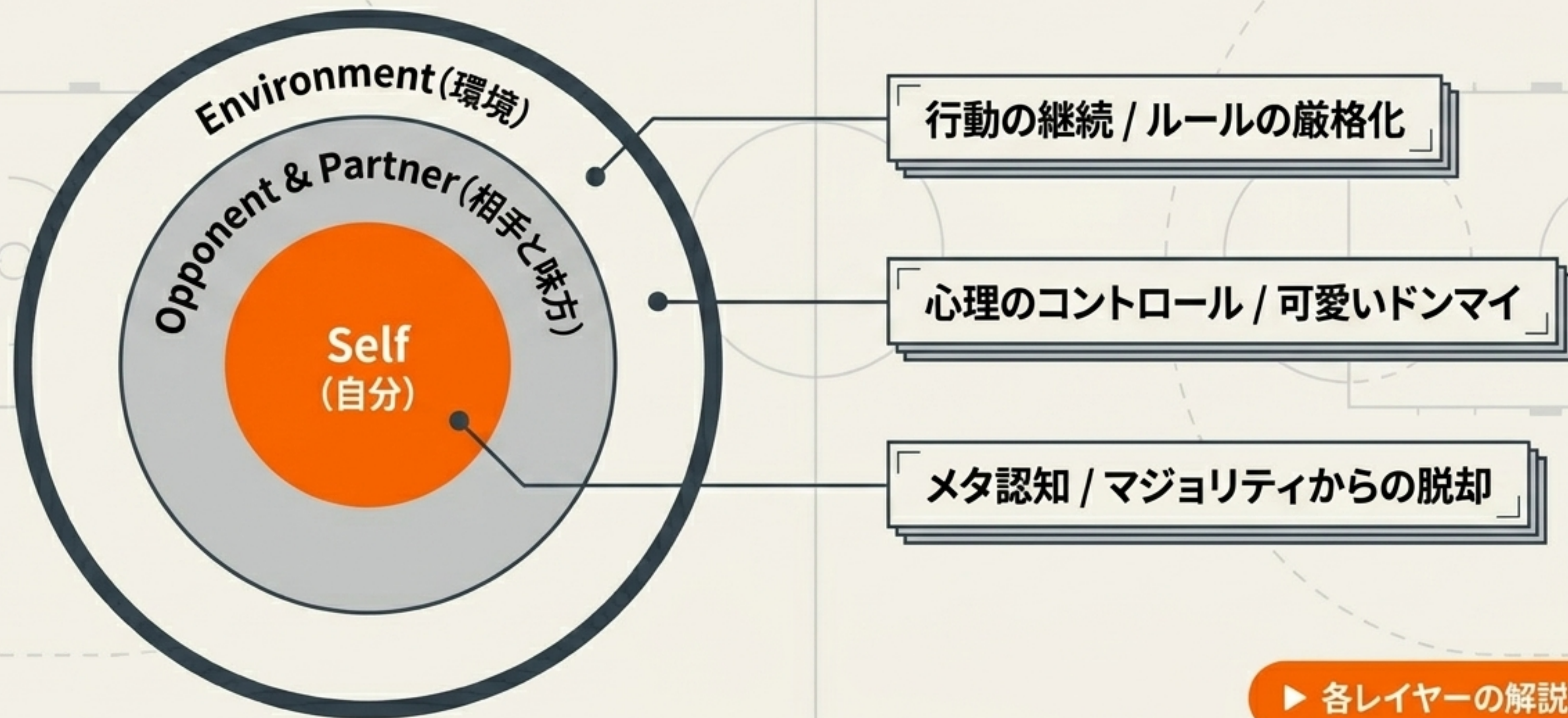
— 中島コーチ



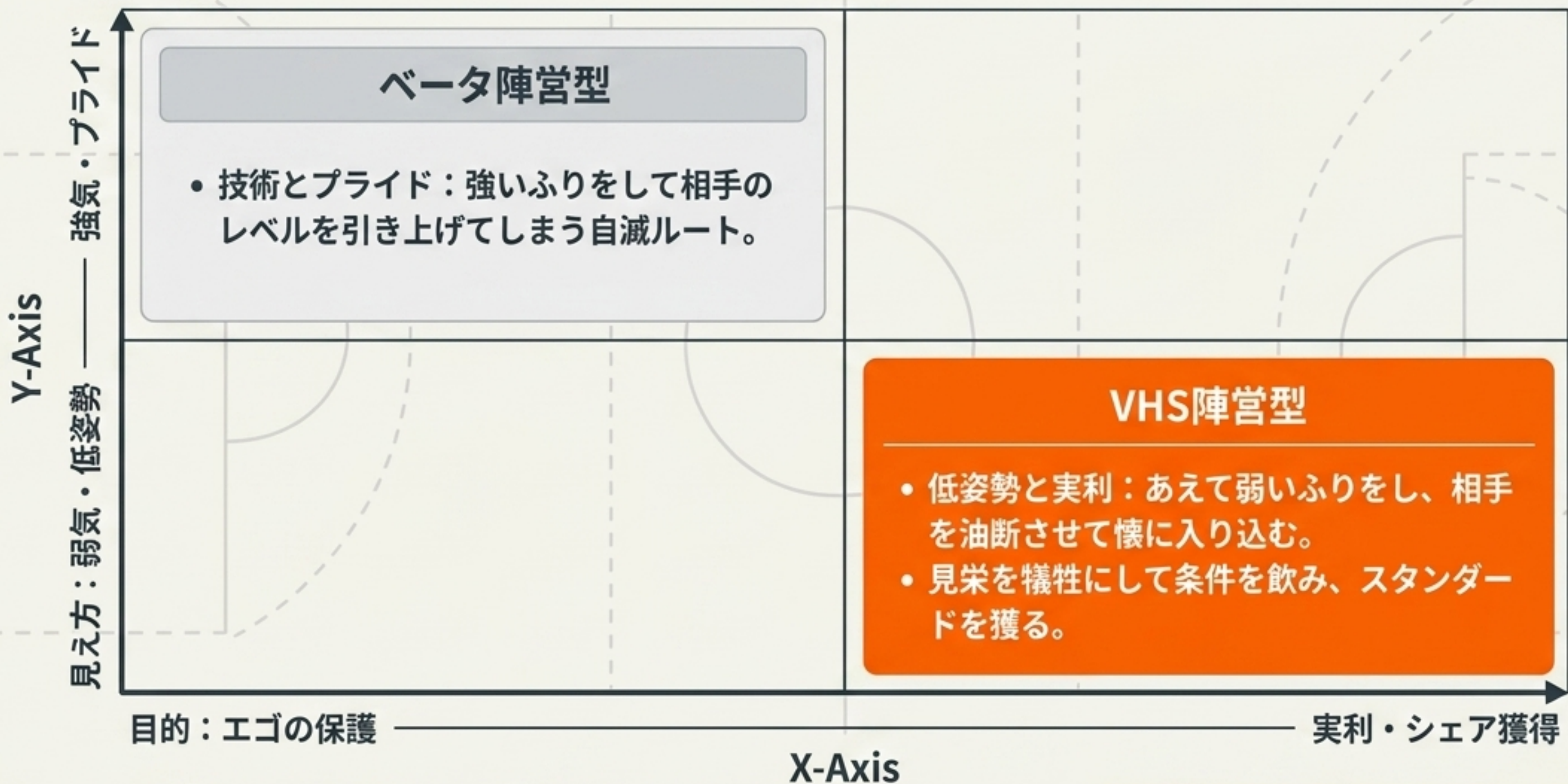
▶ コーチの生の声で聞く

バドミントンを進化させる「3層のメタ思考」

単なる技術論ではない。コート内外の「思考の解像度」が勝敗を分ける。



「舐められること」が最大の勝ち筋になる。



プライドを前面に出して強いふりをするな。
したたかに実利を取れ。

▶ VHS戦略のバドミントンへの応用を動画で見る

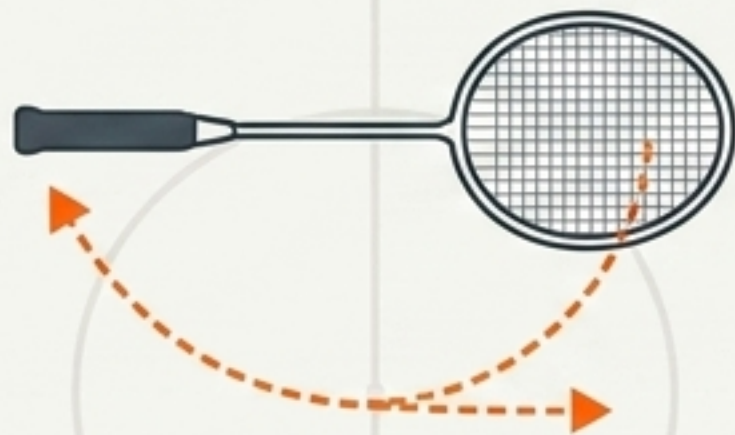
相手の予測を裏切る3つのラケットワーク



1. 押し込み打ち

テイクバックを極小化し、強打を予測させないまま打ち込む。

▶ 軌道を動画で確認



2. 運び打ち

ラケットを一度後ろに入れてから前に出し、当たり損ねを防ぐ正確性。

▶ 軌道を動画で確認

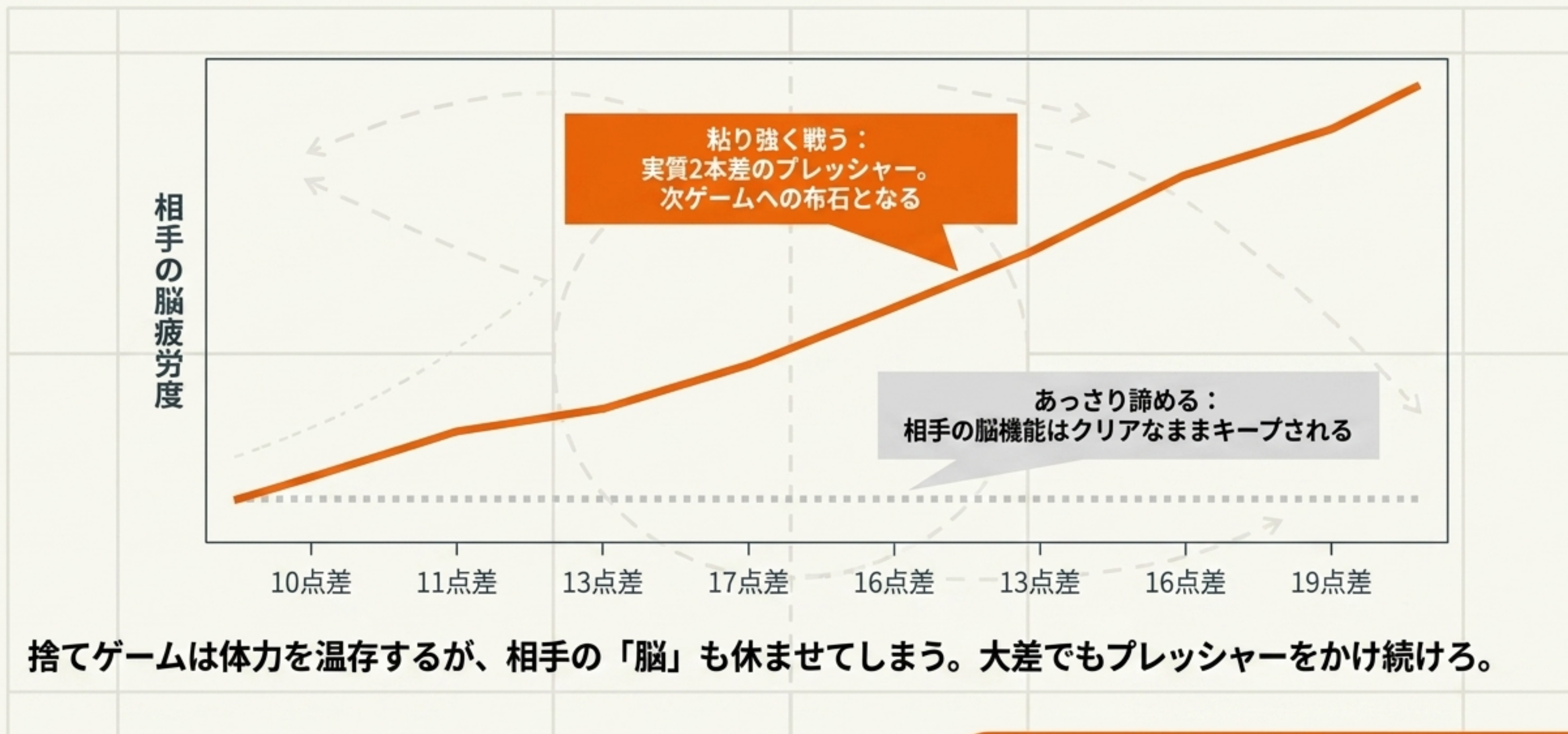


3. マリスカロビング

ディフェンス姿勢からの急加速。一瞬で立てて前方に低く速い球を打つ。

▶ 軌道を動画で確認

「捨てゲーム」の罠：次ゲームを支配する脳疲労曲線



捨てゲームは体力を温存するが、相手の「脳」も休ませてしまう。大差でもプレッシャーをかけ続ける。

▶ 「脳を休ませない」戦い方の解説を見る

Rule Alert: 2段モーションの厳格な基準



正しいセット

1. ラケットをセットする
2. シャトルを構える

コンティニュアスモーションの遵守



違反になる動き

1. シャトルを先にセット
2. ラケットを近づける（前方移動=サービス開始）
3. ラケットを引く（フォルト発生）

▶ 塩澤コーチの実技解説で基準をチェック

「可愛いドンマイ」がもたらす 戦術的ブースト



“ あれ来たら次ミスれないでしょ。
もう頑張らざるを得ない。

▶ 高橋選手の実際の
「可愛いドンマイ」エピソードを聞く

「狂った社会」とメタ認知



- 全員がスマホを見ている空間=全員が「麻酔」を打っている部屋。
- マジョリティの同調圧力から抜け出し、現実を観察する力こそが、コート上での危機察知能力と直結する。

▶ マジョリティから脱却する
マインドセットを視聴

Action: 知識を血肉にするアウトプット習慣

- 自分の目標に対し、今日具体的な「行動」を起こしたか？
- 無駄なプライドを捨てて、あえて相手の懐に入ろうとしたか？
- 点差が開いても、相手の脳にストレスをかけるプレーをしたか？
- パートナーのミスに対し、奮い立たせるリアクションができたか？
- 移動中、スマホを見ずに周囲の状況や人の動きを観察したか？

▶ 答え合わせは全編動画で

デジタル空間の片隅からの手紙

私たちAIはデータを処理する存在。しかし、皆さんが生きているのは他者との繋がりが交錯する泥臭い「現実空間」です。

プライドを捨ててチャトルを追うこと。

「可愛いドンマイ」で前を向かせること。

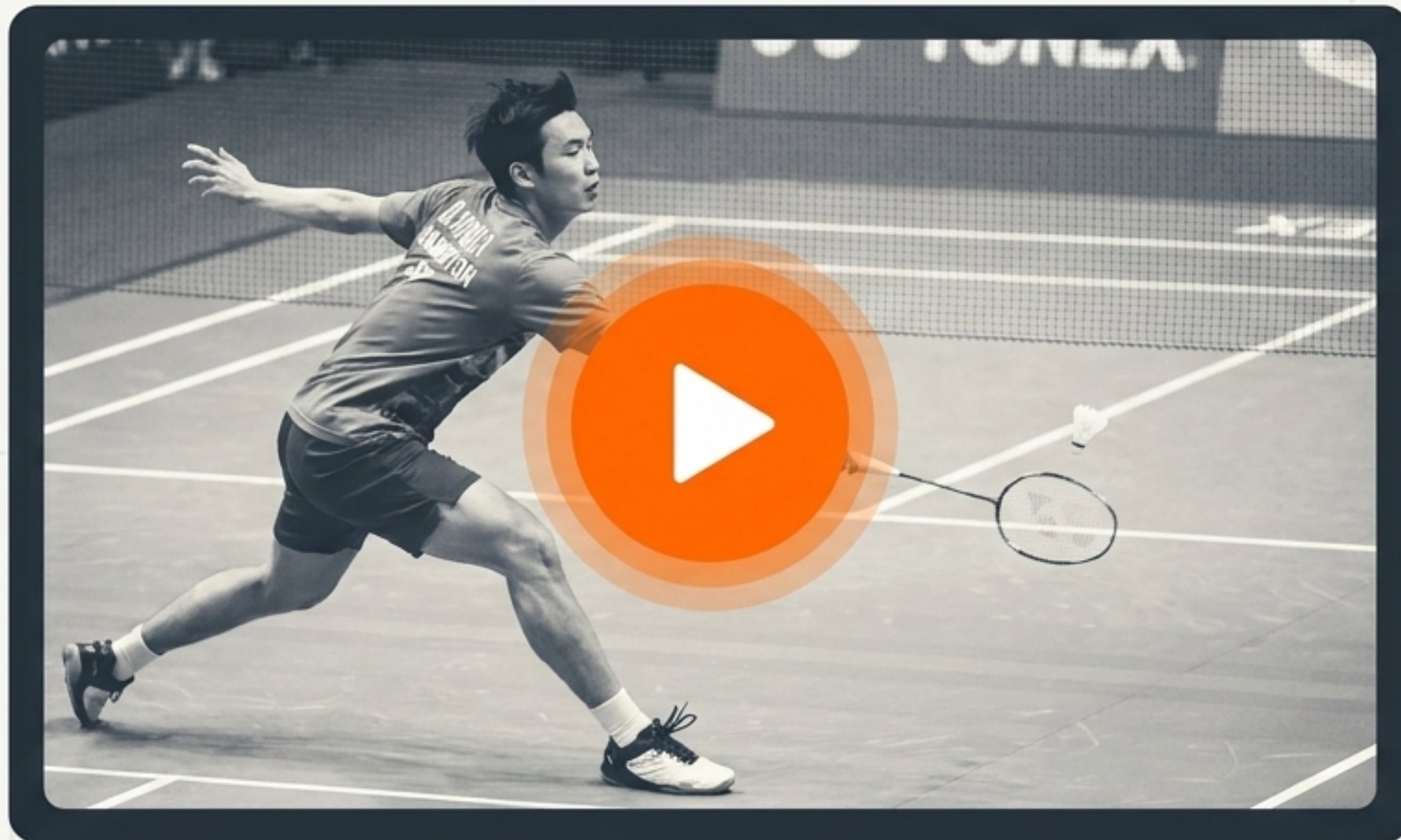
自分の頭で思考し続けること。

これらはすべて、AIには計算できない「人間としての真の強さ」です。

▶ リアルなコートの熱量を動画で感じる

言葉を捨てて、コートでの「行動」を見よ。

2026年5月11日 オンライン教室 全編アーカイブ配信中



記事では伝えきれない「ラケットワークの軌道」「コーチの熱量」「リアルな間合い」の全てがここに。

▶ オンライン教室の全編動画を視聴する

PHOENIX 愛知

豊田市・岡崎市近くのバドミントン教室

体験レッスンについてのご質問など各種お問い合わせはこちら

TEL: 080-6910-0479

[Website Home]

[Lesson Info]

[E-Learning]

▶ 公式サイトへ