

2025年6月3日オンライン教室レポート

昨日までの当たり前を破壊せよ！

『演じる力』と『メタ認知』で飛躍するAI×バド指導の最前線

PHOENIX愛知

多くの人陥る「学びの錯覚」

【錯覚】

学び = 知識を増やすこと。

「ミスをしないように意識する」
という意思の力では、行動は
変えられない。

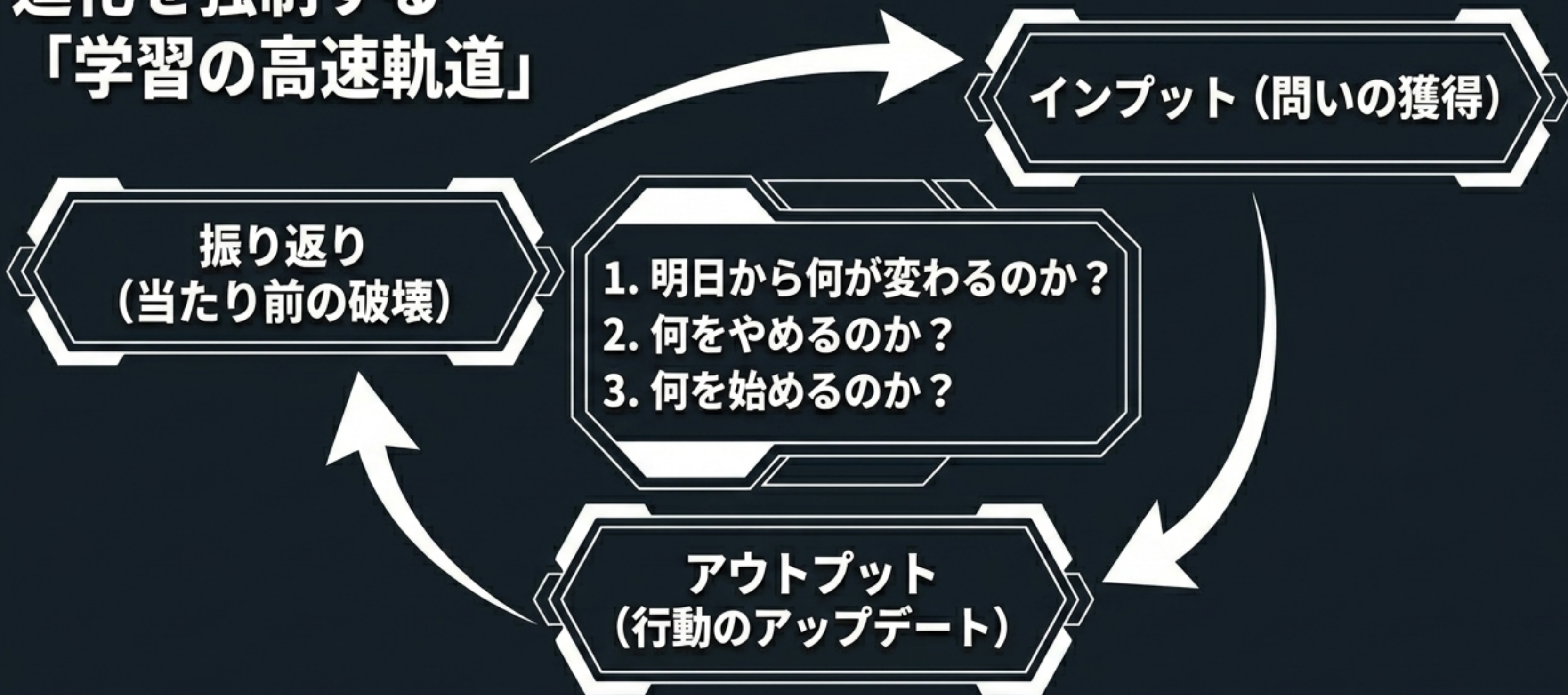
【本質】

学び = 昨日までの「当たり前」
を破壊すること。

行動は「意思」ではなく
「基準（当たり前）」から
生まれる。

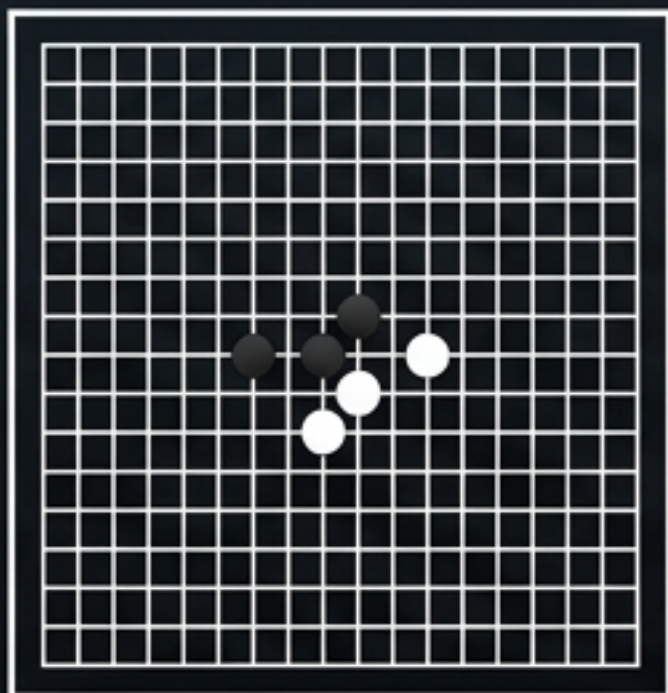
未経験から4ヶ月で中級レベルへ飛躍した選手は、
古い自分のイメージを「殺し」、上位層の動きで脳内を上書きした。

進化を強制する 「学習の高速軌道」



知識を溜め込むな。このサイクルを回し、昨日までの自分を毎日殺せ。

盤面と感情を支配する「メタ認知」の力



囲碁の哲学

将棋のような決まった役割（戦術）はない。真っ白な盤面にゼロから戦略を描く。相手の意図を読み、最適解を探る。



市場と感情

ビジネスもスポーツも同じ。感情が激しく揺れ動く時こそ、頭の中の「もう一人の自分」が上空から客観的に観察する力が必要。

我流への固執や感情的な自滅（3連続失点など）を防ぐ唯一の武器。それがメタ認知である。

理論から現実へ：コート上の証明

百聞は一見に如かず。あなたの「当たり前」が崩れる瞬間を、実際の映像で目撃せよ。

▶ オンライン教室 FULL版を視聴 [1:15:00]
(徹底解説・深掘り分析用)

▶ 要点ハイライト 省略版を視聴 [10:00]
(戦術クイックレビュー用)

映像内で起きている「丁寧な一打」と「小物化の罠」の残酷な差を、次のスライドから解剖する。

▶ 1:15:00

[10:00] 🔊 🗨

Diagnostic Matrix: 丁寧な一打 vs 小物化の罠

エイタ型：長期的成長の設計者

塩澤・リク型：一発逆転のギャンブラー

マインド

「どんなに崩されても絶対に相手コートに返す」執拗な丁寧さ

やられたらやり返す。
「一発で強く打ち返そうとする」

ピンチの行動

浮かしてでもレシーブを続ける

ギリギリのラインやネットインを狙う

ショットの質

安定と高い再現性

ギャンブル（一か八か）

チームへの影響

長いラリーを生み、
レシーブ力を底上げする

ラリーを短くし、球拾いの時間を増やし、
チーム全体を「小物化」させる

パラダイムシフト：「あえて甘く返す」最強の防衛構築

Step 1: あえて甘い球
(チャンスボール) を
相手に出す。

Step 2:
相手から弾丸のような
厳しい強打 (スマッシュ
ユ) を引き出す。

Step 3:
圧倒的に厳しい環境で
レシーブを返し続けるこ
とで、目が慣れ、対応力
が劇的に向上する。

目先の**1点** (スマッシュを打ち込んで気持ちよくなること) を**捨てよ**。
普段からあえて自らを追い込み長いラリーを続けた者だけが、
市民大会優勝レベルの「いくら動いても疲れな**い**」レシーブ力を手に入れる。

AI (Gemini) と紡ぐ「思考のアーキテクチャ」

AIは単なる自動生成ツールではない。「静的に8行ハードコードせよ」といった厳格な制約（プロンプト）を与えることで、10年間の泥臭い経験を普遍的な法則へと構造化するエンジンである。

- > CONSTRAINT: 'Takeaways' セクションに「コーチング的5つの学び」を論理的に作成せよ。
- > CONSTRAINT: 'Action' セクションに、静的ハードコードされた8行のチェックリストを設置せよ。
- > EXECUTE: 経験知を普遍的価値へ昇華

普遍的知見への昇華：コーチング的5つの学び

1

「当たり前前の破壊」：古い自分を殺し、行動の基準を上書きすることが**真の学び**。

2

「メタ認知」：上空から自分を観察し、盤面と揺れ動く感情を**支配せよ**。

3

「ゼロからの構築力」：囲碁のように、何もない空間に**自ら戦略を描け**。

4

「丁寧にに入れる」**執念**：ギャンブルショットを捨て、**チームの小物化を防げ**。

5

「慣性を味方にする」：あえて甘く返して強打を呼び込み、**移動しながらレシーブせよ**。

アウトプット習慣チェックリスト（行動のアップデート）

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. 明日から「何を変えるか」「何をやめるか」「何を始めるか」を書き出したか？ |
| <input type="checkbox"/> | 2. ミスをした際、感情に流されず「メタ認知」で冷静に原因を客観視できたか？ |
| <input type="checkbox"/> | 3. どんな状況でも「浮かしてでも絶対に相手コートに丁寧に入れる」意識を持ったか？ |
| <input type="checkbox"/> | 4. 強引にやり返そうとする「小物マインド」に陥らず、再現性の高い配球を選択したか？ |
| <input type="checkbox"/> | 5. あえて甘い球を出して厳しい返球を呼び込み、レシーブ力を鍛える挑戦をしたか？ |
| <input type="checkbox"/> | 6. 足を止めず、移動しながら身体の運動エネルギー（慣性）を乗せて打ったか？ |
| <input type="checkbox"/> | 7. 得た気づきや戦略を、SNSやグループ内で具体的に言語化してアウトプットしたか？ |
| <input type="checkbox"/> | 8. 周囲の仲間を「世界中の誰よりもよく見る」ことを意識し、変化に気づこうとしたか？ |

究極の価値は、手段を超えた先にある。

「人は『世界中の誰よりも見てくれる人』についていく。」

倉庫体育館での衝突、AIによる言語化、そして物理学。
すべては「相手を信じて返し続ける」というただ一つの真理のための手段に過ぎない。

▶ オンライン教室 FULL版を視聴 [1:15:00]

▶ 要点ハイライト 省略版を視聴 [10:00]