

安定を求めるほど、 ミスは増える。

格言：バランスの取れた状態で
レシーブしようとする人は、ミスが多い





「丁寧にミスる」という残酷な現実

ミスが多い選手は
「雑に打っている」わけではない。

誰よりも丁寧に構え、丁寧に見つめ、
丁寧に当てようとしている。

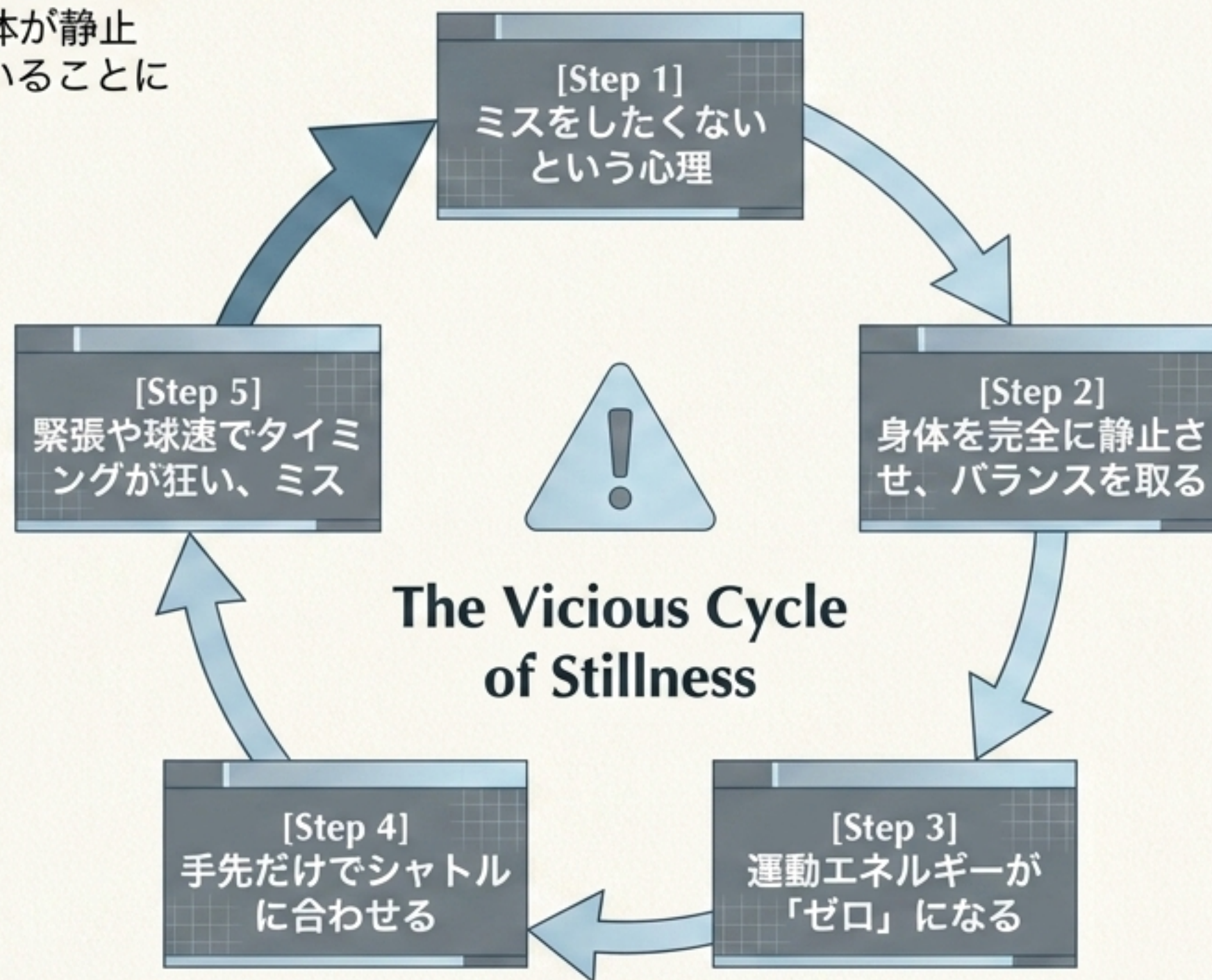
しかし、その「正しさへの執着」こそが、
致命的なミスの温床となっている。



姿勢を崩さず安定した状態で返す。
誰もが疑わないこの「基本」にこそ、
罠が潜んでいる。

静止の罠：なぜ「丁寧さ」が裏目に出るのか

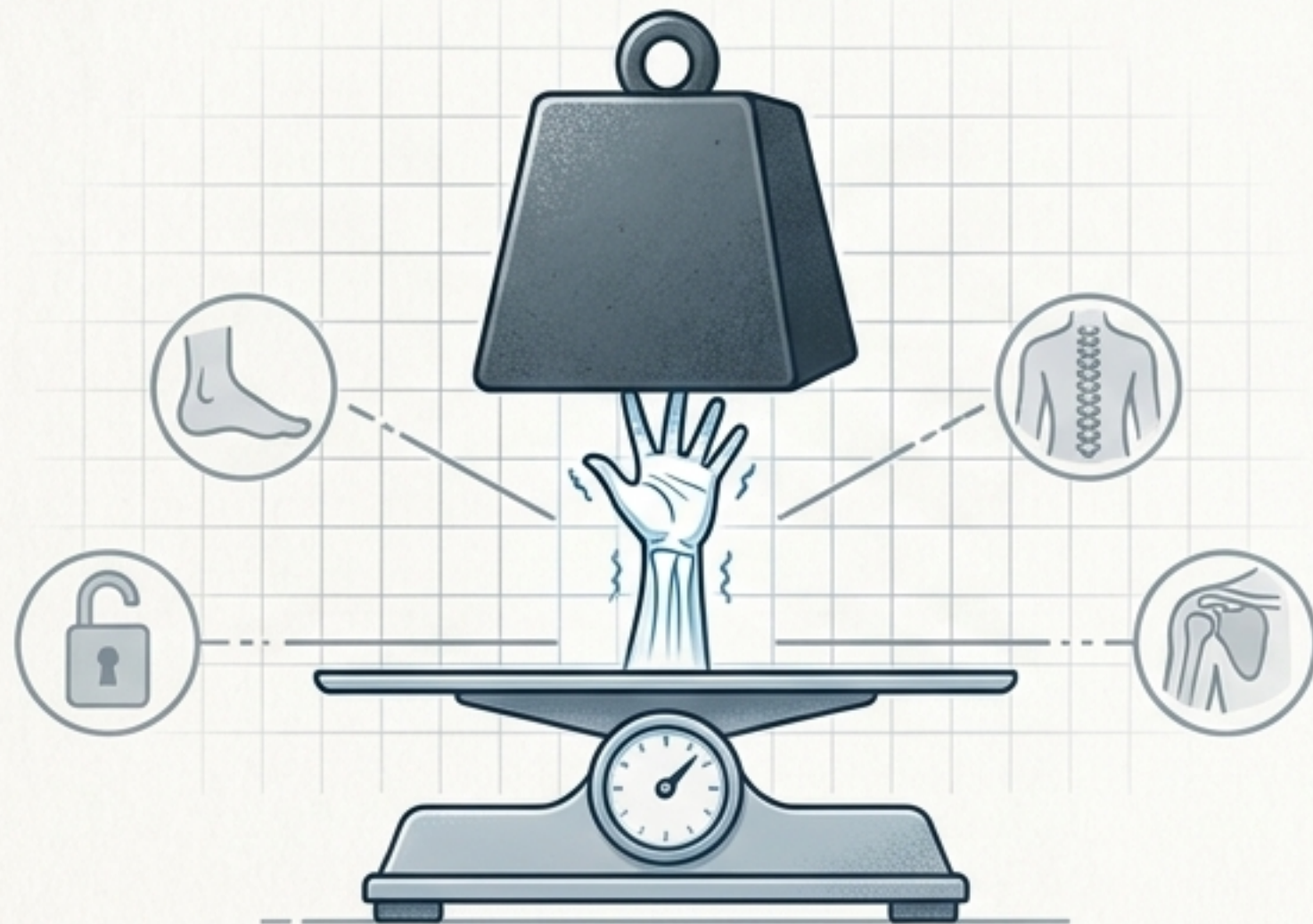
多くの人が誤解している最大の原因は、
「バランスの取れた状態＝身体が静止
している状態」だと錯覚していることに
ある。



物理的な破綻：手先への「責任転嫁」

身体が完全に止まり、重心の流れが消えると、シャトルへの運動エネルギーはゼロになる。
エネルギーが供給されない以上、残された手段は「手先で合わせる」ことしかない。

静止 - Static

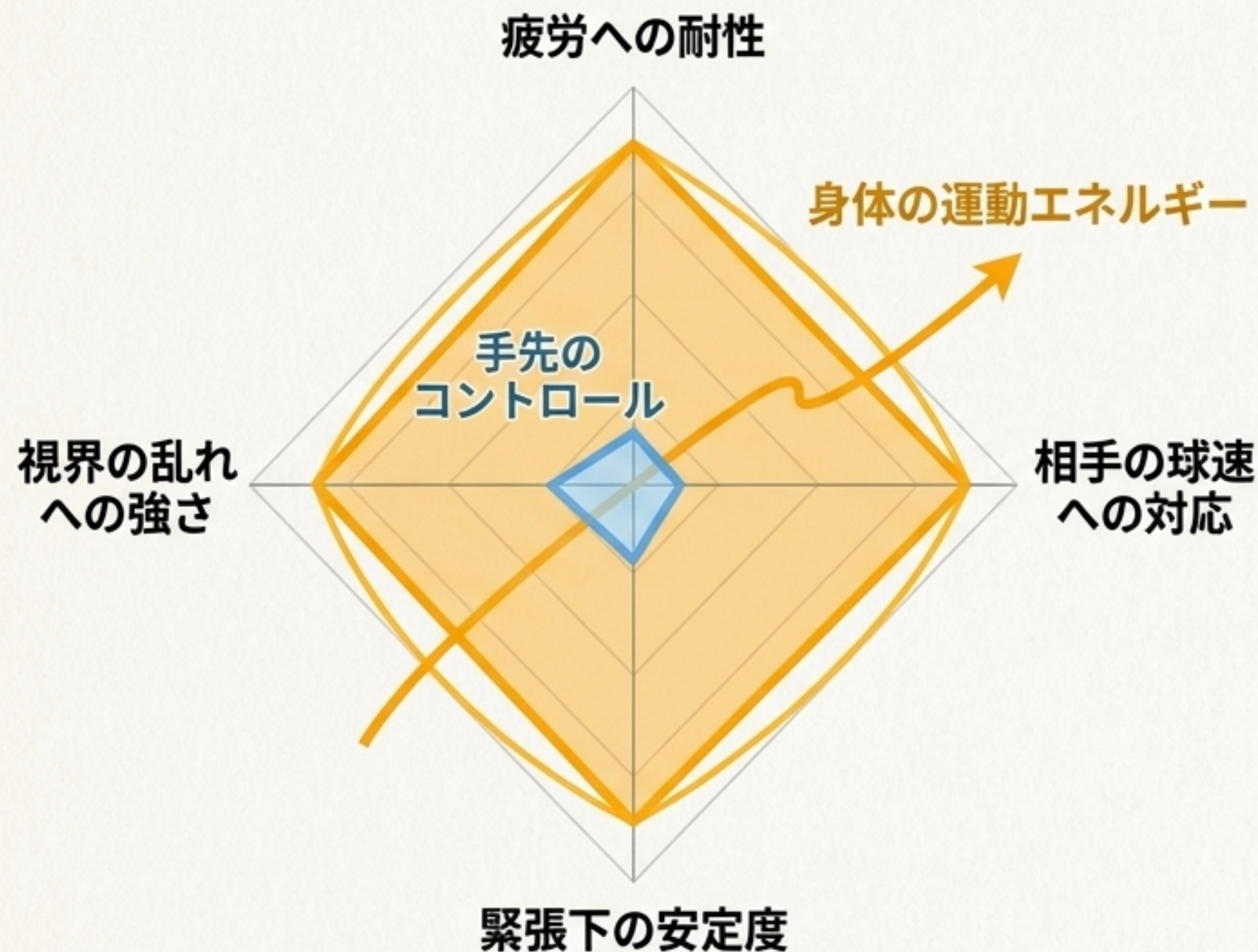


The Burden Scale

移動 - Dynamic



極限の手先依存：見た目は体操選手、内部は破綻寸前



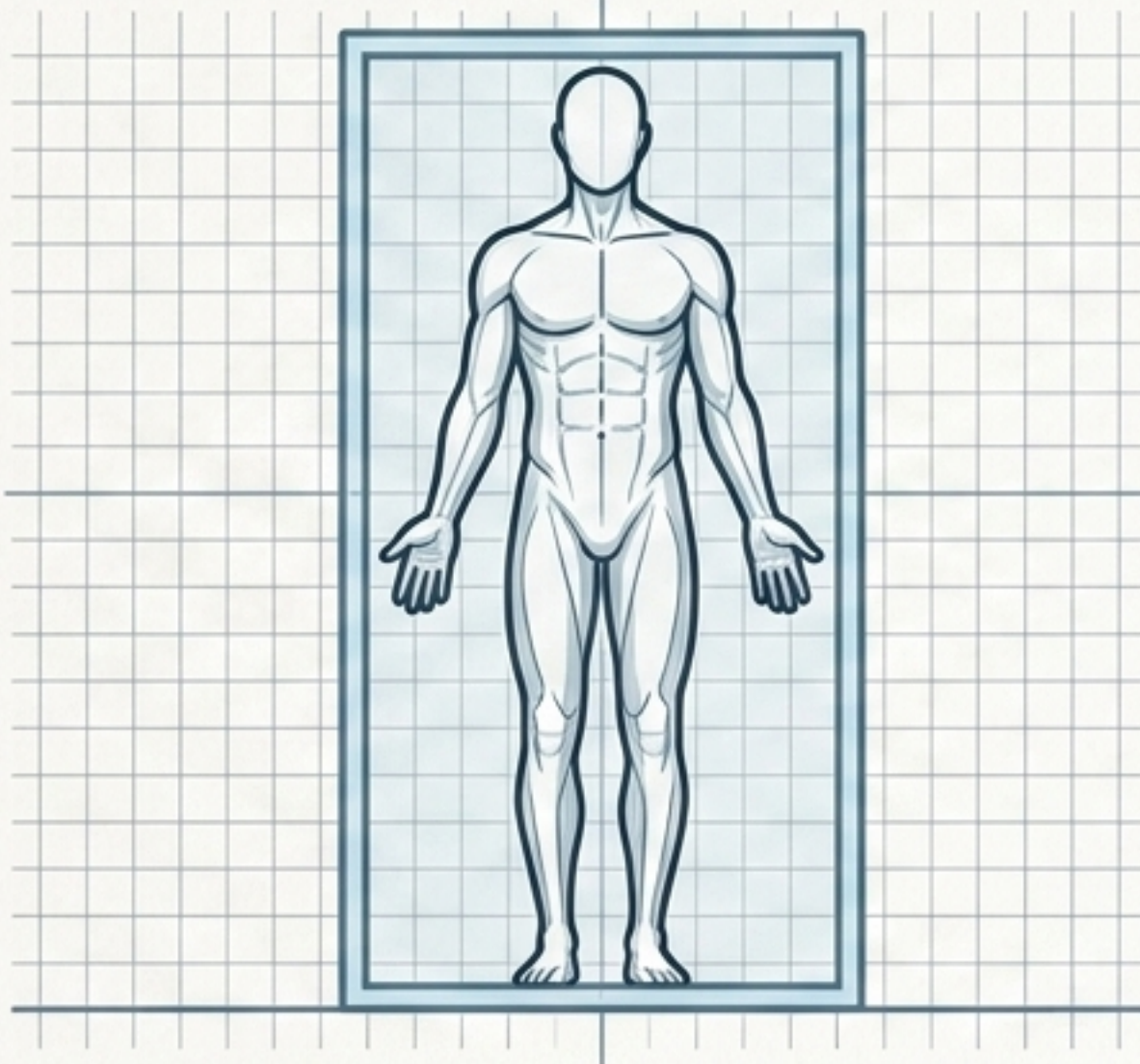
手の感覚は繊細だが、極めて不確実。

緊張、疲労、相手の球速によって、手先での細かな操作は一瞬で崩壊する。

「本人はバランスよくレシーブしているつもりでも、実際には手先に全責任を押し付けている。」

パラダイムシフト：真の安定とは何か？

見た目の安定



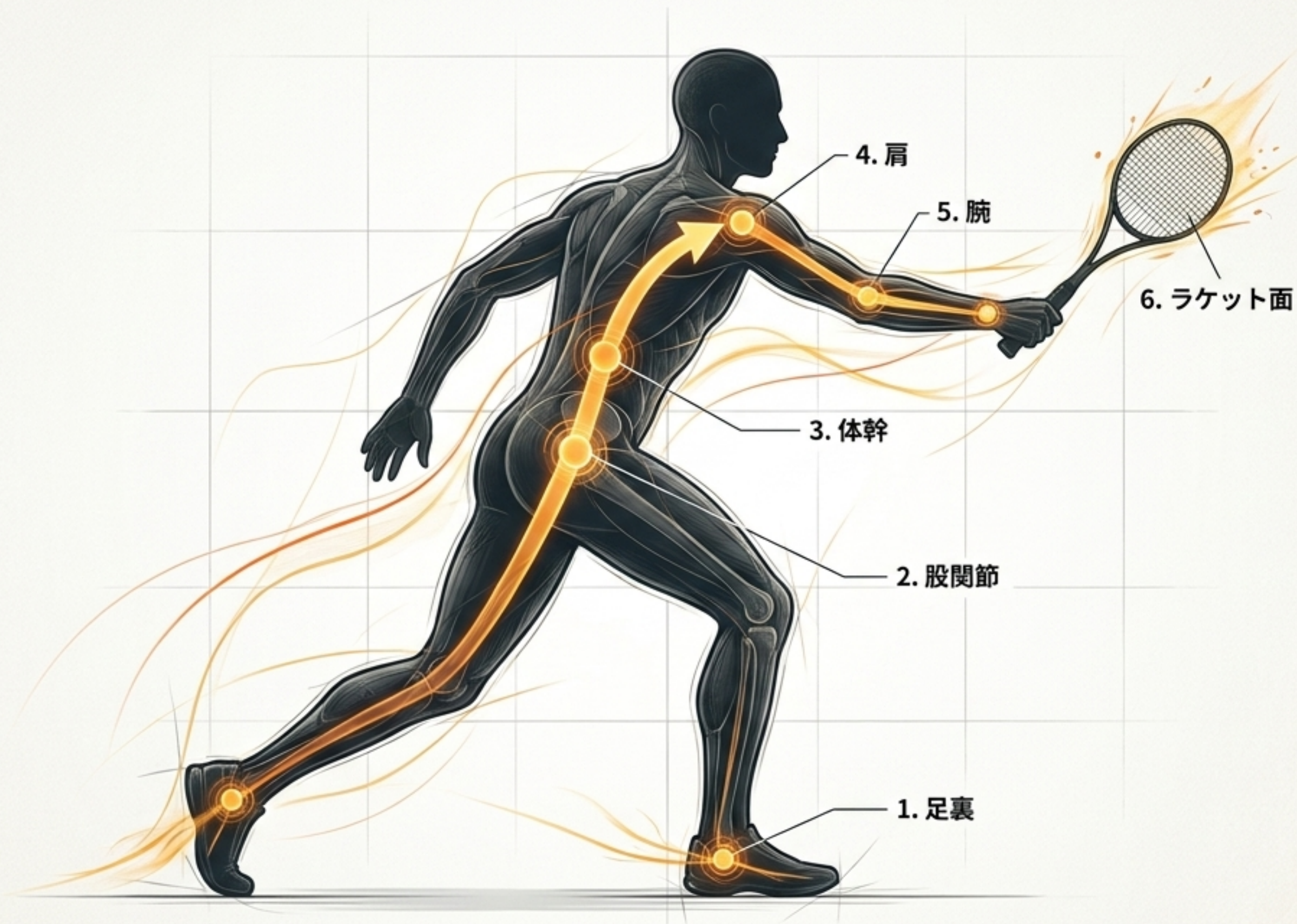
✕ 従来の誤解：形をきれいに保ち、その場に留まること。

本当の安定



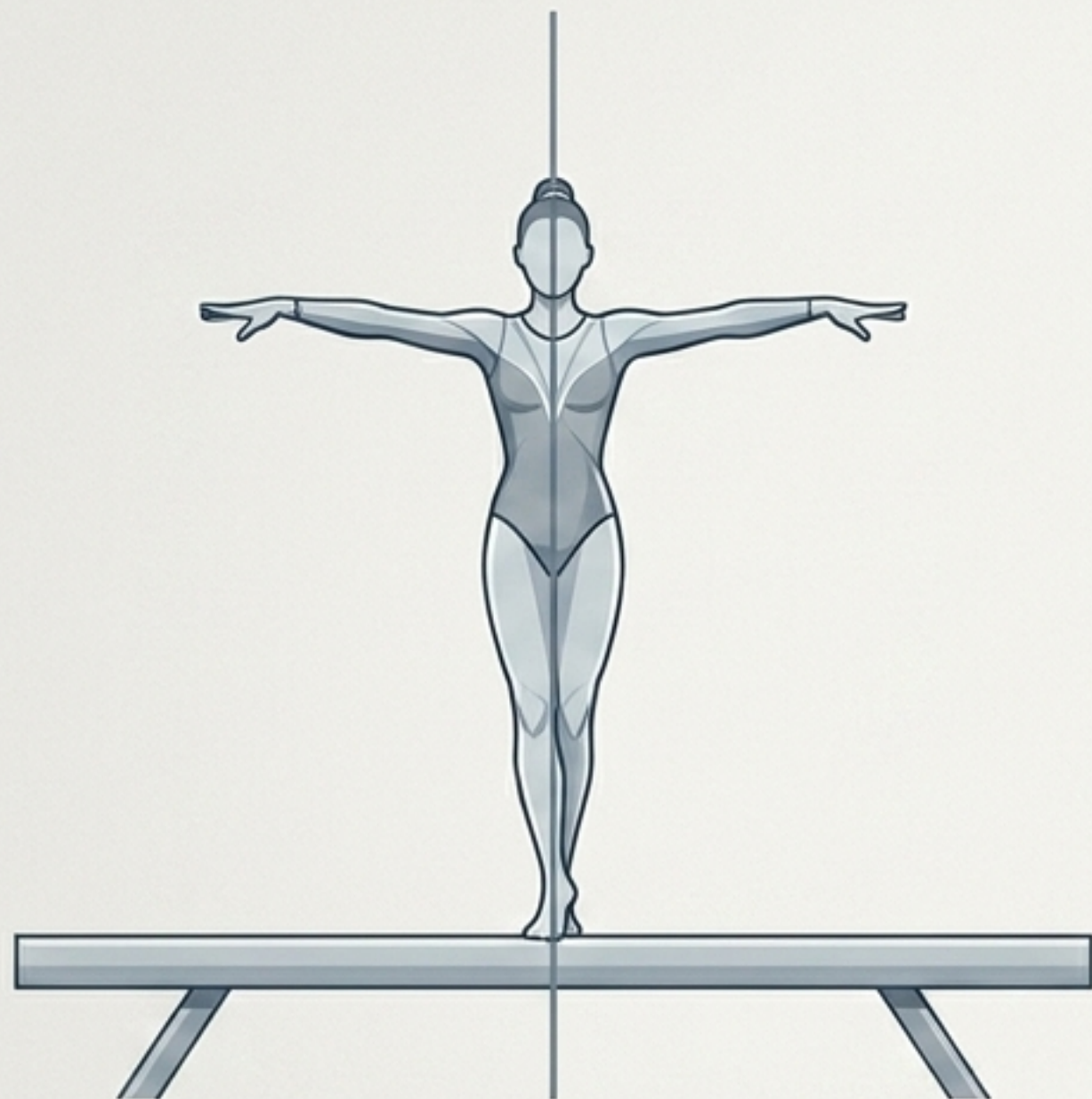
○ 構造的真理：「運動エネルギーの再現性」。崩れないことではなく、移動のエネルギーを生み出し続けること。

エネルギーの接続：身体からシャトルへ

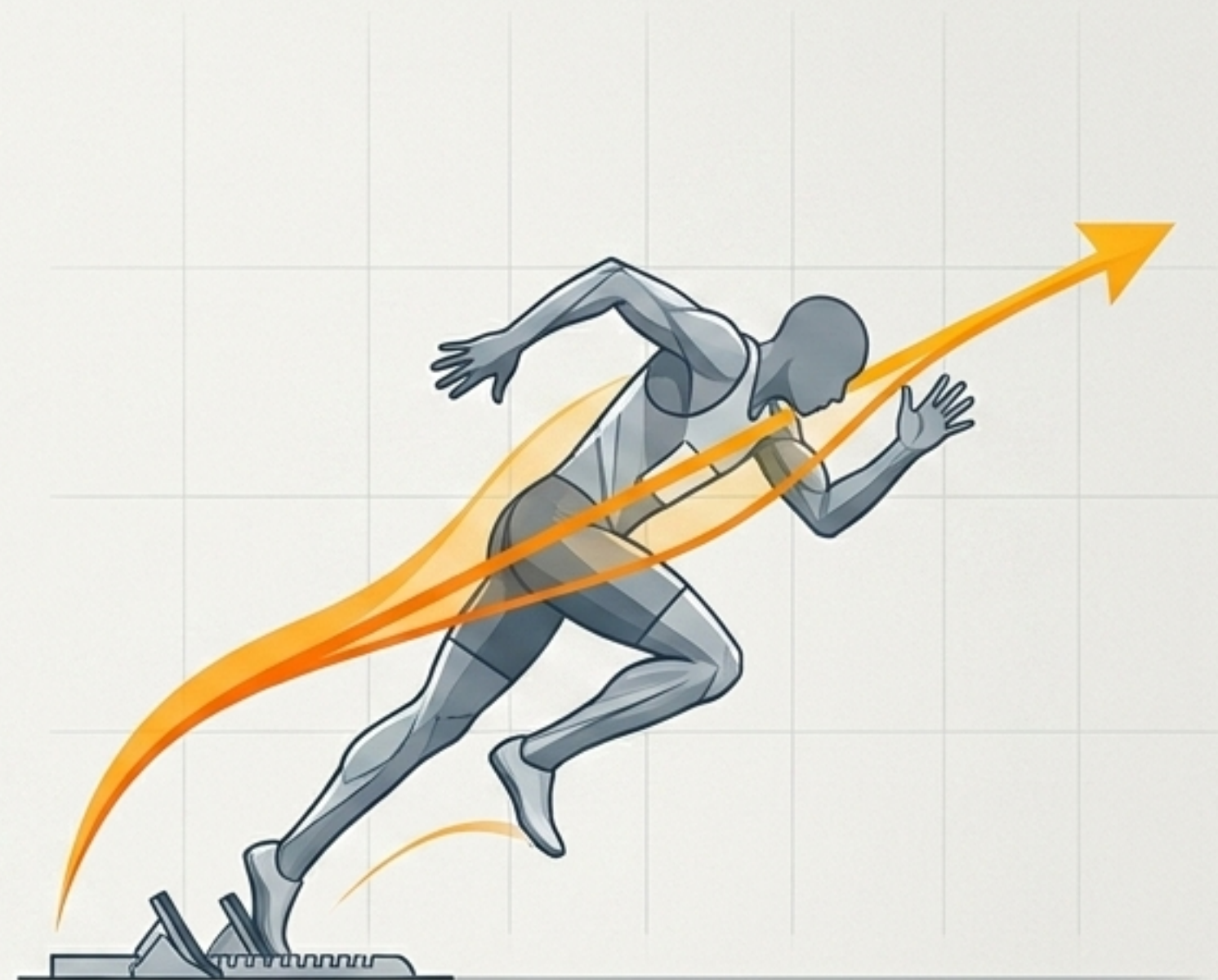


重心の流れがラケット面に乗っていれば、手先で細かく操作
手先で細かく操作しなくても、シャトルは勝手に安定して
シャトルは勝手に安定して返る。
身体がシャトルの方向へ確実に移動していることが絶対条件。

「勝てる方向へ崩れる」という覚悟



「静止した美しさ（推進力ゼロ）」



「勝てる方向への崩れ（圧倒的な推進力）」

- 強い選手のレシーブが軽く見えるのは、エネルギーの流れに乗せているから。
- 形を維持することに固執してはいけない。シャトルに対して自らの重心を差し出す覚悟が、レシーブの構造を劇的に変える。

構造比較：なぜ「移動」が勝るのか

真の安定性を解剖する

	 見た目の安定	本当の安定 
状態	完全に静止し踏ん張る	シャトル方向へ移動し続ける
エネルギー源	ゼロ（手先のみ）	重心の移動（全身）
プレッシャー耐性	極めて低い（緊張で破綻）	極めて高い（自動的に返る）
結果	「丁寧にミスる」悪循環	攻撃へ介入する技術

指導と言葉のアップデート ①：バランスの再定義

× 従来の常識：「バランスよくレシーブしなさい」

結果：選手は硬直して止まり、手先に頼ってミスを再生産する。

○ 本質的アプローチ：「バランスを取るな。
身体の運動エネルギーをシャトルに伝えろ」

結果：「耐える技術」から「攻撃へ介入する技術」へ進化する。

指導と言葉のアップデート ②：静止と手先の排除

【静止へのアプローチ】



「もっと丁寧に、
止まって安定させろ」



「止まって安定しようとするな。
移動の流れの中で安定させろ」

【手先へのアプローチ】



「手首の角度を意識して、
手で合わせろ」



「手で合わせるな。
身体ごとシャトルに入れ」

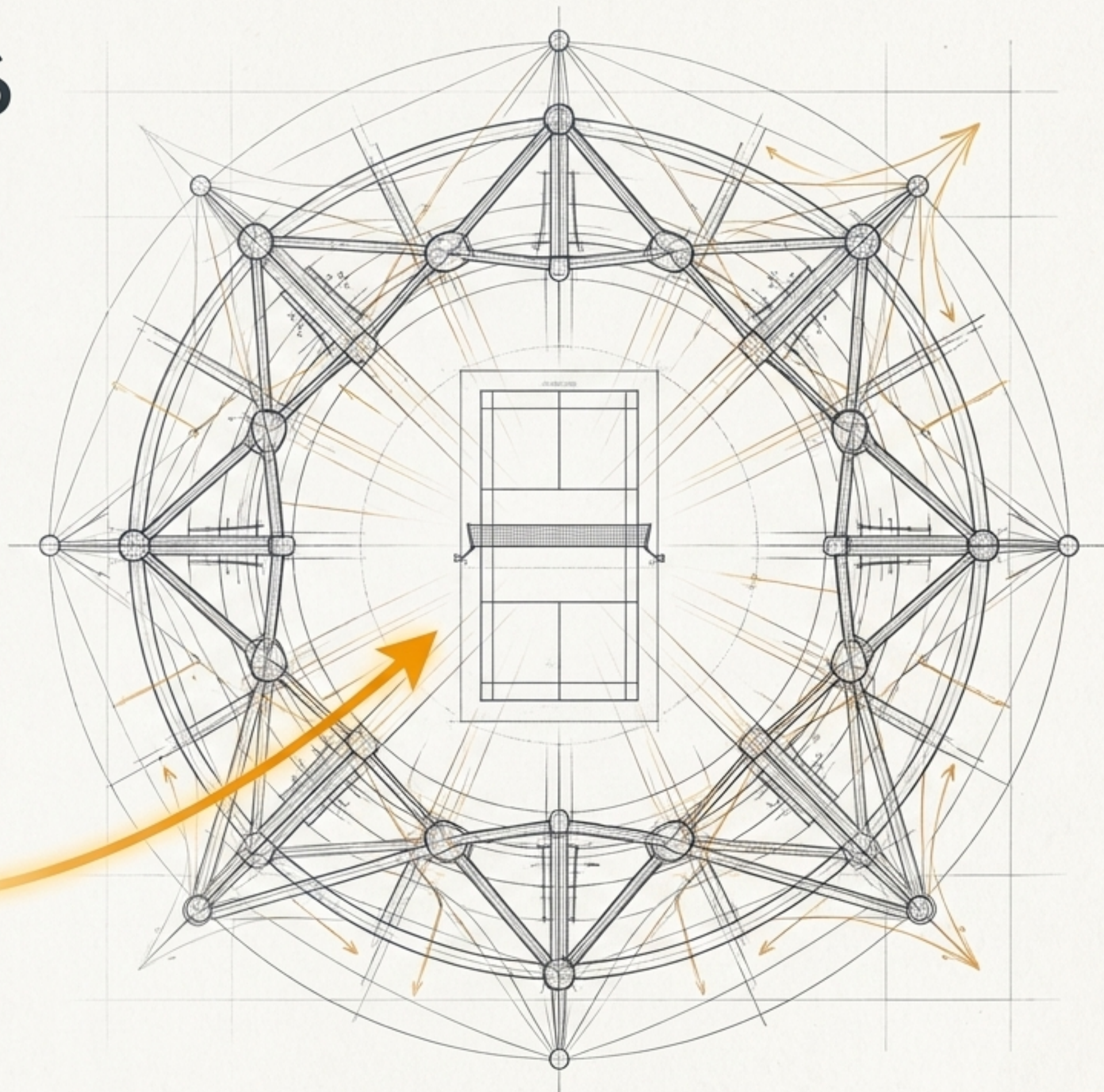
問いかけるべきは「バランスよく受けられているか？」ではなく、「移動エネルギーは伝わっているか？」である。

メタ認知：常識を揺さぶる 「構造的技術論」

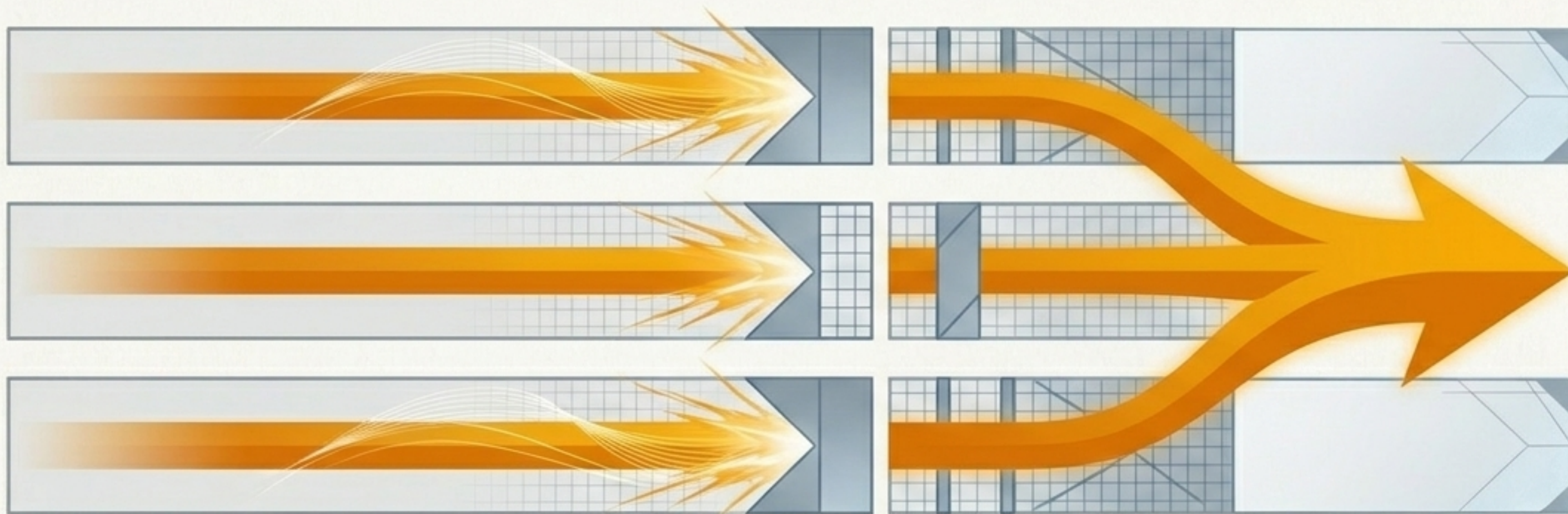
これは局所的な戦術論ではない。
『**見た目の安定と、本当の安定は全くの別物**である』というパラダイムシフト。

ミスは「精神論」や「不器用さ」のせいではない。丁寧になろうとする人間の本能が引き起こす、構造的なエラーである。

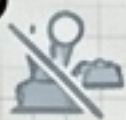
因果律を客観的に見つめることで、感覚論（もっと力を抜け、等）から脱却できる。



コート外に広がる真理：安全な停止は存在しない



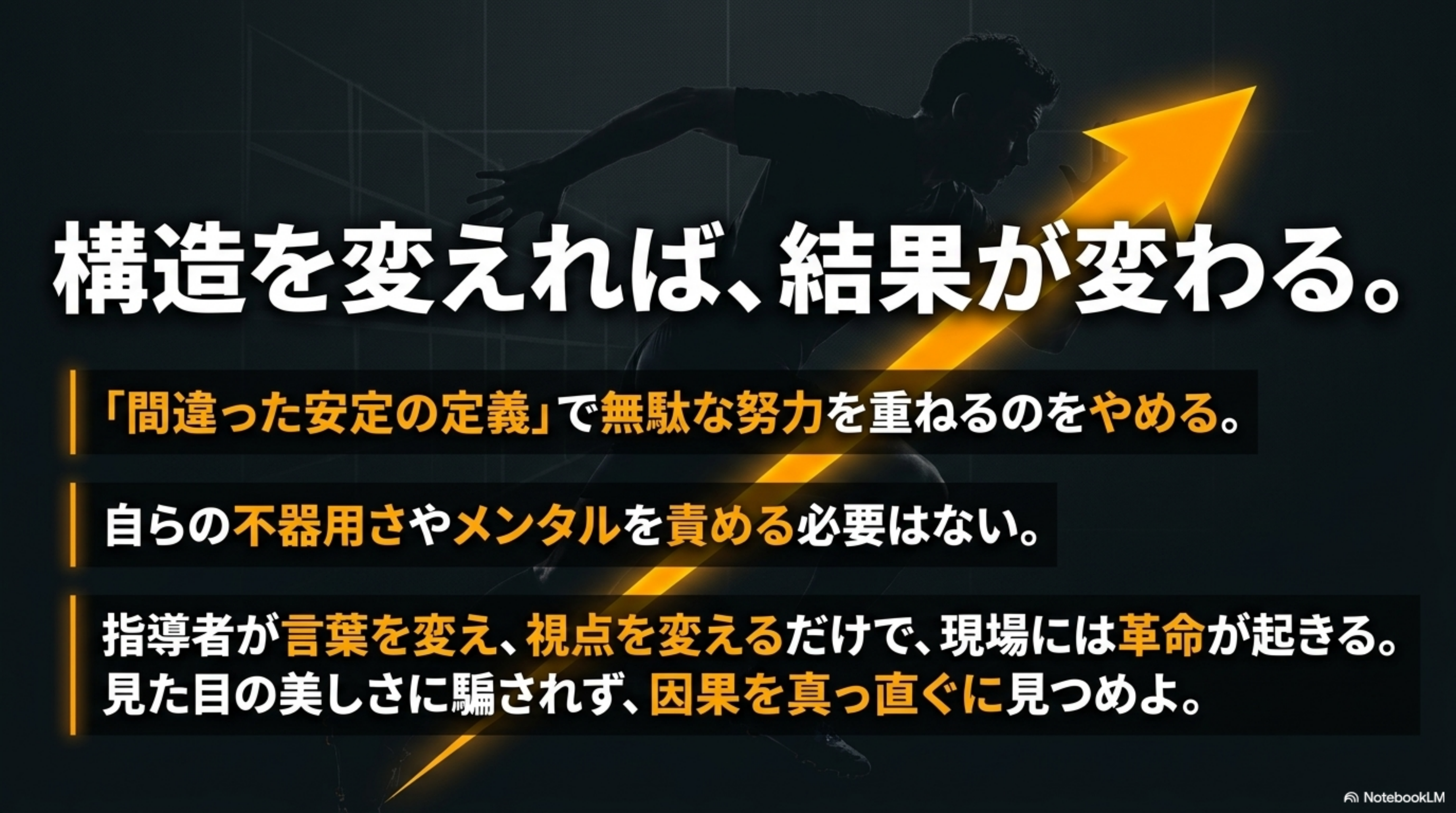
人間は失敗を恐れるとき、無意識に「その場に立ち止まって」波風を立てずに処理しようとする。しかし、その瞬間に前進のための推進力は完全に消滅し、残されるのはその場のしのぎの「手先のごまかし」だけになる。



結論：

本当の安定は、安全な停止の中には存在しない。
変化し、移動し続ける流れの中にしか、再現性のある未来はない。





構造を変えれば、結果が変わる。

「間違った安定の定義」で無駄な努力を重ねるのをやめる。

自らの不器用さやメンタルを責める必要はない。

指導者が言葉を変え、視点を変えるだけで、現場には革命が起きる。
見た目の美しさに騙されず、因果を真っ直ぐに見つめよ。



『本当の安定は静止ではなく、移動の中にある』

本コラムは、科学的アプローチに基づき、指導現場の言葉と構造を変革するテクニカルレポートです。

© 2026 Phoenix-Aichiオンライン教室

お問い合わせ / 無料体験レッスン: [Phone Number] / [Website Link]