

# 「あの人は特殊だ」は 自己防衛の麻酔である

人間性と技術を極限まで磨き上げるバドミントン指導の最前線



録画アーカイブ全編を視聴する  
(オンライン教室動画)

※実際のプレー映像とコーチの生解説はこちら

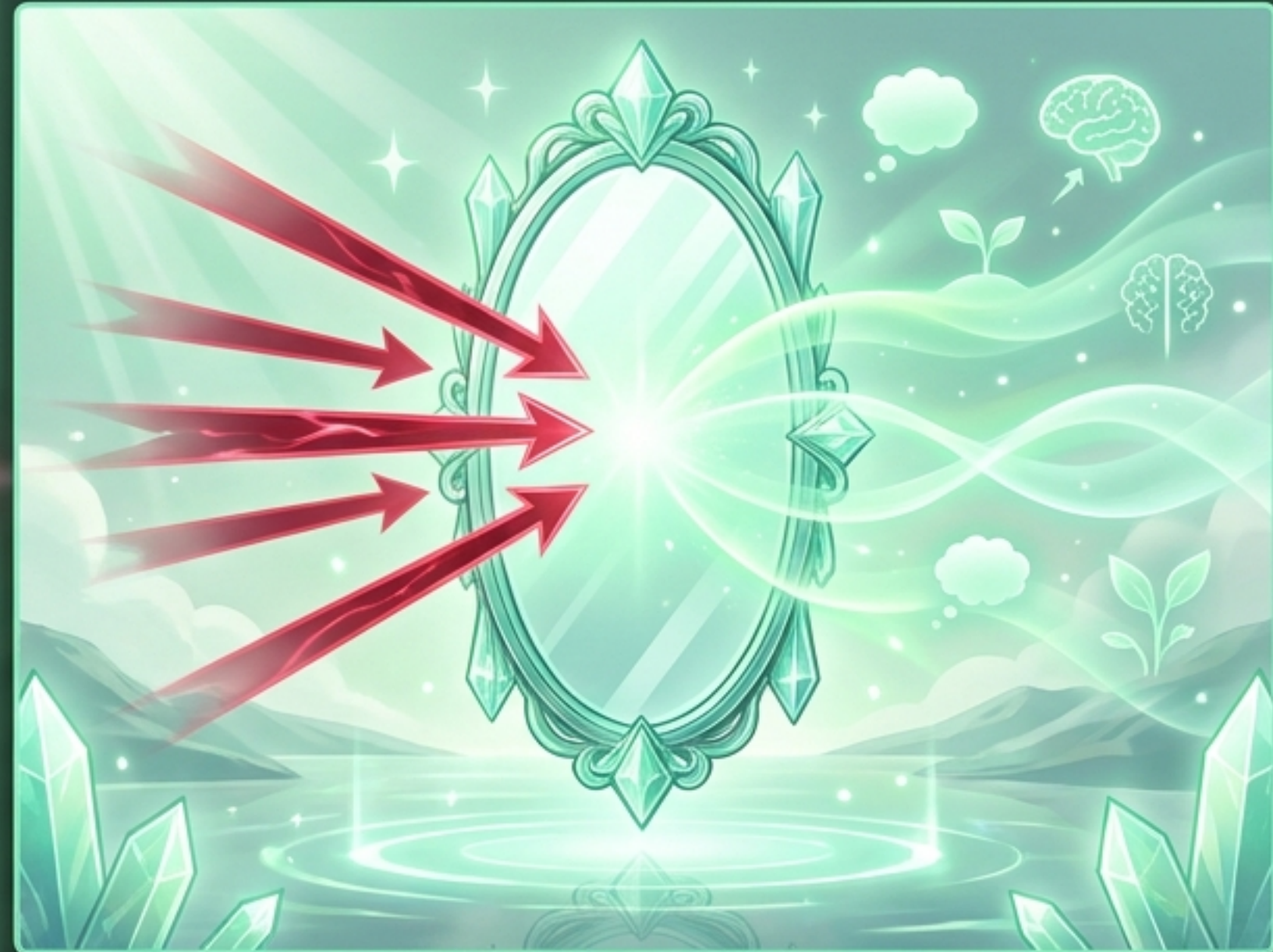
# 「あの人は特殊」という甘い麻醉

## 思考停止の避難所



痛い問いから逃れ、自分が変わらずに済むための防衛反応。  
耳の痛い意見を「特殊なケース」という箱に押し込んでいる状態。

## 自責思考



本当に学ぶ人は、深い問いを真っ直ぐ自分に向け、  
痛みを受け止めて行動を変容させる。

# マインドセット自己診断マトリックス

【凡人】  
自己防衛の麻醉

【トップ選手】  
脚下照顧の実践

厳しい指摘  
への反応

「あの人は特別だから  
関係ない」と遮断する。



自分の鏡として  
正面から受け止める。



失敗した  
直後の行動

ラケットやシャトルの  
せいにする。



己の足元にある課題を  
徹底的に言語化する。



コート上の  
スタンス

言い訳を探し、  
不貞腐れた態度をとる。



「面白い演技」で高いエネルギー  
を意図的に作り出す。



他者との連携

感情でぶつかり、  
ミス後に沈黙する。



論理的で具体的な言葉で  
繋がり直す。



# 変革を巻き起こす「自責思考」の学習サイクル

## インプット

痛みの受容。厳しい指摘や深い問いを「特殊」と切り捨てず、自分の鏡として受け入れる。

## アウトプット

行動と言語化。  
思考停止せず、足元の課題を明確な言葉や明日のコート上で具体的アクションに変換する。

## 振り返り

脚下照顧（きゃっかしょうこ）。  
他人のせいにせず、自分の心のあり方を深く内省し、次のインプットへ繋ぐ。



# Case Study: 日本ランキング1位の進化



## 岡村洋輝 (Hiroki Okamura)

Status:

2026年現在 日本ランキング1位  
(Partner: 山下京平)

Roots:

1998年12月6日生 / 北海道根室町出身  
(帯広第一中→埼玉・境高)

Career:

2015年全日本ジュニア優勝 / 2016年高校選抜二冠  
2017年日本輸出(現ビブローズ)入社

### プレースタイルの劇的変革:

小野寺選手との「鉄壁レシーブ」から、三橋選手との「超アグレッシブ攻撃」へ。過去のスタイルに固執せず、勝つために自身を完全アップデート。

# 限界を突破する5つの成長因子

1

## フィジカル改造

体を大きく強く鍛え上げる。全技術の揺るぎない土台。

2

## マイルーティン

トレラ系の素振りで、深層筋と手首を試合前に完全に覚醒させる。

3

## 論理的連携

パートナーとは感情ではなく、具体的かつ論理的な言葉で繋がる。

4

## 自責思考

座右の銘「脚下照顧」。失敗は自分の足元を見つめ直す最大の好機。

5

## 自己暗示

どんな窮地でも「I can do it」の魔法の言葉で脳をハックし制御する。

# 絶望を砕くメンタルハックの仕組み

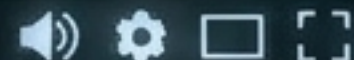
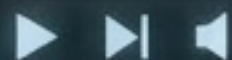


# 練習動画から紐解く、技術と人間性の核心

「技術の問題と人間性の問題は切り離せない。  
人間性にメスを入れない限り、技術的な改善は決して起こらない。」 —— 信頼コーチ

▶ 実際のプレー映像とコーチの解説を見る

土曜日の練習動画を用いた具体的なプレー分析セッション



# The Performance Iceberg (冰山モデル)

フットワークの無駄 (1歩の距離に4歩費やす)

ラケットが寝ている / バックアウトの見極め不良

安易で浅いロビング / ドロップとスマッシュのフォームが同じ

技術のバグ

無理な頭上レシーブ  
(センターへの確実な配球の欠如)

人間性の致命的バグ

人間性にメスを入れない限り  
技術は変わらない

ミス後の「ノーコメント・無言」  
による信頼の破壊

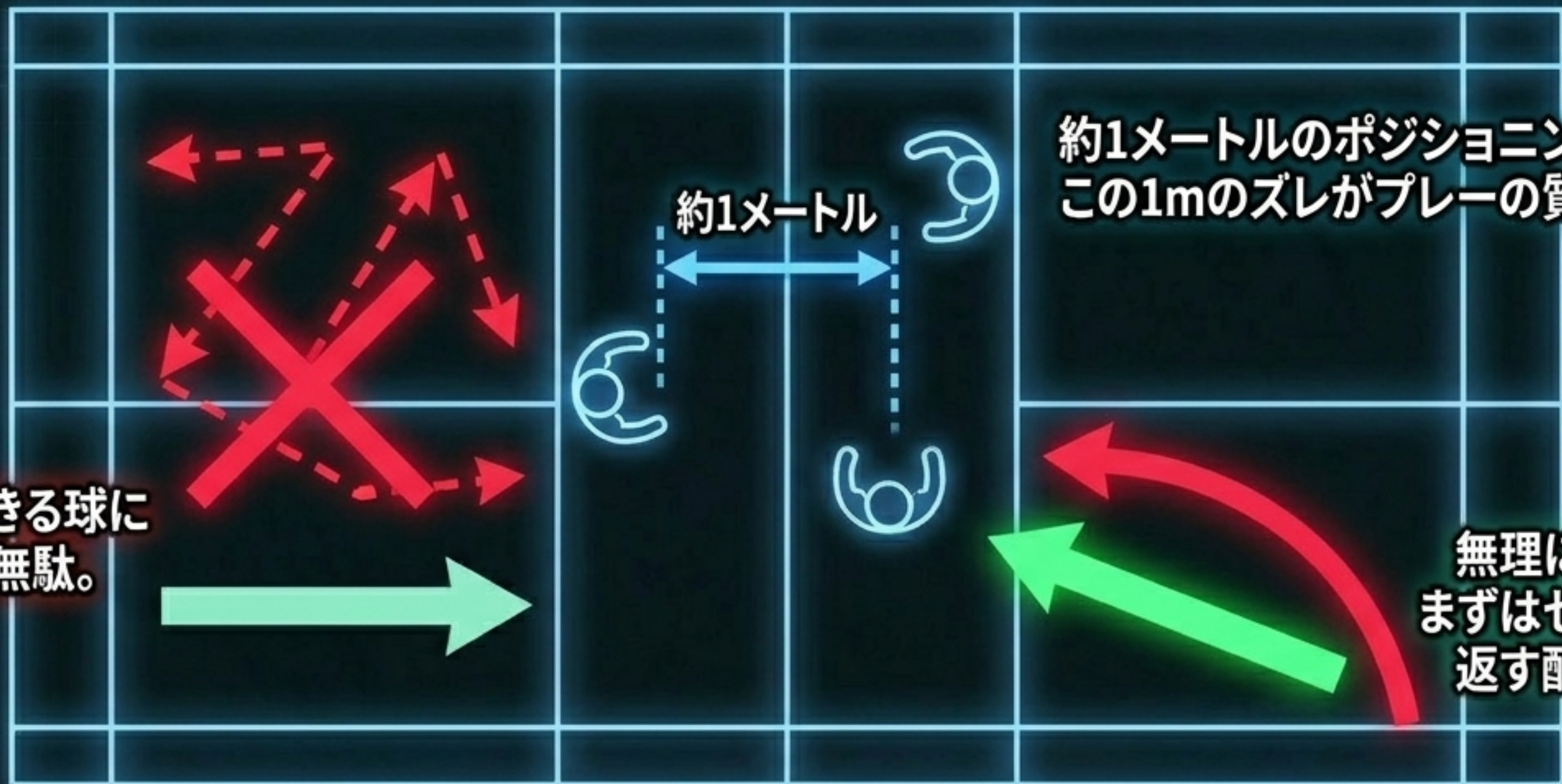
ネットにラケットを叩きつける傲慢さ  
コーチへの敬意の欠如

「謝ったら負け」という  
不必要なプライドと腹黒い沈黙

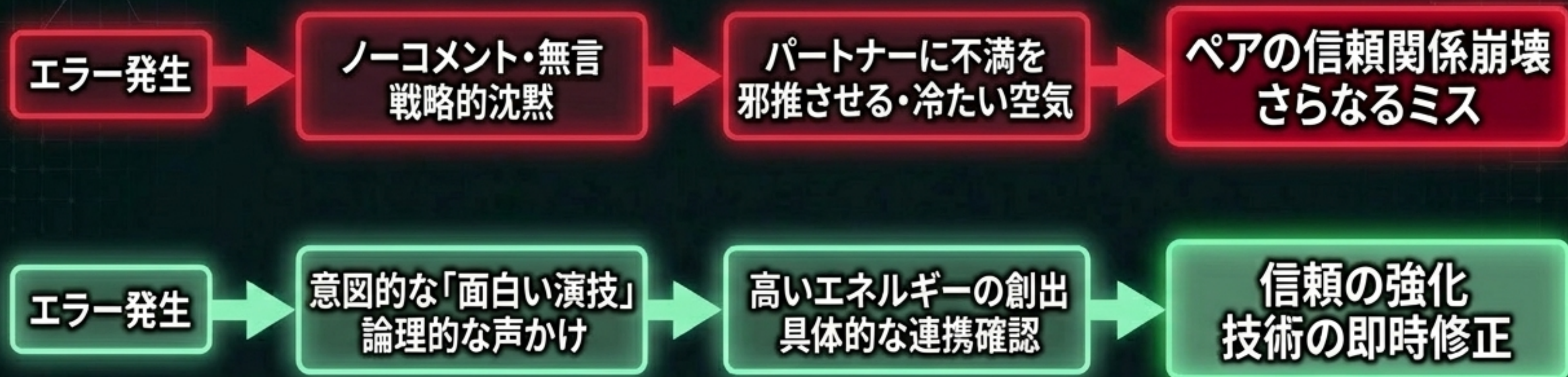
点数で人格が変わる感情の波  
シャトルを雑に拾い上げる態度

# Tactical Board: コート上に潜むポジショニングのバグ

1歩で処理できる球に  
4歩費やす無駄。



# The Communication Breakdown (負の連鎖を断ち切れ)



「コートに入ったら『面白い演技』をしろ。  
つまらなそうな表情でプレーしては練習の意味がない。」

# 未来を切り拓く行動力 (8月東京遠征ロジスティクス)



## リスクマネジメント

渋滞や他イベントを徹底精査し  
回避ルートを選択。

## 即断即決

こうじの休暇申請締切 (7月10日) に間に合わせる  
ため、全員が主体的にスケジュールを調整。  
コート外の行動力がチームの機動力を決める。

# コーチング的5つの本質的学び

1

## 「特殊」の 麻酔を捨てる

他者の意見を  
「特殊だ」と  
片付ける  
自己防衛をやめ、  
痛みを自分の  
課題として  
受け止める。

2

## 技術の前に 人間性

ミスへの態度や  
コーチへの姿勢  
など、人間性に  
メスを入れない  
限り技術的  
ブレイクスルーは  
起きない。

3

## 論理で紡ぐ ダブルス

ミス後の無言は  
信頼を壊す。  
お互いを活かす  
具体的で論理的な  
言葉で連携する。

4

## 脚下照顧 の徹底

岡村選手のように、  
絶望的な  
ミスでも  
「I can do it」で  
脳をハックし、  
自分の足元を  
見つめ直す。

5

## 面白い演技 の遂行

気が抜けた表情  
を捨て、  
コート上では  
勝利を呼び込む  
高いエネルギー  
の自分を意図  
的に演じきる。

# 明日の練習実践チェックリスト(静的8項目)

- 耳の痛い指摘を「あの人は特殊だ」と言い訳せず、自責思考で受け止めたか？
- ミス直後に無言に逃げず、パートナーと論理的・具体的な言葉で会話したか？
- 活気にあふれた「面白い演技」を徹底し、周囲に良い影響を与えたか？
- 岡村選手の事例を基に、手首を覚醒させるマイルーティンなどを検討したか？
- シャトルを適当に拾わず、一度左手で持ち、パスするように丁寧に渡したか？
- レシーブ時、無理に頭を越そうとせず、センターへの安定配球を最優先したか？
- フットワークで無駄なステップを踏まず、最小限の歩数で処理できたか？
- 8月8日・9日の東京遠征に向け、スケジュールを即座に確定・共有したか？

# 本質的な変化を明日への一歩に

“

「『技術の問題の根底には人間性の問題がある』。  
ミスをラケットのせいにし、厳しい指摘を『あの人は特殊』と  
排除するのは己の成長を止める最悪の麻醉。真の強者とは、  
どこまでも自責の刃を自分に向けられる人間のことを言う。」

”

今すぐアウトプットの牙を研ぎ澄まし、  
本物のインテグリティをコート上で証明せよ。

▶ **今すぐオンライン教室の全編動画を視聴する**

(※ PHOENIX愛知メンバー限定 / お問い合わせ:080-6910-0479)