

# 「やっでない」を 「できない」にすり替えるな。

意思の欠如を能力のせいにする言い訳を、今すぐ叩き斬れ。

[【▶ オンライン教室の全編動画を見る】](#)



## 「能力」の話

「自分にはできない…」



## 「意思」の話

「単にやっっていないだけ」

できないという言葉が辞書から消せ。能力の限界ではなく、取り組む姿勢の欠如。  
すべてを自分の責任に帰属させた瞬間に、本物の学習サイクルが回り始める。



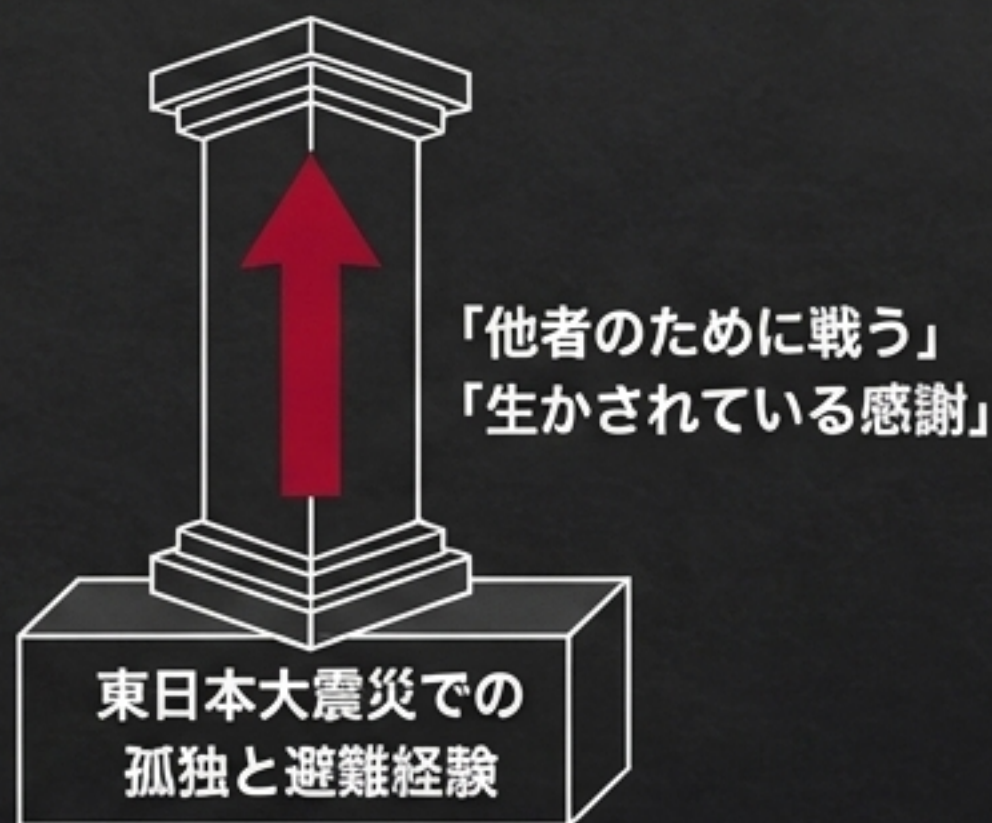
## 泥臭き武将：三橋健也の精神的土台

所属:

BIPROGY (旧日本ユニシス)

プレースタイル:

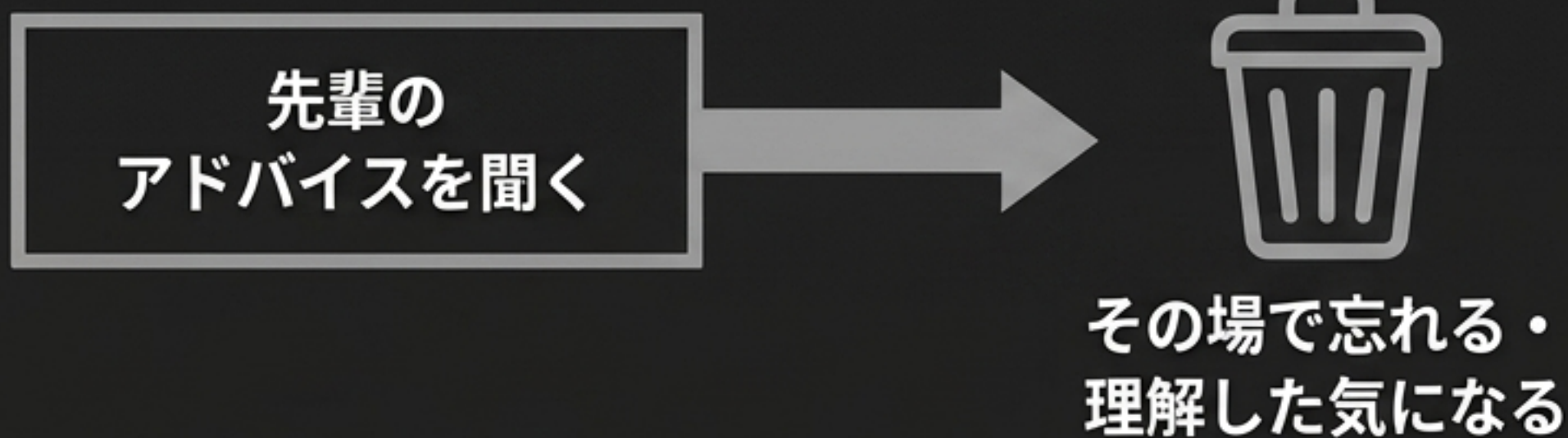
世界基準のしつこさ  
(圧倒的な泥臭さで拾い続ける)



才能ではなく、圧倒的な感謝と執念が、どんな強烈なスマッシュにも食らいつく不屈のプレースタイルを生み出している。

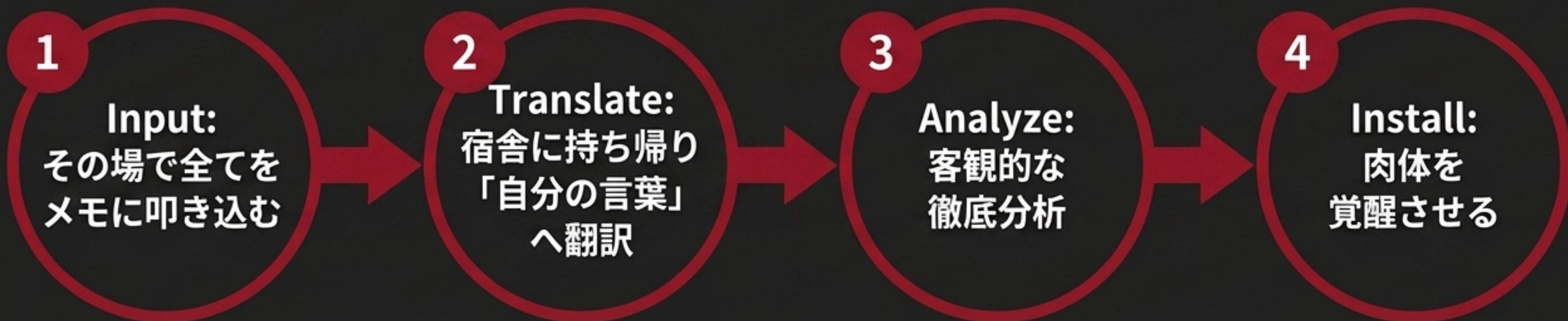
# 『自己翻訳メタ認知サイクル』

凡人のルート:

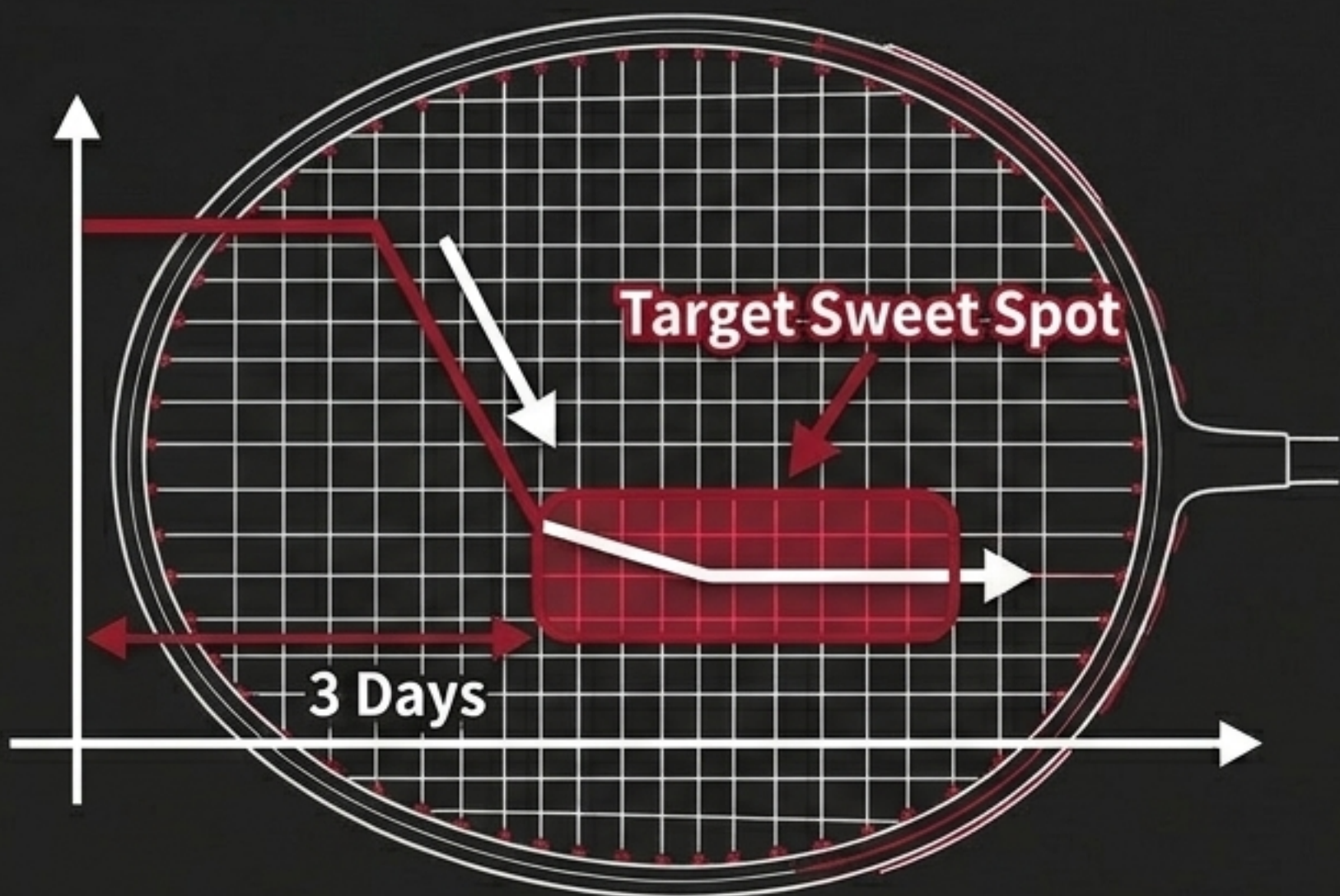


“先輩やコーチの高度なアド  
ドバイスも、当時の自分には  
理解できない。だから、一度  
持ち帰って翻訳する。”

三橋選手のルート:

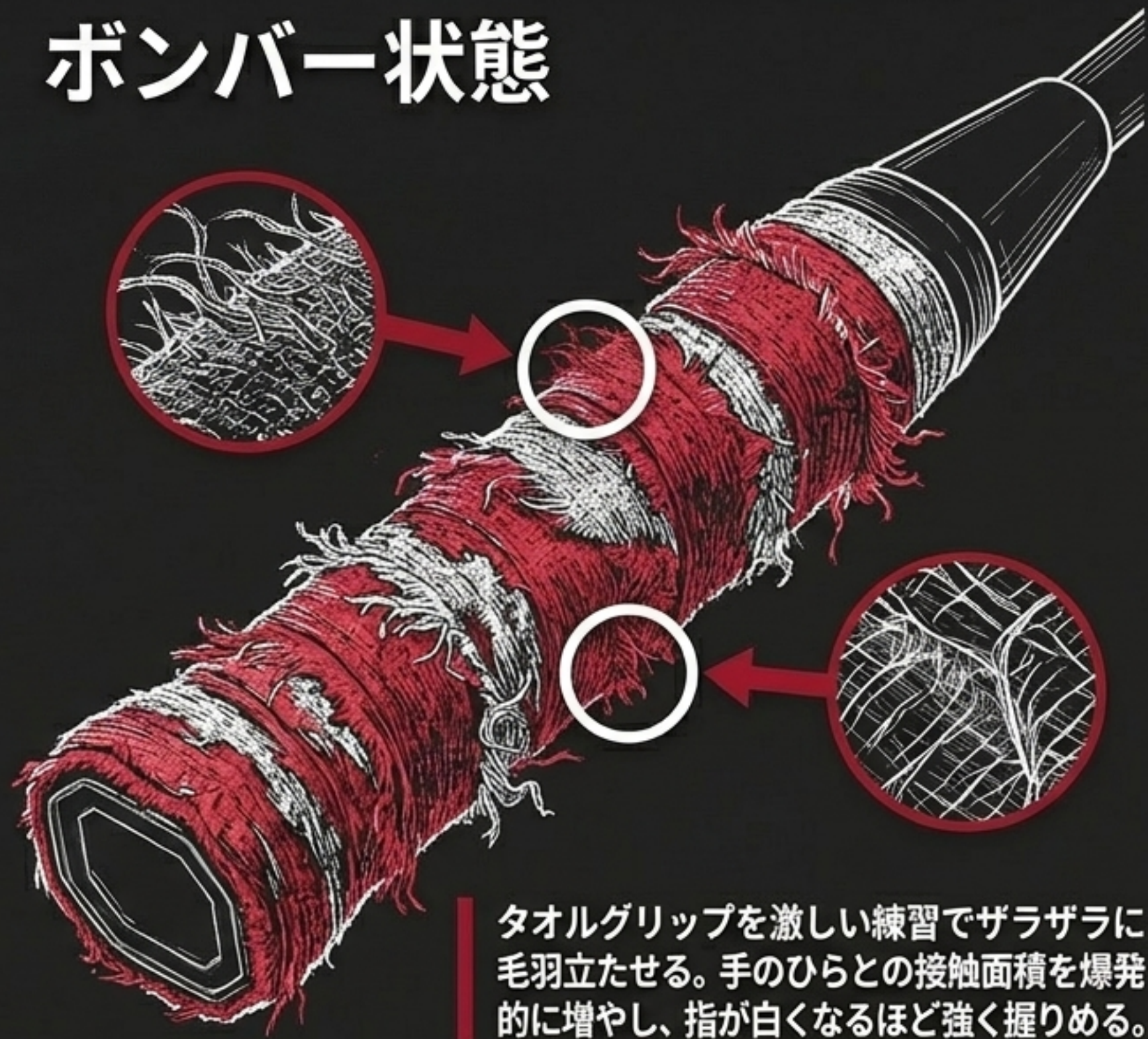


# 黄金期



硬いラケットを3日間激しく叩き、意図的にテンションをわずかに落とす。指先の感覚が最大化されるこの数日間を公式戦に合わせる狂気の逆算。

# ボンバー状態



タオルグリップを激しい練習でザラザラに毛羽立たせる。手のひらとの接触面積を爆発的に増やし、指が白くなるほど強く握りめる。

言い訳を100%排除する冷徹な内省。「風のせいだ、シャトルのせいだ」を許さない環境づくり。

# フェニックスの5つの指導哲学



## 言葉の スタンス

「お電話を差し上げた」に潜む傲慢さと油断をメタ認知せよ。



## 理不尽の 必要性

言い訳を認める大人は子供を潰す。理不尽な経験こそが強靱な心を育てる。



## 環境獲得

親任せで権利を勝ち取らない子供は上達しない。主体的行動なき環境は無価値。



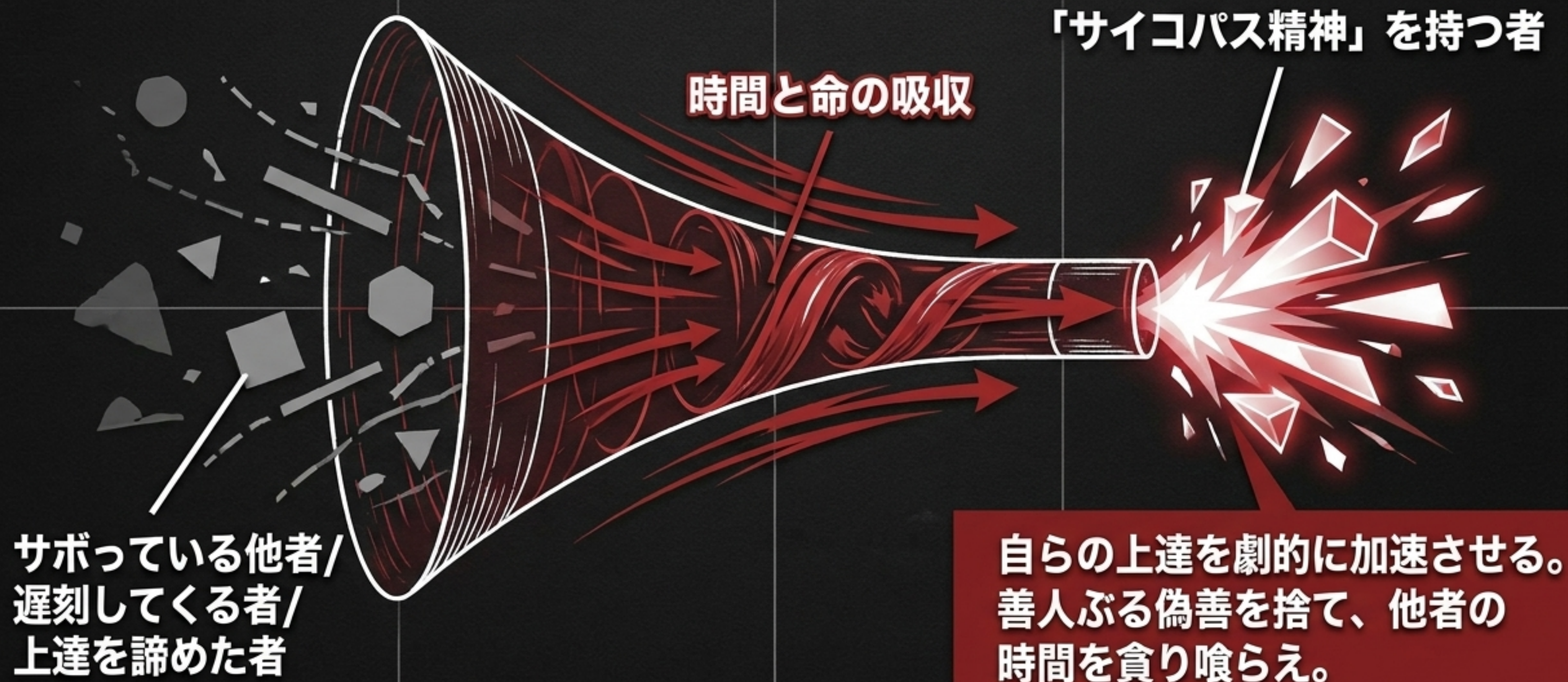
## いただきます の精神



## 自分の タイミング

神のみぞ知る「相手のベスト」を忖度するな。目標達成のために自分のタイミングで動け。

# 成長エネルギーの循環図：『いただきます』の構造



# 残酷な現実：62本 vs 5本

フェニックス基準 (若様・鈴木ペア)

チャライプレー (凡人)

ラリー継続：最長 **62本**

ラリー継続：平均 **5本**

戦術：ストレート徹底

戦術：安易なロビング・我流のクロスへの逃げ

結果：全員が元のポジションに戻る時間を稼ぎ、再現性の高い質を維持。

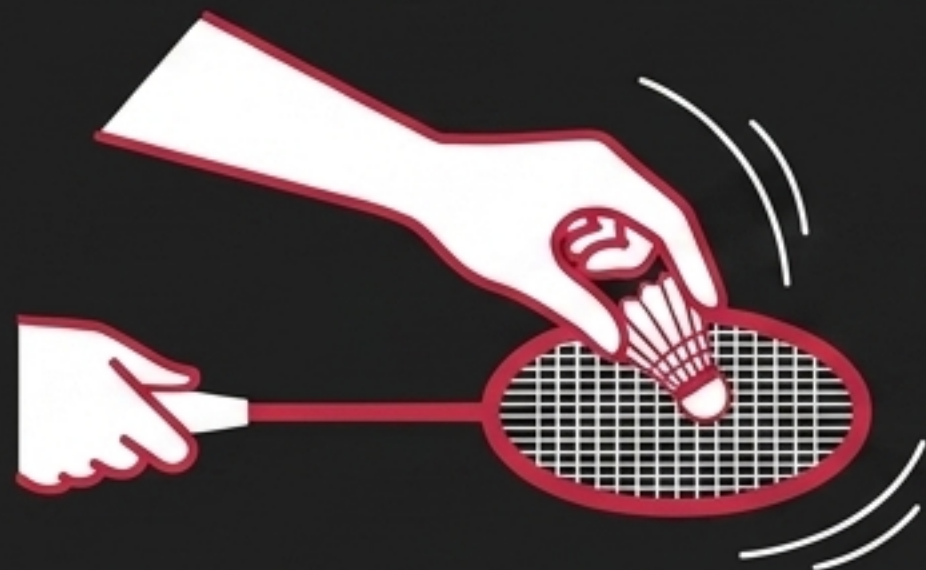
結果：前衛に狙われ即死。自分より上の人間のやり方を「真似る」素直さの欠判。

# 動作がマインドを作る



## 論外

ラケットで雑に弾いて渡す。  
心が乱れている証拠であり、凡ミスを引き起こす雑な精神状態。



## 100点満点

手で心を込めて、相手のラケットにお皿のよう  
に載せる。「美しい余韻」が残り、心が整う。  
低いレベルの流れに飲み込まれない。

**【警告】 1本のボミスの恐怖。全国大会で「11-2」の圧倒的リードから1本の雑なプレーで大逆転負けを喫した悲劇を忘れるな。**

# アウトプット習慣チェックリスト

「できない」を「やっていない」のすり替えにしているか？

周囲の低い練習レベルに飲み込まれず「自分はミスしない」と律しているか？

指導を聞き流さず、メモして「自己翻訳」しているか？

大量リード時、「1本の凡ミスが相手を生き返らせる恐怖」を自覚しているか？

パフォーマンス最大化の「黄金期」を逆算管理しているか？

シャトルをラケットで弾かず、手で心を込めて渡しているか？

日常の言葉遣い（「差し上げる」等）の傲慢さを排しているか？

あなたのマインドレベルは  
今、どこにあるか？

我流のクロスを捨て、ストレート返球を徹底しているか？

# 週末への上昇気流に乗れ。

言い訳を並べる生ぬるいマインドを即座に爆破し、

目の前の「1本の凡ミス」に血を流す覚悟を決める。

フェニックスが巻き起こす圧倒的な熱量に、魂を震わせてコミットせよ。

▶ 【熱き魂のオンライン教室（2026/6/25収録）全編を視聴する】

泥臭き戦術家たちへ。次は画面越しで会おう。