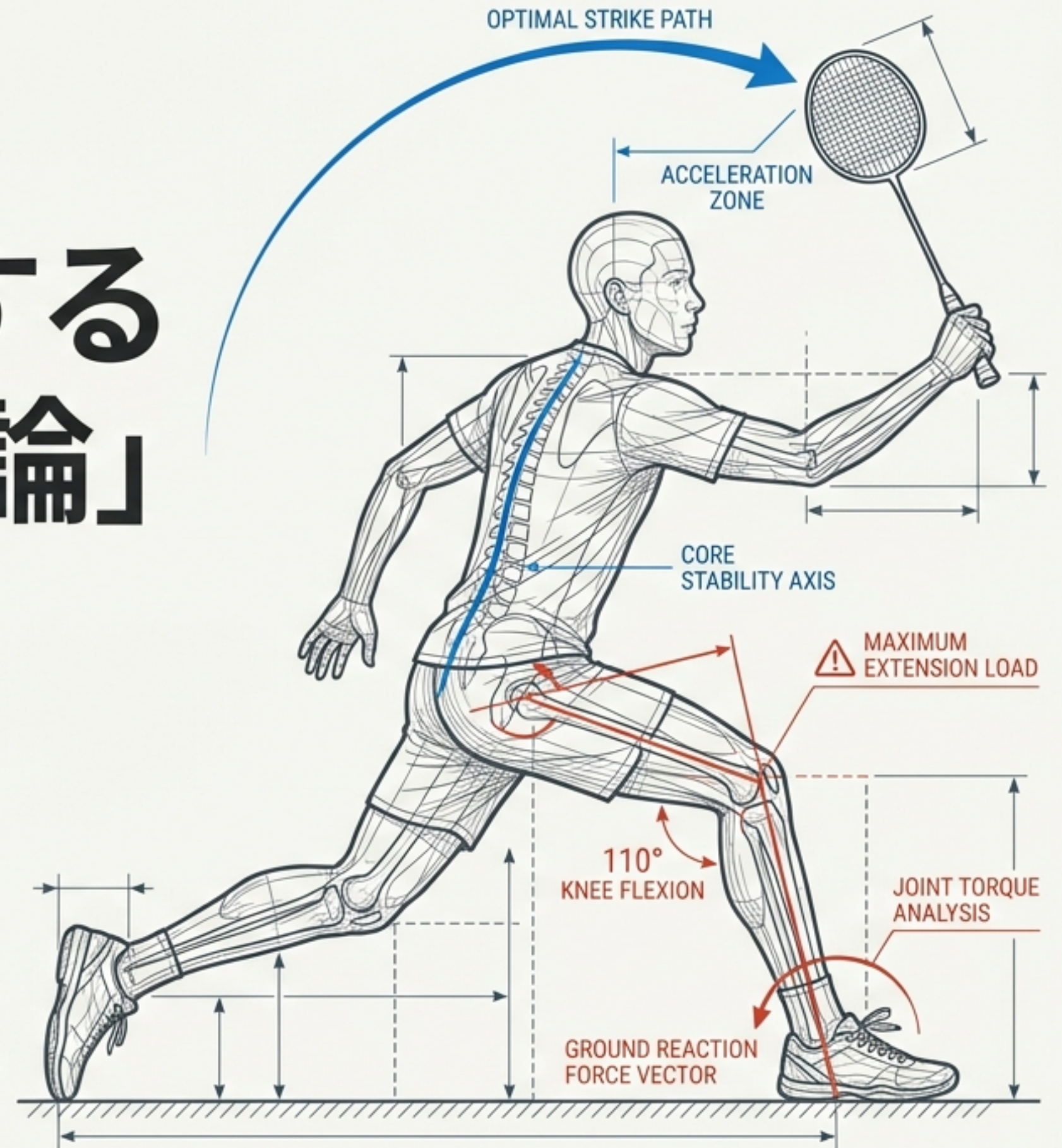


己の限界を解放する 「極上のシステム論」

2026.07.07 PHOENIX愛知
オンライン教室インサイト：
バドミントン脳と身体のハック

▶ 今すぐオンライン教室の動画を見る



動力源のオーバーライド：利他の心が無限のエネルギーを生む



己のため (For Oneself)

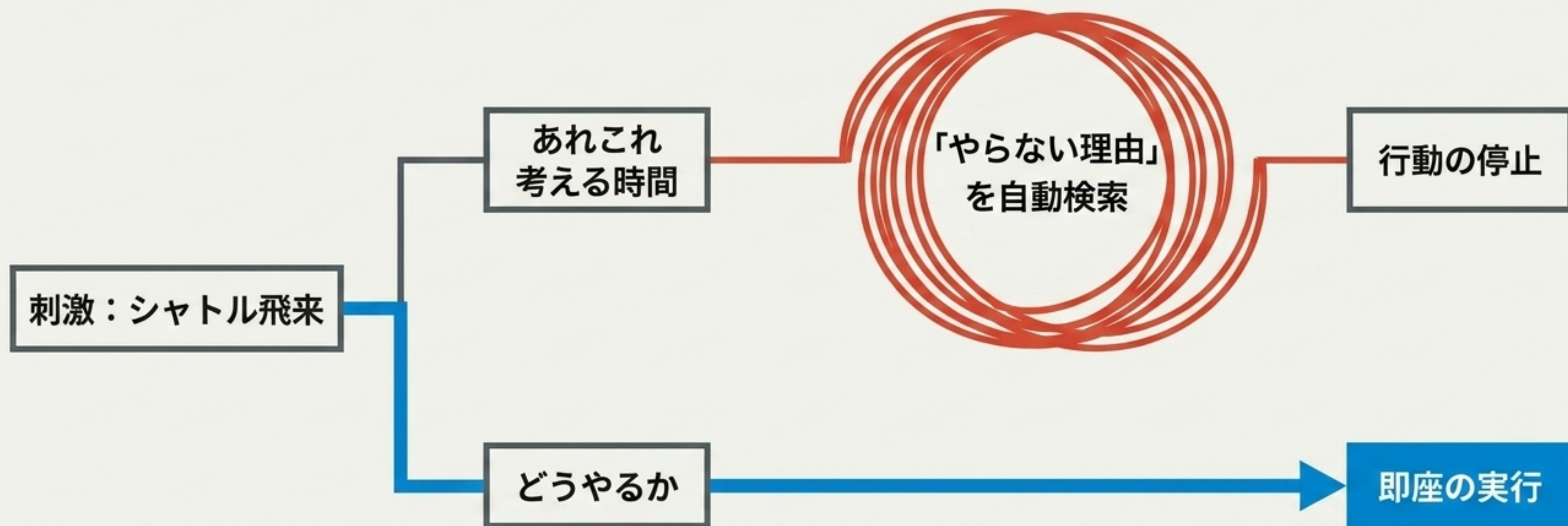
「自分が死ぬだけだいな」と脳が妥協する。自己完結の目標では、人間は驚くほどエネルギーを出さない。



人のため (For Others)

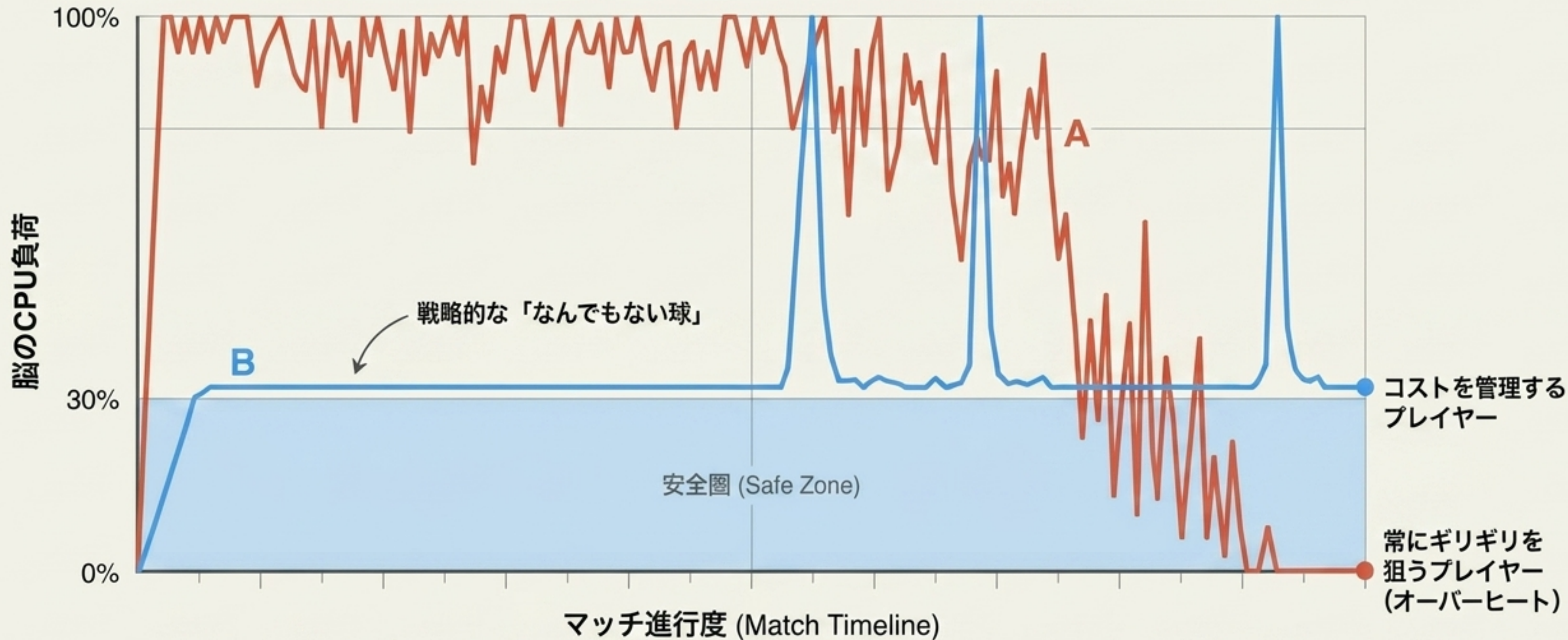
コミュニティの仲間や家族など「他者」を主語にした瞬間、モチベーションと引き出されるエネルギーは最大化される。

思考の罫：悩む時間は「やらない理由」を探す時間



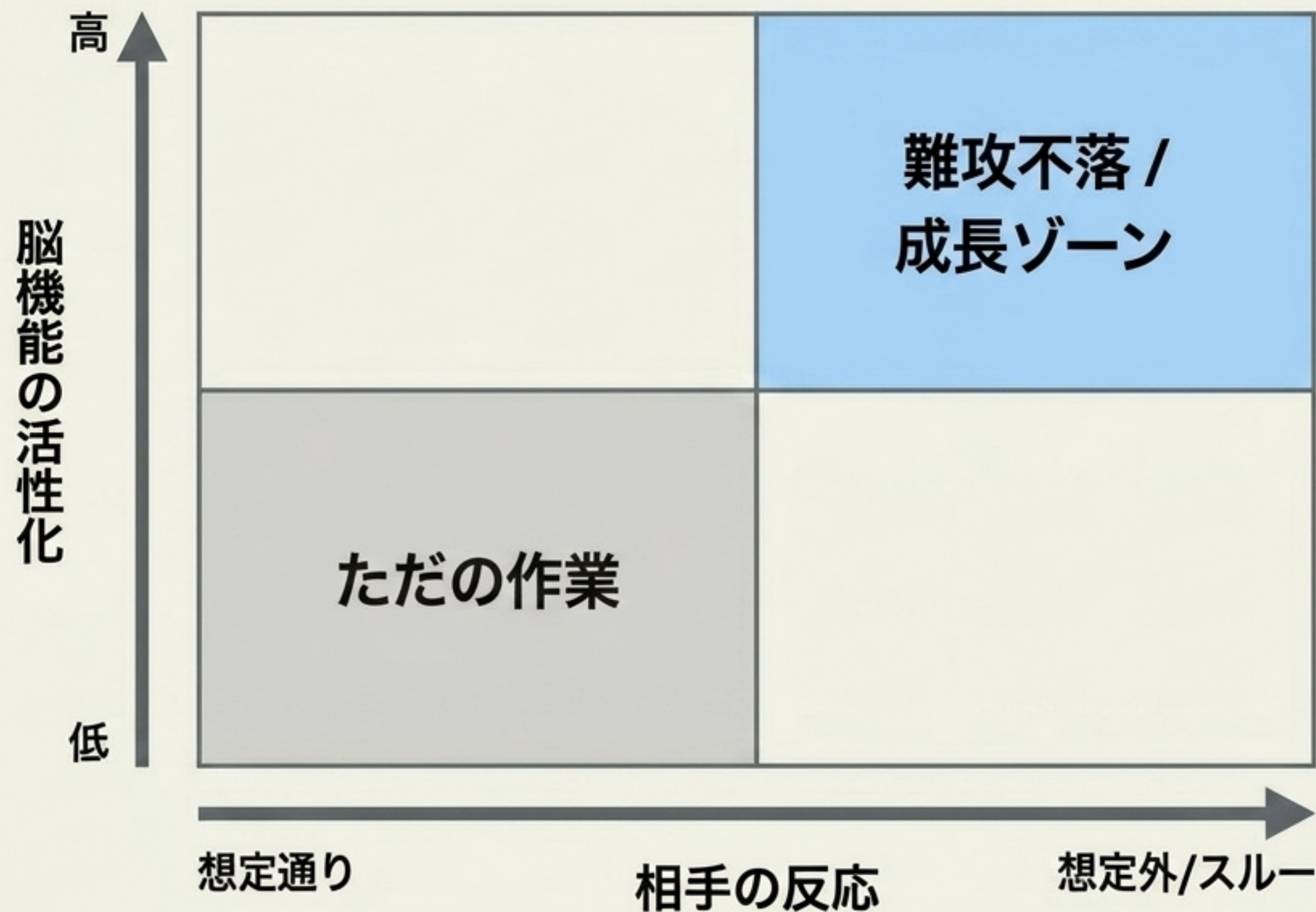
伸び悩むプレイヤーが陥る最大のバグ。「考えている」つもり時間は、脳がやらなくていい言い訳を探しているだけ。演算リソースの無駄遣いを強制終了せよ。

脳の演算コスト管理：「なんでもない球」の戦略的価値



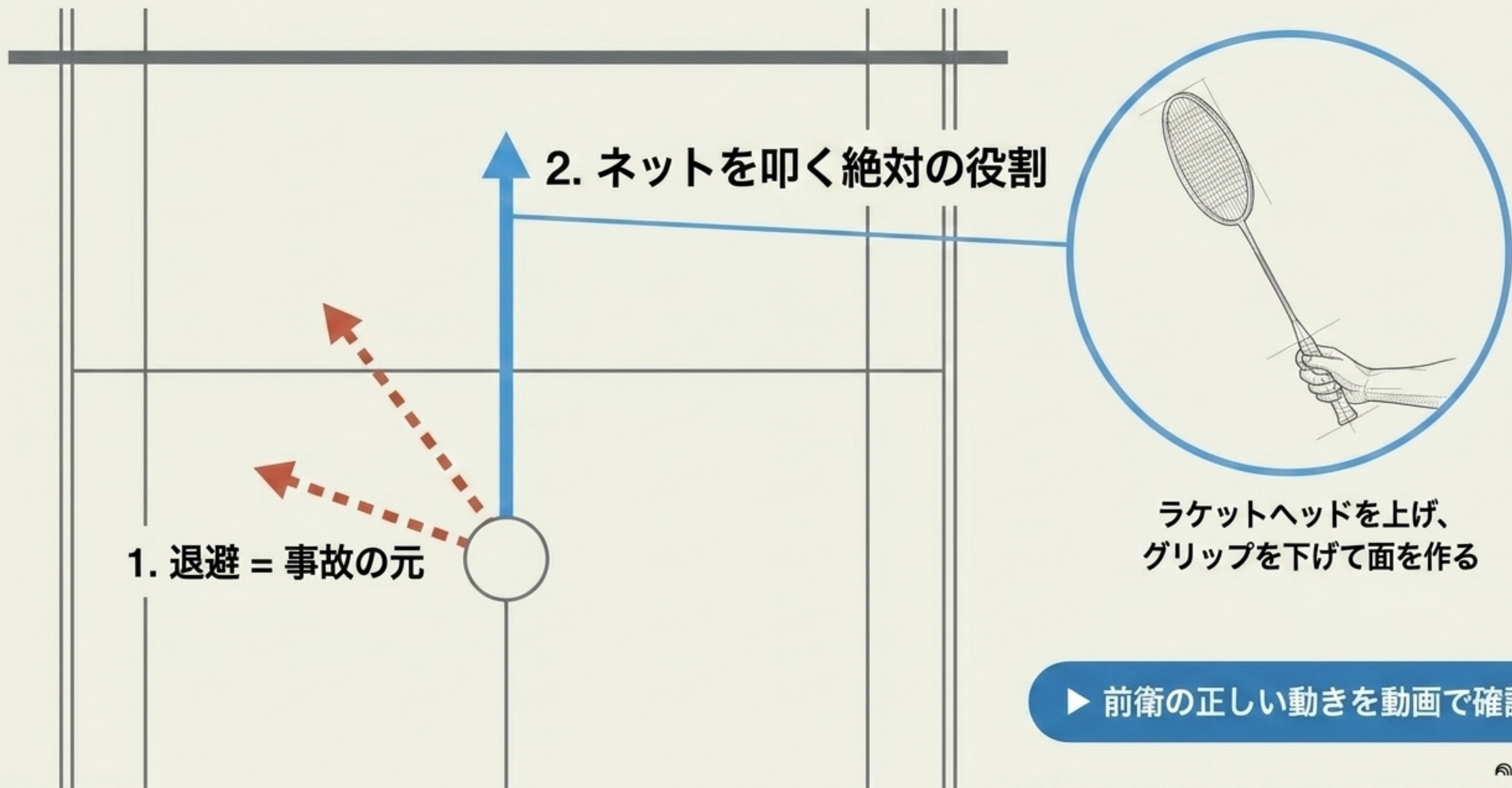
常にギリギリを狙うと脳機能は著しく疲弊する。
ラリー前半は処理コストを30%以下に抑制し、後半までシステムを温存せよ。

システムの進化：思い通りにならない環境を歓迎せよ



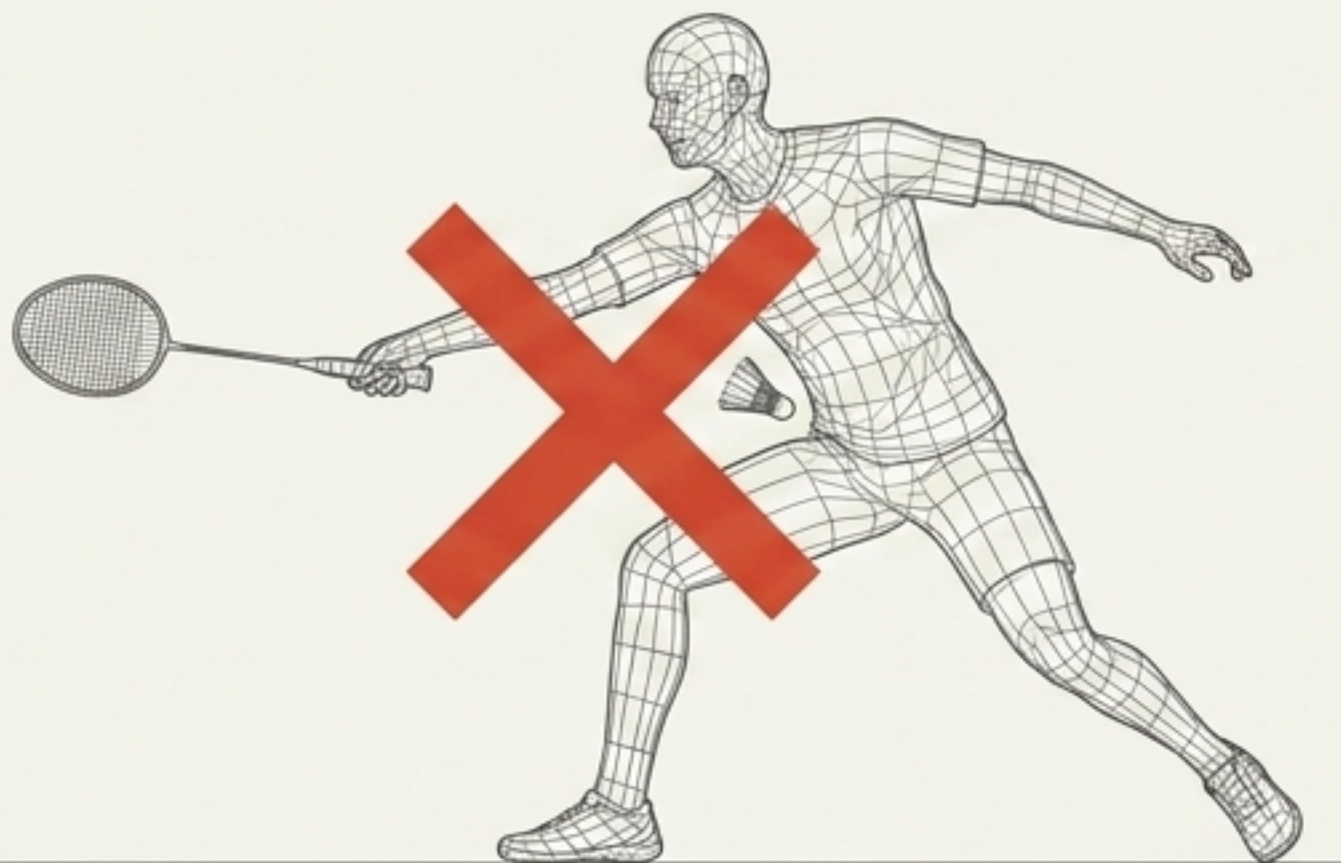
- 自分の意図通りに進むプレイはただの「作業」であり、脳は成長しない。
- 相手がこちらの意図をスルーし、予測を裏切ってくる想定外のエラー状況こそが、適応学習アルゴリズムを起動させる。

ハードウェア最適化 1：前衛の絶対的ルール



ハードウェア最適化 2：詰まった状態での「空間」創出

エラー



反射的にラケットを前に出す

最適解

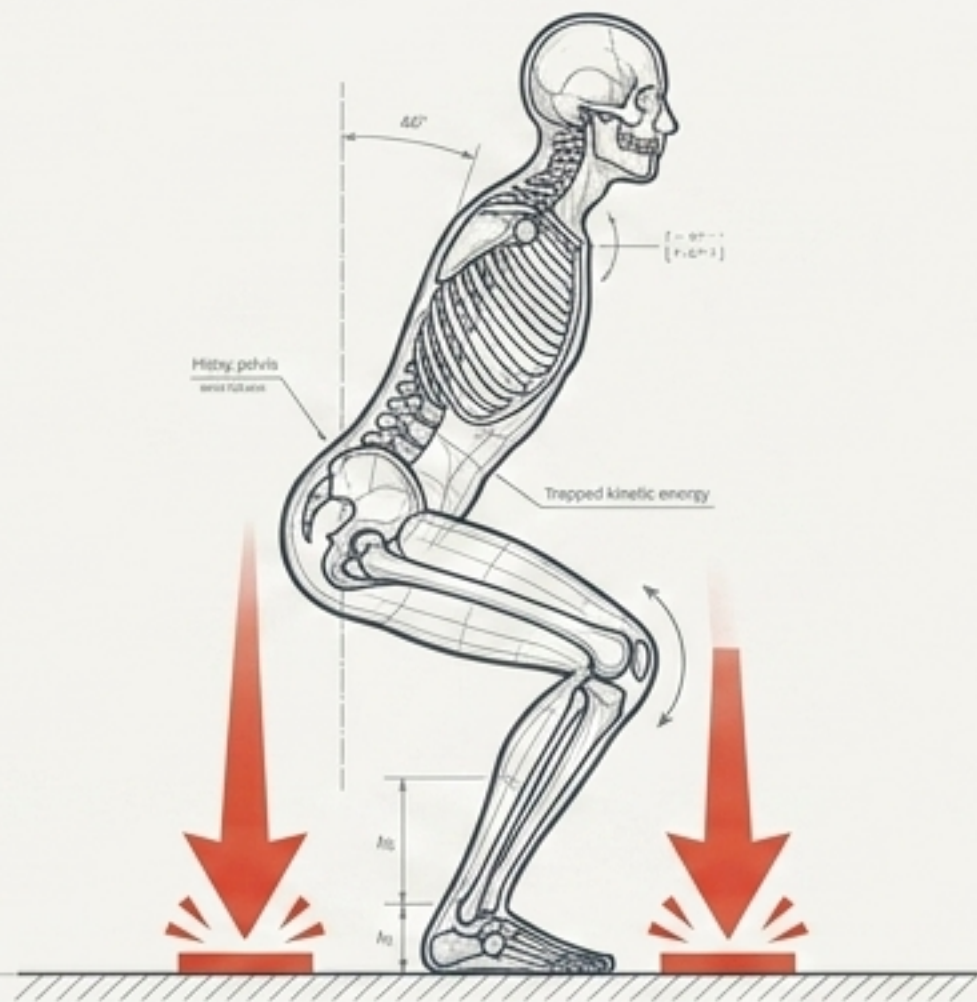


引き寄せて面を作る余裕を生む
体を直角（7の形）に曲げてフォアハンドで潜り込む

▶ 詰まった時の面作りを動画で見る

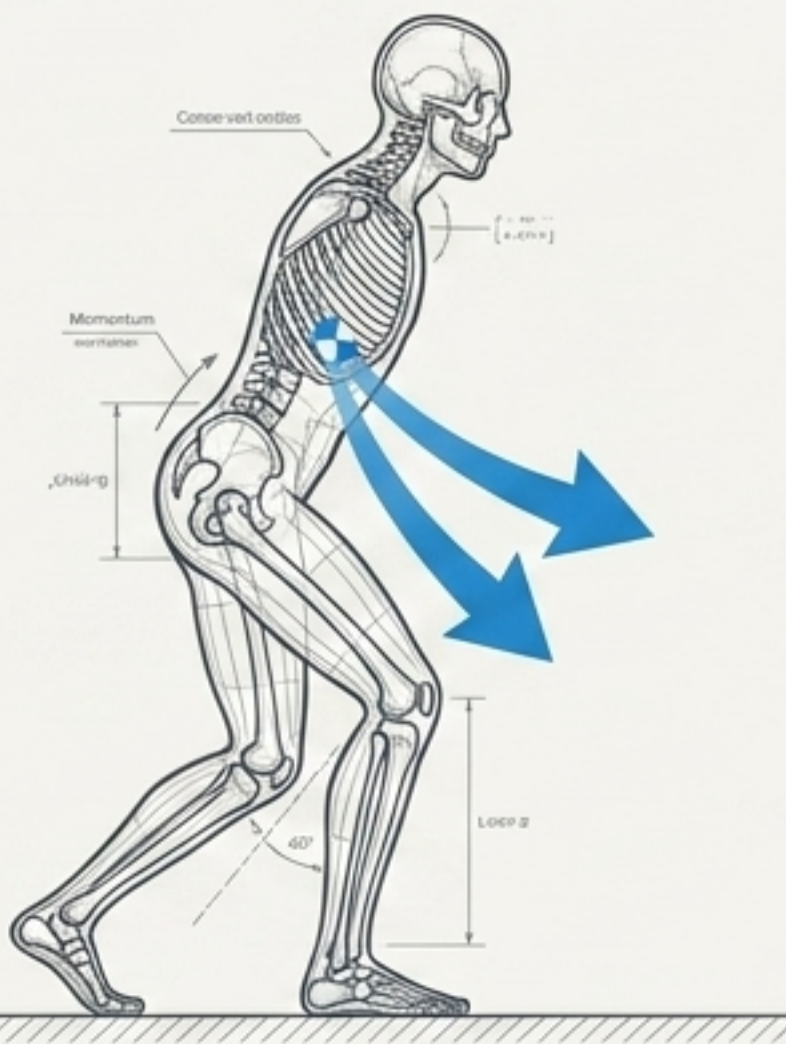
姿勢のバグ診断：「ウンチングスタイル」の完全破壊

「ウンチングスタイル」(Squatting Style) [✖]



膝を深く曲げて待つ構えは、お尻が落ちるだけで足が床にロックされ、前への動作を殺す。

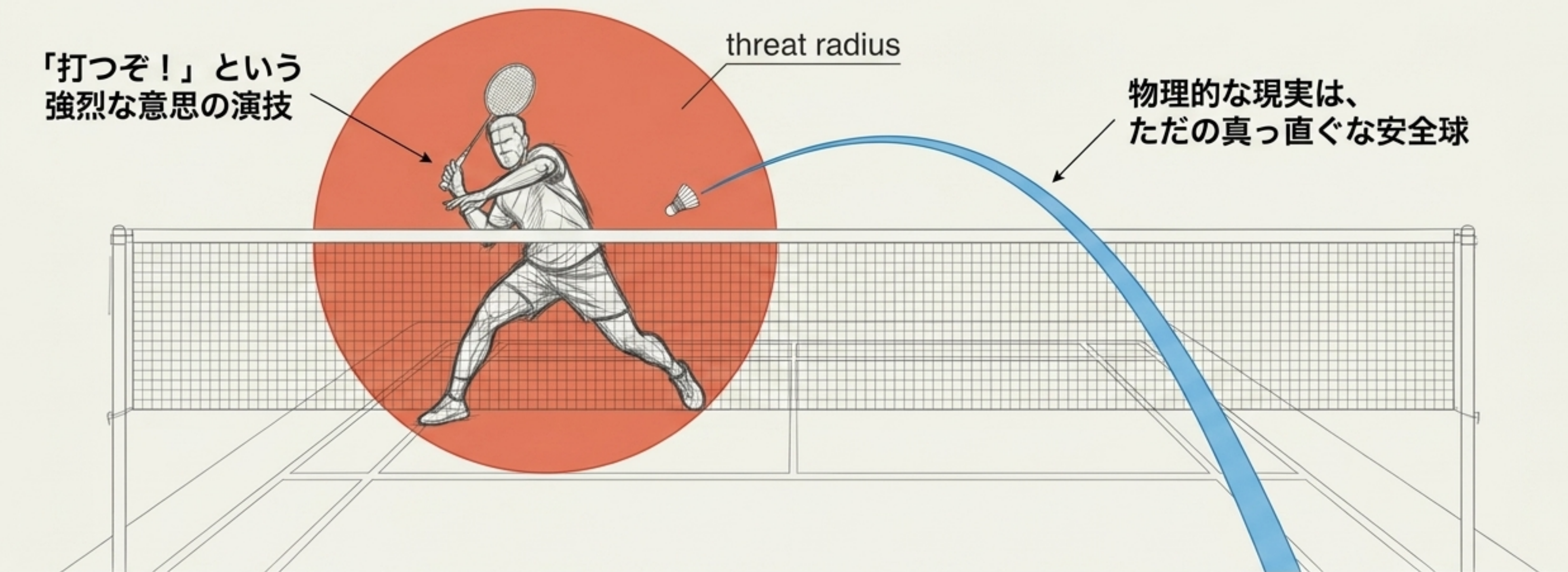
「膝カックン」(Knee Buckle / Relaxation) [✔]



無駄なクッションを排し、膝を曲げない脱力によって状態を前へ倒すことで、圧倒的な初速を獲得する。

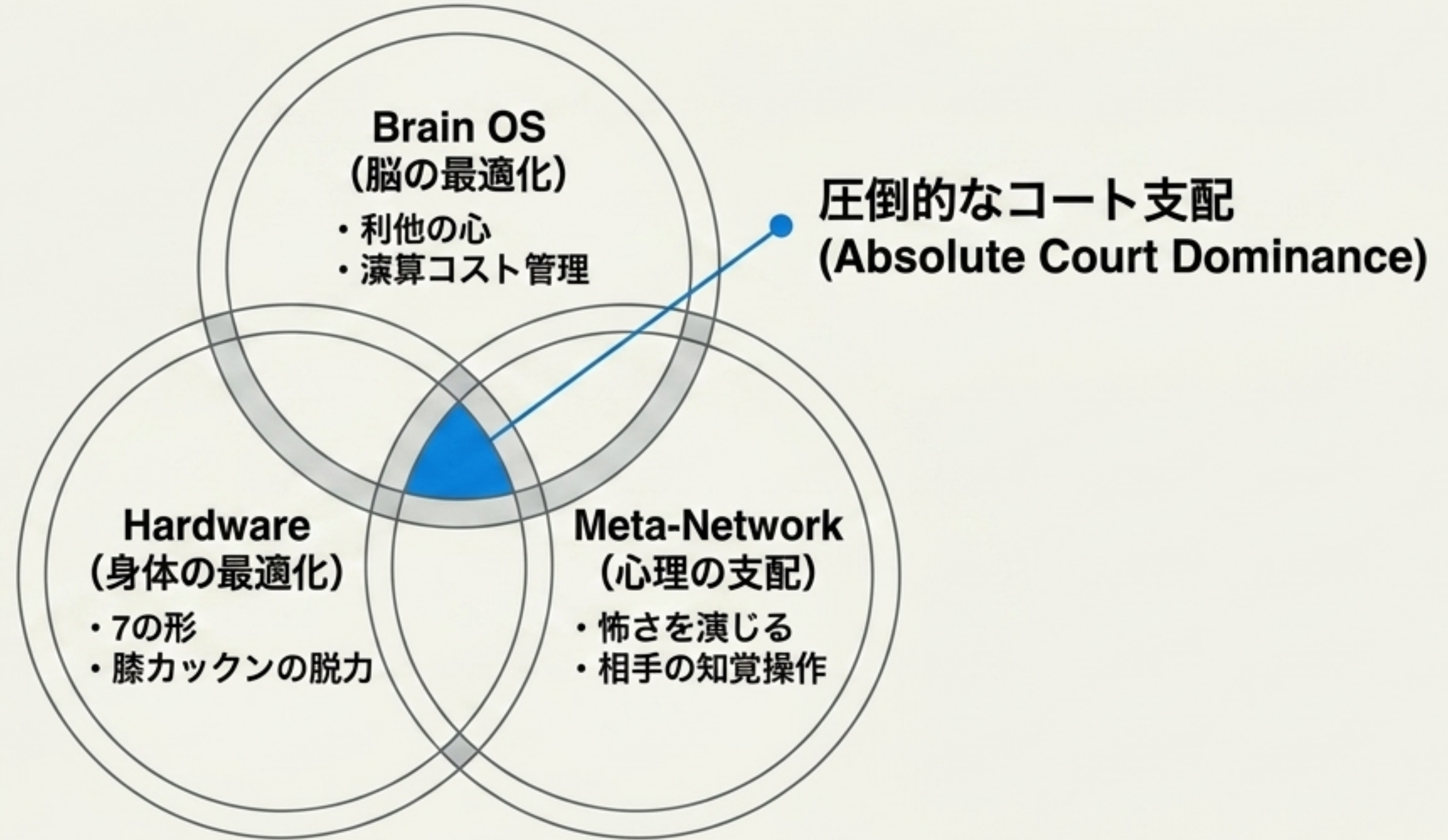
▶ 姿勢の違い（ウンチングvs膝カックン）を動画で比較する

メタ戦術：相手の脳内レンダリングをハックする



コート上の「恐怖」はシャトルの物理的球速だけで決まらない。見せかけの威圧的な姿勢によって、ただの安全な球を相手の脳内に「凄まじく速い球」として錯覚させることができる。

統合システム：シャトルと戦うな、システムを管理せよ



バドミントンという複雑系を制するには、メタ認知が必要だ。脳のリソースを管理し、身体のロックを解除し、相手の知覚をコントロールせよ。これが真のシステム・アップデートである。

システム出力要件：アウトプット習慣チェックリスト

学び（インプット）を腐らせないため、言語化し即座に出力（アウトプット）せよ。

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 練習前、「やらない理由」を探す時間を1秒でも排除したか？ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 脳の疲弊を防ぐ「なんでもない球」を意図的に打てたか？ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 詰まった時、ラケットを引き寄せて「面を作る余裕」を作れたか？ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 「ウンチングスタイル」を捨て、膝カックンで脱力できたか？ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 練習後の気づきを放置せず、忘れる前にテキストで言語化したか？ |

人間の脳のバグをハックし、 身体の限界を解放せよ。

PHOENIX愛知オンライン教室が提示する、バドミントンの真髄。
思い通りにならない歓喜と、システムを進化させる瞬間を
その目で確かめてください。

▶ 2026年7月7日 オンライン教室のフル動画を視聴する