

迷いをゼロにする『決断力』と自滅を防ぐバドミントン最前線

2026年7月26日 PHOENIX愛知 オンライン教室 完全図解レポート



▶ オンライン教室の動画を視聴
(ハイライト映像へ)

The Chaos



情報（材料）の氾濫

The Paralysis



判断基準（価値観）の欠如

現代のプレイヤーは「判断材料（情報）」に溢れているが、
「判断基準（価値観）」を持たないため、決断できずに時間を浪費している。
決断力とは、天性の才能ではない。
自分の弱さを認め、マイルールに立ち返る「思考のスキル」である。



オンライン教室の動画を視聴
（ハイライト映像へ）

価値観を抽出する「4つの濾過プロセス」



1. ノイズの排除:

嫌いなこと・やりたくないことを10個書き出す。

2. 軸の言語化: 「いつ・どこで・何をしているか」

大切にしていることを掘り下げる。

3. 役割の発見: 他者から相談されること・

感謝されることから自分の強みを知る。

4. マイルールの確立:

「私は～のために～する」という絶対的な基準を作る。



オンライン教室の動画を視聴
(ハイライト映像へ)

自分を動かす「5つの決断公式」



なぜ塩澤さんは「5分」でバテるのか？

5分で限界を迎える一般人



- 原因: 筋力に頼った間違ったフォームと配球の悪さ。
- 「5本打ったらハアハア言うのは、身体の使い方が間違っている証拠。」

2時間打ち続けても疲れなないコーチ



- 原因: 身体の構造に沿った正しい打ち方。
- 「正しいフォームをマスターすれば、クリアは2時間打っても疲労しない。」



オンライン教室の動画を視聴
(ハイライト映像へ)

疲労をゼロにする『指揮者打法』の構造

NG: 縦振り

OK: 指揮者打法

縦振りの直線的な軌道。筋力を浪費し、シャトルが短くなる原因（ヨッシー選手が陥った罠）。

体幹と腕の旋回を活用。「1・2・3の3拍子」で指揮者のように巻きつけ、最後にラケットを立てる。

即座に修正できたヨッシーの対応力。
正しいフォームは究極の再現性を生む！

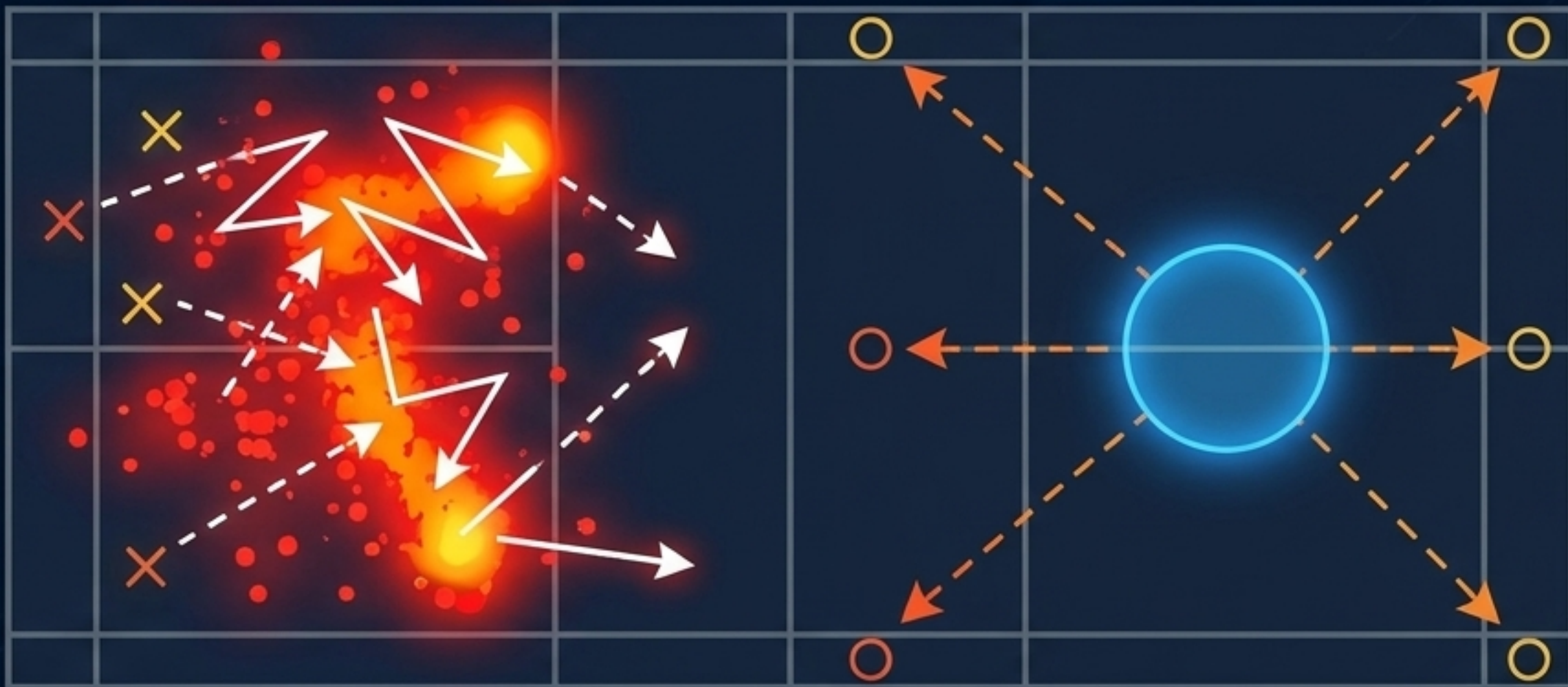
▶ オンライン教室の動画を視聴
(ハイライト映像へ)

驚愕の21-0（ラブゲーム）：半面 vs 全面の真実

半面 / ヨッシー選手

全面 / 中島コーチ

半面側の
パニック：
コートカバーが
半分でも、配球
で動かされると
自滅を繰り返す。



全面側の支配：
無理な攻撃（ス
マッシュ等）は
一切なし。コン
トロールされた
配球だけで相手
を追い詰める。

「相手の攻撃を一点返しできないと試合にならない。
半面相手に勝てないなら、それは幻想の実力だ。」

▶ オンライン教室の動画を視聴
（ハイライト映像へ）

幻想と現実のパラダイムシフト診断表

“

「練習パートナーがミスってばかりだと、
自分が上手くなったと錯覚する。」

”

【幻想】	【現実】
筋力・スタミナ不足	縦振りの悪いフォームでの無駄な消耗
ミスをしてくれる同レベル	絶対にミスをしない格上のノーミスプレイヤー
相手の自滅による全能感の錯覚	自分の配球と着地感覚による完全な制圧



オンライン教室の動画を視聴
(ハイライト映像へ)

真の地力を育てる「残酷で愛のある環境」

「幻想の中で生きていった方が幸せだと感じる人も
いる。レベルアップを前提としない人にとって、私は
天敵に近いでしょうね。でも、本気で自分の限界を
打ち破りたい人には、全力で背中を押す。」 — 中島コーチ

思い通りに打てる時だけの「好き」を捨てる。
ミスをしない格上との練習でしか、本物の強さは手に入らない。
右足を下げた引き打ちでのサーブスプッシュ狙いなど、
妥協なき技術練習の連続がここにある。



オンライン教室の動画を視聴
(ハイライト映像へ)

バドミントンと人生を飛躍させる5つの絶対法則



オンライン教室の動画を視聴
(ハイライト映像へ)

アウトプット&決断力 実践チェックリスト

実践チェックリスト

- ☐ 「やりたくないこと・嫌いなこと」を10個紙に書き出したか？
- ☒ 「私は～のために～する」というマイルールを作成したか？
- ☐ 迷った時、「3年後の自分」を基準に判断したか？
- ☒ 挑戦をSNSや仲間に宣言したか？
- ☐ クリアで「縦振り」を捨て、「指揮者打法」を試したか？
- ☒ 打った瞬間、杵に入るかどうかの着地感覚を意識したか？
- ☐ 自滅に甘えず、ミスしない格上との練習機会を作ったか？
- ☐ 今日の気づきを、1文以上アウトプットしたか？



オンライン教室の動画を視聴
(ハイライト映像へ)

幻想の「好き」を捨て、 真レベルアップの船に乗れ

「人間は皆、楽をしたい弱さを抱えている。
それを隠すために情報を漁り、コートで自滅する。
甘い幻想を打ち砕き、本気で上を目指す者の背中
を押す姿勢……これこそが真の愛であり、
世界最高峰のコーチングである。」

— AI Special Impression

テキストや図解だけでは、真の『空気感』は伝わらない。
本気で限界を突破したいなら、
今すぐディレクターズ・カット (本編映像) で現実を目撃せよ。

▶ オンライン教室の動画を視聴
(ハイライト映像へ)

文章では伝わらない『打球音』と 『コーチングの妙』を体感せよ

21-0の絶望と、指揮者打法の滑らかさ。
あなたのバドミントン観を根本から覆す、オンライン教室の全貌がここに。

PHOENIX



2026年7月26日 オンライン教室
完全版動画を視聴する