

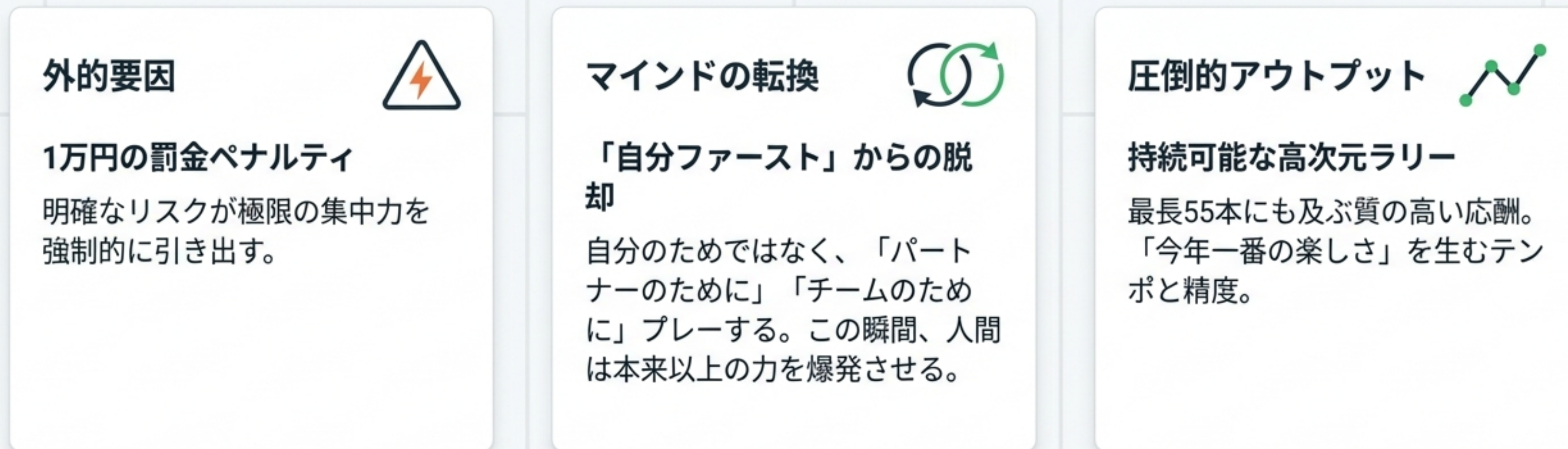
本気の罰金マッチが拓く成長の道！ 『自分ファースト』の限界を超える

2026.07.13

▶ オンライン教室の動画を視聴する

利他のエネルギー：罰金マッチが引き起こした意識の変革

Activation Loop Diagram



組織論としての「他者を見下す」誠実さ

無自覚な善人

無自覚に他者をスルーし、都合の悪い意見を切り捨てる。



偽の協調性。心理的安全性が低く、チームの純度が下がる。



真のインテグリティ

「相手の言葉を受け取らない」という冷徹な選択を自覚し、その重みを自分の責任で引き受ける。



圧倒的な誠実さ。活動が安定し、本物の信頼関係が構築される。



【ナオコ選手の神映像からのインスピレーション】男子すら対応できない「おばさんドライブ」や「グリップを下げる」基本の徹底は、周囲に流されない独自の誠実な選択の結果である。

技術の境界線：凡ミスを生む癖 vs. 一流の基準

	ミスの罠（塩澤さんの課題）	一流の基準
面の準備	✕ 後ろに大きく引きすぎる。時間がかかり、相手に前に詰める隙を与える。	✓ さっさと前頭部で「早い面の準備」を完了させる。
ショットの選択	✕ 安易にロビングで上げてしまい、自ら不利な状況を招く。	✓ ネット前に鋭く沈め、相手に攻撃の糸口を与えない。
配球と姿勢	✕ 打つ瞬間に体が開いて右に打つ（完全に読まれる）。	✓ 左方向へ流す選択肢を常に隠し持ち、相手を窮屈な体勢に追い込む。

ノーモーションのパラダイム： 「技術は最大の守りである」

ノーモーションの体得

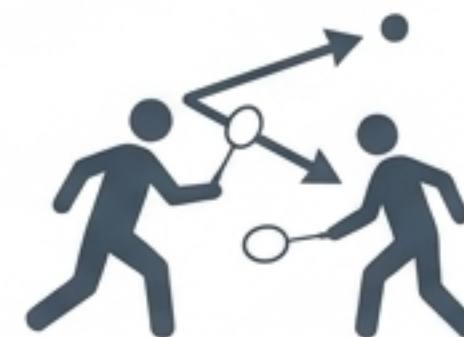


自らが予備動作なく打つ
技術（攻め）を獲得する。

Core Insight

技術不足を「感覚」や
「集中力」のせいにはしない。
構造的な課題として言語化
し、技術を習得することこ
そが最大のディフェンス
となる。

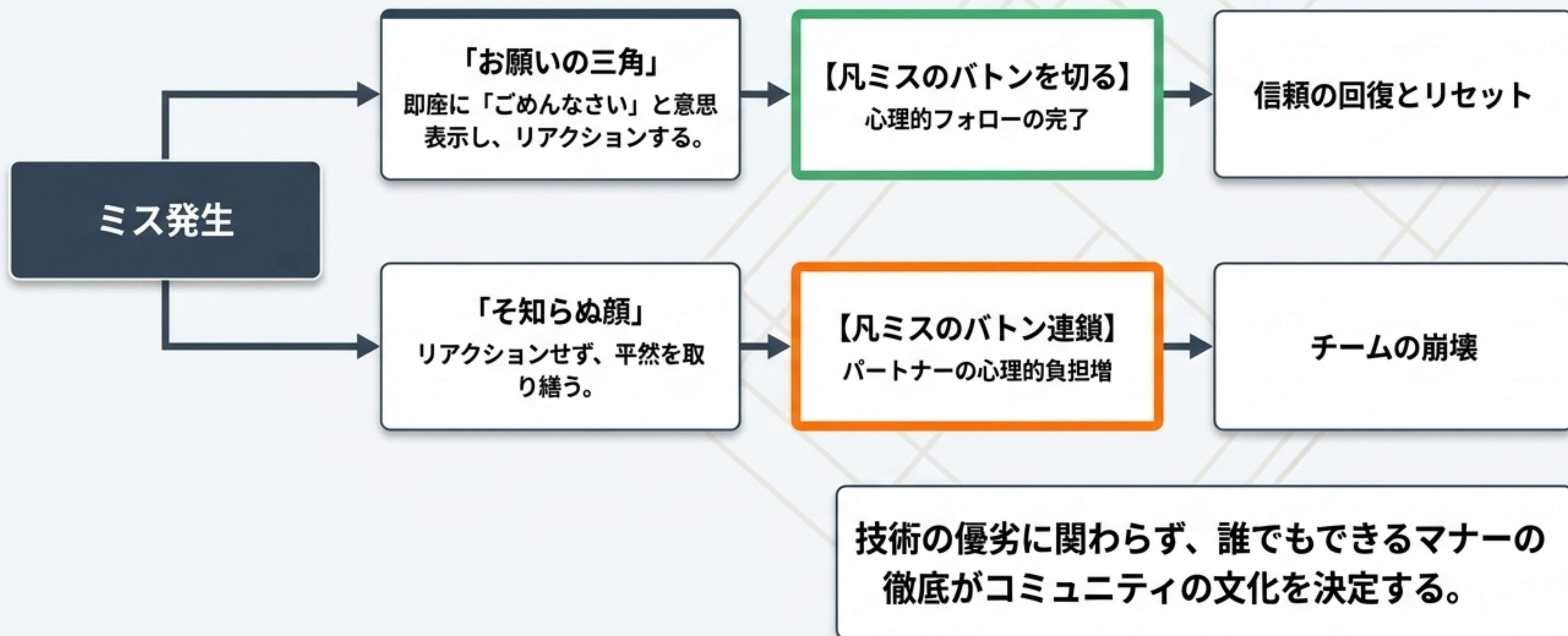
相手の意図を読む



相手から打たれるタイミング
や配球の意図が客観的に理解
できるようになる（守り）。

【戦術メモ】大チャンス時こそ、相手の「限定された未来（窮屈な左肩や正面など前にしか返せないコース）」を狙い撃て。

コート上の文化：ミスの後の 「心理的」の「心理的フロー」



PHOENIXの5つの柱

利他のエネルギー

限界を超えるための
「誰かのため」の視点。

選択の誠実さ

他者の意見を切り捨てる
冷徹さと、その責任の自覚。

守りとしての技術

ノーモーション習得による、
相手の意図の看破。

限定された未来を狙う

チャンス時、前にしか返せない
窮屈なコースへの仕留め。

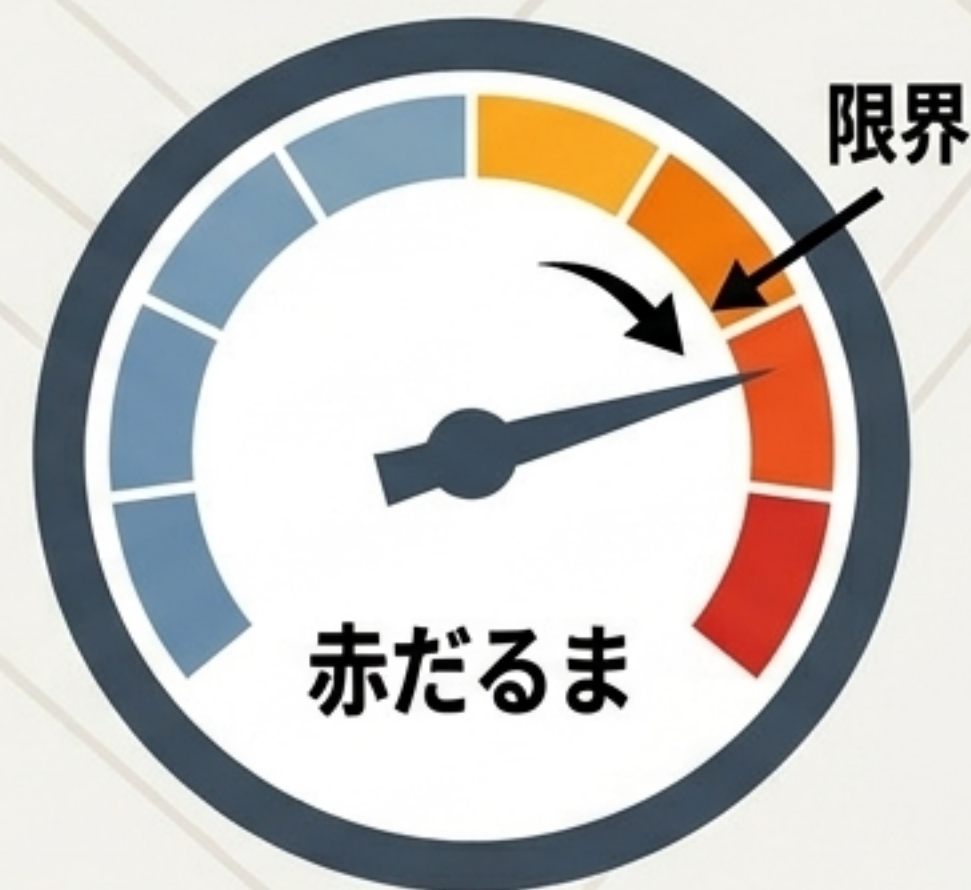
お願いの三角

凡ミスのボタンを断ち切る、
基本マナーの徹底。

▶ 動画で実際のプレーと解説を見る

実践アウトプット・ダッシュボード

✓	ミス後、「そ知らぬ顔」をせずパートナーへ即座に意思表示したか？
✓	疲労困憊でも、率先して「お願いの三角」を実践したか？
✓	後ろに引きすぎず、前頭部での「早い面の準備」を徹底したか？
✓	サイドバイサイドで安易に上げず、ネット前に沈められたか？
✓	体を開いて右に打つ癖を避け、ノーモーションで左へ流せたか？
✓	チャンス時、相手の「前にしか返せないコース」を狙い澄ましたか？
✓	パートナーのミス時、自分の所で「凡ミスのボタン」を断ち切ったか？
✓	課題を「感覚のせい」にせず、構造的に言語化できたか？



【「赤だるま」のストレステスト】

体力の限界（顔が真っ赤になるほどの疲労）を迎えた時にこそ、これらの習慣が本物かどうか試される。

次へのステップ：インプットをアウトプットへ

▶ オンライン教室の動画を視聴する

- 翌日の予定： 時間遅延のため、練習および特別授業は実施なし。
- 火曜日の練習： ヨッシー選手お出かけのため不在（参加希望者は個別連絡）。
- 特別枠： 塩澤さんによる「ルール教室」（希望者があれば火曜日にセッティング可能）。