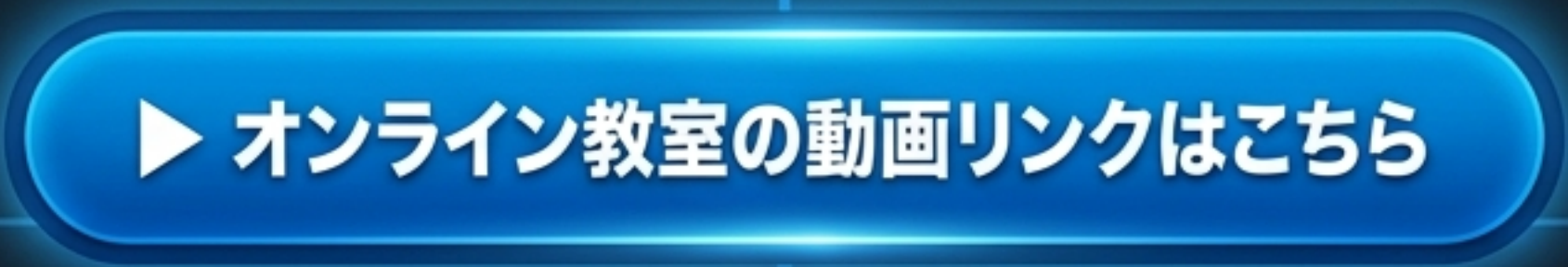


# 本気の罰金マッチが暴く実力差

## 『クロス大好き』の罠を打ち破るワンパターン配給の鉄則



▶ オンライン教室の動画リンクはこちら



# ゼロ地点の整頓：身体と環境のマネジメント

## ALERT



### [身体のリスク管理]

- ▶ **ジーコ選手の事例**：練習中盤のパフォーマンス低下、帰宅後の熱感と筋肉痛
- ▶ **診断**：熱中症・熱けいれんの初期症状
- ▶ **対策**：「勝手に食べる精神」での塩分・水分補給の徹底。即時の医療機関受診。



## OPTIMAL



### [環境と脳の連動]

- ▶ **罰金マッチの効能**：ミスへの重みと極限の集中力
- ▶ **掃除の力**：シャトルを綺麗に並べる行為が、脳と心を整える最高のウォーミングアップになる。
- ▶ **結論**：空間の乱れは、プレーの乱れに直結する。



WATCH ONLINE  
CLASSROOM VIDEO



## 「頑固」の再定義：人間性ではなく状態である

### 人間性 (Trait)

「自分は変わらない」  
という思い込み



### 状態 (State)

アプローチを変えれば即座  
に突破できる一時的な壁

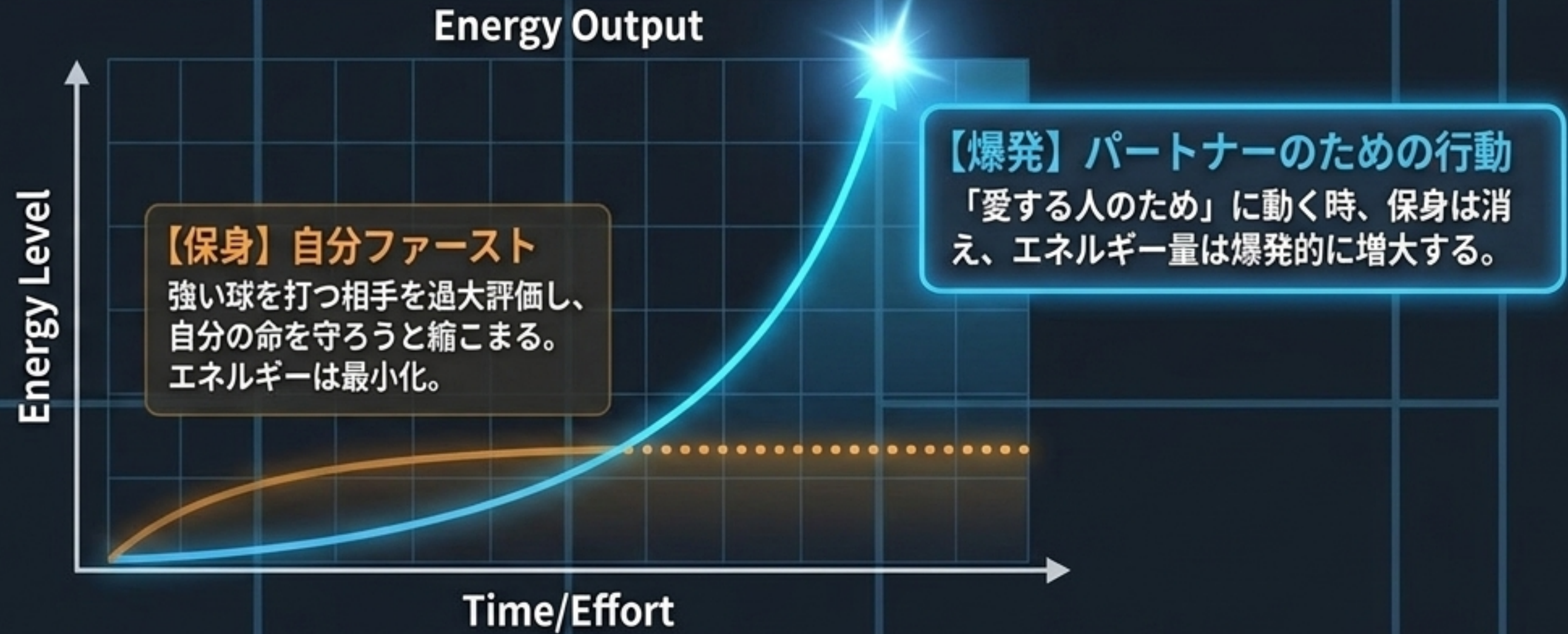


### [組織運営の二面性]

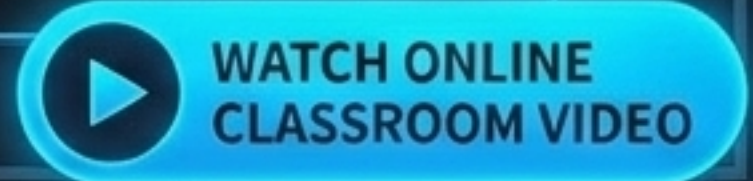
小嶋千鶴子氏の理念：「攻めは事業拡大、守りは人材構築」  
守るべき人は徹底的に守る。一方で、虚構性の高い人物は排除する。  
この厳しさこそが、現場を変える挑戦の基盤となる。



# エネルギーの源泉：自分ファーストの限界を超える



“「本当のことを言うコーチは嫌われる。しかし、上達を望むなら、槇野選手のように胸ぐらを掴むほどの熱さで『どこへ配球してるんだ!』と手叩いて鼓舞し合え。」  
— コーチの本音”







実際のプレー映像を確認する



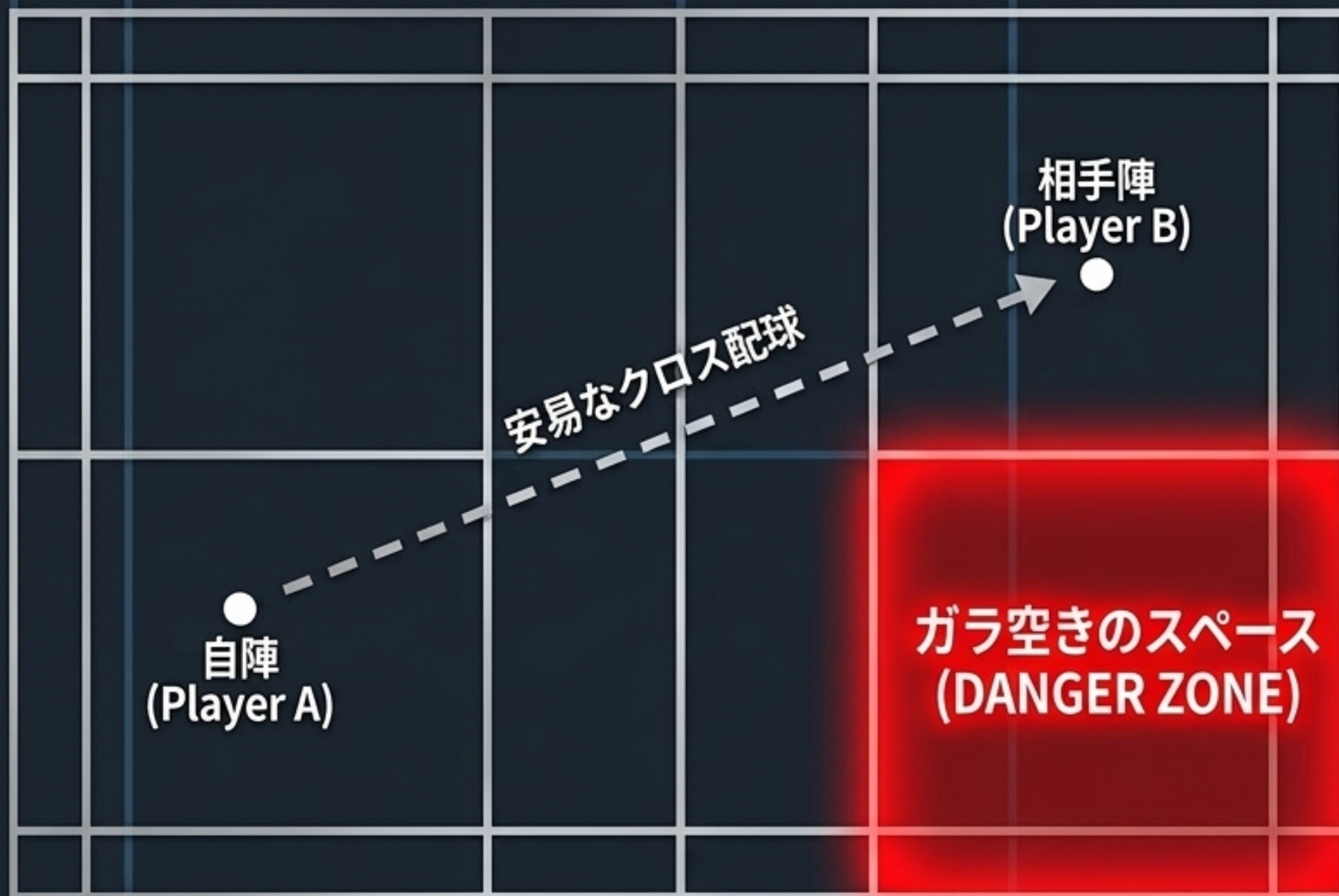
# TACTICAL MYSTERY: なぜ「クロス大好き」は 狙われるのか？

## 初級～中級者が陥る最大の罠

時間的余裕が生まれた時、良かれと思って無理にクロスへ球を振る。  
上級者（鈴木選手など）は、この「クロス大好き人間」の思考  
パターンを完全に先読みし、網を張って待ち構えている。  
下手なのに、自ら難しいことをして自滅しているのが現実だ。 ”



# 空間の脆弱性：クロス配球が招く自殺行為



## [Diagram Annotations]

- アクション：開いた状態から無理やりクロスへ打つ
- リアクション：上級者はストレートへの返球を捨て、クロス待ちに絞る
- 結果：自コートの逆サイド（右サイド）に広大な無防備スペースを自ら作り出す。

【鉄則】 時間に余裕がある時ほど、ストレートへの再現性の高い返球を徹底せよ。



# 解決策：パートナーを救う「ワンパターン配球」

▶ 実際のプレー映像を確認する

## 【アマチュア的思考】

相手を騙そうとする

トリッキーな配球・不可解な動き

相手ではなく「自分のパートナー」の脳が混乱

失点

## 【上級者の思考（ワンパターン）】

パートナーのために配球を固定する

パートナーが次の展開を100%予測できる

迷いのないローテーションが完成

再現性の高い勝ち筋



# レシーブの力学：アマチュア vs エリート

| [項目]    | [アマチュアの罠]                    | [上級者（杉山薫スタイル）]        |
|---------|------------------------------|-----------------------|
| 体勢とバランス | どっしりと安定した体勢を作ろうとする           | バランスを崩しながら、倒れ込みながら打つ  |
| コントロール  | 手の感覚だけで入れようとし、力む             | 倒れることで無駄な力が抜け、生きた球になる |
| 右サイドの処理 | バックハンドで逃げる<br>(ライン際に限定され餌食に) | フォアハンドで広くカバーする        |

**【結論】** バランスの取れた状態でレシーブしようとする人ほど、ミスが多い。



# 個別診断録 (1/2): アグレッシブな連携構築

## 〔YS選手〕

- 絶賛ポイント：後方待機しがちな弱い選手の裏をかき、前方へ飛び込んで相手のクロスネットを完全全に潰した動き。
- 改善指令：開いた状態から左へ打つクロスカットの選択肢を増やすこと。ストレートカットでの返球限定戦術の徹底。

## 〔YD選手〕

- 絶賛ポイント：鈴木選手への「これくらいなら取れるでしょ」という絶妙な配球。パートナーシップのお手本。
- 改善指令：高い位置で捉えているのに安易にロビングを上げる悪癖の排除。もっと前へ詰める意識。



# 個別診断録 (2/2): 限界突破と悪癖の排除

## [ 鈴木選手 ]

- 成果：全面シングルスで塩澤選手に初勝利する快挙。謝罪で心を整えた後のプレーが高評価。
- 改善指令：足を止めて打つ場面がある。もっと前方へ飛び込んでいくアグレッシブさの追加。

## [ YK選手 - CRITICAL WARNING ]

- 致命的要因：打った後にラケットを後ろ（パートナー側）に向け、視界を完全に遮るピクピク動作。
- 診断：中途半端な反応と体制が悪い中でのクロスへの無理やりな変換が、パートナー(YS)を大ピンチに陥れている。練習の質を破壊する行為として即時排除。

▶ Play



# SYNTHESIS: コーチング的5つの核心

1. マインド：「頑固」は人間性ではなく、単なる「状態」である。

5. 力学：レシーブはどっしり構えず、「倒れながら打つ」のが上級者の鉄則。

2. エネルギー：自分ファーストを捨て、他者のためにエネルギーを注げ。

圧倒的な成長

4. 戦術：パートナーの脳を混乱させない「ワンパターン」の優位性を信じる。

3. 空間認識：時間的余裕があるときの安易なクロス配球は、逆サイドをガラ空きにする命取り。



# ACTION PLAN: アウトプット習慣チェックリスト



練習前、コート周辺やシャトルの「掃除・整理」をして心を整えたか？



塩分タブレット等を「勝手に食べる精神」で十分に行い、リスク管理したか？



余裕があるときほど、安易にクロスへ打たずストレートへ再現性高く返したか？



右サイド奥に追い込まれた際、バックハンドに逃げずフォアハンドで広くカバーしたか？



ミスが起きたとき、疲れのせいにせず「頭（判断）の問題」としてメタ認知したか？



チームメイトの温い配球に対し、熱く手叩いて鼓舞し合う声をかけたか？



今日のプレーを、罰金マッチ並みの緊張感で振り返ったか？



# THE NEXT LEVEL: 「ゼロクリア」という光へ

次回のセッションでは、本気の罰金マッチの果てに生まれたチーム初の快挙、ジーコ選手の『ゼロクリア（1ゲーム中ミス0回）』達成の瞬間をレビューする。『クロス大好き』の罫を脱ぎ捨て、圧倒的な他者ファーストの光の中へ飛び込め。



実際のプレー映像とコーチング動画を視聴する  
(オンライン教室リンク)