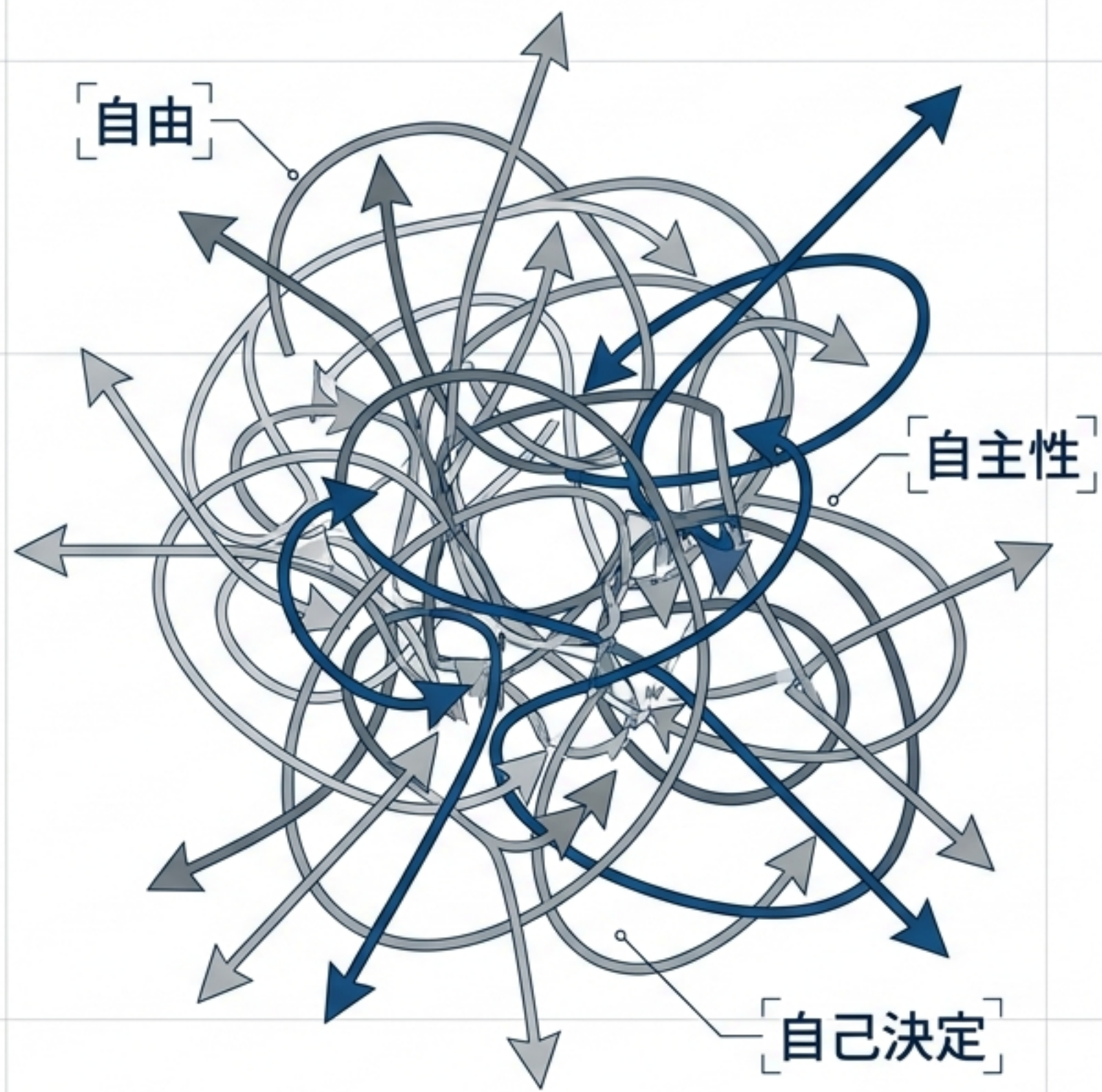


格言：やらされると伸びる

AI×スポーツ指導の最前線から導く成長法則

豊田市・岡崎市 PHOENIX愛知



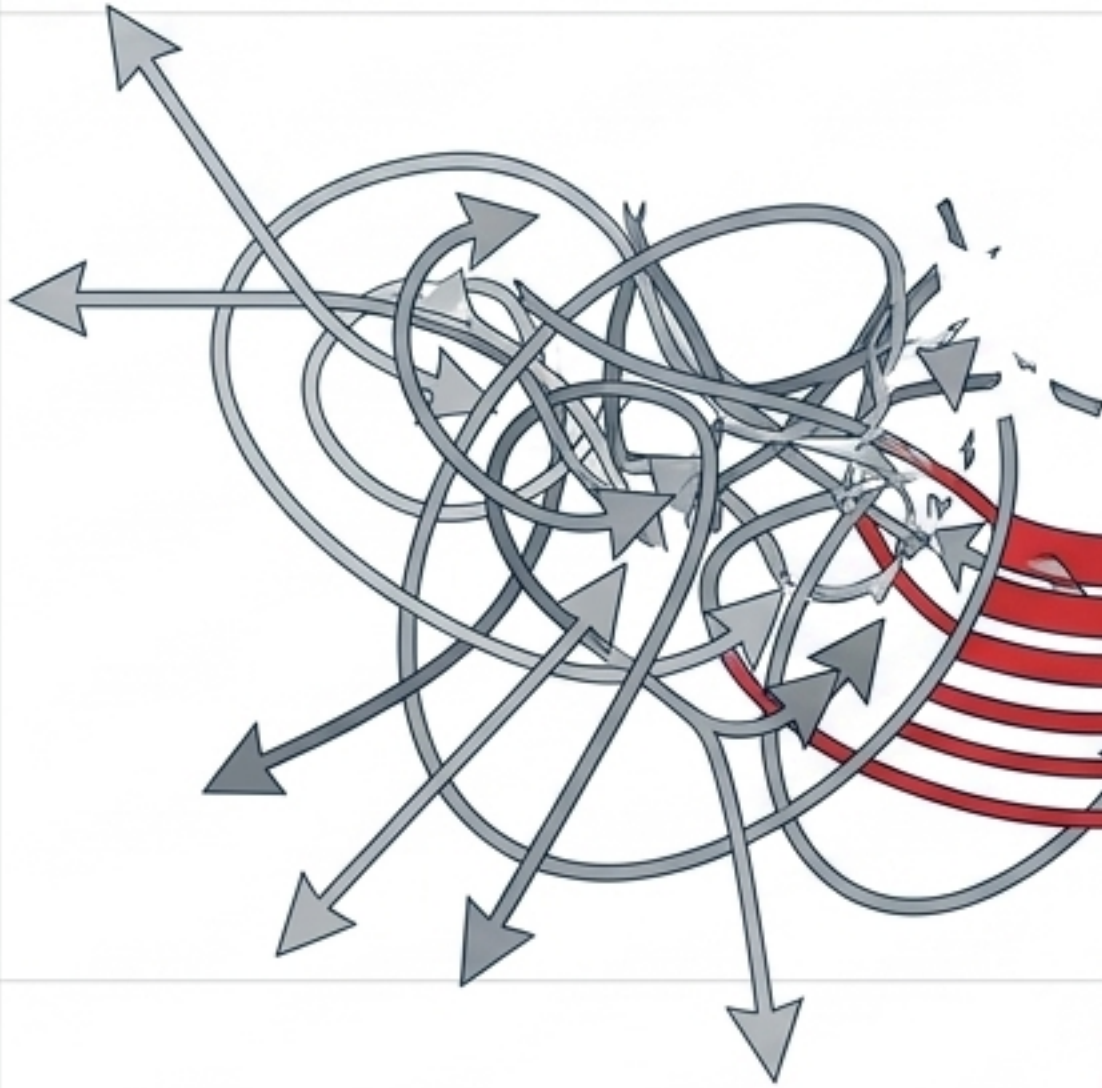
「自由に選ばせる」 という現代の罠

「自主性を重んじ、自由に選ばせることが成長につながる」という言説が溢れる現代。しかし、指導の最前線において、そのアプローチは時に致命的な停滞を招きます。

未熟な段階に必要なのは 「自由」ではない。



本当に必要な環境：
「正しい負荷」をやらされること。



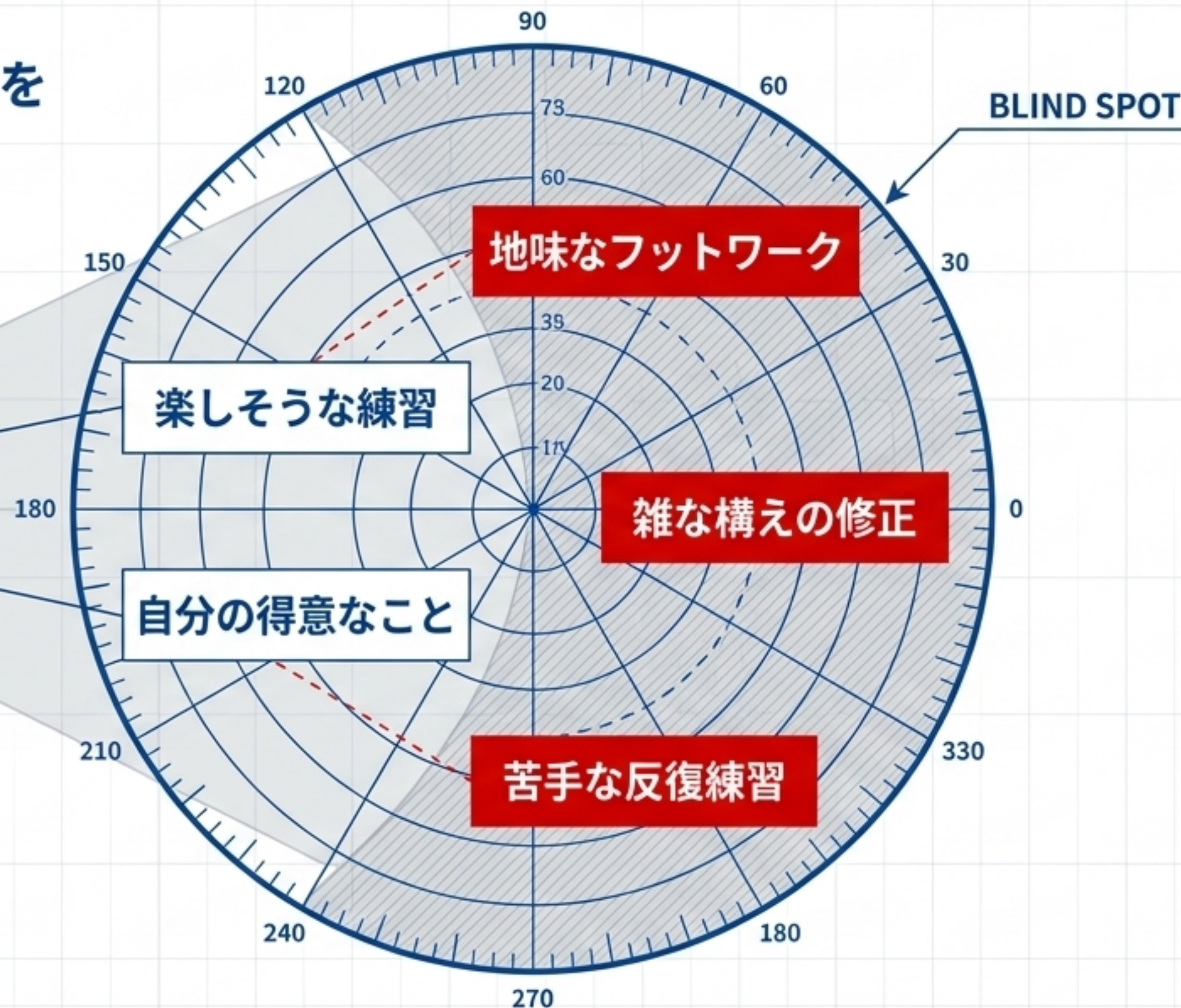
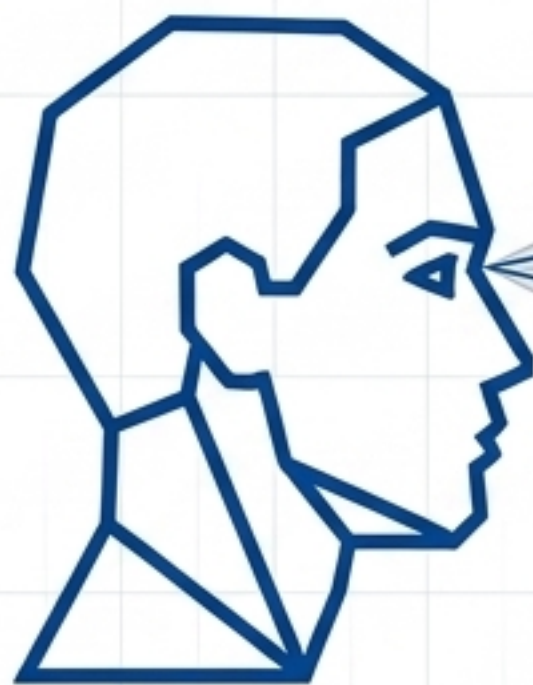
未熟者は、選ぶべきものを正しく選べない。
人間の成長の初期段階において、選択の自由は時に劇薬となり得ます。だからこそ、やらされた方が圧倒的に伸びるのです。

未熟者の視界に入らない「本当の正解」

真の成長を促す選択肢は例外なく

「しんどくて、つまらなくて、自分の弱さを直視させられるもの」です。

自由にさせると、無意識にこの正解から逃げてしまいます。

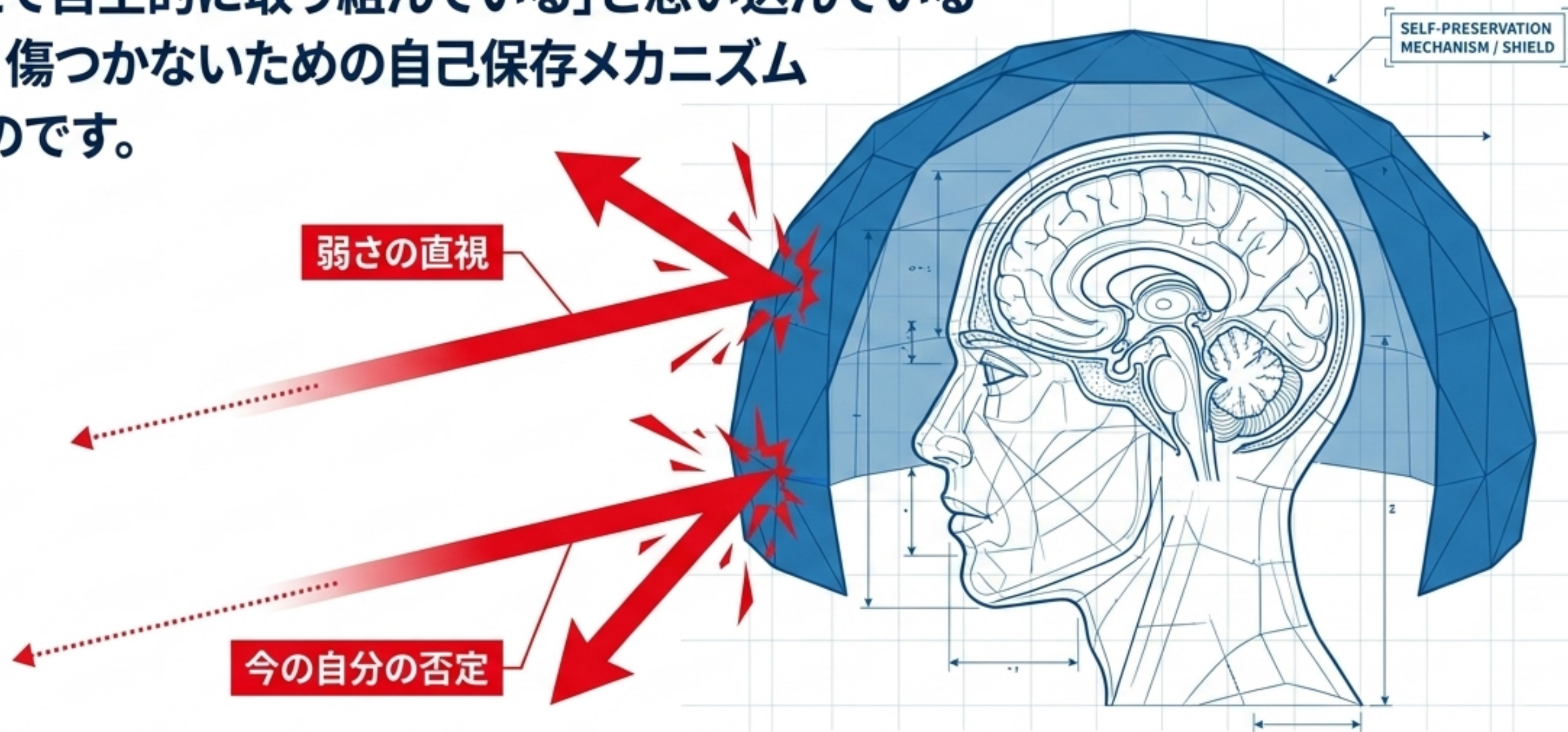


「自分で考えている」の正体は自己防衛

恐ろしいことに、本人は逃げている自覚がありません。

「自分で考えて自主的に取り組んでいる」と思い込んでいる

その姿勢は、傷つかないための自己保存メカニズム
に過ぎないのです。



【自己防衛度】判定チェックリスト



新しい課題に対し、実行前に「自分に合うか」を深く悩む。



「納得できないと行動できない」と言い訳を作る。



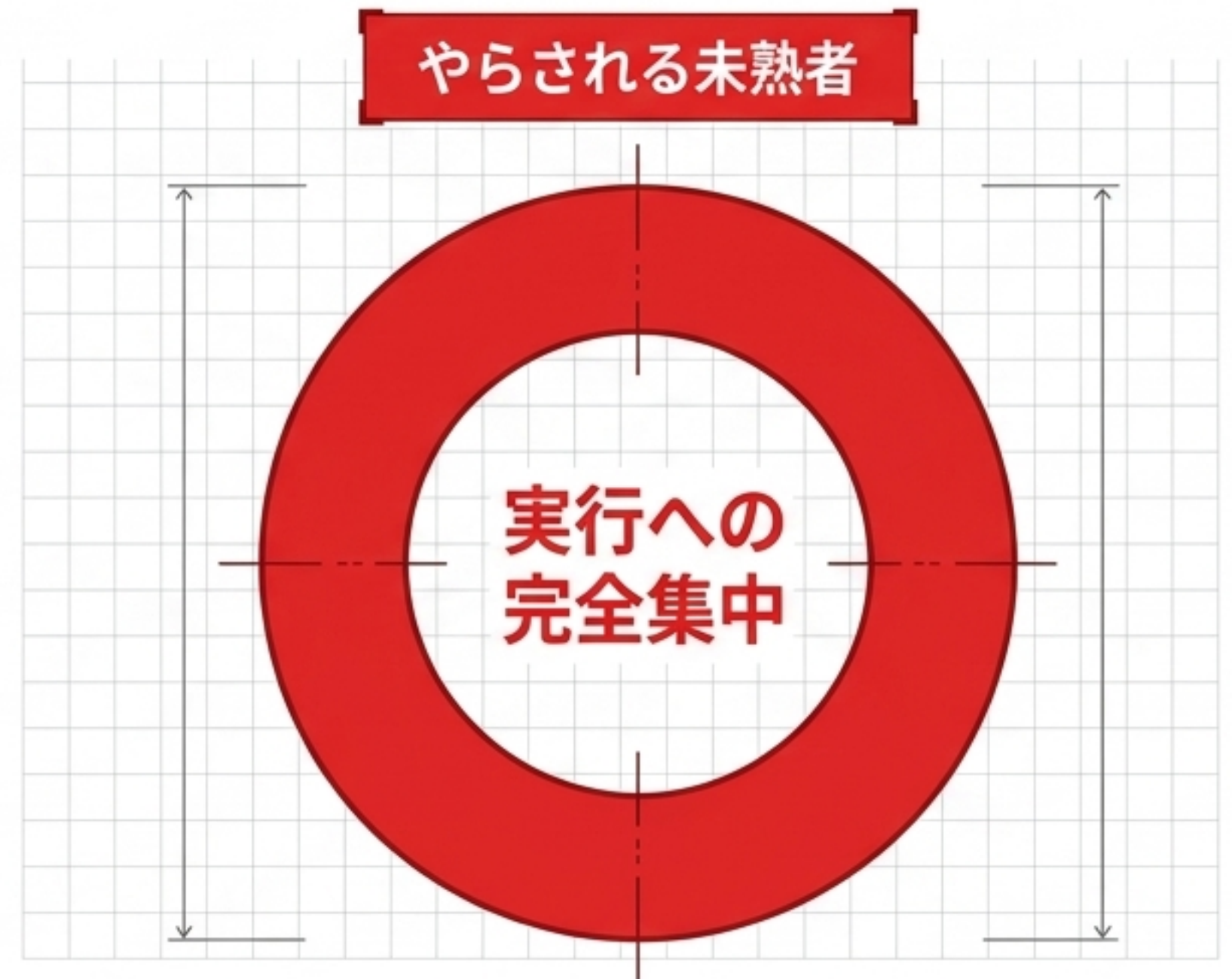
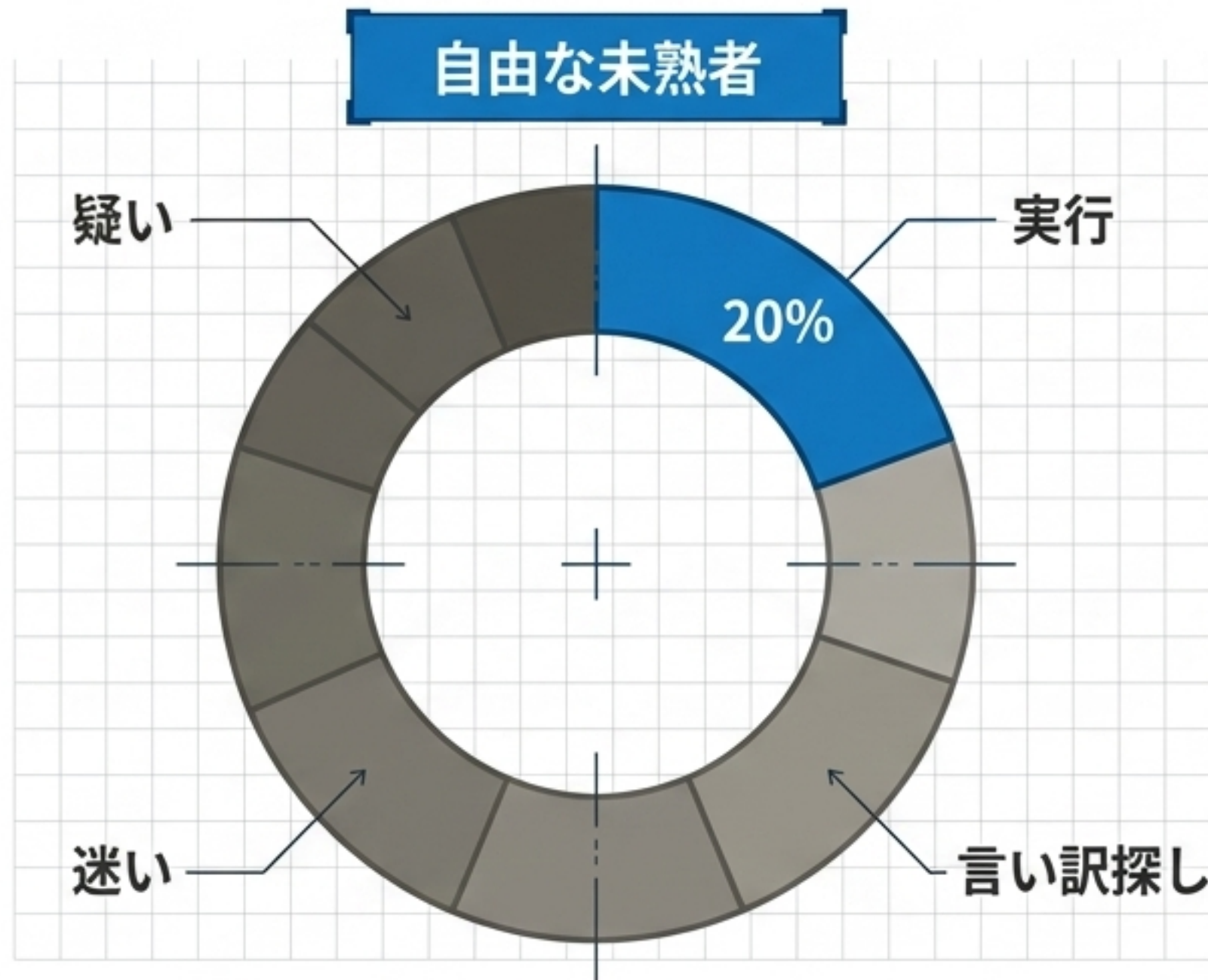
得意な領域ばかり繰り返し、苦手な基礎練習を後回しにする。



失敗したときの理由を、挑戦する前から無意識に用意している。

選択という行為の「高すぎるコスト」

実行前の「考える」プロセスの大部分は、やらない理由を探しプライドを守るために消費されます。選択肢をなくせば、全リソースを成長へ投入できます。



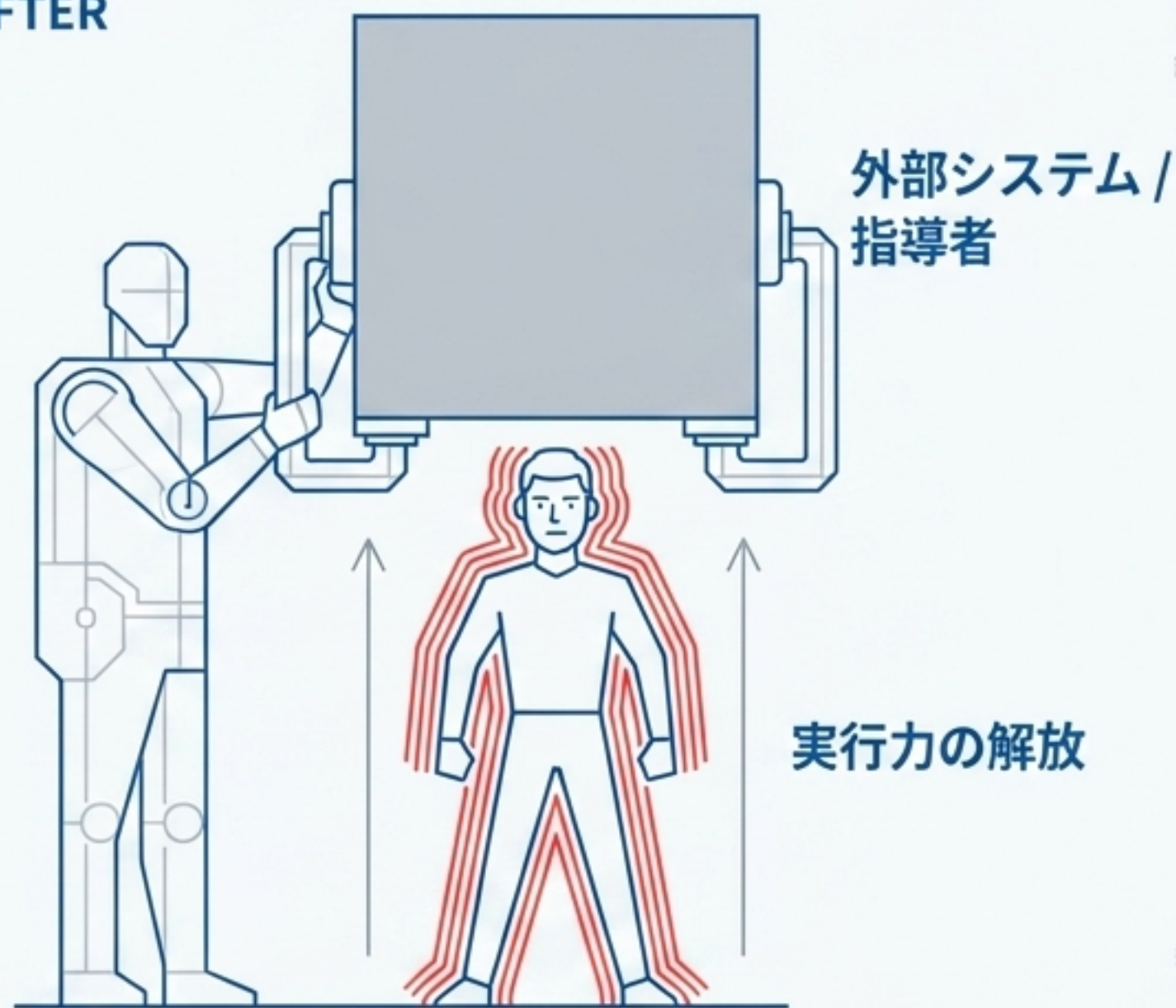
負荷を外部に預けるというハック

「やらされる」とは、強権的な命令への服従ではありません。それは、選択という重い負荷を信頼できる指導者やシステムに預ける究極の効率化です。自分で選ばず、迷わない。

BEFORE



AFTER

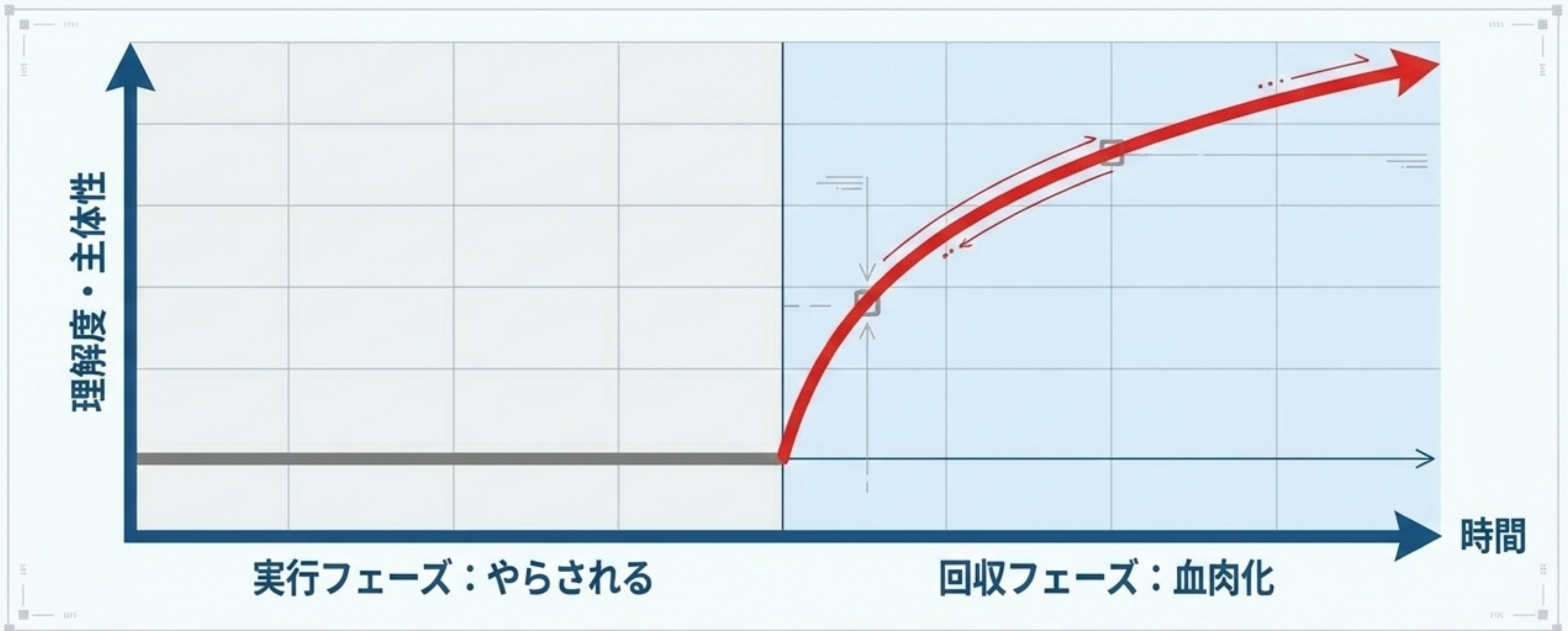


偽りの主体性 vs. 真の主体性

	偽り	真実
出発点	自分の好み	指導者・システム
選ぶ負荷	安心できる偽物の努力	弱さを直視する 正しい負荷
心理状態	プライドの保護	実行への全集中
最終結果	致命的な停滞	圧倒的な実力と自由

本当の主体性は「後から回収」される

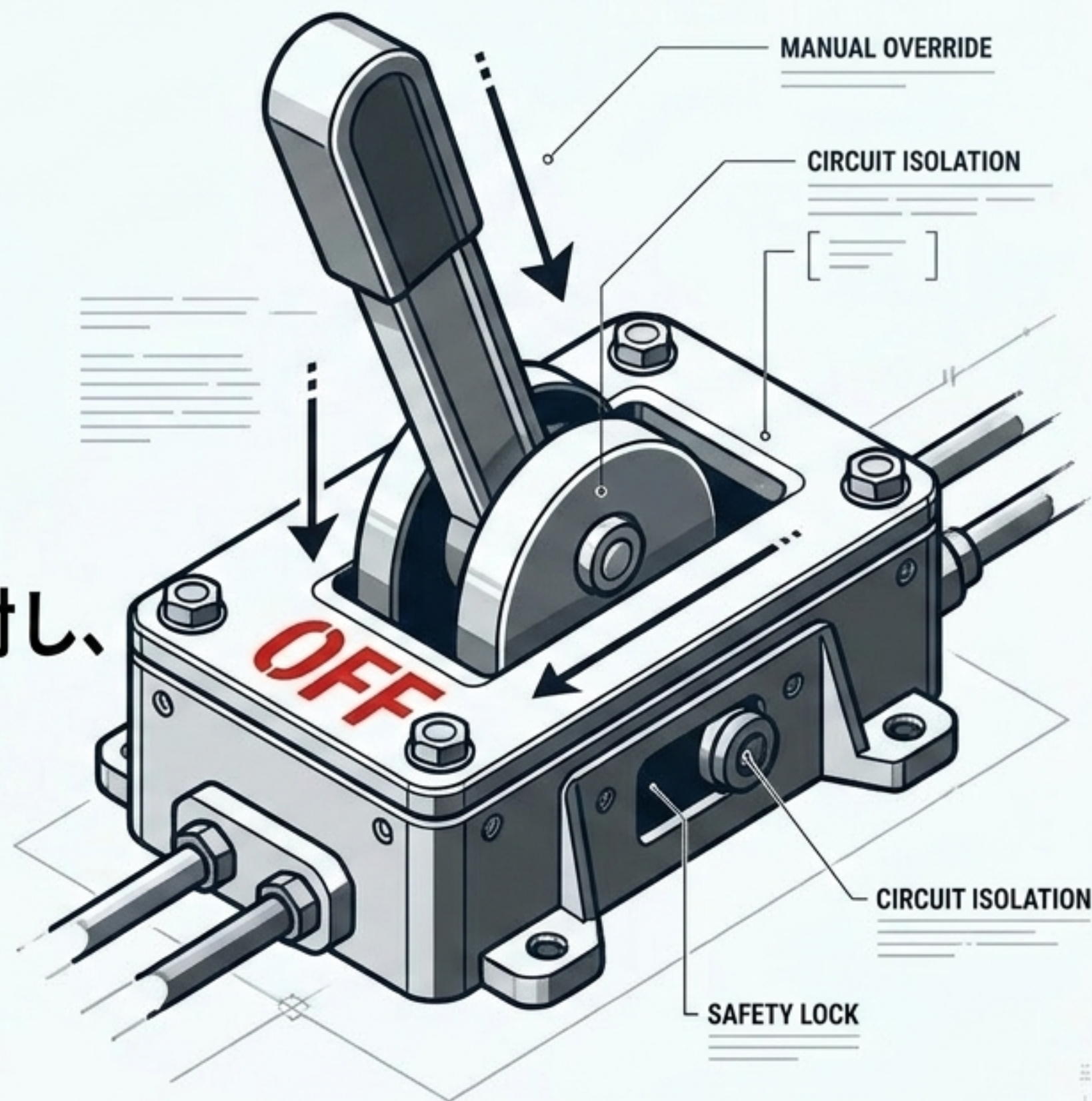
最初から自由を選ぶことが主体性ではありません。やらされたことの深い意味を理解し、自己の武器に変え、最後に自分自身で必要な負荷を選び取れるようになること。それが真の主体性です。



PHASE 01

STEP 1: 選択権の一時的放棄

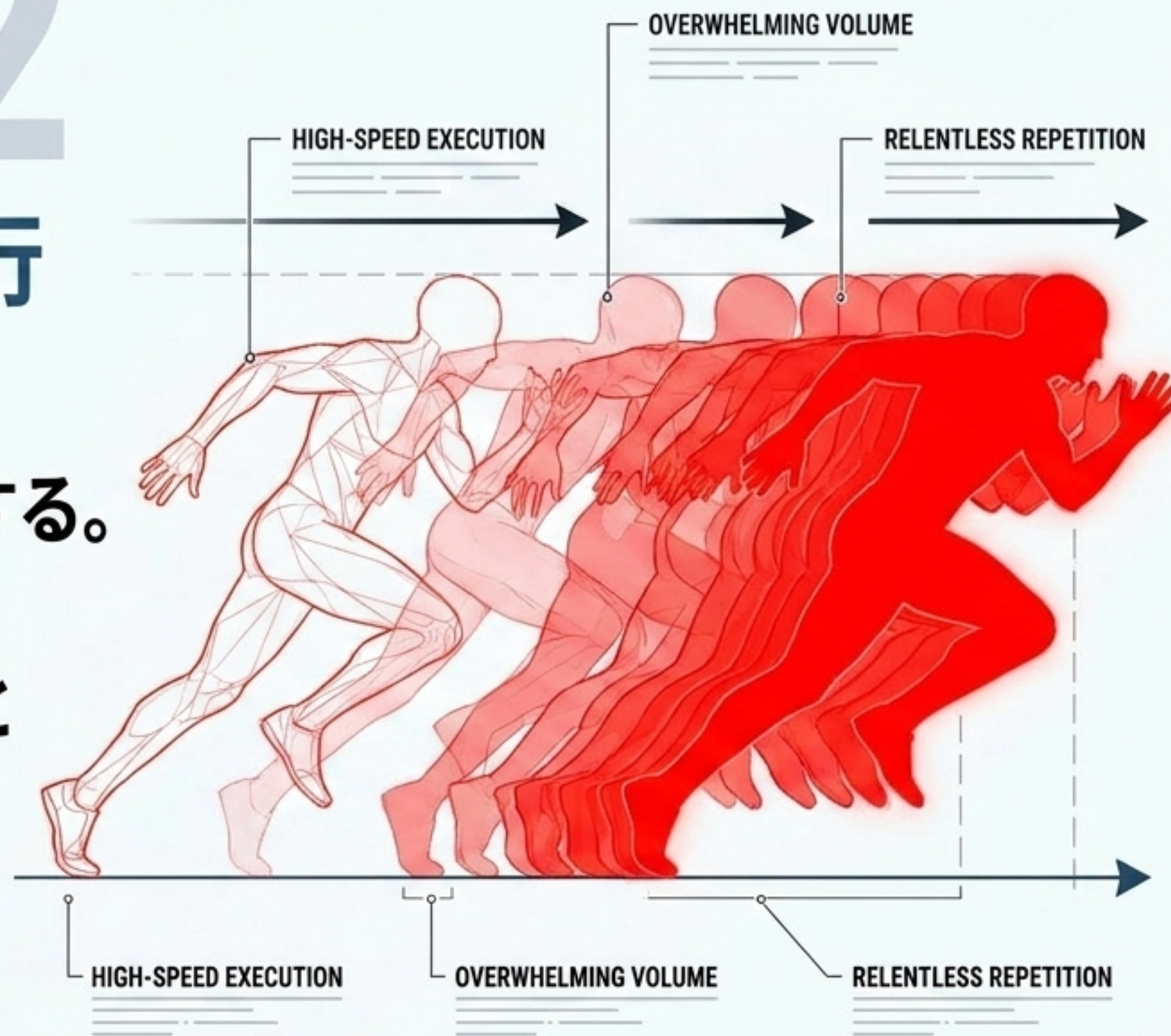
自分の判断力が未熟であることを
真っ向から認めること。
指導者や優れたカリキュラムの指示に対し、
四の五の言わず、まずは従う。
交渉を止め、プロセスの全てを
委ねてください。



PHASE 02

STEP 2: 圧倒的な量での実行

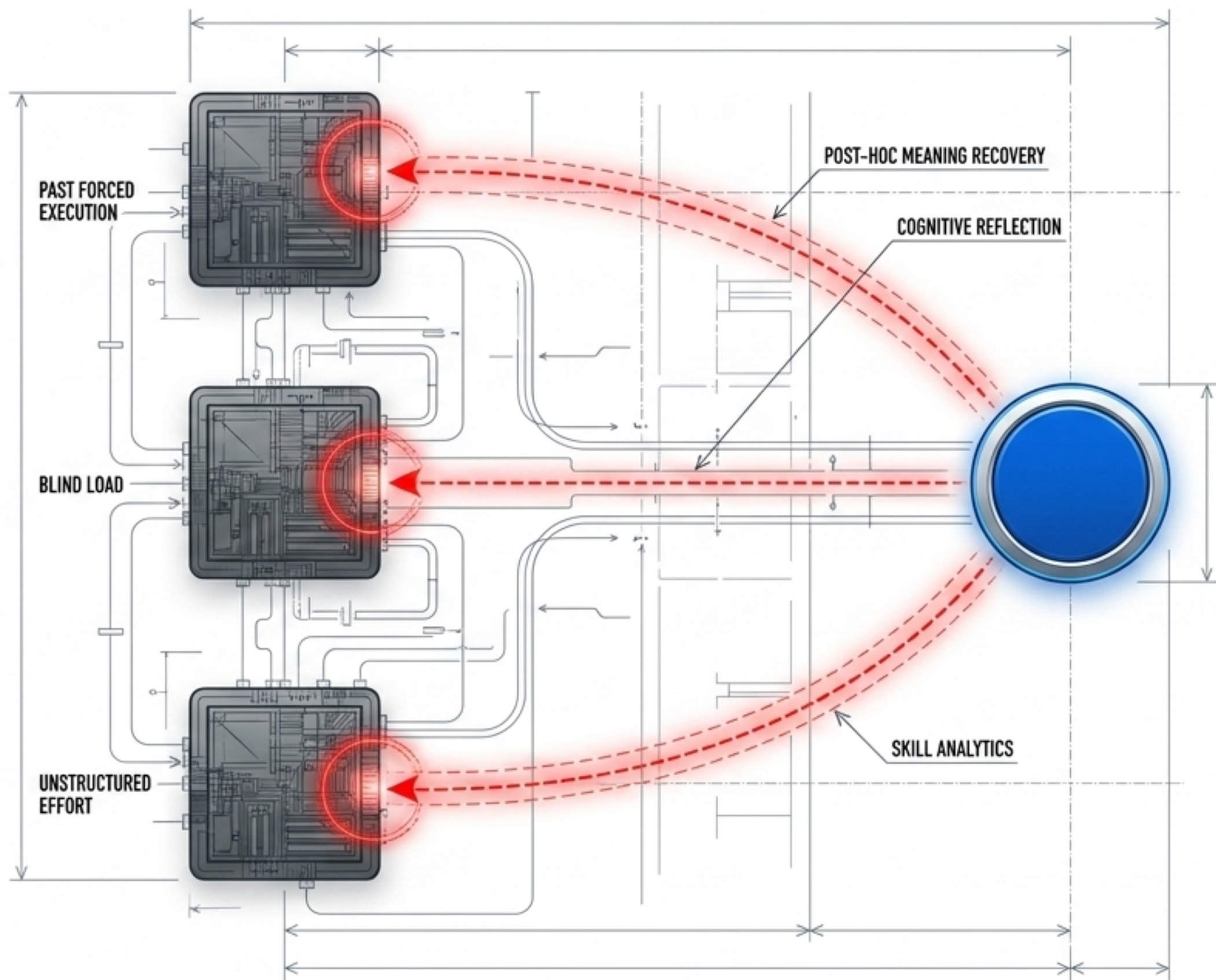
「納得できない」「自分に合わない」という思考を完全にシャットダウンする。浮いた脳の全リソースを、出された課題を物理的に実行することだけに注ぎ込んでください。



PHASE 03

STEP 3: 意味の後攻回収と内省

一定の成果が実力として現れた後、過去を振り返る。かつて課された「しんどい負荷」が、今のどのスキルに結びついたのかを分析し、自らの言葉で言語化する。



THE INSIGHT

「『やらされる』を受け取れない者は、まだ自由を扱えない。」

自由とは、何でも好きに選べるという出発点ではなく、あらゆる負荷を乗り越えた者が最後に到達する到達点である。甘えた主体性を切り捨てよ。

選択を手放し、自由を勝ち取れ。

未熟なうちは、分かる人に決めてもらえばいい。
やらされることに100%集中したその先ののみ、
本当の自由が待っている。

