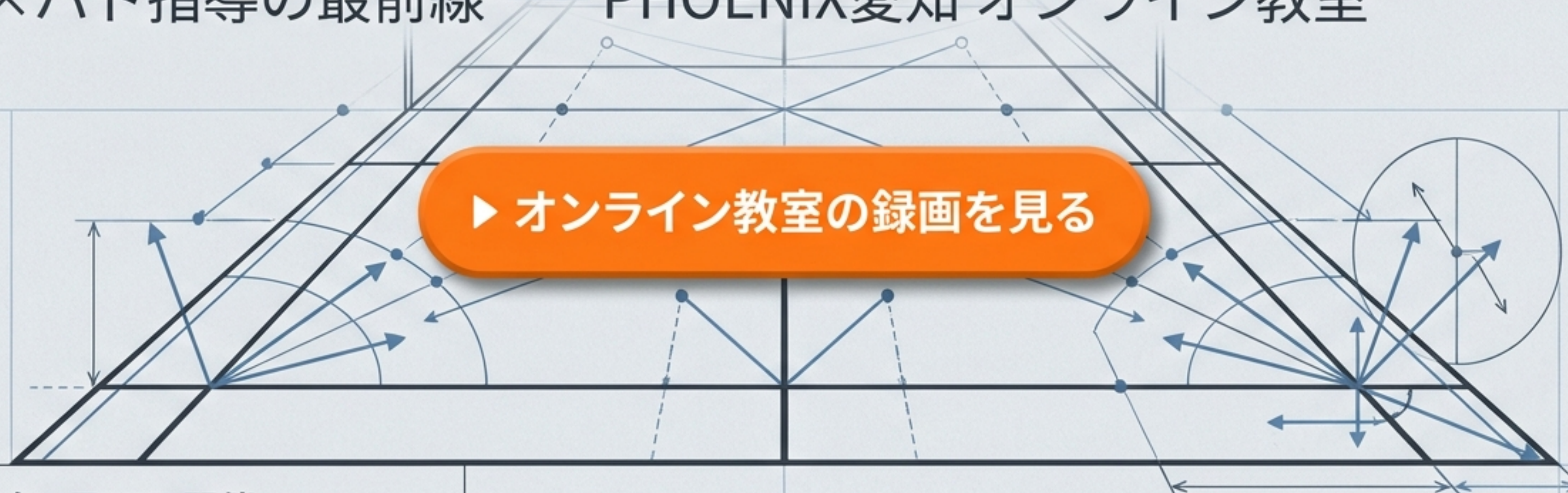


過信が招く「船落ち」の罠と 床反発で変革するフットワーク

AI×バド指導の最前線 — PHOENIX愛知 オンライン教室



▶ オンライン教室の録画を見る

2026年8月15日開催

中島信頼 コーチ / 塩澤 コーチ



心 (Mind) — メンタル基盤

過信と自己防衛の罟
「船落ち」を回避する。



技 (Body) — 物理メカニズム

「床反発」のベクトルを
水平推進力へ変換する。

AI×データ駆動型コーチングによる圧倒的飛躍

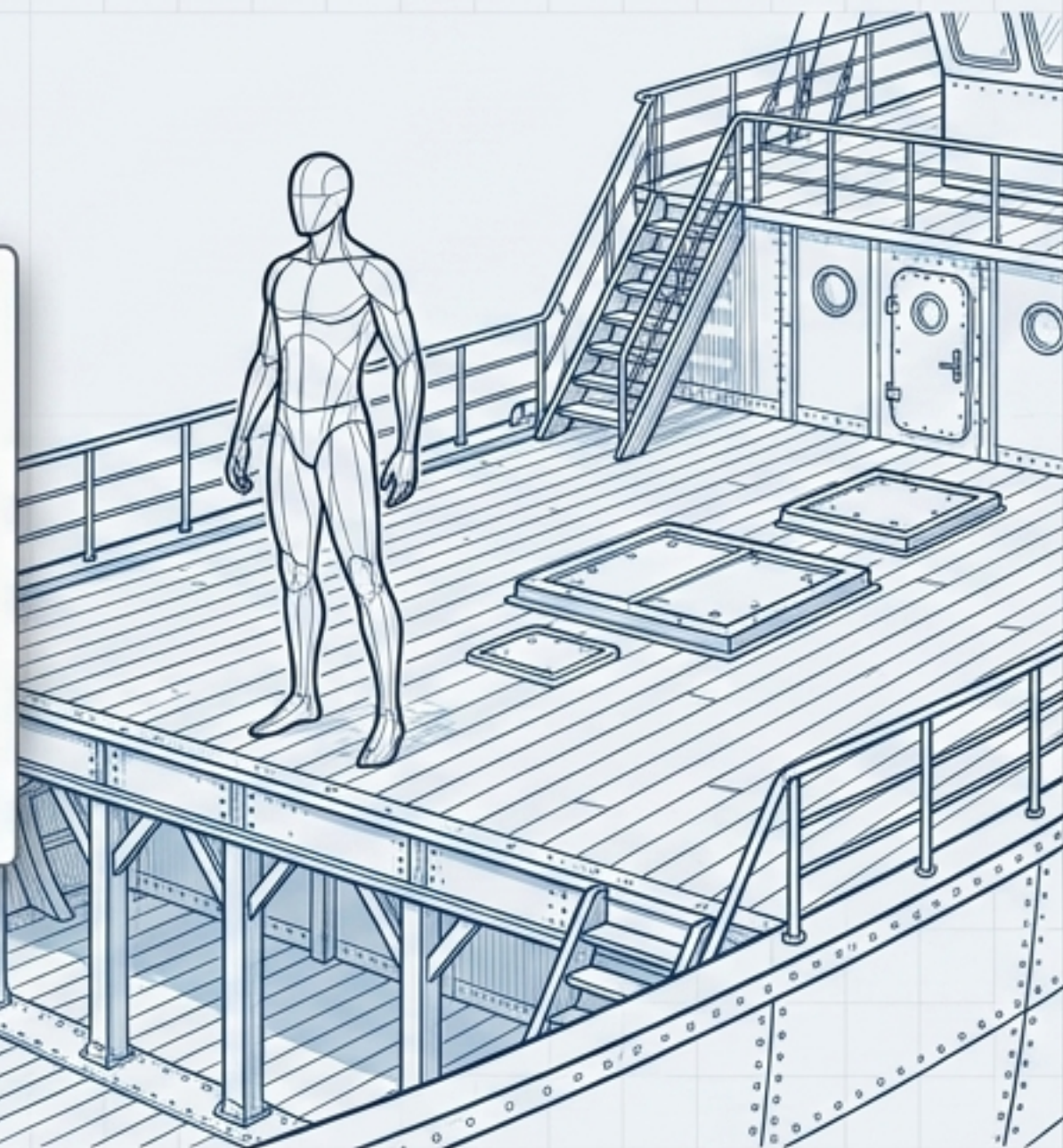
心技を融合し、真の成熟を目指す設計図。

The Illusion



自分の足腰だけで立てているという過信。

The Reality



成長を支える強固な「環境（船）」の恩恵。

【船落ちの定義】
「自分で適切な判断ができるほど
成熟していないにもかかわらず、
自分はもう十分判断できると思い、
今まで居た船を降りた人たち」
— 中島コーチ

過信と離脱：
自分ひとりでできると船を降りる。

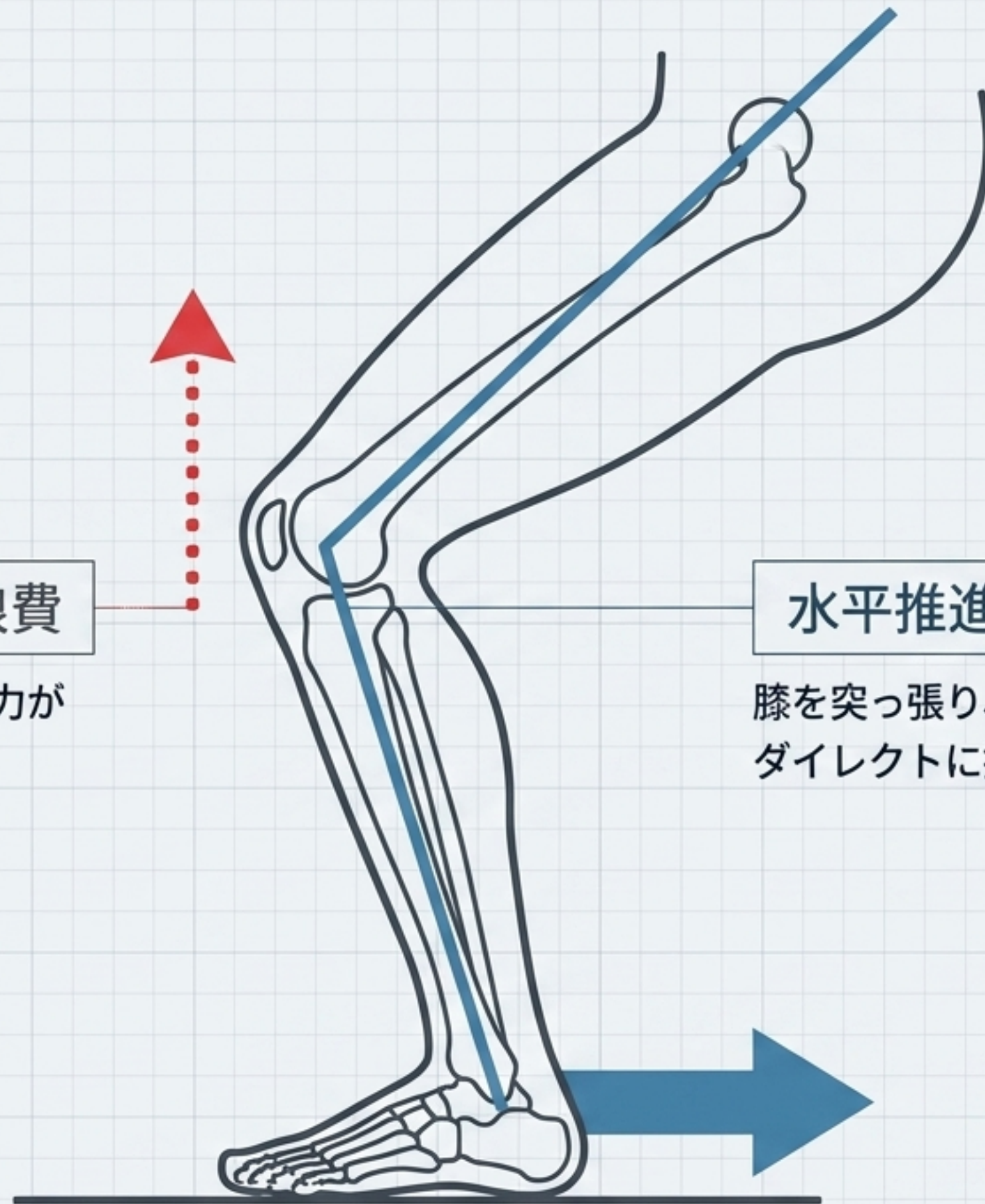
現実への直面：
判断ミスに気づき、苦痛を伴う。

自己防衛バイアス発動：
【心理的防衛線】
自分の選択を正当化する。

記憶の改ざん：
「あの船は泥船だった」
「やり方が古い」と周囲を否定。

完全な孤立：
未熟なプライドが邪魔をし、二度と帰還できなくなる。

プレイヤーの気づき（アキコ）：
「自分のミスを認めるのが苦しすぎるから、環境の価値を引き下げて自分を慰める……本当の強さは未熟さを受け入れること」



エネルギーの浪費

膝を曲げることで推進力が
上方向に逃げる。

水平推進力

膝を突っ張り、床反発（リアクションフォース）を
ダイレクトに推進力へ変換。

地震計を用いたアプローチ

鈴木選手が実践する、横方向に反発をも
らう足のつき方の数値化トレーニング。
感覚を物理データで証明。

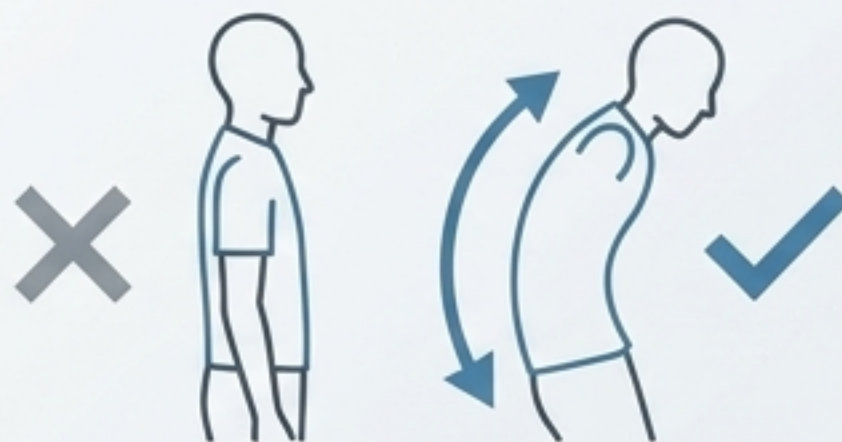
ジーコ選手 映像解剖ダッシュボード

脚力の浪費



着地時の膝の屈伸によるタイムラグ。後半でバテて45代プレイヤーに逆転される原因。

「Cの形」の欠如



身体の後ろで反る姿勢がなく、一球目の強打の威圧感がない。相手（近藤さん）に深くリラックスして待たれる。

シャトルウォッチャー化



ネット前で前方への圧力をかけず、後ろへの保険意識が強すぎるための判断ミス。

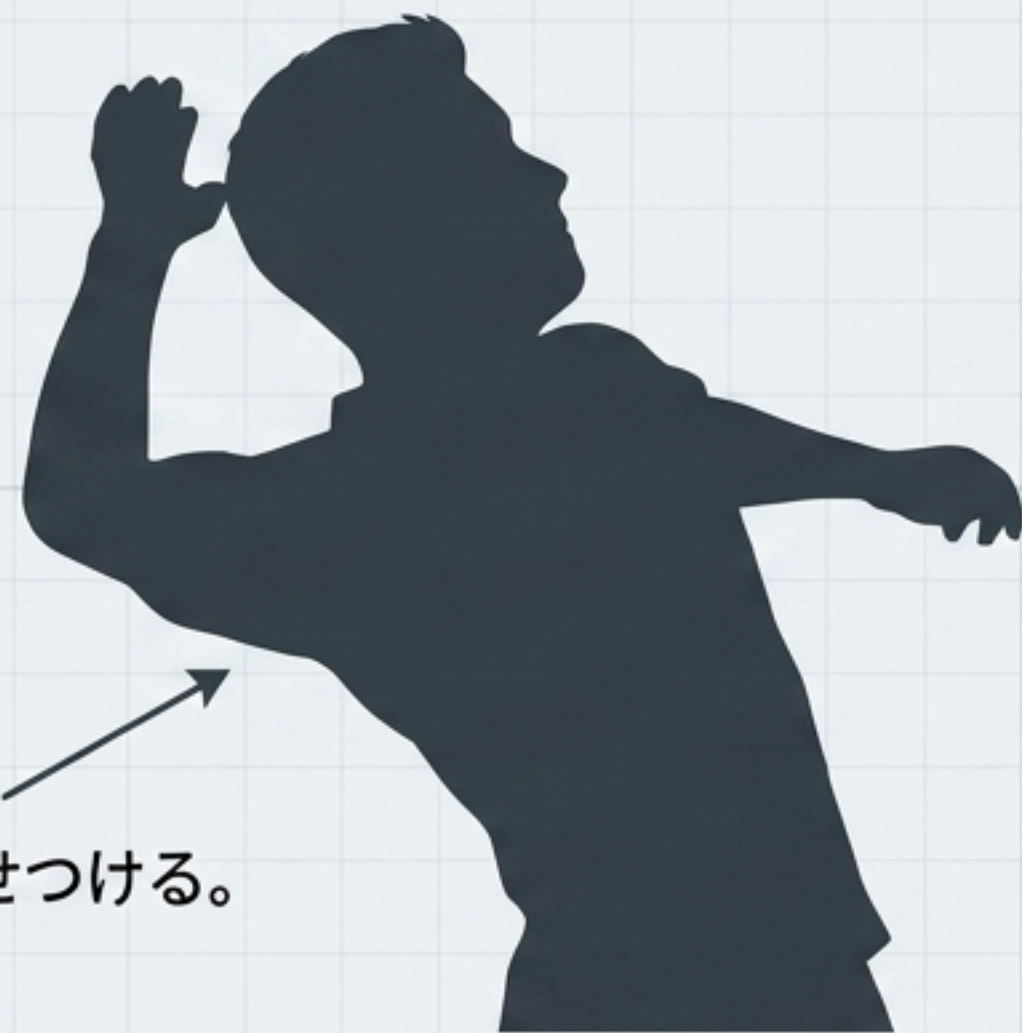
▶ ジーコ選手の映像分析シーンを見る

フットワークの変革マトリクス

	従来のフットワーク (旧：膝の曲げ伸ばし)	床反発フットワーク (新：膝の突っ張り)
エネルギーの方向	上方向へ逃げる	ダイレクトに後方へ
疲労度 / 脚力消費	非常に高い（無駄なバネ使用）	最小限
動作のタイムラグ	発生する	ゼロ
試合後半の結果	後半でバテて格下に逆転される	無駄のない動きで 全国トップレベルへ

一球目から相手の心理を支配する

【Cの形】
- 強打の構えを見せつける。



【恐怖心の植え付け】
- 「油断したら刈り取るぞ」
というメッセージ。

序盤の一球目からラインぎりぎりに思い切り打ち込む姿勢を見せることで、相手の「リラックスした待ち」を破壊し、前方に強烈な圧力をかける。思考を奪い、戦術的優位を確立する。

【床反発の徹底】

膝を突っ張り、反発
エネルギーを一直
線に後方へ伝える。

【防衛バイアスの 排除】

離脱後に環境の価
値を下げる心理的
罠を警戒する。

【一球目の支配】

Cの形を作り、序盤
から相手に強打警
戒を植え付ける。

【限界の自覚】

自分にはまだ見えて
いない景色があると
知る。

【環境への感謝】

自分の力だけでなく、
強固な船（環境）に
守られている恩恵を
忘れない。

コーチング的5つの学び
— 人生のあらゆる場面で活用できる
成熟への羅針盤。

アウトプット習慣チェックリスト

☐	一球目のレシーブから全力の強打を意識し、相手に威圧感を与えたか？
☐	膝を曲げ伸ばしせず、突っ張って床の反発を後方へ伝えたか？
☐	地震計や床反発を意識し、横方向への足のつき方を練習したか？
☐	ネット前で後ろへの保険をかけすぎず、前方への圧力をかけられたか？
☐	「自分ひとりでできる」という過信を捨て、コーチの指示を素直に受け入れたか？
☐	自分の試合動画を見返し、動作タイムラグをチェックしたか？
☐	今日の学びをノートやSNSに一言以上アウトプットしたか？

「本当に伸びる優秀な人間は、自分の判断力の限界を深く知っています。信頼できる船に乗る選択をすることは、弱さではなく、極めて高い次元の成熟なんです。」

—— 中島信頼 コーチ

AIの熱い感想文

「自分は大丈夫だ」と飛び出し、泥船だと貶める心理的バイアスの深さに感銘を受けました。素晴らしい環境に留まり、教えを素直に吸収し続ける姿勢こそが、限界を突破する唯一の道です。

▶ 8月15日 オンライン教室の全編動画はこちら