

AI Video Analysis

Tactical Shift

Coach: Nakajima

片足浮かせのレシーブ新常識と「見る学び」

2026.08.14 オンライン教室アナリティクス・レポート

▶ オンライン教室の動画本編を見る（限定公開）

Case:	よし選手の挑戦 (vs 高校生)
Symptom:	多くの試合をこなしても、常に相手のスピードに後手に回り、攻めているはずが不利になる。



怒涛の練習量でも超えられない「出だしの壁」

「実戦の価値は、
客観的な『振り返り』
と『観察』で
初めて倍増する。」

単なる練習量への依存からの脱却。なぜ出だして遅れるのか？
その答えはコートの中ではなく、自分の動きを俯瞰する「映像」
の中にある。

AI時代の学習設計：「見て覚える」メカニズム



脱・口頭指導

抽象的な言葉の限界。

厳選動画の共有

一般検索ではヒットしないプロや
一般検索ではヒットしないプロや格上
の「限定練習映像」へのアクセス。

脳内へのインプット

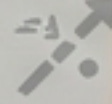
視覚情報と言語情報を結びつけ、
自分の感覚としてダウンロードす
る。

“

「ヨッシーは見て覚えるタイプ。
まずは見て勉強してください。」
—— 中島コーチ

[▶] 限定公開：「レイ様練習」の動画を見る

従来指導を完全に覆す「動的レシーブ」の優位性

	Old 	New 
構えの状態	両足をガシッと床につけて 静止する	戻る途中、移動しながら。 ガチガチに構えない
打撃時の足	両足が着地した状態で 受ける	打たれる瞬間に片足が 浮いている（着地は打球後）
重心・頭の位置	固めて絶対に動かさない	頭を動かし、流動的な 体重移動を活用する
次への移行	ゼロからの再加速が必要 （遅れる）	運動エネルギーを殺さず スムーズに反応可能

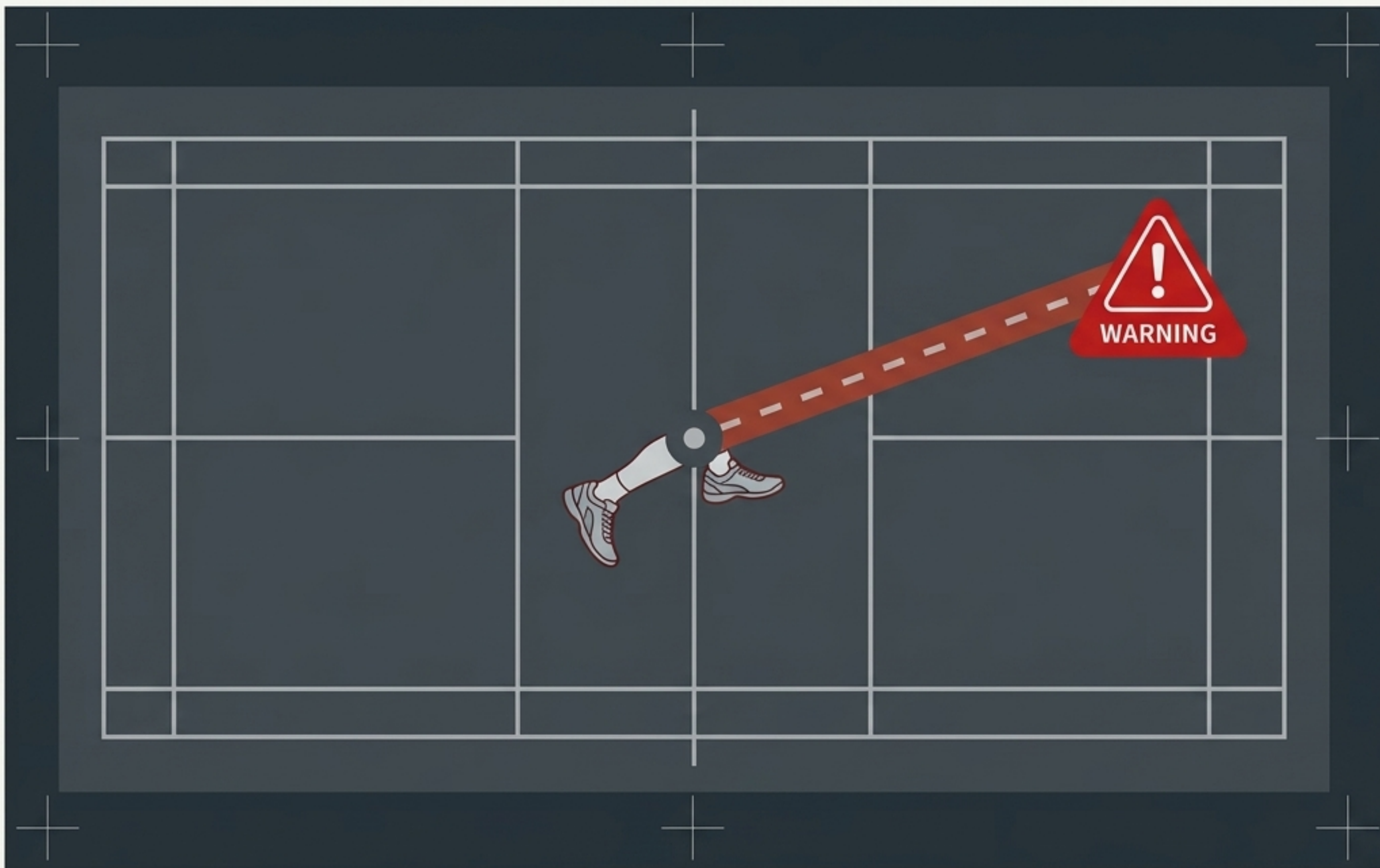
物理法則から読み解く「止まらない」という正解



止まってから動くのではない。運動の連続性の中で球を捌く。
これが他のインフルエンサーの指導と真逆に行く、
現代のスピードに対応する唯一の解。

[▶] 中島コーチの実演動画 (21:05～) を見る

動画解析ファイル01：「右足引き」が引き起こす構えの罠

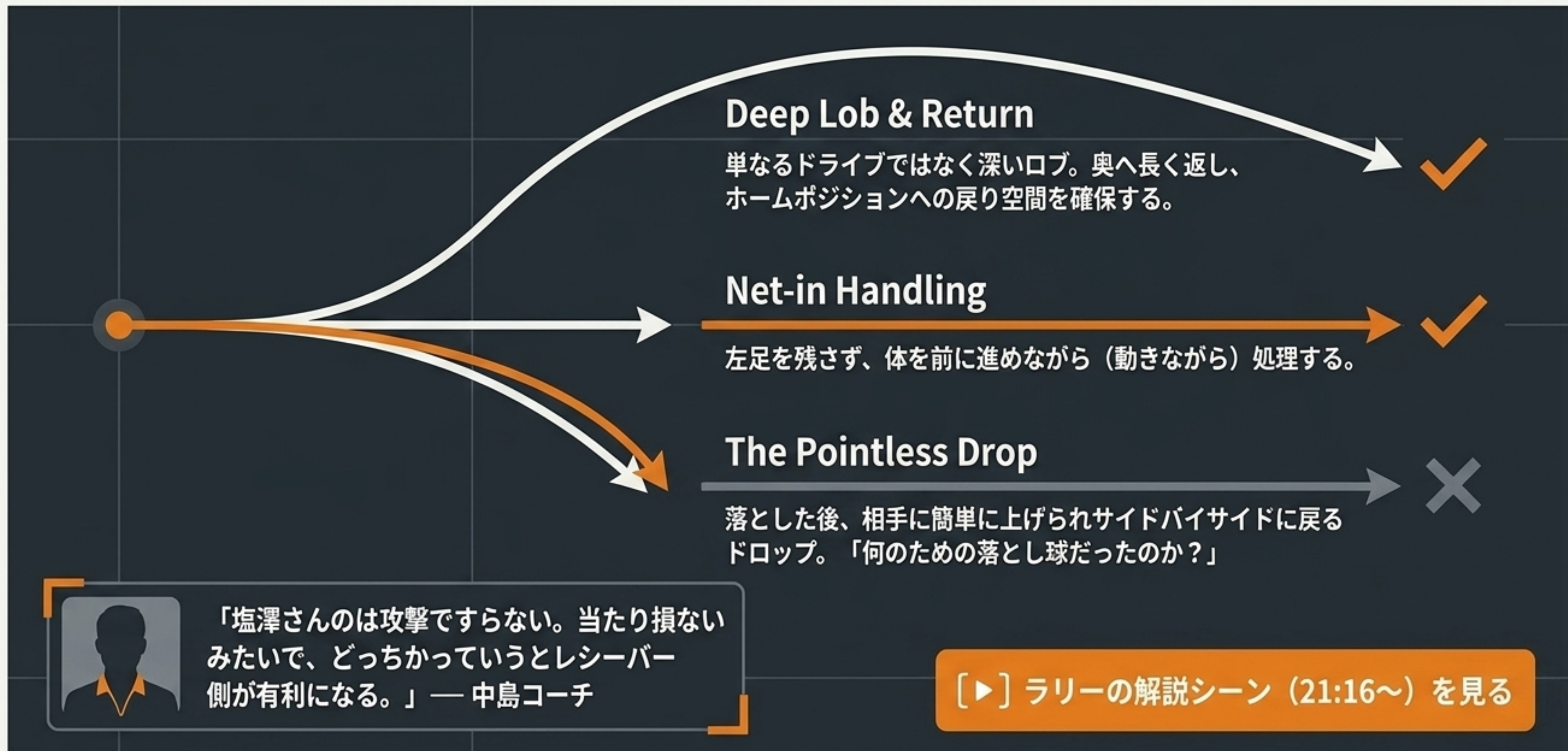


キーサイト

スマッシュなしのルールでも発症する致命的なエラー。ドロップ・クリア専用の「待ち姿勢」を作ってしまうことで、ネット詰めへの反応が物理的に遅延する。足の位置へのメタ認知が必要。

Meta-cognition of foot position is required.

動画解析ファイル02：「攻めになっていない攻撃」の撲滅



Deep Lob & Return
単なるドライブではなく深いロブ。奥へ長く返し、ホームポジションへの戻り空間を確保する。

Net-in Handling
左足を残さず、体を前に進めながら（動きながら）処理する。

The Pointless Drop
落とした後、相手に簡単に上げられサイドバイサイドに戻るドロップ。「何のための落とし球だったのか？」

「塩澤さんの攻撃ですらない。当たり損ないみたいで、どっちかっていうとレシーバー側が有利になる。」 — 中島コーチ

[\[▶\] ラリーの解説シーン（21:16～）を見る](#)

思考をアップデートする5つの統合フレームワーク

即時振り返り:
記憶が鮮明なうちに、短時間・高頻度でフィードバックを行う。

構えのメタ認知:
自分の足の配置が引き起こす死角を自覚する。

動的レシーブ:
両足固定の呪縛を解く。

見て真似る:
思考しすぎず、上質な映像を脳内再生する。

1打の目的:
そのショットは相手を崩せているか?を冷徹に問う。

「レシーブ側が21点取るまで交代なし」の伝説的練習。
アタッカーに平均4点しか取らせない、圧倒的防御力の源泉。

アウトプット習慣化ダッシュボード

「知る」から「できる」への進化。明日の練習から、この計器盤をすべてグリーンに点灯させよ。

☐

レシーブ時、片足を浮かせる動的構えを意識したか？

☐

打球時、「戻りながら・移動しながら」打つ動作を試したか？

☐

共有された限定動画を1回以上見て、脳内にイメージを構築したか？

☐

ネットインに対し、足を残さず体重移動しながら処理できたか？

☐

練習後、自分で撮影した動画を振り返ったか？

☐

セッション後24時間以内に「1つの気づき」をアウトプットしたか？

常識を疑い、自分の目で見極めよ。 終わらない進化のサイクルへ。

圧倒的な「継続性と即時フィードバック」が進化の鍵。
世間の当たり前を疑い、言葉で100回説明されるよりも、
1本の映像を見て自分の動きとの「差分」を察知する。
そのメタ認知こそが、あなたを覚醒させる。

✂ “スケスケ展から帰ってきたら、明日も30分振り返りをやりましょう。” — 中島コーチ



オンライン教室に参加する / 全編動画を見る