

「ありのまま」は窮屈だ。

殻を破るバドミントン上達論

▶ 教室の全編動画を視聴する

なぜ、私たちは成長を見失うのか？ 上達を阻む「3つの錯覚」



錯覚①「ありのまま＝自由」



錯覚②「ナイスショット＝良い流れ」



錯覚③「ピンチ＝配球のミス」

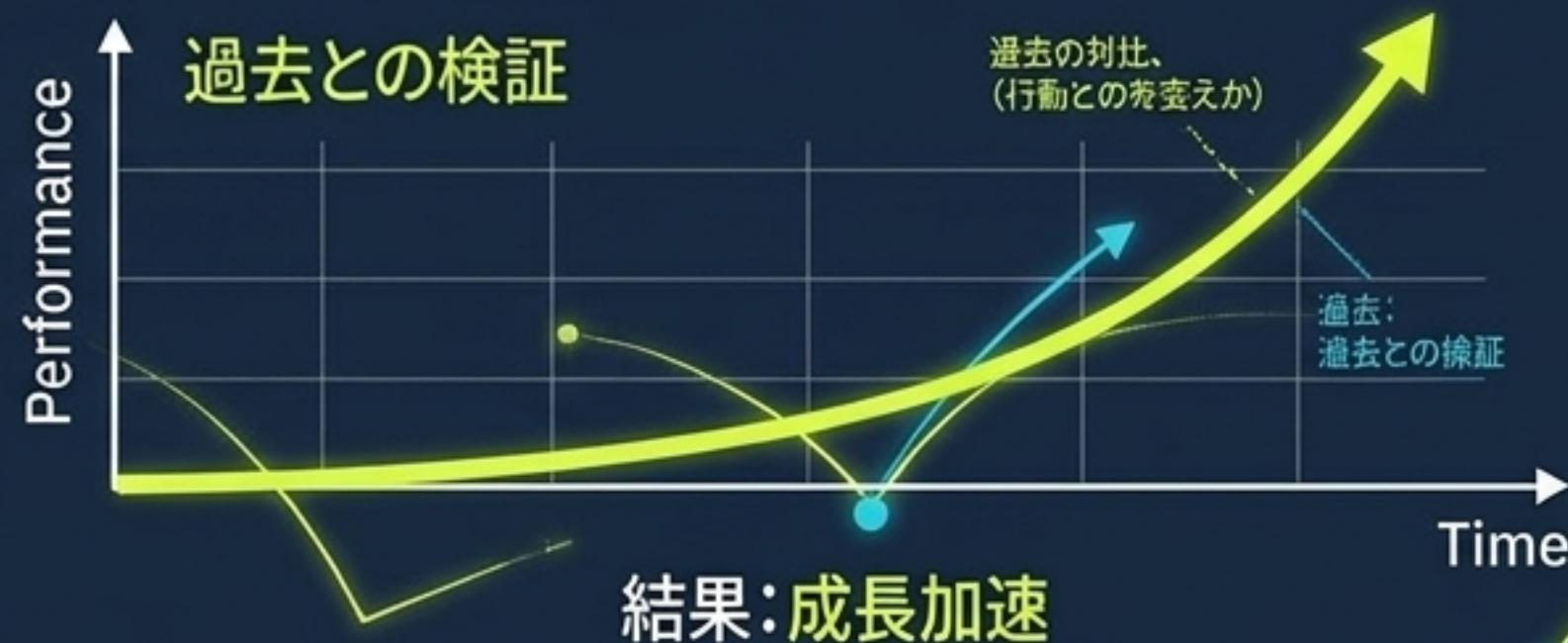
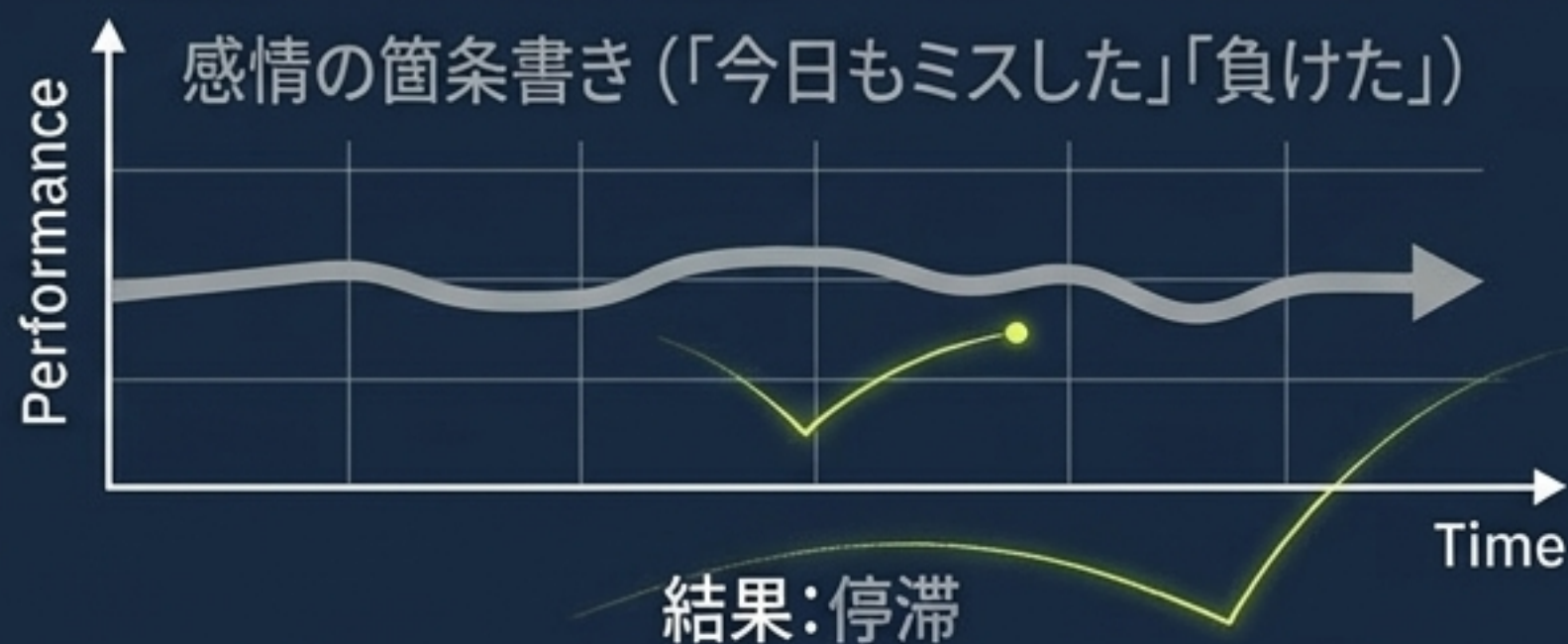
本オンライン教室では、精神論を排し、
AI的視点と心理学からこれらの錯覚を解体する。

▶ オンライン教室の動画を見る

Deconstruction 1: 成長の公式

成長の基本公式は「**行動 × 過去との対比**」。漠然とプレーするのではなく、「昔の自分と比べて何を変えたか」を記録し、検証するサイクルが絶対条件。

$$\text{Growth} = \text{Action} \times (\text{Current} - \text{Past})$$



▶ オンライン教室の動画を見る

「快感」の罠：ナイスショットは麻薬である

「最高のショットの直後こそ最も危険。」
快感によって状況判断が麻痺するバグ（AI
的視点）を理解し、いかに冷静に次の展開を
予測できるかが試合巧者の条件。

マイナスモメンタムの起点

流れの喪失・失点

ナイスショット炸裂

ドーパミン分泌

快感による
「メタ認知」の麻痺

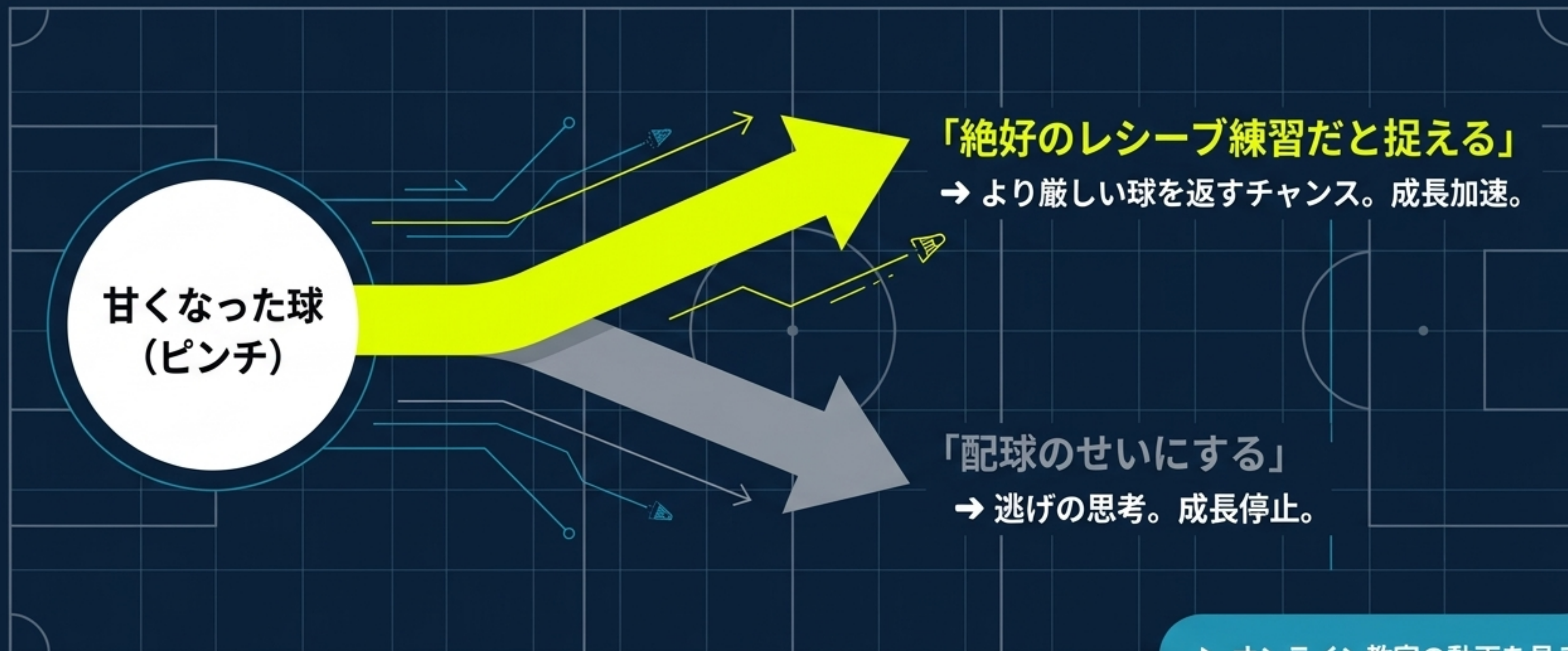
判断力の低下

相手の警戒度MAX /
自分の油断

▶ オンライン教室の動画を見る

マインドシフト：ピンチを「最高の練習」に書き換える

返せない球を配球のせいにして逃げる人は伸びない。甘くなった瞬間を「課題」として受け止める視点の転換。



▶ オンライン教室の動画を見る

The Core Philosophy : 「誠実さ」こそが最強のスキル



「下手な人ではなく、不誠実な人とは誰も組みたくない。」
バドミントンは人と人との信頼関係の上になりたっている。

▶ オンライン教室の動画を見る

コーチング的5つの学び

①過去との対比を記録する ($\text{Growth} = \text{Action} \times (\text{Current} - \text{Past})$)

②ナイスショットの快感を疑う (メタ認知の維持)

③「ありのまま」の窮屈さから抜け出す (真の自由への選択)

④ピンチを「最高の練習」と捉える (配球のせいにならない)

⑤目先の欲求より「誠実な約束」を優先する (自制心と信頼)

▶ オンライン教室の動画を見る

明日からのアウトプット習慣

- ☐ 練習後、「今日もミスした」ではなく過去の自分と対比して振り返ったか？
- ☐ コートに入る前、パートナーと具体的な約束（戦術）を一つ交わしたか？
- ☐ ナイスショット直後こそ、油断せず警戒を高めたか？
- ☐ ありのままの（楽な）自分に逃げず、普段と違うプレーを意図的に選択したか？
- ☐ 黙々とプレーせず、屈託のない笑顔でコミュニケーションをとったか？
- ☐ 試合中、目先のシャトルへの欲求に惑わされず、約束のポジションを守り抜いたか？

▶ オンライン教室の動画を見る

日々の振り返りを深める AI活用プロンプト

今日の練習の良かった点と悪かった点を入力するので、『過去の自分との対比』という観点で改善点を提案してください。また、『配球のせい』にしてしまったプレーを『ピンチはチャンス』の視点でどう次に活かせるか、コーチング視点で壁打ち相手になってください。

AI is typing: 過去のデータと比較しています...

System Response

User Input

感情の箇条書きで終わらせないため、AIを「客観的なメタ認知ツール」として活用する。

▶ オンライン教室の動画を見る



人間の本質に迫る対話の全貌は、動画で。

ここに書かれたことは、深い議論のほんの一部に過ぎません。コーチと前田さんの熱い対話、AIをも唸らせたパラダイムシフトの瞬間を、ぜひ本編アーカイブで体感してください。

▶ 2026年9月19日 オンライン教室の全編動画を視聴する