

「運が悪かった」で、 課題を消すな。

敗北の現実から「成長のヒント」を
抽出する思考法

Source: PHOENIX愛知（豊田市・岡崎市 バドミントン教室）

**「運ではなく、
実力で勝ちたい」**

その言葉、矛盾していませんか？
自分の技術不足を、運のせいに
すり替えていないか。

**「今日は
運が悪かった」**

「運」の正体は、 技術と判断の欠如である。

ショットがばらつく
=【精度の問題】

余裕がないのにギリギリを狙う
=【判断の問題】



狙いどおりにならなかったことを、「運が悪かった」ことにすり替えているだけ。

最も危険なのは、課題が消滅すること。

課題運

もちろん、勝敗に偶然は関わる。
点数の少ない競技ほど、
一度の偶然が結果を左右しやすい。

**しかし、それは
自分のミスまで
運のせいにしてよい
理由にはならない。**

「運が悪かった」の一言で、練習で変えられるはずの課題まで消え去ってしまう。

運のせいにした瞬間、捨てるもの。



なぜ、その一本に賭ける
状況になったのか？



なぜ、その精度で、
そのコースを選んだのか？



選択を変えれば、
防げなかったか？

「あれが
入っていれば…」

「惜しさ」を語る前に振り返るべきことがある。
運のせいになると、自分を変える手がかりを自分で捨ててしまう。

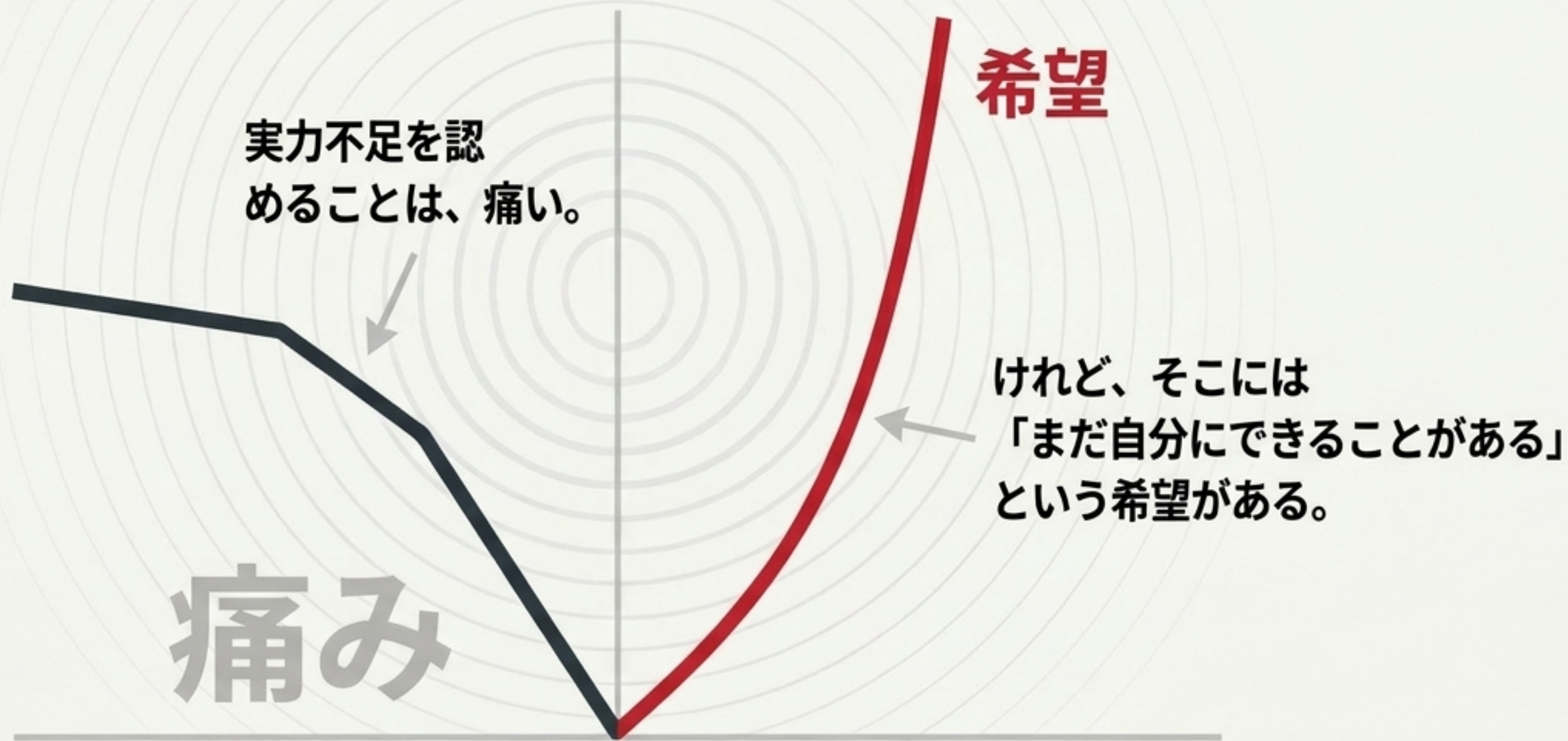
実力を磨きたいのか？
自分には実力があると思っていたのか？

■ 「実力で勝ちたい」という言葉と、「実力不足を引き受ける姿勢」は、全くの別物である。 ■

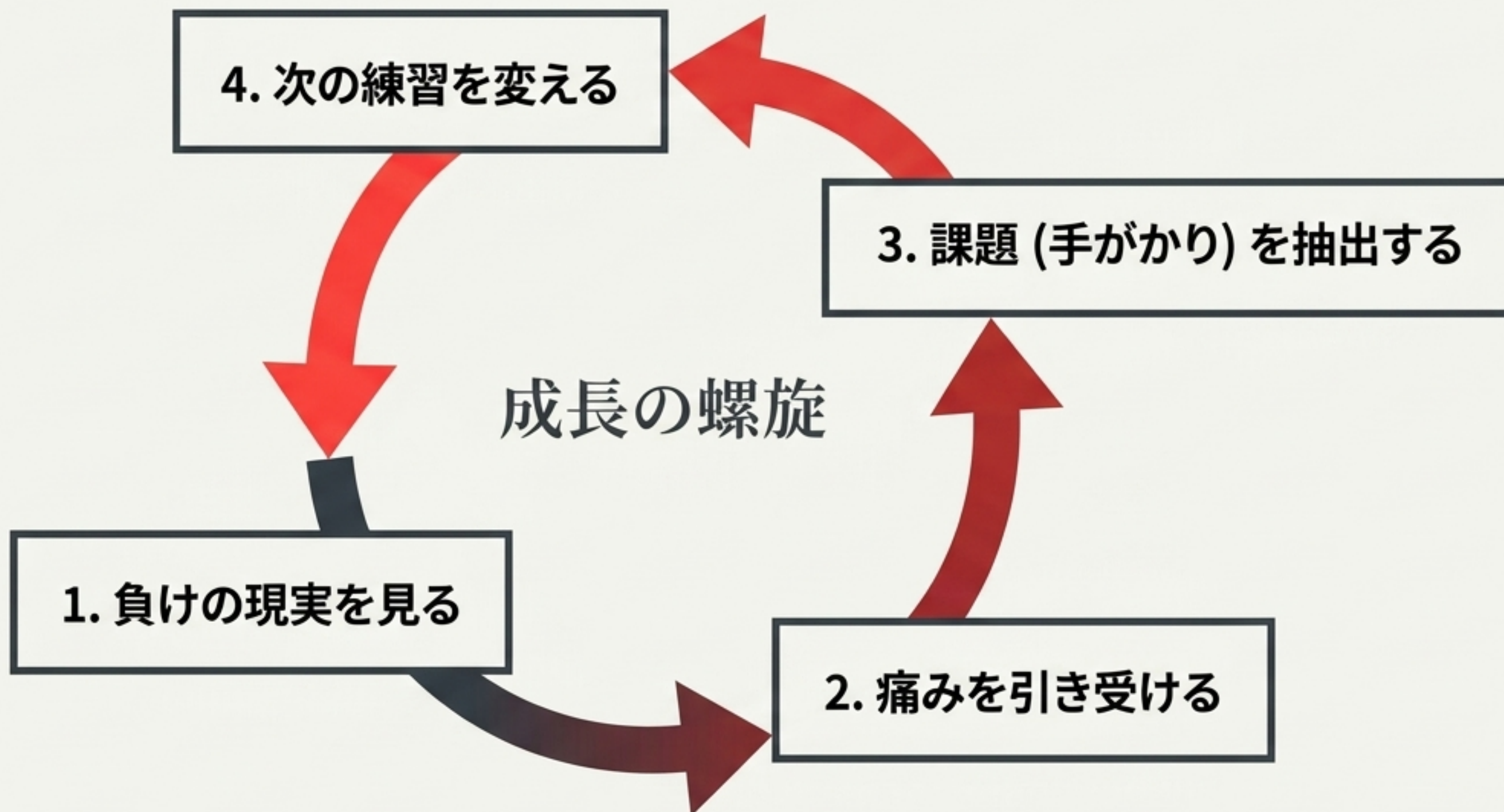
敗北に対する 2つのアプローチ

自分を慰める		実力不足を引き受ける
「仕方なかった」「運が悪かった」	解釈	「自分の実力不足」
偶然の要素	焦点	選択と技術のミス
次の自分の可能性を奪う・現状維持	結果	変えられる課題に気づく・成長

実力不足を認める「痛み」の先にあるもの。



本当に「実力で勝ちたい」者のサイクル



**本気で実力で勝ちたいなら、
負けた自分の実力にも目を向けることだ。**

その痛みを引き受けたところから、次の練習が変わるのだ。