

未来から逆算する『厳しい選択』と 『リスクを負う覚悟』

PHOENIX愛知 オンライン教室レポート (2026.09.08)

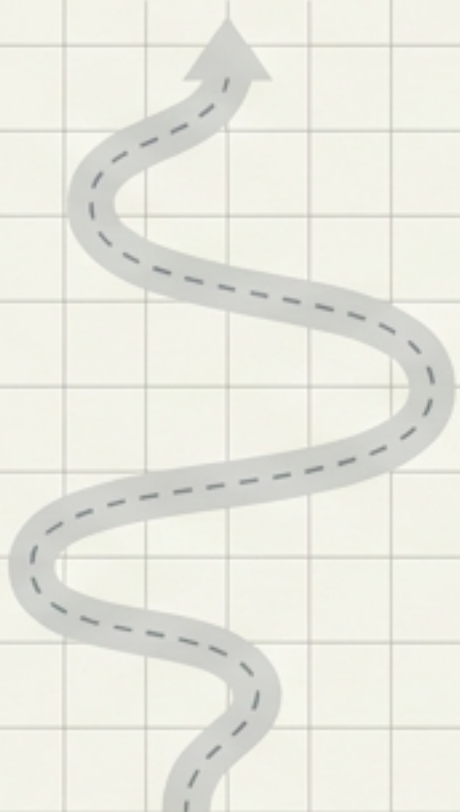
The background of the slide is a detailed architectural line drawing of a building, likely a school or office complex, shown from an isometric perspective. The drawing includes various structural elements like walls, windows, and rooflines, with numerous dimension lines and arrows indicating measurements. Two compass roses are visible, one in the upper left and one in the lower right, suggesting orientation. Overlaid on this drawing is a large, solid red rectangular box containing white text.

▶ オンライン教室の動画を視聴する

脳の得意技「後付けの正当化」を打ち破れ

Past-Forward

未来



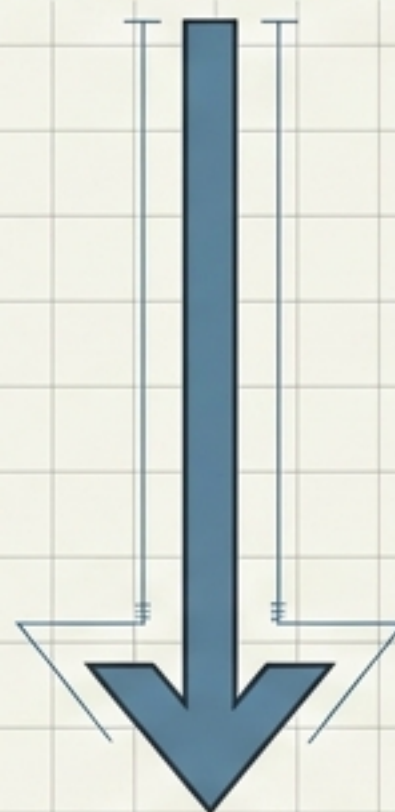
現在

脳の得意技：
後付けの正当化
(どんな結果でも
『これで良かった』と慰める)



Future-Back

未来の理想



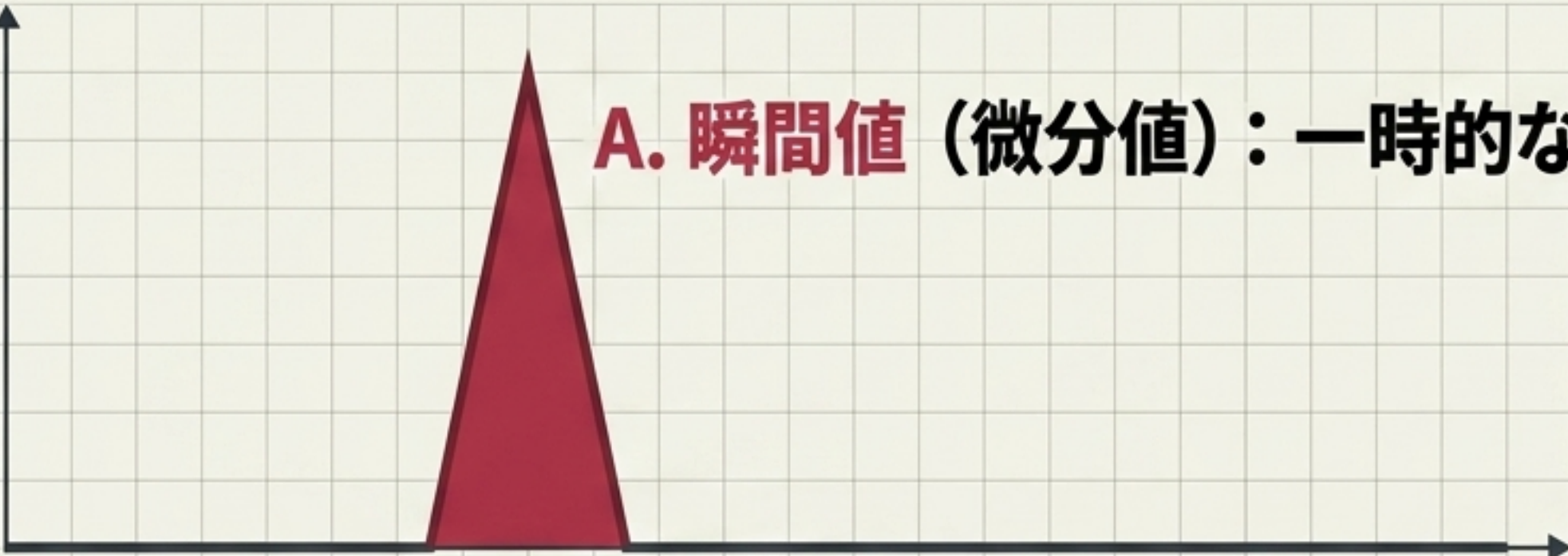
現在

厳しい道を選択し、
今の自分を躰ける



人間は過去を都合よく解釈する天才。過去を言い訳にせず、今の自分が未来の理想像から逆算して「あえて厳しい環境」を掴み取ることが成長への唯一の道。

熱量は「瞬間的なアピール」ではなく「時間の体積」で測る



A. 瞬間値 (微分値) : 一時的な大声やアピール



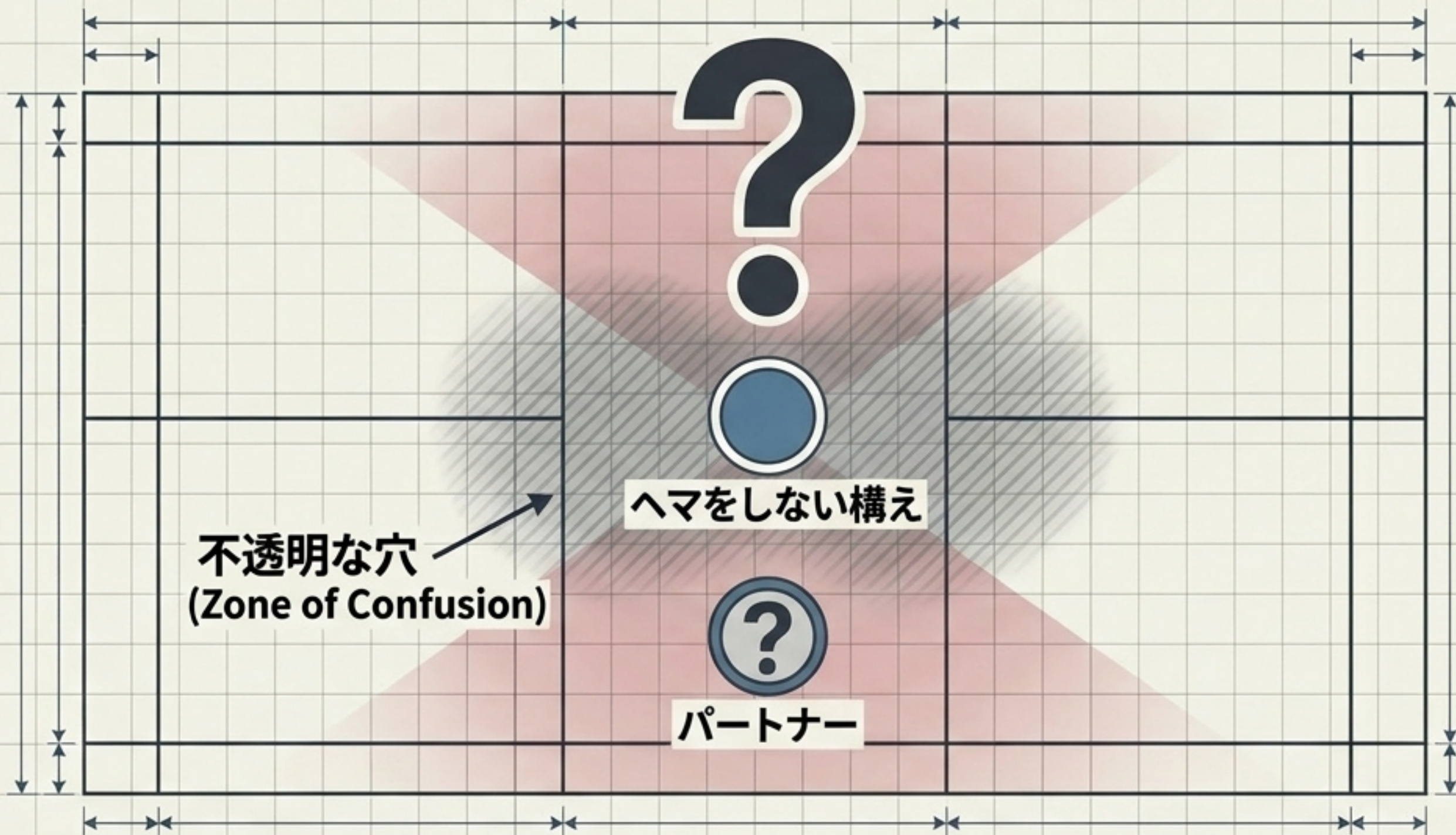
B. 累積・体積 : 24時間×日数で注ぎ込まれるエネルギー

「大人になればなるほど、熱量は瞬間的なものじゃなくて、24時間のうちどれだけエネルギーを割いたのかという体積みたいなものだとわかってくる。」

—— 中島コーチ

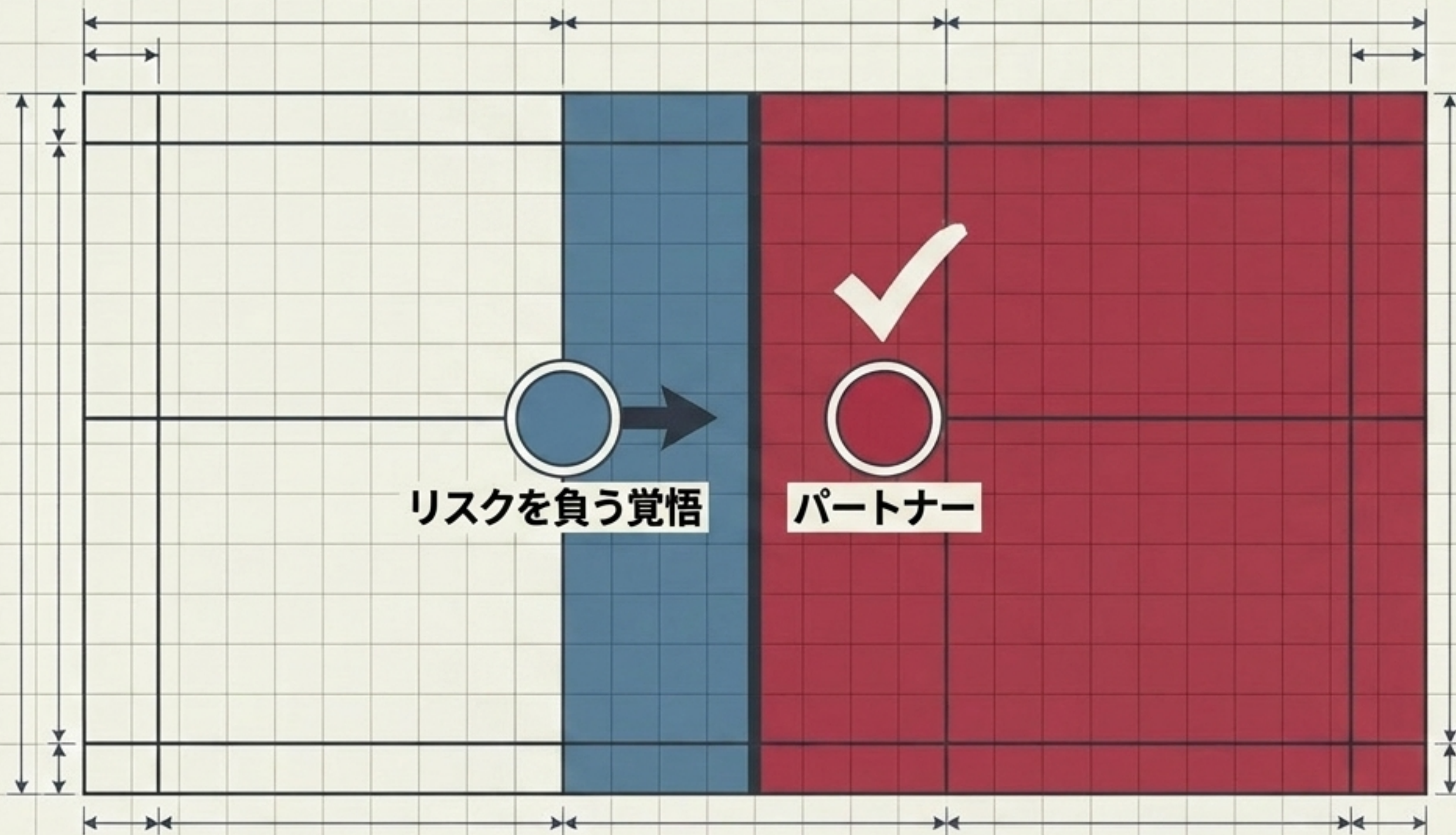
「失敗を恐れる中途半端な構え」がコートに巨大な穴を作る

失点避けようと
「どっちに来ても
対応できる位置」
に構えると、
パートナーにとって
狙いどころが
狙いどころが不透
明な穴が生まれ、
チームの連動性が
崩壊する。



リスクを負って踏み込むことで、パートナーの迷いが消える

予測を外すリスクを許容して前に入る。
その明確な意図がパートナーの動きをシンプルにし、結果的にチームとしての防御力と攻撃力を最大化する。



映像分析で紐解く「手首の技術」と「観察の罫」

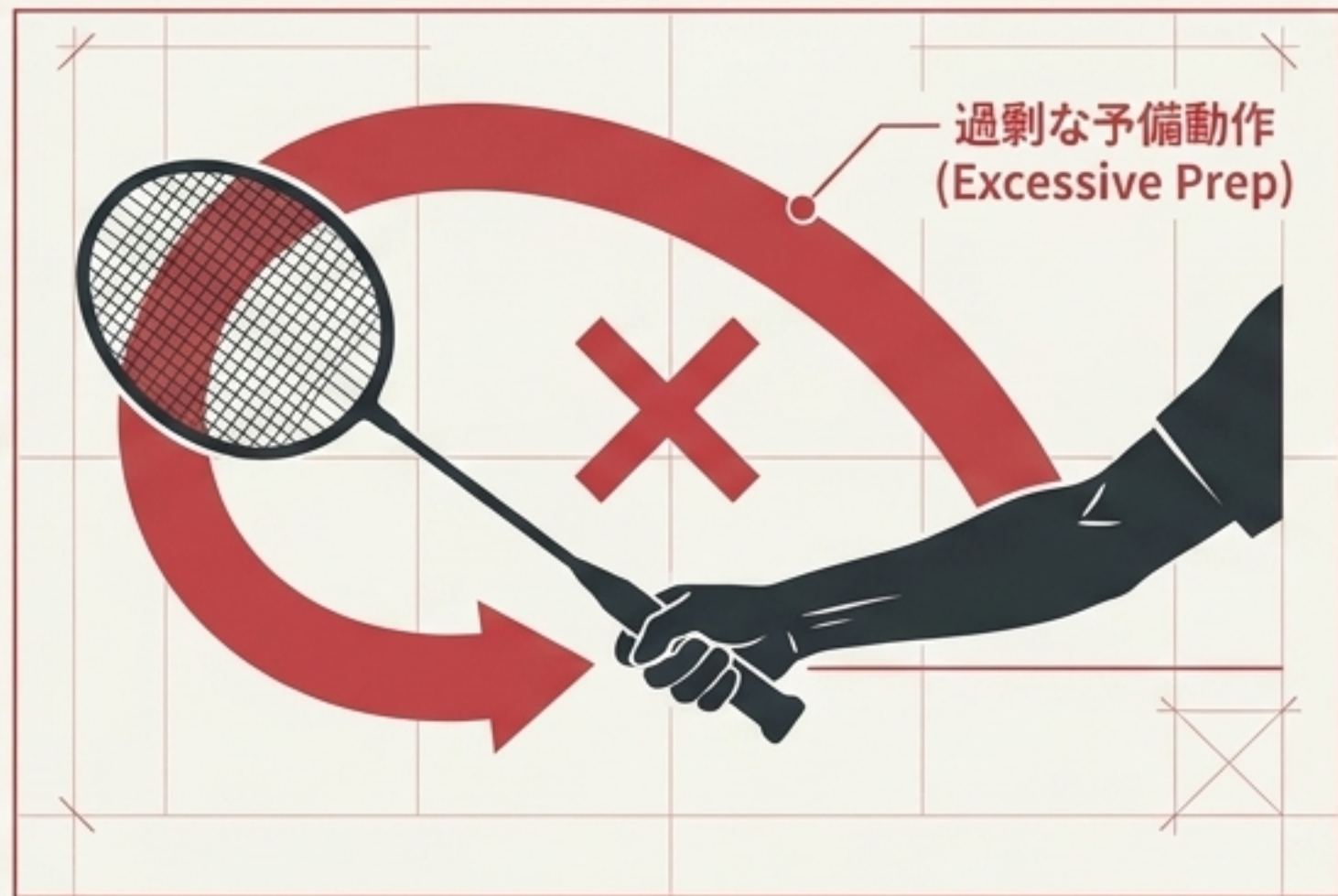
トップ選手とメンバーのプレイ比較から見えた、無駄を削ぎ落とす物理的アプローチ。



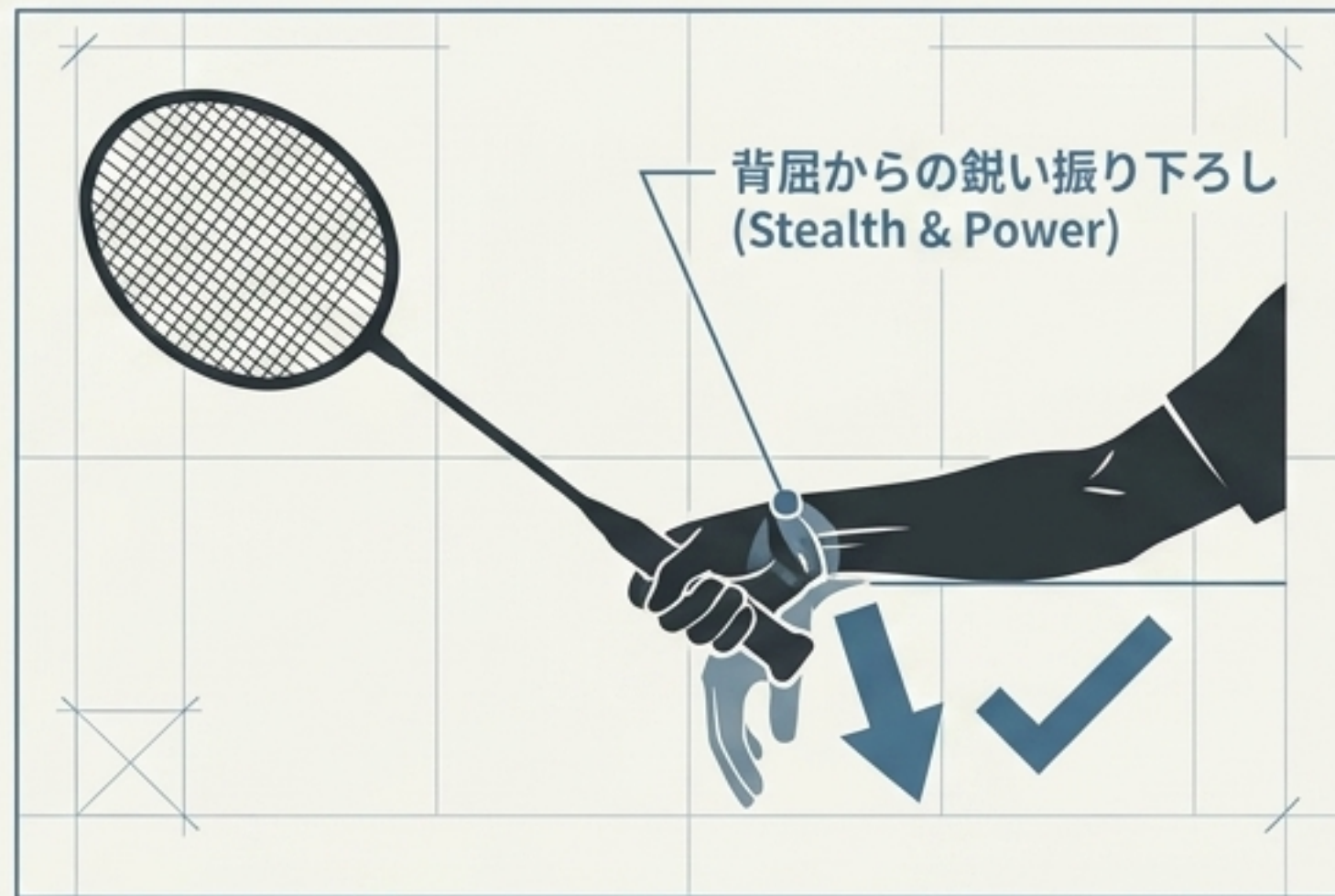
▶ 動画で技術解説のパートを見る

予備動作を完全に消す「手首を下げるコンパクト打法」

「ラケットヘッドを下げる」



「手首を下げる」



ヘッドを落とすのではなく、背屈状態から手首自体を下げる。
振りかぶる動作を消すことで、相手に読まれず、ミスを抑えた殺傷力の高い球が生まれる。

相手の集中度を観察せずピンサーブを打つのは「自殺行為」である

Observation Radar



「極限の集中状態
(例：吉田沙保里選手のような目)」

⚠ ACTION: ピンサーブは自殺行為

Tactical Steel Blue



「意識が逸れた瞬間」

▶ ACTION: ピンサーブ実行

自分自身のフォーム以上に、相手の表情や意識の向きを「観察する力」がスマートなプレーの絶対条件。

過去の延長線から脱却する「マインドセット診断」

診断項目 (Dimension)	過去の延長 (Status Quo)	未来からの逆算 (Future-Back)
選択の基準 (Choice)	後付けで正当化できる安全な道	理想の自分から逆算した厳しい道
熱量の測り方 (Passion)	瞬間的な声出し・アピール	24時間のエネルギーの累積
ポジショニング (Positioning)	ヘマをしない中途半端な構え	リスクを負って意図を明確にする
現在地の評価 (Self-Eval)	格下に勝って自尊心を保つ	読まれている現実を直視する

今日の練習から変えるべき「8つのアウトプット習慣」



後付けの正当化に頼らず、
厳しい練習環境を選択したか？



一瞬の熱意ではなく、
日々の練習時間の「体積」を意識か？



ヘマを恐れず、リスクを許容して
前へのポジションを取ったか？



ラケットヘッドではなく、
手首を下げる打法を実践したか？



相手の集中度を観察し、
無謀なピンサーブを避けたか？



無理なショットを避け、
シンプルで確実な返球を徹底しか？



「自分の球が読まれている」現実
目を背ず、変化する勇気を持ったか？



未来の理想の自分から逆算して、
今日のプレーを振り返ったか？

未来の自分を信じ、一週間の 準備で自身を塗り替えよ

“「自分の現状を受け止めて、1週間後の再会に向けて
グッとレベルを上げていきましょう！」”

— 中島コーチ

▶ オンライン教室の全編アーカイブ動画を見る