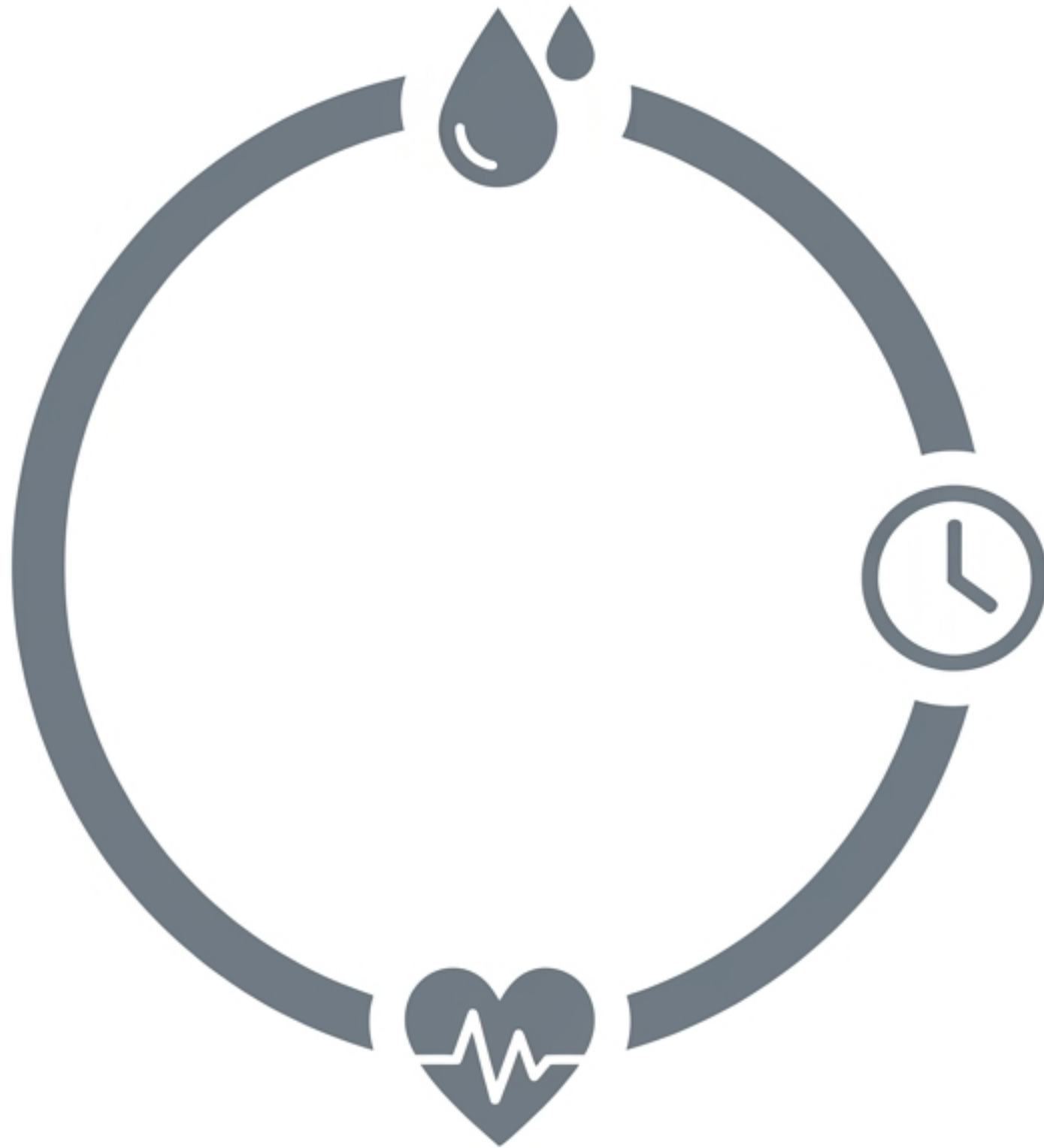


練習しているだけでは、考え方は変わらない

努力の罟を抜け出し、自力で伸びる力を手に入れるための思考法



汗を流し、疲れ果てるまで動く。
それだけで「やり切った」と錯覚していないか。

1

圧倒的な練習量

多くの選手は、日々の過酷な練習メニューをこなすことには非常に熱心です。

2

思考の停止

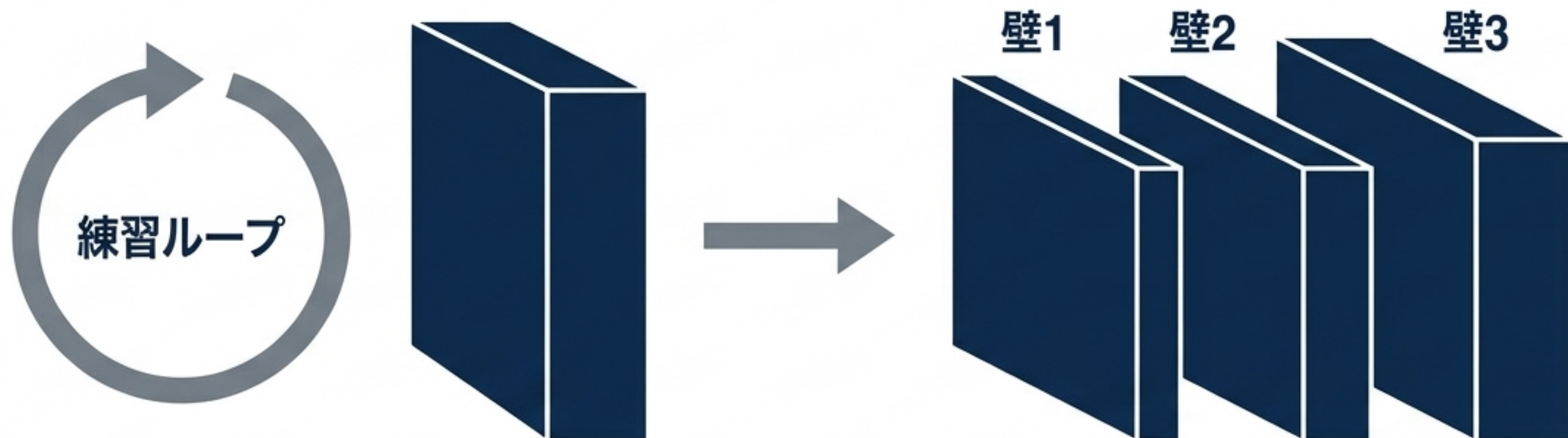
しかし、その体を動かしている「考え方」は昨日と同じままではないでしょうか。同じ場面で諦め、同じミスを正当化し、同じところで満足する。

3

成長の錯覚

思考が止まったままの肉体的な努力は、成長の目を曇らせます。

思考が伴わない練習量は、自分の「壁」をさらに分厚くする



[伸びづらい考え方] × [圧倒的な練習量] = 同じ壁に何度もぶつかる

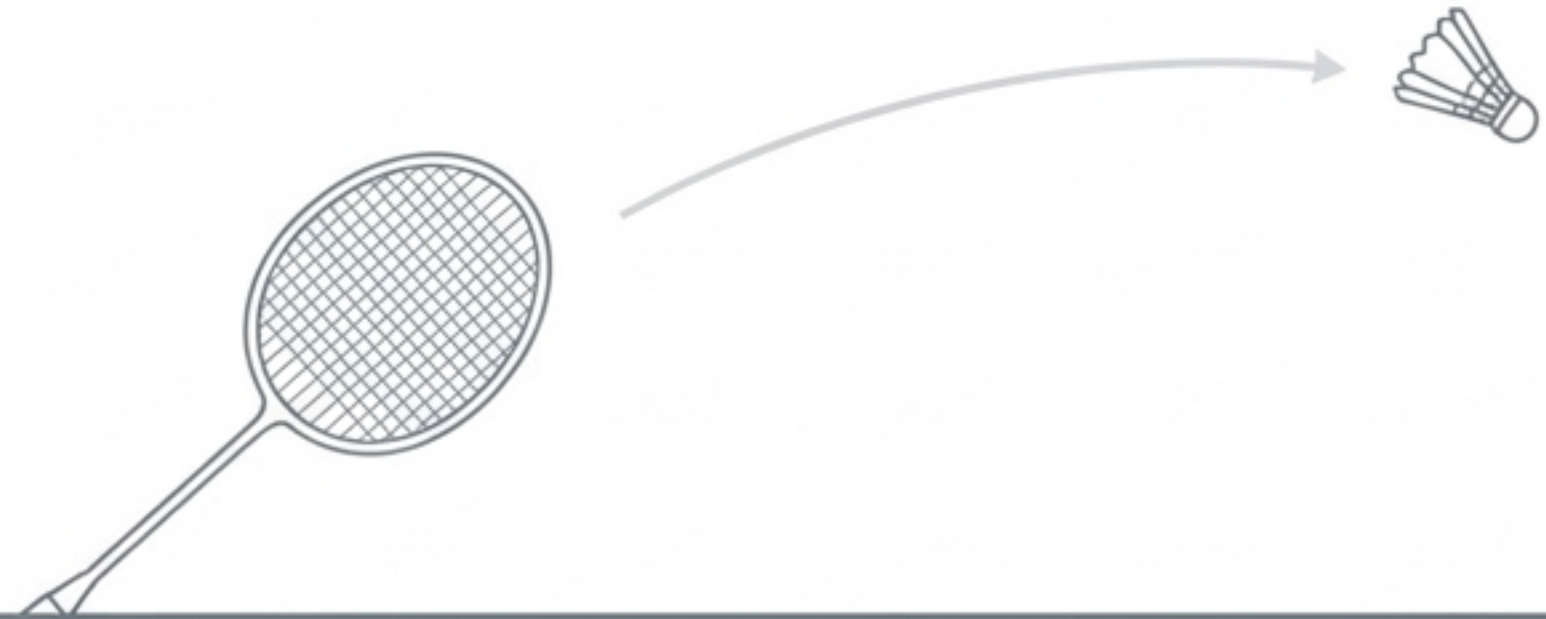
罫のメカニズム ・何を課題にするか ・何を試すか ・何を成長と捉えるか

その判断基準（考え方）を学ぼうとせず練習量だけを増やしても、現状の限界をより強固に固定してしまうだけです。

なぜ「打ち方」を教わるだけでは届かないのか

水面上（目に見える結果）

- 🏊 フォーム
- 🏸 打球の軌道
- 💓 ミスの発生



水面下（行動を支配する本質）

視線 ———— その瞬間、どこを見ていたのか？

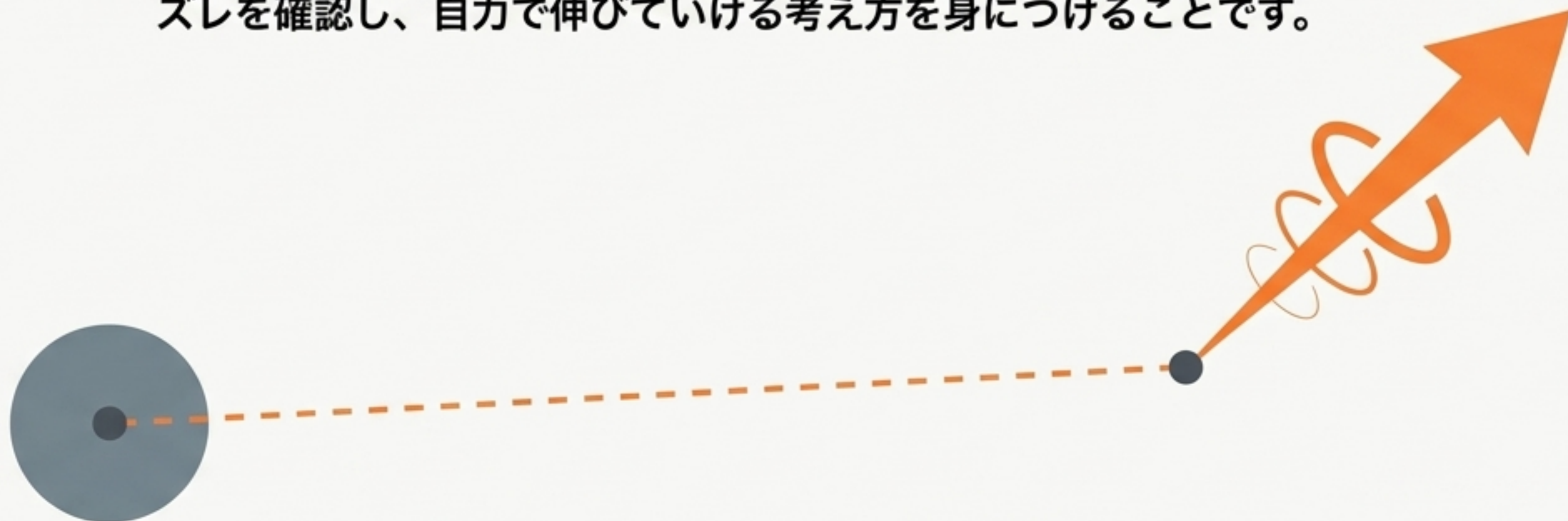
└→ **判断** ———— どう状況を解釈し、何を選んだのか？

└→ **躊躇** ———— なぜ、そこで行動を止めたのか？

水面下にある「考え方」に触れなければ、プレーの根本的な変化は決して起きません。

コーチとの「会話」は、自分の思い込みに気づくための楔（くさび）である

会話の目的は、指示を待つことではありません。自分の考えを外に出し、ズレを確認し、自力で伸びていける考え方を身につけることです。



Q1

「なぜ、いまその練習
をするのか？」

Q2

「今のプレー、
どこを見ていたのか？」

Q3

「私はこう考えたが、
何がずれているのか？」

あなたは環境に「いるだけ」か、それとも「使って」いるか

環境を消費する人

練習への態度

メニューをこなす事に熱心

コーチとの会話

指示を待ち、
「ありがとうございます」で終わる

軌道修正

誰かに間違いを正してもらう

行き着く先

成長の頭打ち

環境を力に変える人

何を課題と捉えるか学ぶ

自分の考えを出し、
ズレをすり合わせる

判断基準を学び、
自分で練習を修正する

自走的な成長（スパイラル）

成長の機会を逃す、最も残酷な瞬間

「本当に惜しいのは、
分からないことではない。
分からないまま、
聞ける機会を通り過ぎることだ。」

分からないことを口にし、
自分の考えを差し出す



ズレを指摘される



次の練習で変えてみる

環境の価値は、自分から使ってこそ初めて自分の力になります。

積み重ねてきた練習を生かす転機



コーチとの会話で問われるのは、立派な質問ができるかどうかではありません。
自分の考え方を変える「覚悟」があるかどうかです。

今日の練習は、昨日と考え方が変わっていますか？

疑問を持ち込む
考えを差し出す
試して、また伝える

その一つひとつの対話が、あなたの壁を打ち破る力になる。