

次の練習の、何を変えるのか？

「変わりたい」という願望を、「成長」に変えるための戦術的思考

「自分はダメなんだ」で止まる

凹む

【苦言】

ワクワクする

「ここを変えれば、よくなる」

この違いは、次にやることが見えているかどうかだ。

自分の視点

上手い
↑
パートナーのレベル
↓
下手

拾ってもらえるので問題なし

自己認識
の死角

ラリーが切れても
相手のせい

どちらの環境でも「自分は悪くない」という錯覚に陥る。
自分がパートナーにかけている負担には、自力では気づけない。

他者の視点



変えるべき場所

**だからこそ、苦言には価値がある。自分では
見つけられなかった「変える場所」を教えてもらえるからだ。**

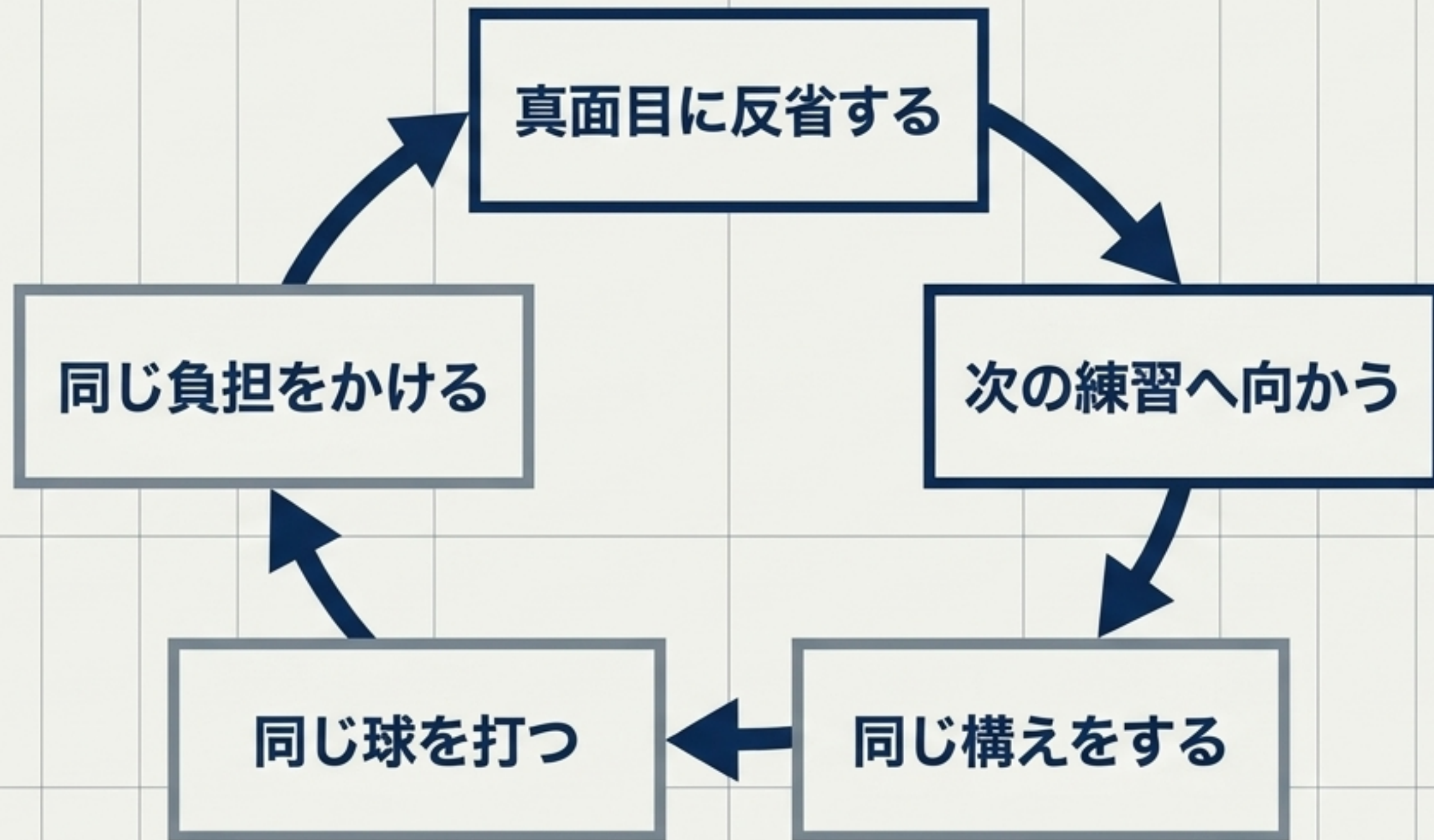
勉強になりました

これから頑張ります

【心が動くこと】

【プレーが変わること】

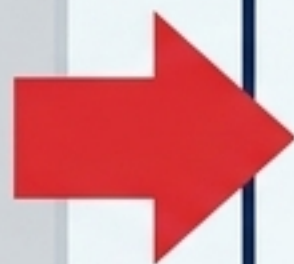
心が動いたことと、プレーが変わることの間には、まだ距離がある。



**感情が動いても、次のコートで行動が同じなら、
教わった意味はどこにあるのか？**

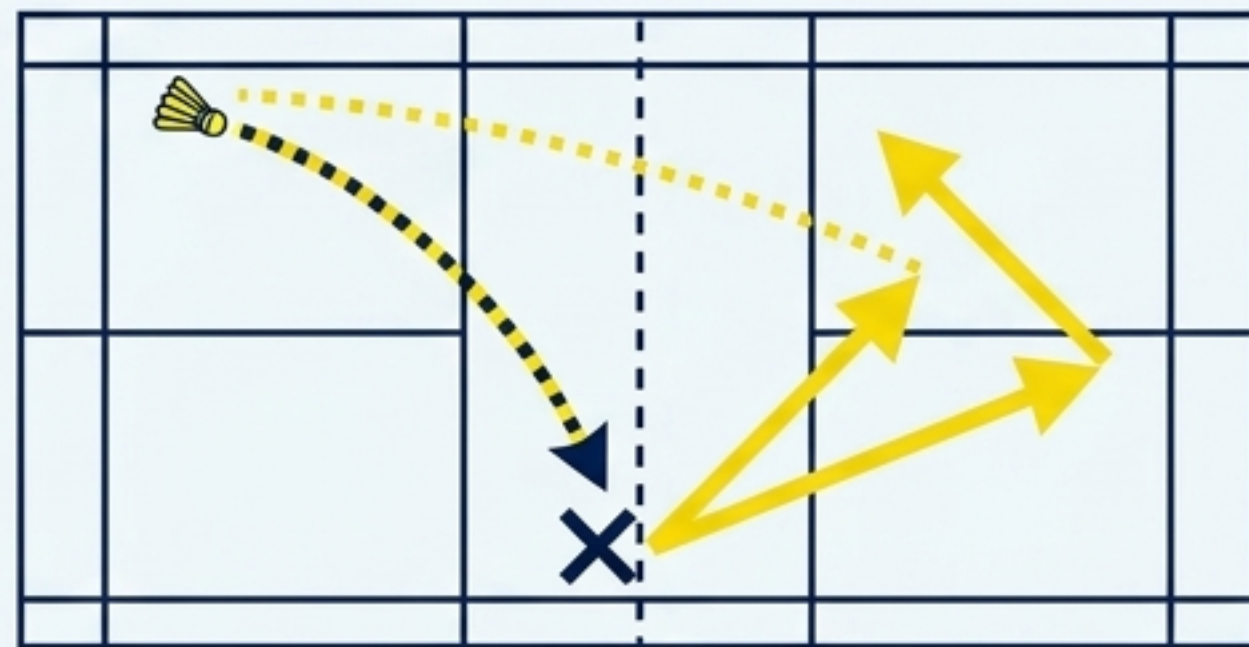
【抽象的】

「配球が悪かった」
「レシーブが甘かった」

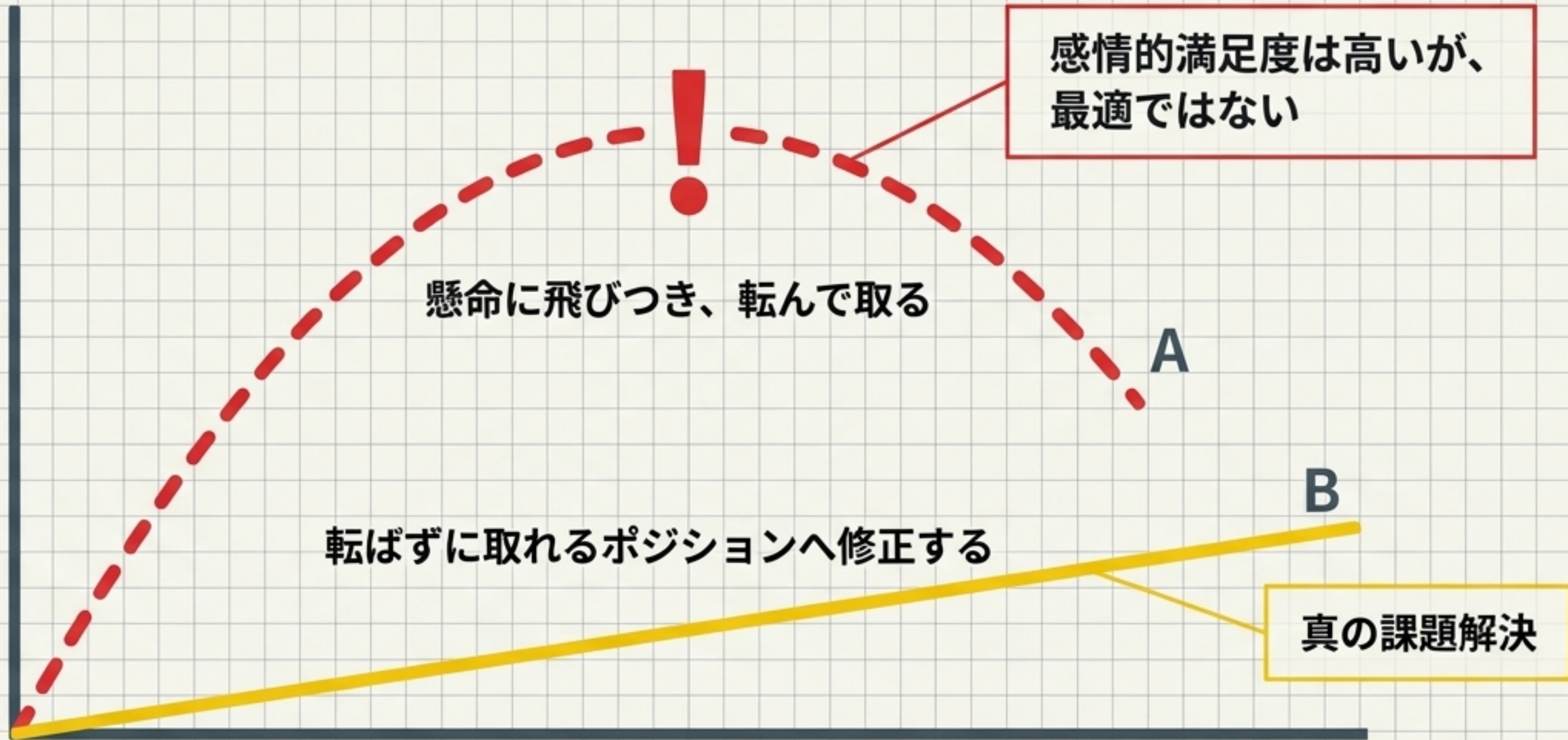


【具体的】

「あえて引きつけて、
逃がすレシーブを練習する」



苦言を、本人の手で「具体的な練習」に変換する。次のコートで試す姿が明確に見えるレベルまで解像度を上げる。



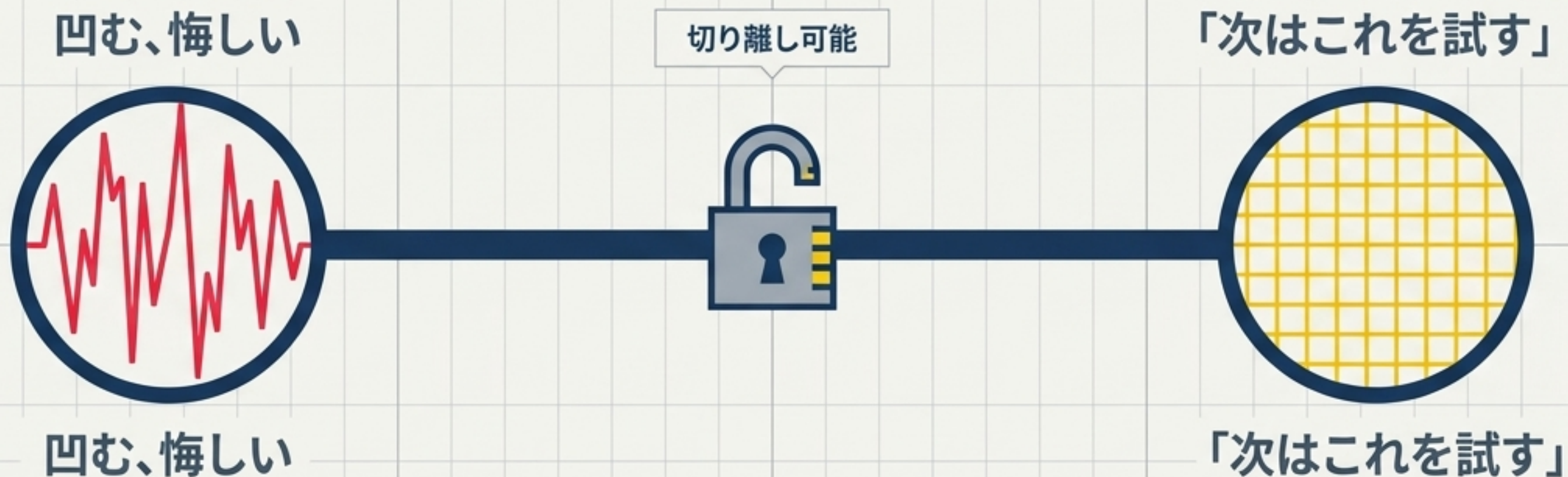
「懸命に飛びついて返した」という自己満足を手放す。

自分の頑張りへの陶醉



ミクロな改善の余地

自分の頑なりに酔っていた場所に、改善する余地を見つける。
この瞬間にこそ、人は変わる。



**凹んだ深さが、成長の大きさになるわけではない。
感情を抱えたままでも、「次はこれを試す」と決めることはできる。**

立派な決意表明は要らない。

- ☒ **構えを一つ変える**
- ☒ **狙う場所を一つ変える**
- ☒ **練習の意識を一つ変える**

答えは、たった一つの具体的なミクロの変更でいい。

苦言・
フィードバック

+

具体的な
ミクロの変更

=

パートナーの負担軽減
& 二人の進化

教わった言葉への返事は、口先ではなく「次のコートでの行動」だ。

「変わりたい」は願望だ。

「次はこれをする」が、変化の始まりだ。