



強い球で、下手を隠すな。

遅い球が暴き出す「本当の実力」と、上達を加速させるマインドセット

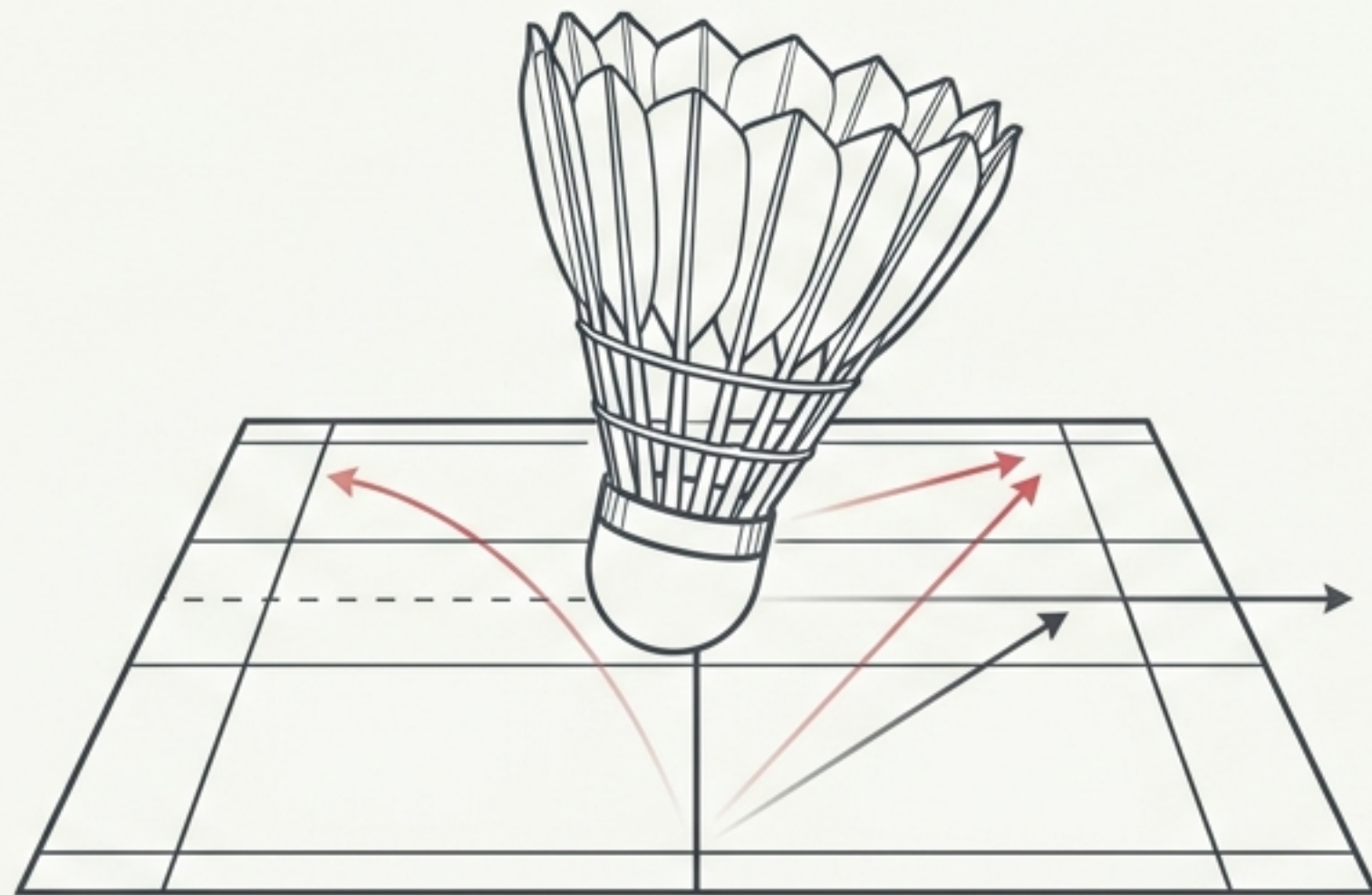
多くのプレイヤーの誤解

「遅い球では練習にならない」



上達の真理

強く打って得点できても、
うまくなつたとは限らない。



球の「勢い」は、準備やコントロールの雑さを見えなくする煙幕に過ぎない。

The Illusion of Power

反射的なスイング

自己満足の罠

[力任せの強打] + [まぐれの得点] $\neq$ [スキルの向上]

スピードによる「錯覚」

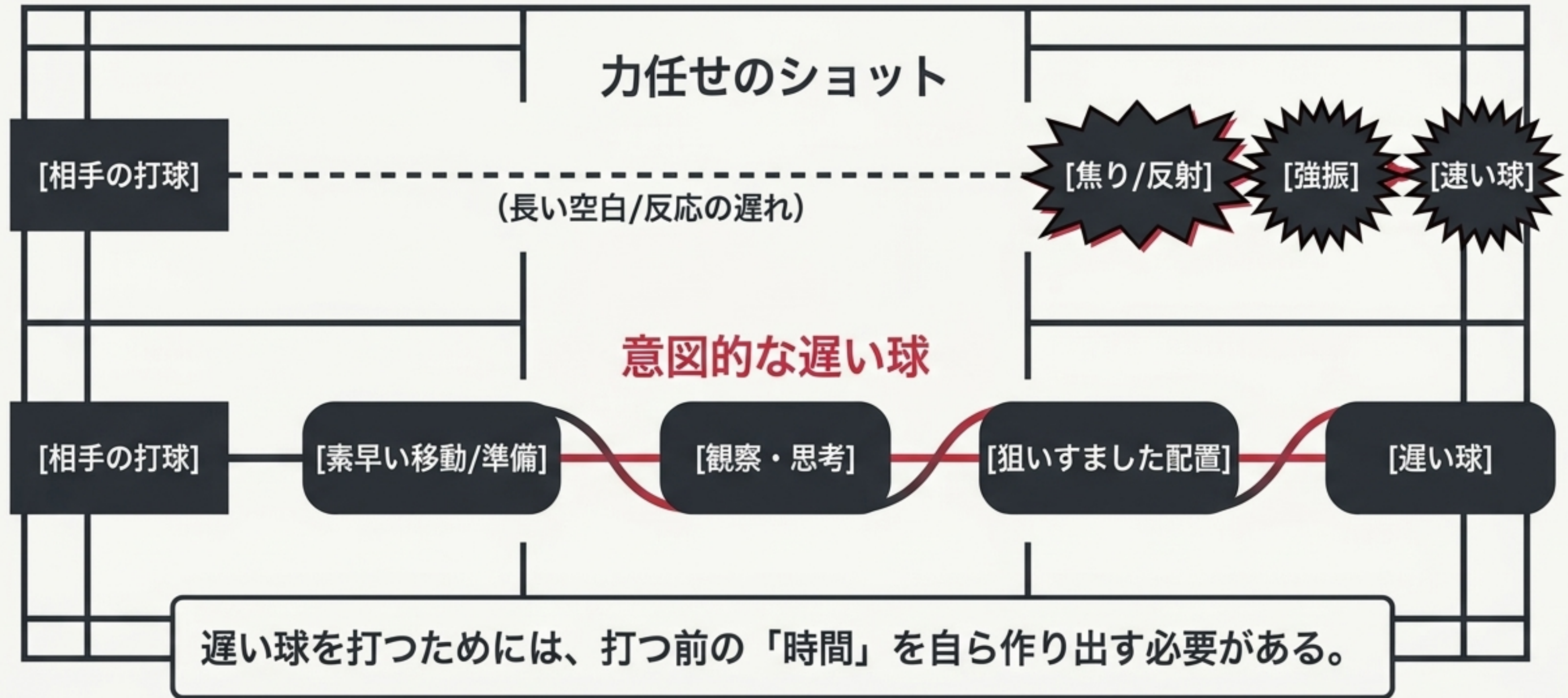
スピードという「煙幕」が、フットワークの遅れや
ラケットワークの雑さを覆い隠してしまう。

「球速」を落とすことと、「プレー」を遅くすることは別物だ。

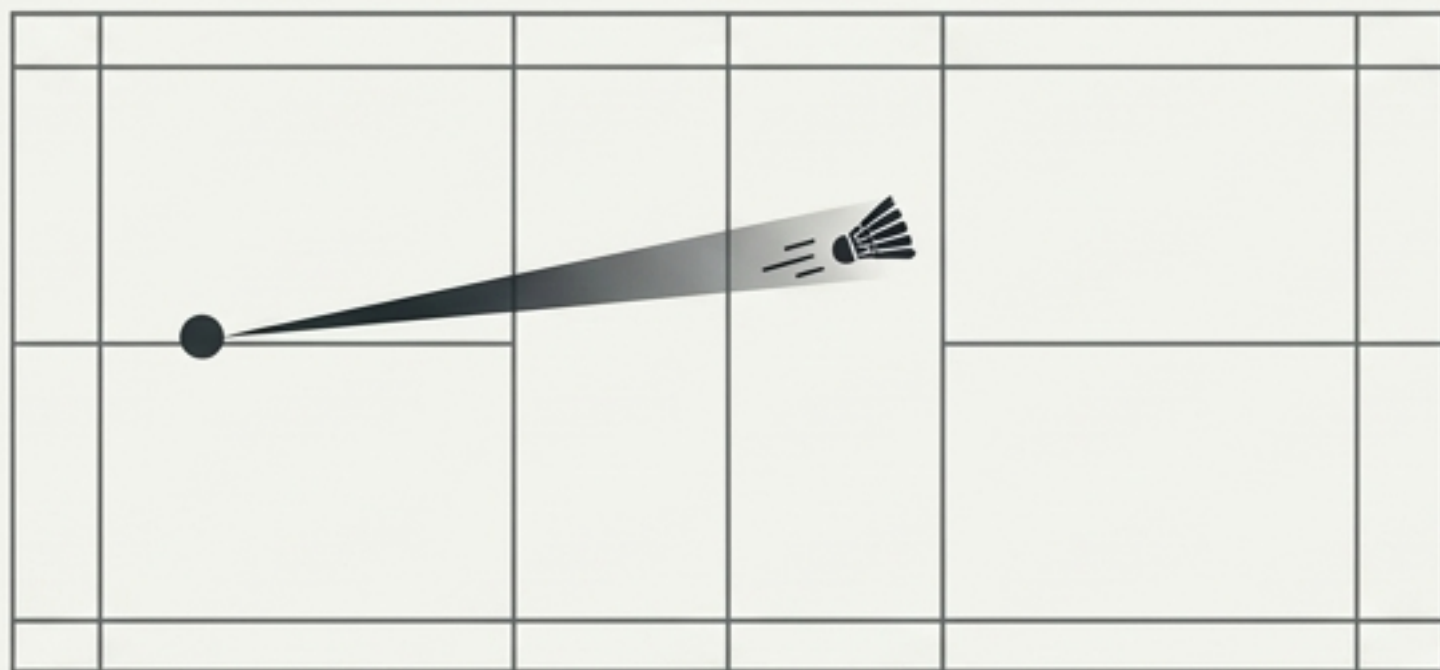
球速は速いが、プレーは遅い 準備が遅れる  慌てて振り回す  シャトルだけが速く飛ぶ	球速は遅いが、プレーは速い 早く準備する  早いタイミングで触る  相手の届きにくい場所へ「運ぶ」
--	---

強打しなくても、空間と時間を支配すれば相手は崩せる。

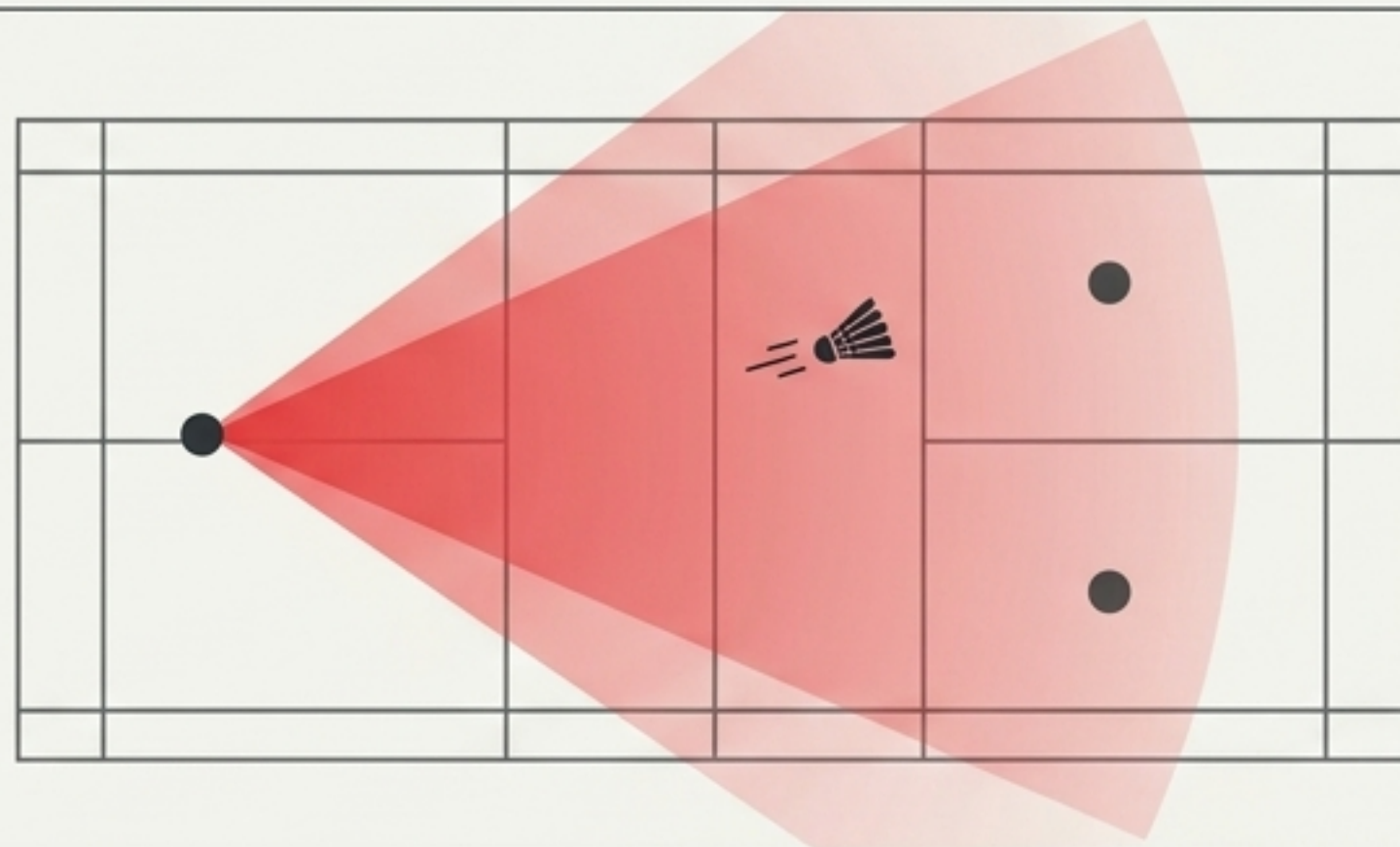
The Timeline of a Shot



視野の狭窄（速い球への執着）

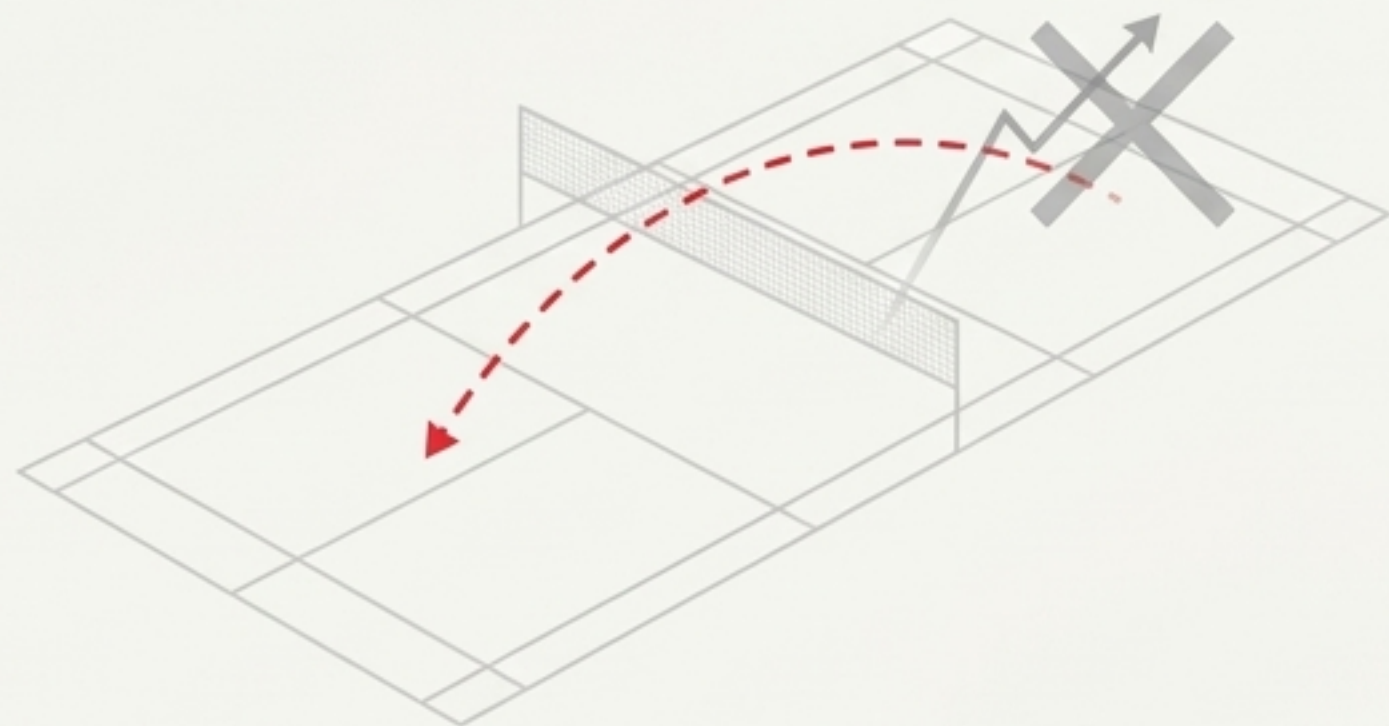


視野の拡大（遅い球がもたらす余裕）



遅い球なら、シャトルが見える。相手が見える。味方も見える。
反射ではなく「見て、考えて、狙う」練習がここから始まる。

“速いプッシュを一つも打っていないのに、
前衛が得点している”



強打で押し切らなくても、早く準備し、
相手を見て、必要な場所へシャトルを**運べば**
得点できる。

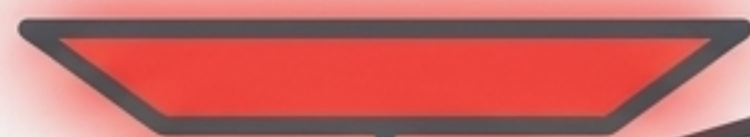
力任せに打っていたら絶対に気づけない、
バドミントンの本当の「面白さ」がここにある。



- 打ち分けの学習
- 相手を観察する余裕
- 自分の未熟さに向き合う機会



勢いに頼って
得た「1点」



その一点と引き換えに、何を学び損ねたのか？
自分の強さを見せびらかすことで、自ら学びを壊していないか。

うまくなり
たいのか。

うまく見られ
たいのか。

練習は、今の実力を見せびらかす時間ではない。
今の自分にできないことを、できるようにする時間だ。

練習における2つのマインドセット

	うまく見られたいプレイヤー	うまくなりたいプレイヤー
シャトルの扱い	力任せに「打ち抜く」	相手のいない場所へ「運ぶ」
視界・意識	自分のショットの威力のみ	相手の体勢と味方の位置
得点時の反応	どんな形であれ満足する	意図通りに崩せたか分析する
失うもの	新しい技術の習得機会	目先の1点（一時的な見栄）

必要なのは、格好よく決める勇気ではない。

遅い球で練習することは、
自分の未熟さに向き合うことだ。

強く打たずに狙えるか。相手を動かせるか。

球の勢いを抑えるからこそ、
自分に「できていないこと」が浮き彫りになる。

格好のつかない自分のまま、学び続ける勇気を持て。



**「できる自分」を見せることに夢中になれば、
「できない自分」を育てる時間がなくなる。**

**練習で誇るべきは、今の強さではない。
自分を変えようとする姿勢なのだ。**