

偽りの優しさを捨て、 『自分の浅さ』と向き合え

ナルシシズムの超克と極限のバドミントン指導
— PHOENIX-Aichi プレイブック

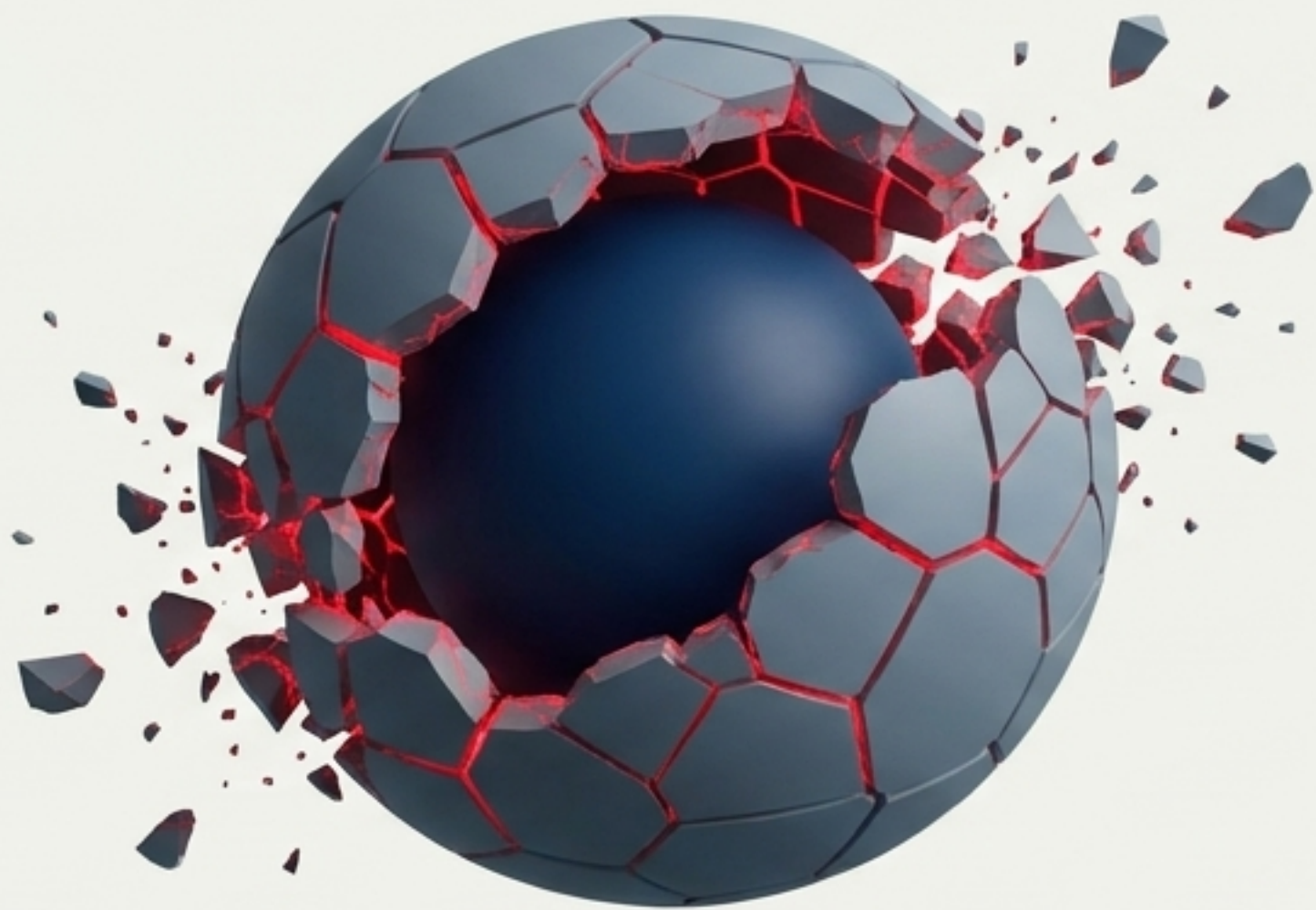
2026年9月30日 オンライン教室レポート

 オンライン教室の動画を視聴する

責任の胸ぐらを掴む：リーダーが陥る「偽りの優しさ」

The Leadership Paradigm Matrix	
[偽りの優しさ]	[真の優しさ]
行動 (Action) 非協力的なメンバーを注意せず、 機嫌を取ってその場を納めようとする。	行動 (Action) 問題行動を明確にし、 絶対に譲れない基準を守り抜く。
結果 (Result) 一見親切だが、誠実に協力している 仲間への「裏切り」となる。	結果 (Result) 失敗を力に変える。次回から毅然とした 態度で審判ができるようになったエリ さんのように、真の成長を促す。

「過去の自分」を守る防衛本能を打ち破る

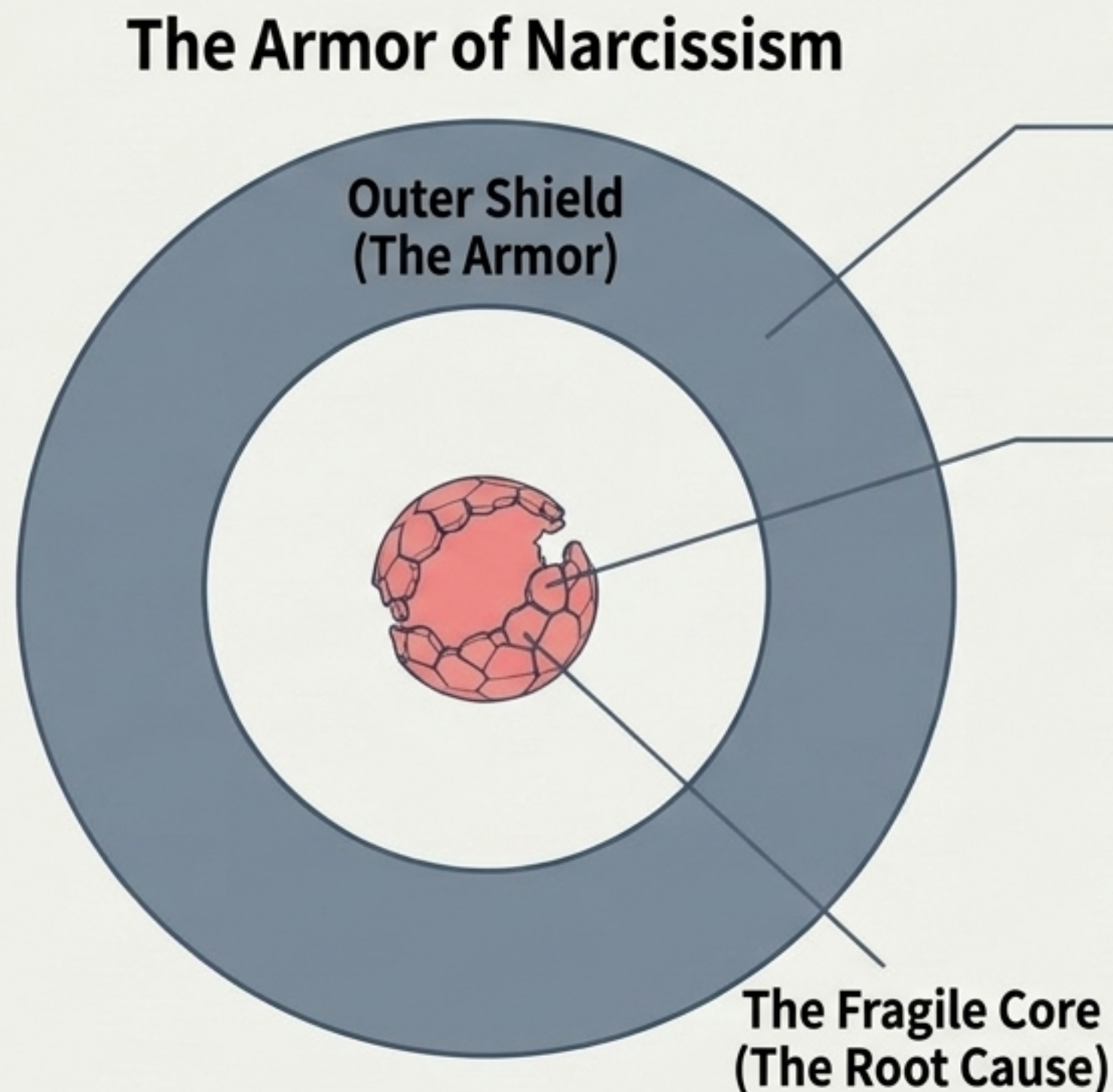


「その話が嫌なのか、
自分の浅さが見える
のが嫌なのか？」

— 中島コーチ

自分のプレーや考え方の「浅さ」を指摘されたとき、不快感を示して話を遠ざけるのは、単なる自己保身。過去の自分を守るために、未来の自分を弱いままにしてはならない。
「今までの自分は浅かった」と事実を認める潔さこそが、進化の原点となる。

「自分のことしか考えられない人」の心理構造



「完璧でなければ愛されない」という
強迫観念。

幼児期に「テストで悪い点を取ったら
うちの子じゃない」と拒絶されたような、
見捨てられる強烈な恐怖と安心感の欠如。

[The Symptom]

興味の対象が「自分自身」に限定され
る。他人の感情に関心がないのに、
他人は自分に強い興味を持っていると
誤信してしまう悲劇的状态。

ナルシシズムを脱却する「自己受容」への4つの階段



適切な「距離感のグラデーション」を掴む

The Distance Gradation Spectrum



人間関係は白か黒かではない。見栄を捨てて「ダメで弱い自分」を受け入れることで、初めてこの適切なグラデーション（立ち位置）を保つことができる。

極限の闘志と、勝敗を超えた本物の「リスペクト」

極限状態での一歩 (The Physical Limit)



バテバテになりながらも攻めの姿勢を崩さず、足を踏み出し続ける山口あかね選手の執念。

敗戦直後の礼節 (The Psychological Grace)



惜しくも敗れた直後、顔をくしゃくしゃにして「ありがとうございます」と伝えた山口選手。

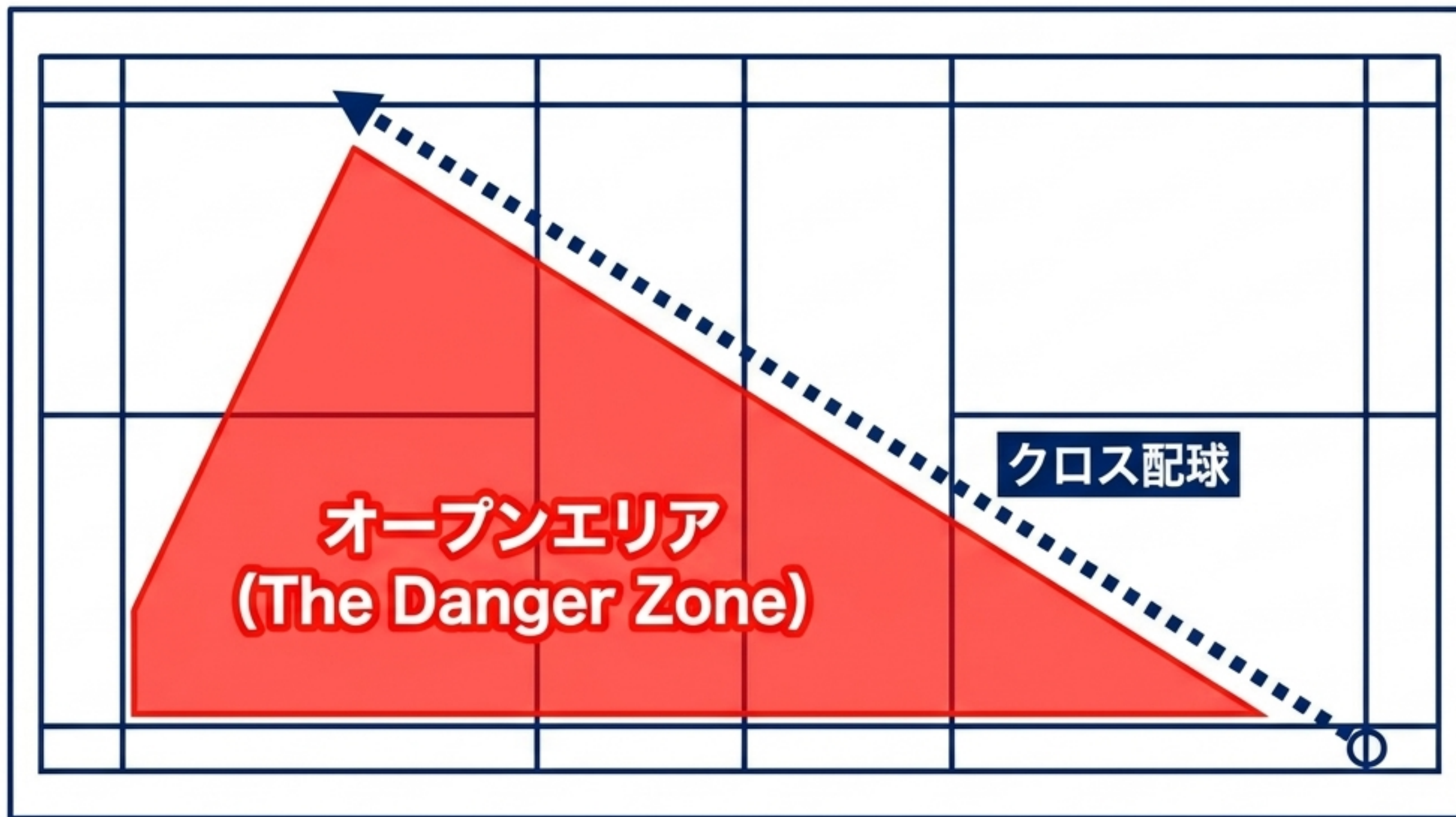
これこそが世界1位のアン・セヨン選手に対する真の敬意。
トップアスリートの格の高さは、限界を超えた際の人格に表れる。

ピンチを未然に防ぐ「戦術的再現性」のマトリクス

低再現性・リスク大 (Low Reproducibility)	高再現性・安全確実 (High Reproducibility)
クリアに対してクリアで返す (対応が後手に回りやすい)	クリアが来たらスマッシュを打つ (基本鉄則)
縦一文字陣形 (前衛と後衛が重なり、判断の遅れや二度振りなどのミスを誘発)	積極的なネットへの突っ込み (ゼノ選手が見せた、後衛の打ち込みに対して前に果敢に張り込む絶賛されたプレー)

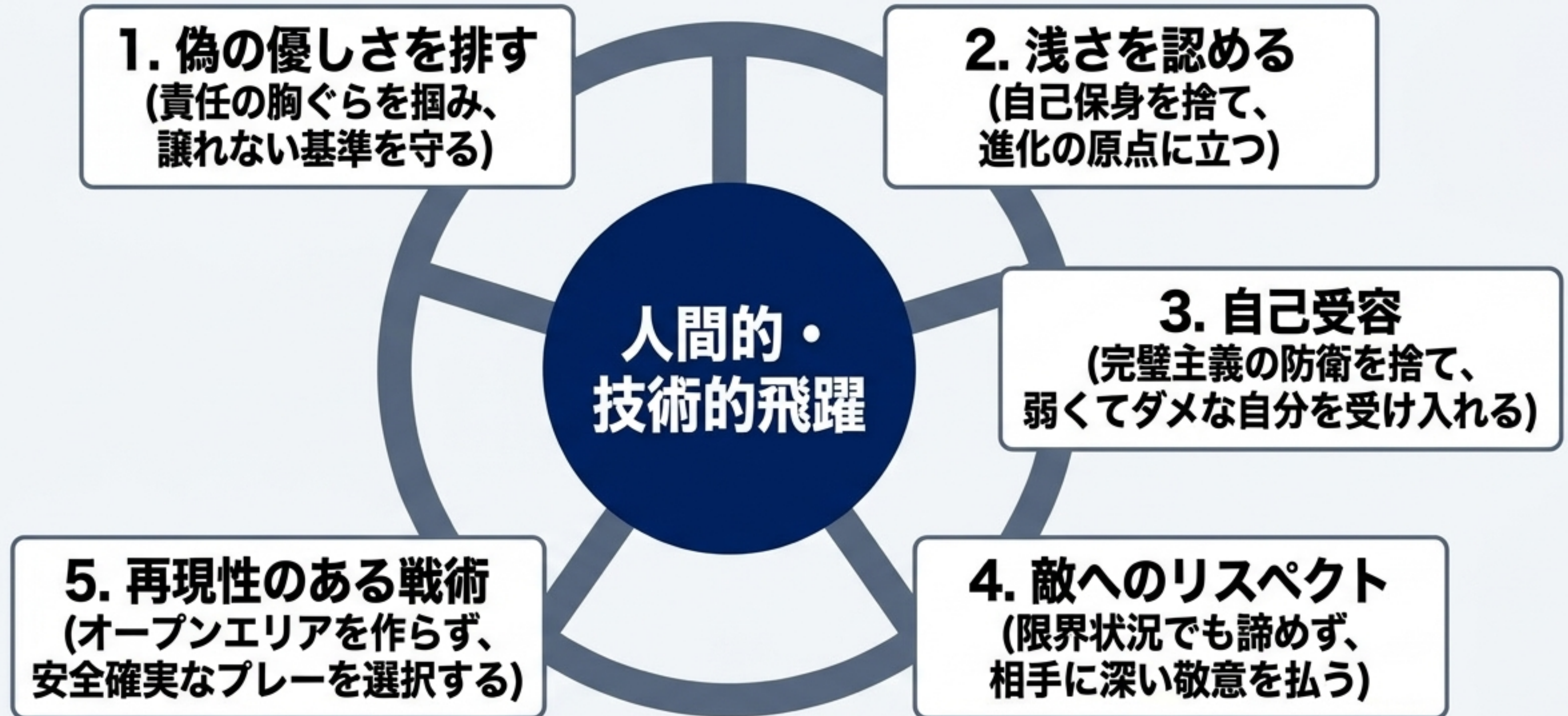
【 オンライン教室の動画を視聴する】

安易なクロス配球が招く「オープンエリアの罠」



- ・ スレスレを狙うような再現性の低いショットは捨てる。
- ・ クロスに不用意に展開すると自らピンチを招くため、原則は確実に枠内へ入れる「ストレート展開」を徹底する。

人間的・技術的飛躍を生む「コーチング的5つの学び」



日常へ落とし込む「アウトプット習慣チェックリスト」

- ☐ 自分の「浅さ」を指摘された際、素直に認められたか？
- ☐ 周囲に流されず、守るべき基準のために毅然と行動できたか？
- ☐ 「格好悪い自分」を隠さず、自己受容する努力をしたか？
- ☐ 相手との適切なグラデーション（距離感）を意識したか？
- ☐ クリアに対してロビング返しではなく、打って返す選択ができたか？
- ☐ 安易なクロス球を控え、ストレート展開で再現性を保てたか？
- ☐ 苦しい局面でも諦めず「最後の一步」を踏み出したか？
- ☐ 練習相手やペアに対して、深々とリスペクトを表現できたか？

週末への助走：三河湖・花火遠征ロジスティクス

花火予約

よしさんによる秋の花火大会予約の状況の最終確認完了。

スケジュール

三河湖からの戻りと、練習後の無理のない解散スケジュール調整。

買い出し計画 (重要)

宿は素泊まり。練習後、一度下って「元気」で夕食・翌朝食をセットで買い出してから宿へ移動。

防寒準備

秋の花火は冷え込むため、防寒着を必ず持参すること（ayako suzuki選手からリマインド）。

限界を超える強さも、自己受容も、すべてはこの温かいコミュニティの絆から生まれる。

【▶ オンライン教室の全編アーカイブを視聴する】