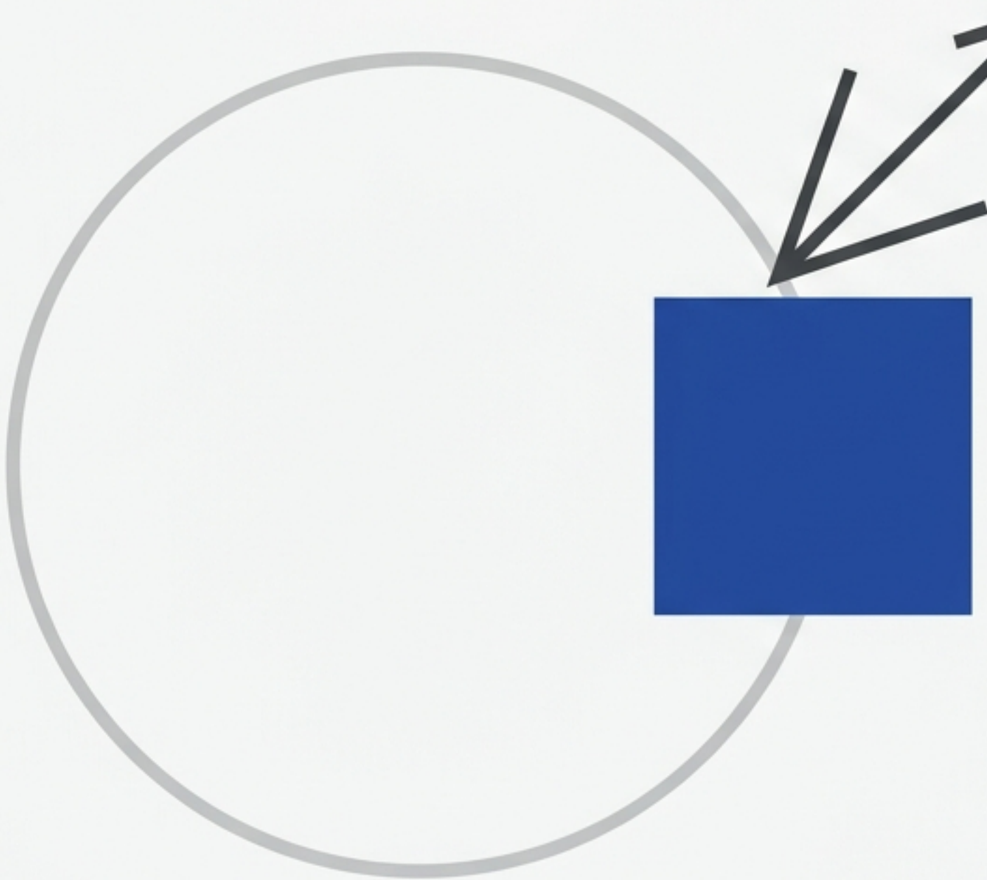
制約と自由のパラダイム

「自由な発想」が人を過去に縛り付ける理由



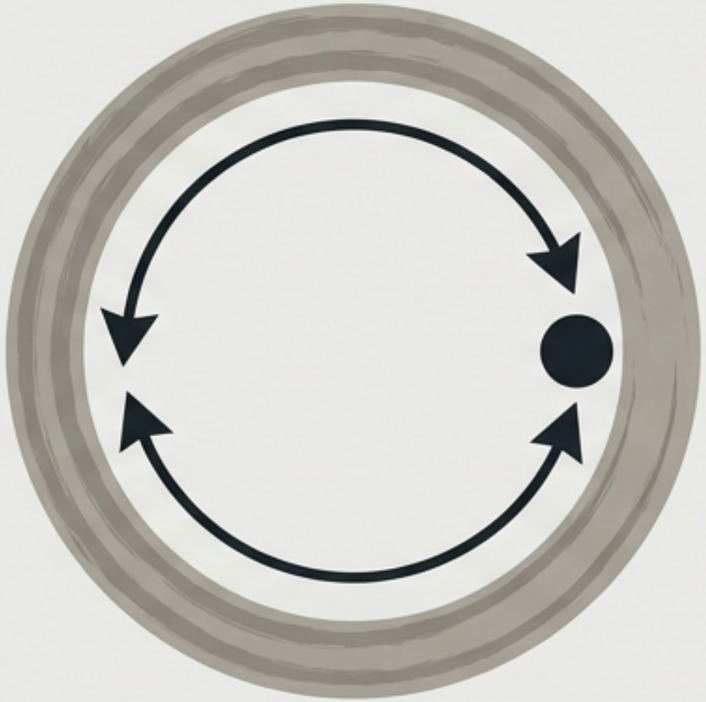
Gemini Notebook

自由に発想させると、発想力が伸びない。

自由な発想で打ち合おう



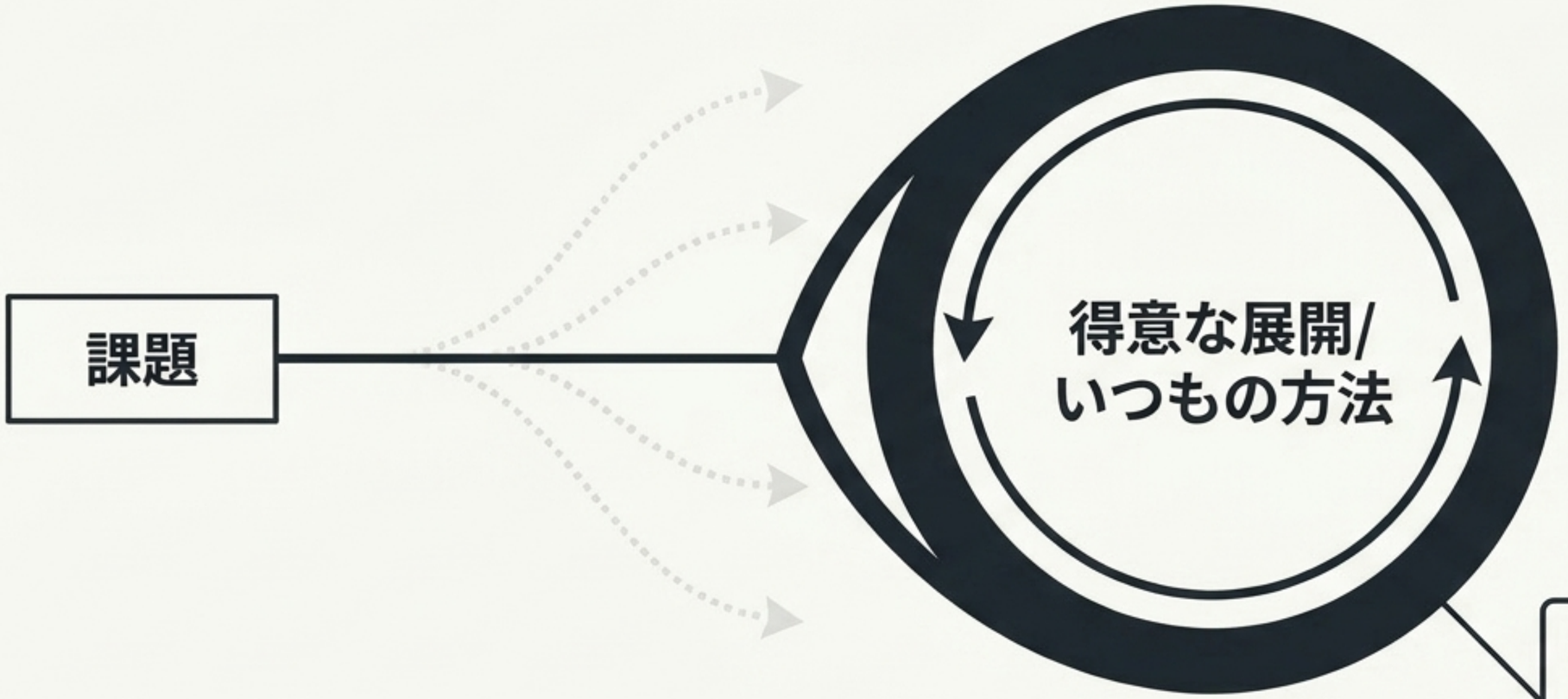
過去の自分の繰り返し



好きに打てる環境を与えられたとき、人は「慣れた打ち方」や「得意な展開」に依存する。

Gemini Notebook

偽りの自由：過去のループ

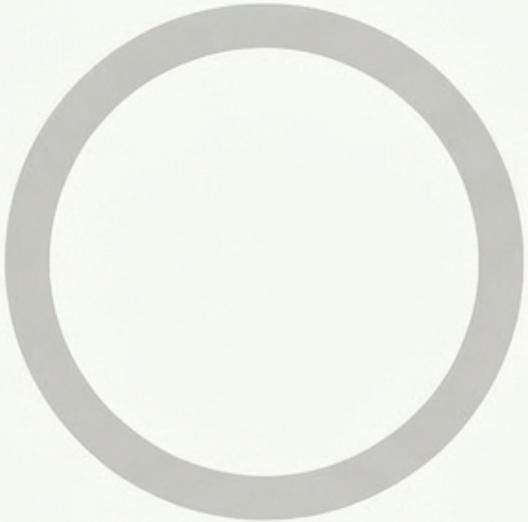


本人は自由なつもりだ。
しかし、その選択肢を決めているのが過去の経験だけなら、発想は過去の自分に縛られたままだ。

Gemini Notebook

イノベーションの方程式

慣れた現状



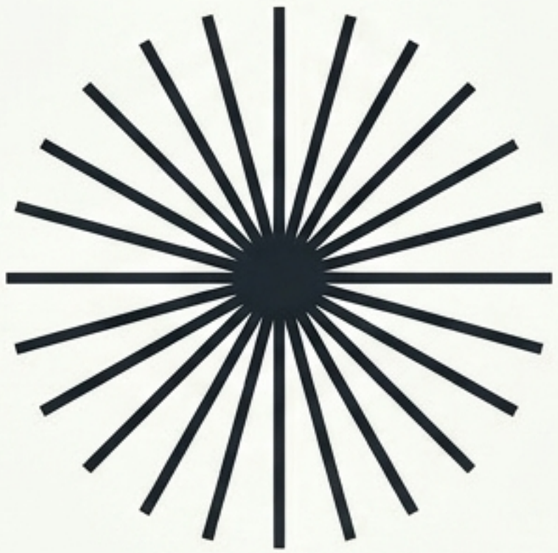
＋

意図的な制約



＝

強制された革新



制約は、自由の敵ではない。
未来の自由を育てる、きっかけなのだ。

Gemini Notebook

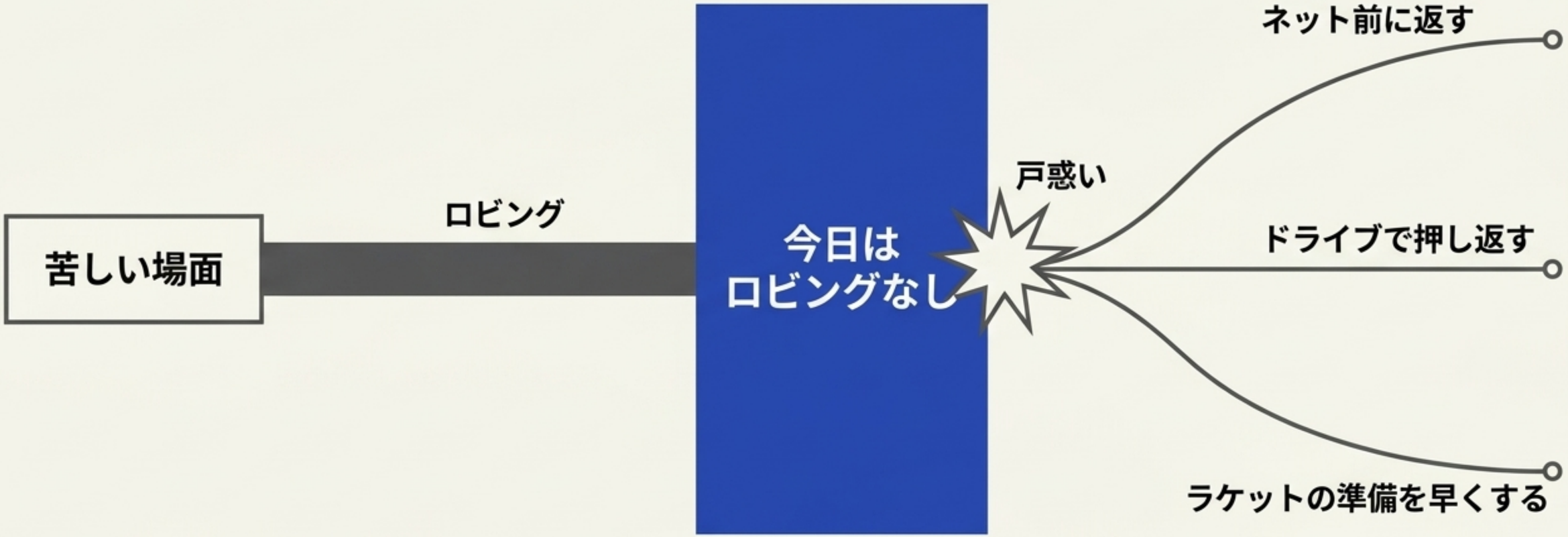
マクロの視点：産業における制約



「もっと自由に工夫して」と要求するのではなく、
「この条件を満たすにはどうするか」と問うことで、従来の方法を超える工夫が生まれる。

Gemini Notebook

ミクロの視点：コート上の制約



いつもの解決策が使えなくなるからこそ、これまで見ていなかった解決策に目が向く。

Gemini Notebook

学習者の心理的変容モデル

Phase 1: 無自覚な停滞



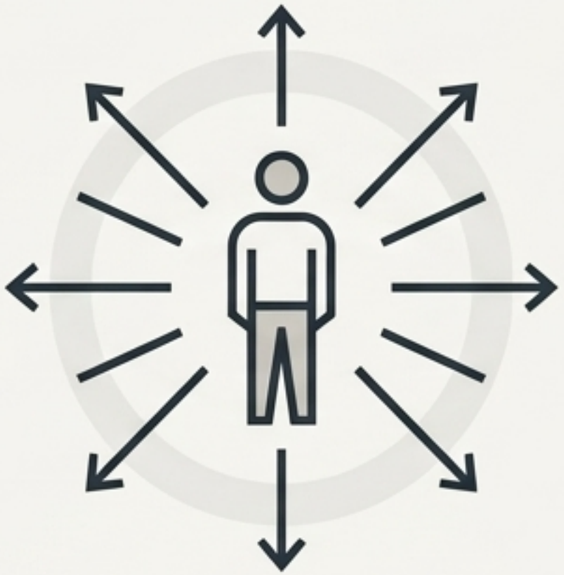
「自由なつもり」で、過去の成功体験という枠の中に留まる。

Phase 2: 意図的な戸惑い



奪われた一つの選択肢が、新しい選択肢を探す強烈な理由になる。

Phase 3: 視点の拡張



工夫せずにはいられない状態になり、自身の新たな可能性を発見する。

Gemini Notebook

二つの自由の比較

比較軸	自由放任	制約による自由
初期条件	制限なし	意図的な禁止事項
行動の基準	過去の成功体験に依存	未知の解決策の模索
思考の状態	快適・無意識	戸惑い・フル回転
指導者の役割	見守るだけ	乗り越えるべき課題の設計
最終結果	選択肢が固定化	新たな選択肢の獲得

Gemini Notebook

指導者の真の役割

答えをすべて教える

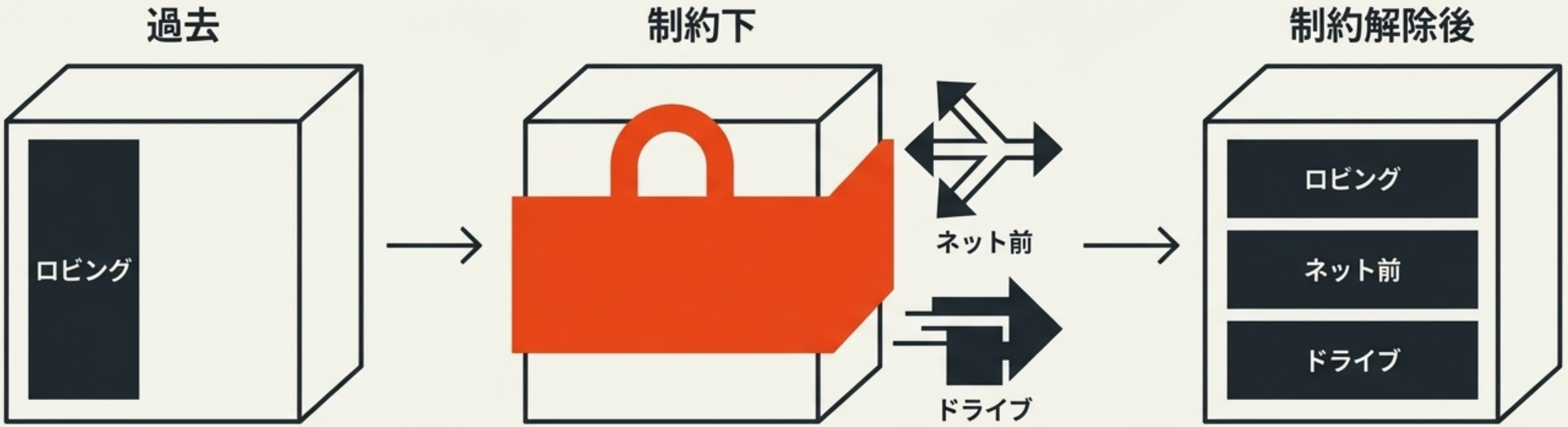
本人が工夫せずにはいられない課題をつくる

好きにさせて見守るだけ

大切なのは、何でも禁止することではない。身につけたい技術につながる制約を与えることだ。
今の選手を受け入れるだけでなく、「まだ使えていない可能性がある」と信じること。

Gemini Notebook

選択肢の拡張：真の自由の獲得



制約を外したとき、以前の解決策に加えて、別の解決策も選べるようになる。目の前の自由を少し狭めてでも、未来に選べる選択肢を増やす。

Gemini Notebook

自由の再定義

自由とは、
与える「環境」ではない。
制約を乗り越えた先に
獲得する「能力」である。



自由にやらせることと、自由な発想を育てることは違う。
制約によって未来の自由は拡張する。

Gemini Notebook