自分をごまかす「作文」からの脱却

~~作文~~

[本物のラリー]

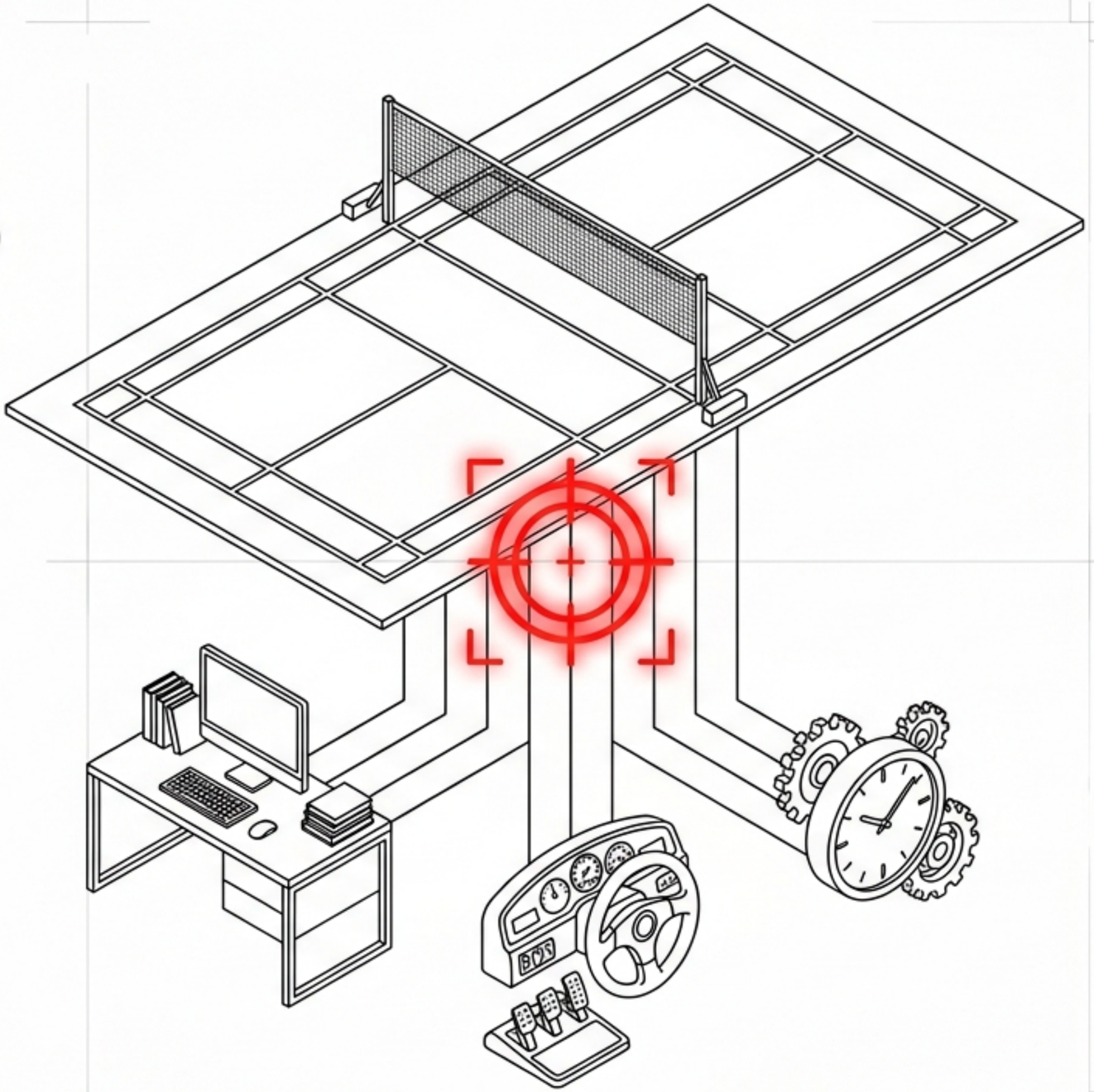
思考の縦横展開と「余裕」が創る本物のラリー

2026.10.15 PHOENIX愛知 オンライン教室インサイト

Gemini Notebook

コートは、あなたの「日常」を映す究極の鏡である。

バドミントンは単なる物理的なスポーツではない。日々の習慣、自分への誠実さ、そして思考の解像度を残酷なまでに暴き出す鏡である。表面的な戦術（Visible）を取り繕う前に、根底にある素性と認知（Invisible）の構造を変革せよ。



Gemini Notebook

覚悟の欠如

環境を妥協の言い訳にするな



左腕骨折



長い通学時間



31日の試合に出ます

物理的障害を乗り越える意志

骨折していても戦う意志を持つ一方で、通学時間を理由に志望校のレベルを下げる矛盾。
「通学時間だけで決めるのはもったいない。思い切って下宿しな。」
自らの可能性を矮小化する姿勢を断ち切れ。

Gemini Notebook

内省の解像度：あなたは「作文」を書いていないか？

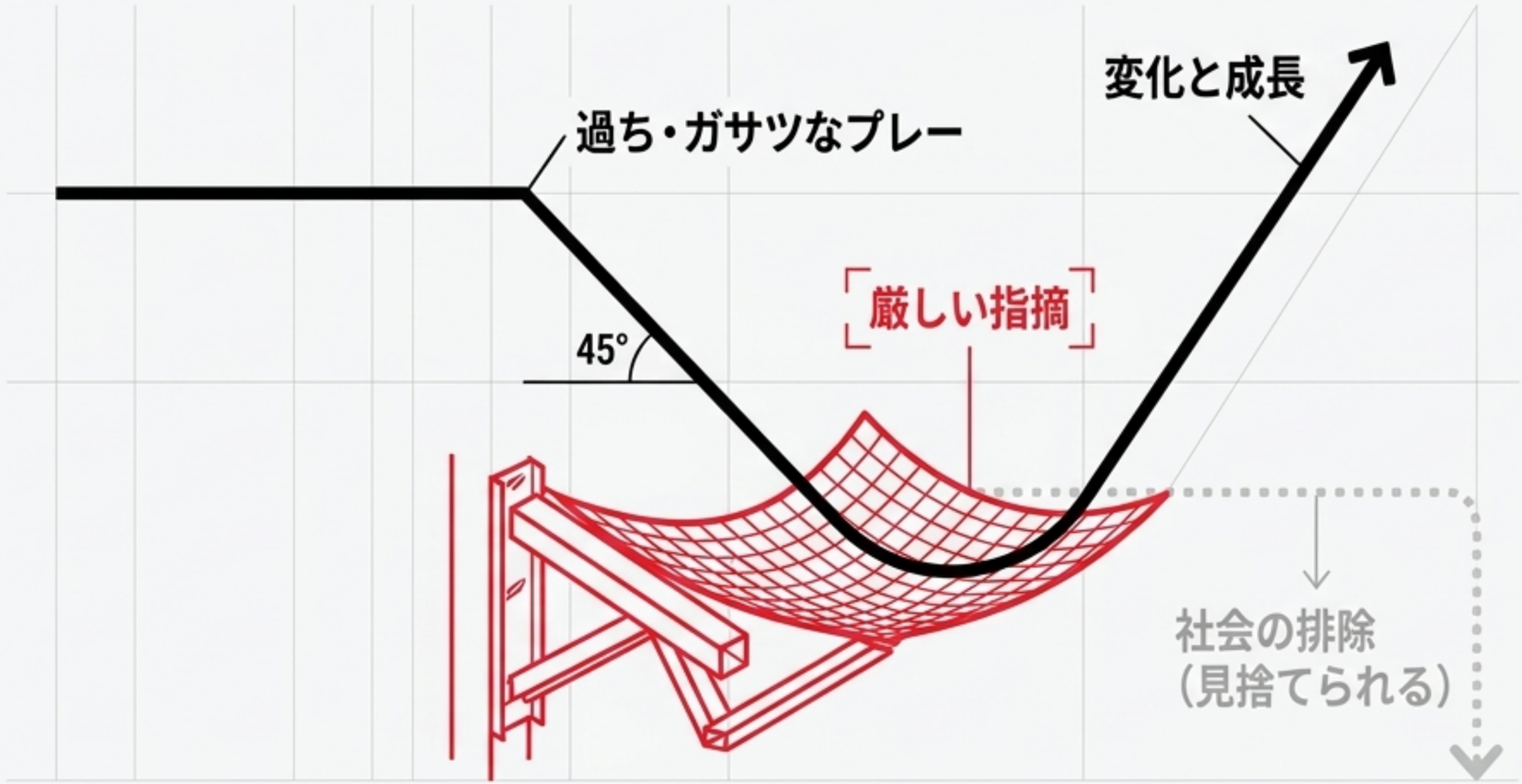
[偽りの内省：作文]
目的: 嫌われないこと / 評価されること
焦点: 他人の目 / 無難な立ち回り
出力: 当たり障りのない定型文
結果: 成長の停止・自分へのごまかし

[本物の内省：ソモサンセッパ]
目的: 現実の直視
焦点: 自分の未熟さ / ガサツさ
出力: 恥ずかしい本音・立派ではない自分
結果: 真の変革と成長

最大の罪は他人に嘘がバレることではない。
「自分が自分をごまかすこと」だ。

Gemini Notebook

指摘の哲学：「見捨てない」という絶対的証拠



「間違えたあとに、
その場所の
温かさがわかる。」

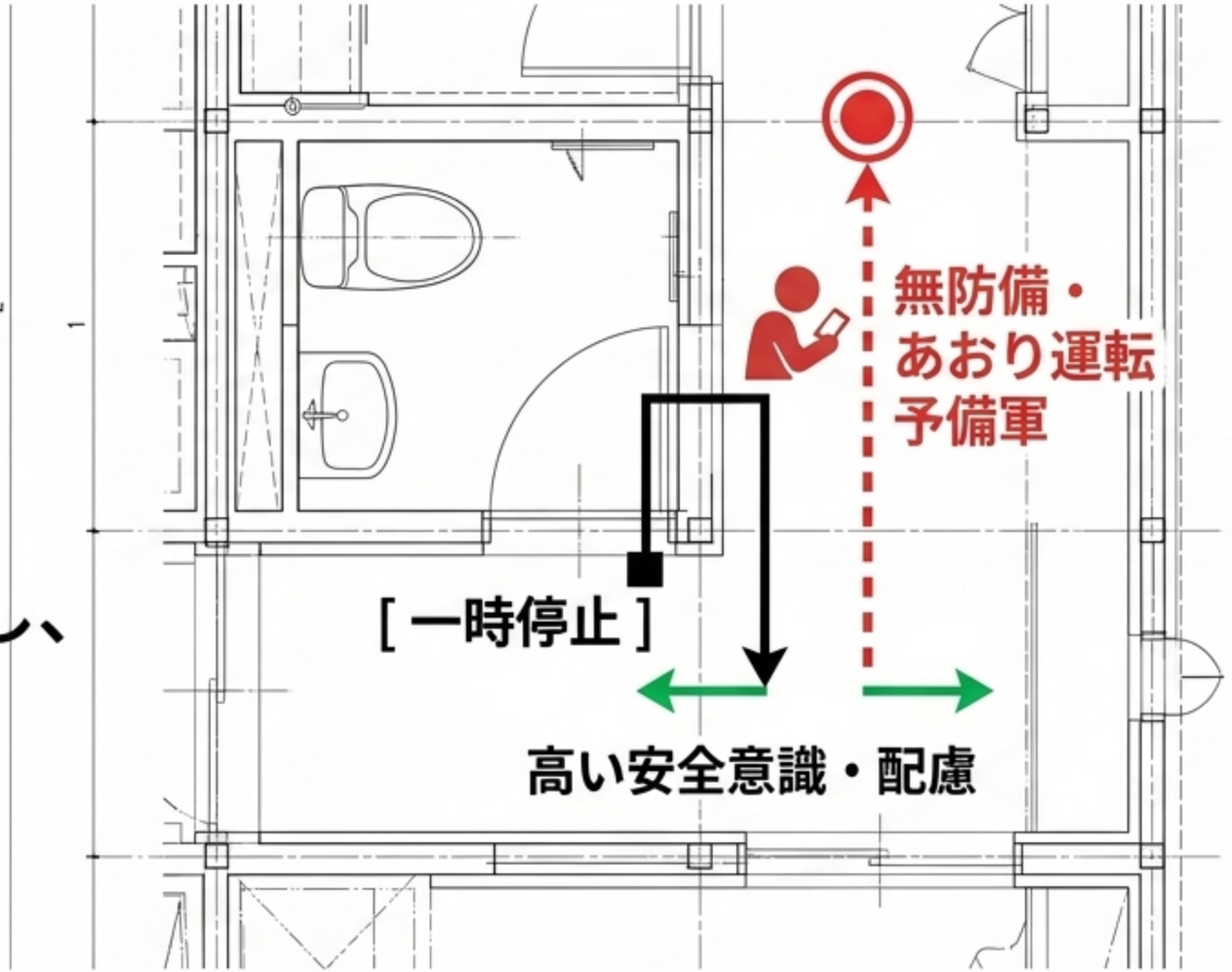
間違いを指摘しなくなるのは、その人を見捨てていることと同義。

間違いを指摘しなくなるのは、その人を見捨てていることと同義。

観察の解像度：トイレの出方が暴く「素性」

免許の有無ではない。
誰も見ていない時の所作に、
人間の根底にある
「安全意識の素性」が現れる。

期待通りに動かない他者に対し、
どう振る舞うかで
真の器が試される。



Gemini Notebook

思考停止の罠：「青空は水色」レベルの感想

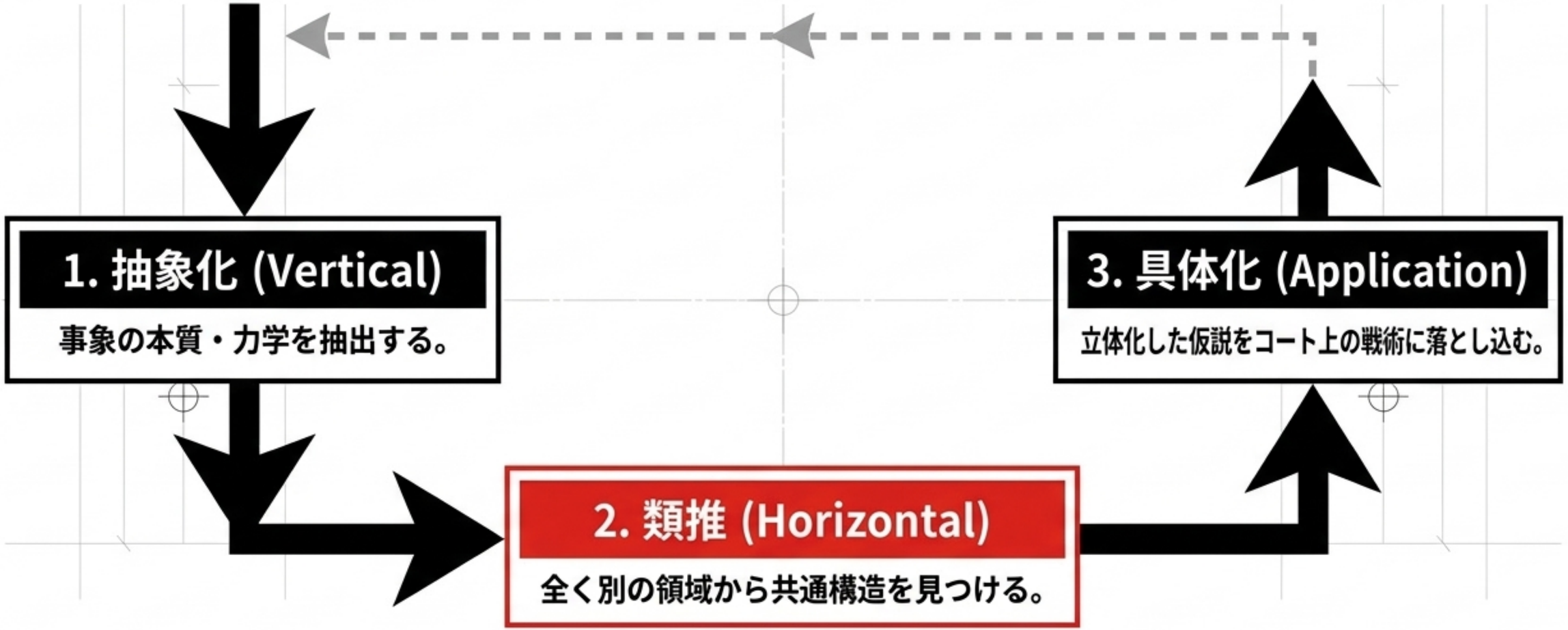


「自分はこう思います」という浅い感想で満足していないか？
事象の背後にある力学を掘り下げなければ、思考の解像度は成長しない。

Gemini Notebook

縦横展開メソッド：思考のフレームワーク

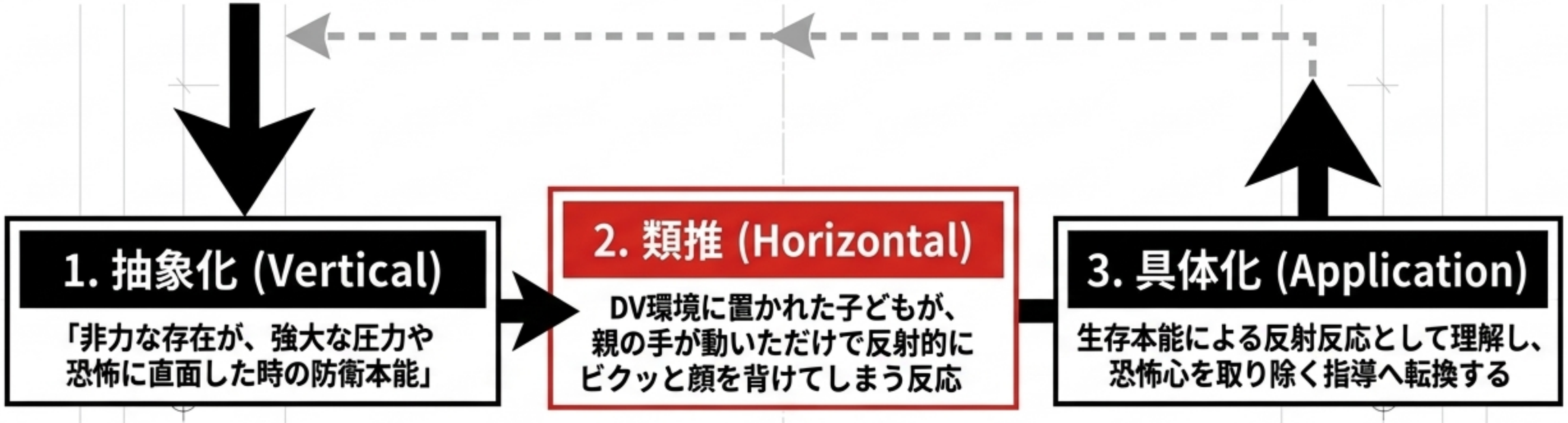
浅い思い込みを破壊する訓練。事象を縦に深掘りし、横に広げ、再び現場へ戻す。



Gemini Notebook

思考の展開事例：「ガサツさ」の真の正体

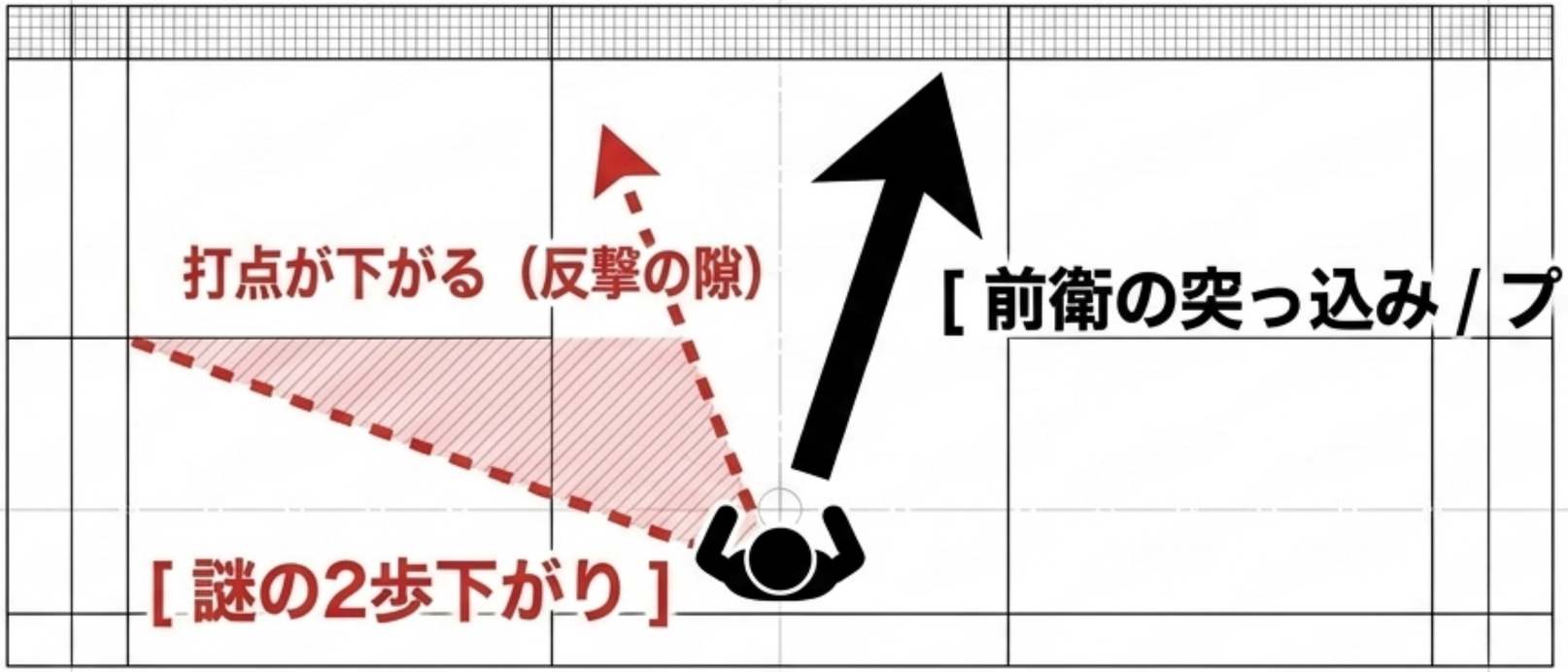
▶ [観察] 選手が面を作らず、反射的に手を出してしまう。



反射的なスイングは「性格がガサツだから」ではない。
圧倒的な力を前にした 人間の「生存本能・防衛反応」である。
この解像度に至って初めて、真の指導が可能になる。

Gemini Notebook

実行の罠：前衛の予備動作と「後退」

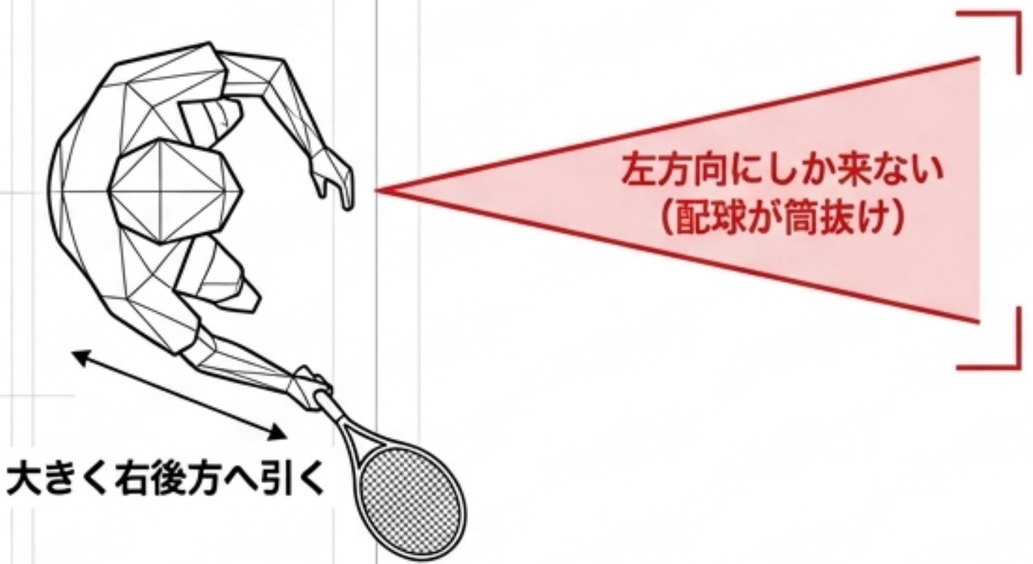


チャンスボールに対し、無意識に後ろへ下がってしまう悪癖。
この一瞬の予備動作と後退が打点を下げ、自ら隙を与えている。
前へ突っ込む覚悟を持て。

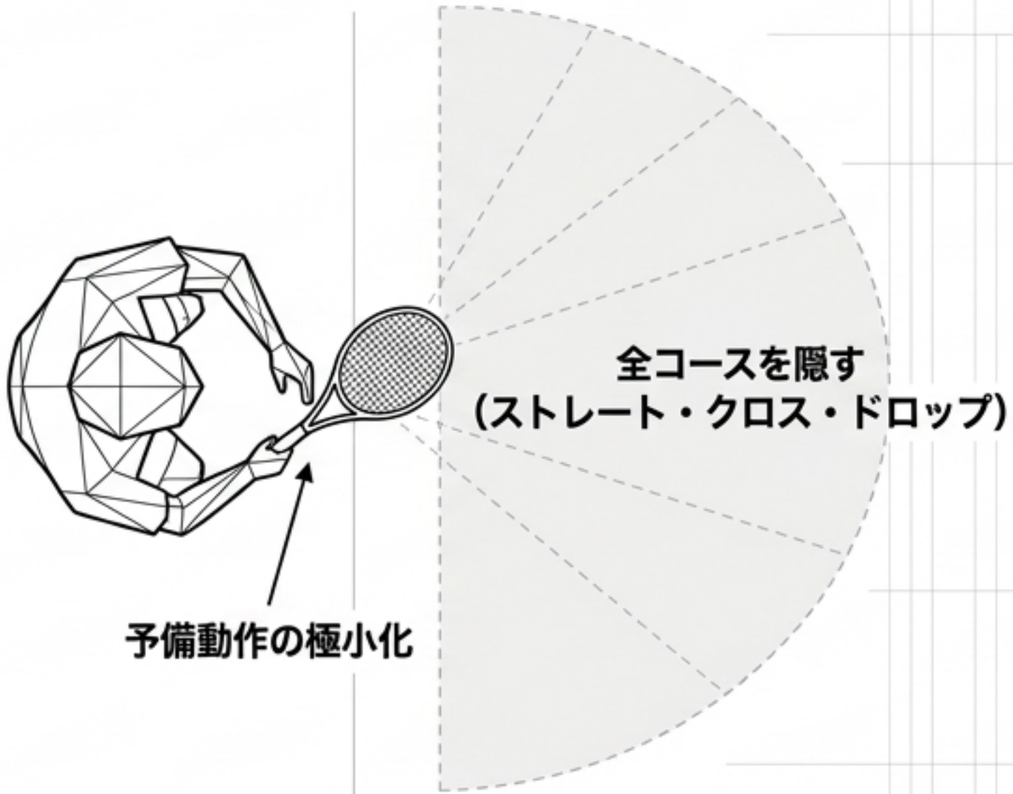
Gemini Notebook

ラケットの雄弁さ：コースを明かす予備動作

テイクバックでヘッドを大きく引く



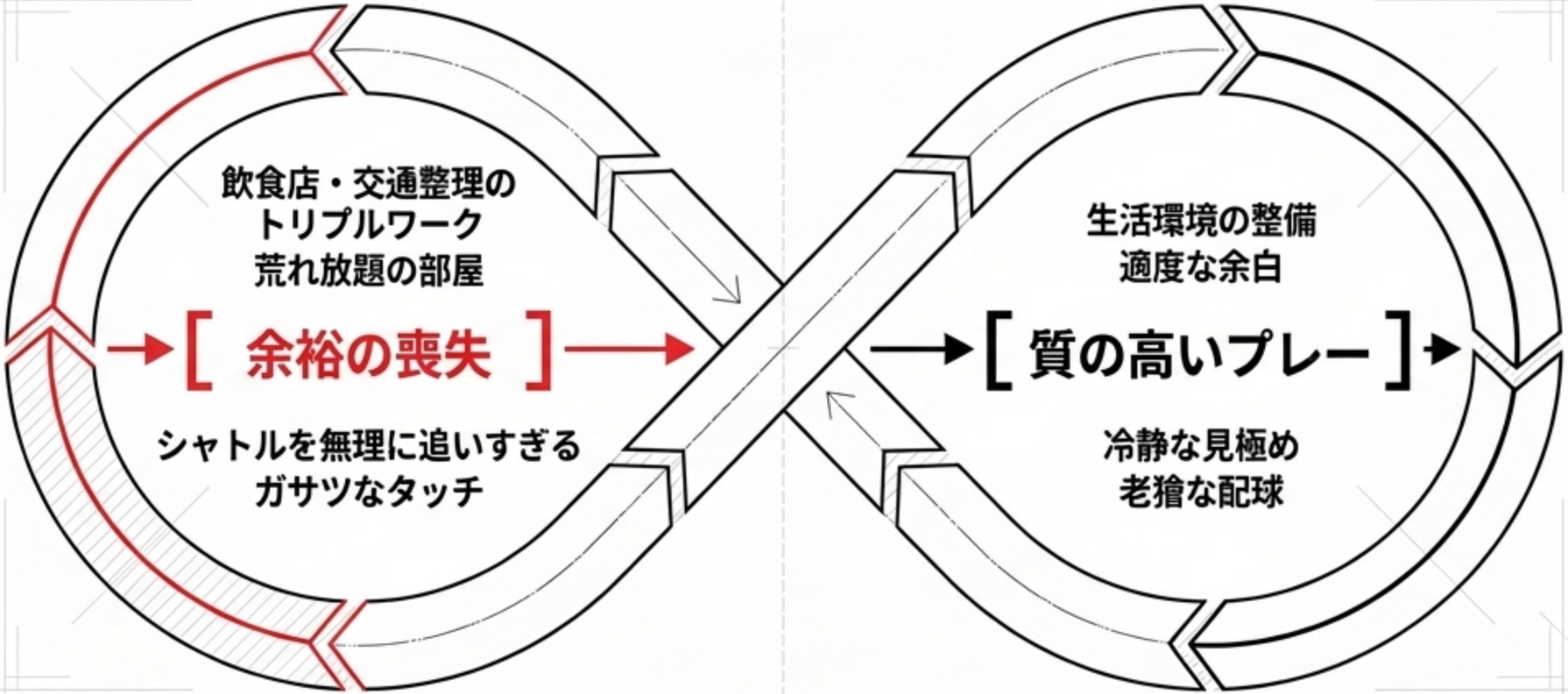
予備動作の極小化



テイクバックでヘッドを大きく引くことは、相手に配球を筒抜けにしているのと同じだ。
予備動作を極小化し、相手を迷わせろ。

Gemini Notebook

究極の法則：生活の余裕＝プレーの質

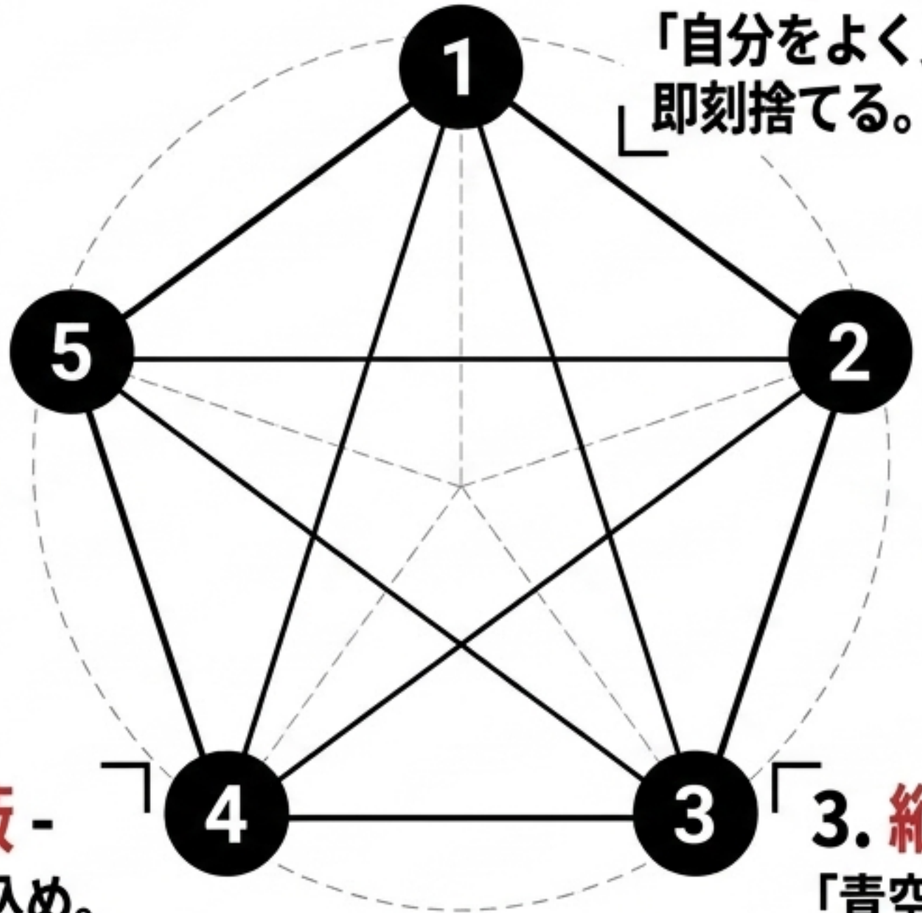


頑張りすぎるとガサツになる。余裕を失い「全部自分で触りに行こう」と追いすがる選手は自滅する。
生活に余白を残すことこそが、丁寧で質の高いラリーを生む絶対条件である。

Gemini Notebook

思考を書き換える5つの絶対原則

1. 内省の純化 -
「自分をよく見せる作文」を
即刻捨てる。



2. 愛の認識 -
苦言・指摘は「見捨てない」
という意志の表れ。

3. 縦横の展開 -
「青空は水色」を脱し、
構造を抽象化・類推せよ。

4. 動作の隠蔽 -
前衛は下がらず突っ込め。
予備動作でコースを明かすな。

5. 余白の確保 -
がむしゃらな過労を避け、
生活と心に「余裕」を持て。

Gemini Notebook

アウトプット習慣：自己監査チェックリスト

[　]	ソモサンセッパで「作文」を捨て、恥ずかしい本音を書いたか？
[　]	耳の痛い指摘を「見捨てないための愛」として受け止めたか？
[　]	「私はこう思う」で終わらず、別領域の構造と結びつけたか？
[　]	トイレ退出時、一時停止して左右の安全を確認したか？
[　]	後続車に追いつかれたら、意地を張らず速やかに譲ったか？
[　]	前衛で絶対に後ろへ下がらず、前へ突っ込んでプッシュを狙ったか？
[　]	テイクバックを大振りに引いて、配球コースをバラしていないか？
[　]	頑張りすぎて心を散らかさず、プレーと生活に「余白」を残せているか？

Gemini Notebook

誤魔化しの拒絶と、人間への底知れぬ信頼

体裁を取り繕った作文をやめ、未熟な自分を認め、思考をどこまでも広げていくこと。生活を整えて、心を調律し、呼吸を整えることこそが、最も美し鋭いショットを放つ土台になる。

言い訳をかなぐり捨て、本物の自分の人生をコートの上で生き抜け。

▶ 動画を見る

Gemini Notebook