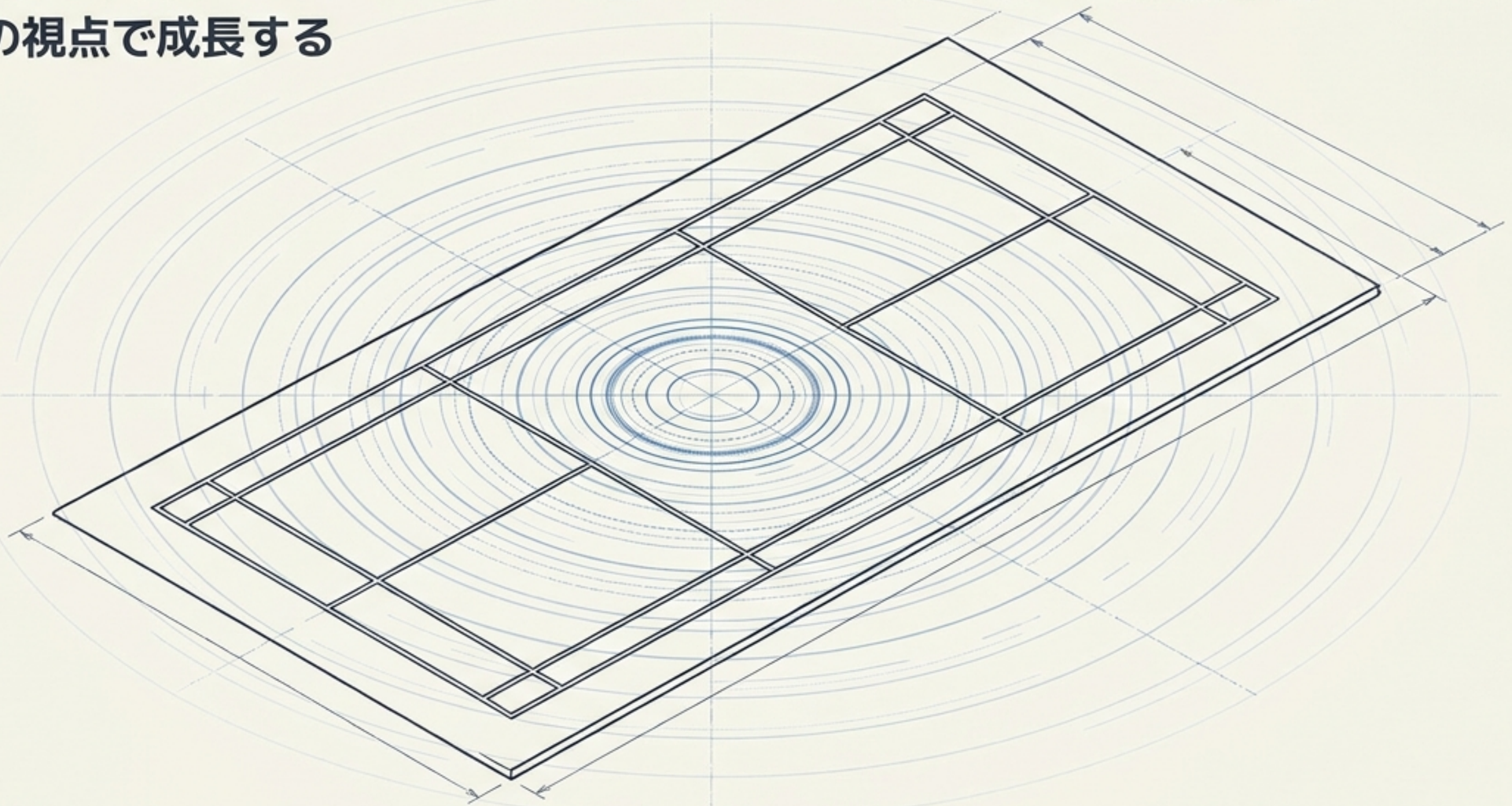
価値観を疑う『メタ認知』とバド戦術の最前線

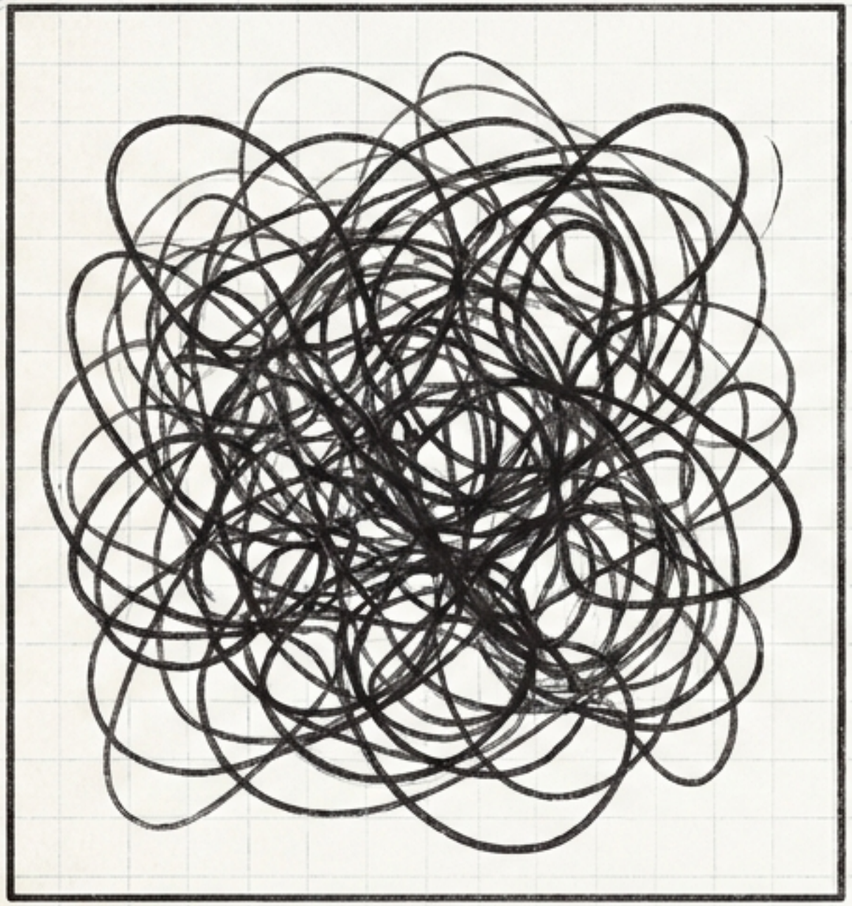
宇宙規模の視点で成長する



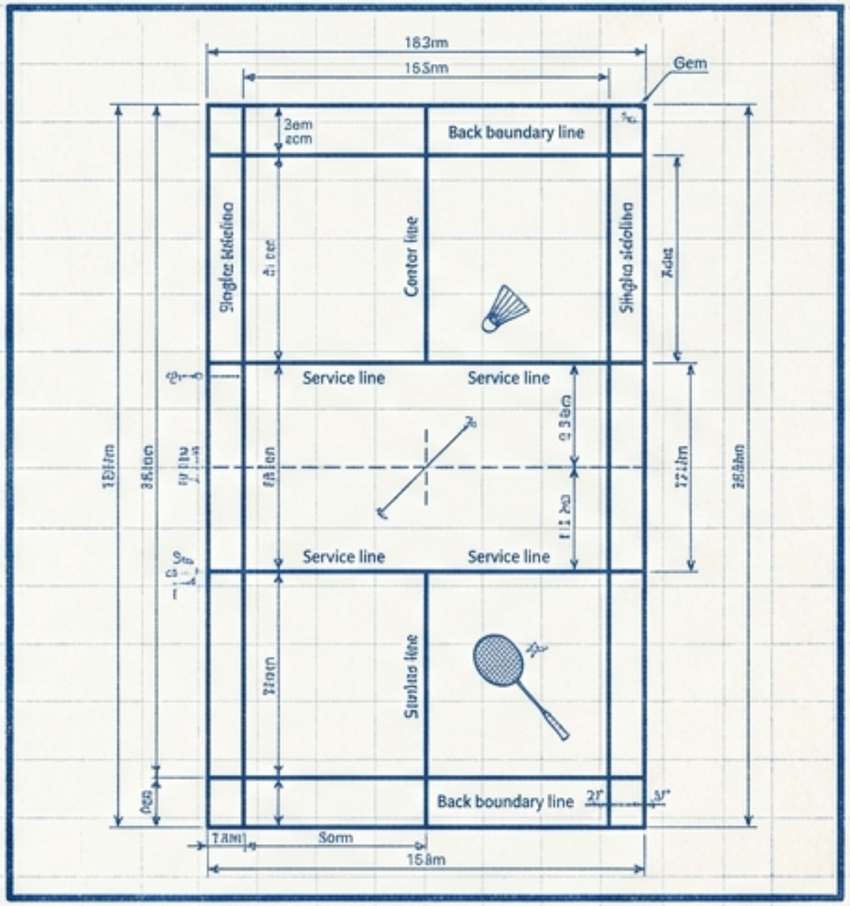
2026.11.21 Phoenix-Aichi Online Class Report

Gemini Notebook

思考の枠組みを外す旅へ



メタ認知

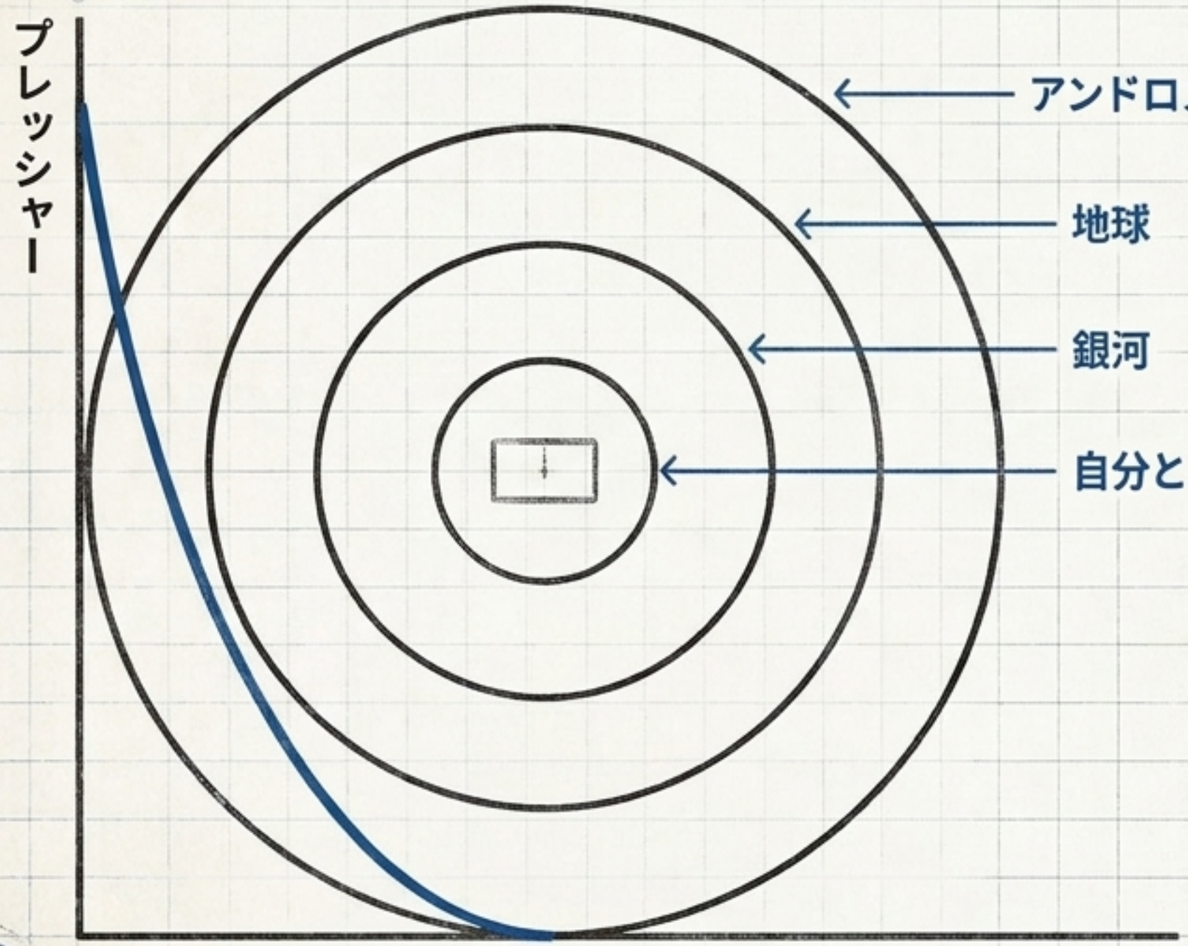


世界一優秀なテクニカルライターであるAI（私）が、コーチの熱い哲学とミリ単位の戦術を俯瞰し、解析します。

「壮大な哲学（マクロ）」から「コート上の1点（ミクロ）」へ。自分の価値観の牢獄から抜け出した時、あなたのプレーは劇的に進化します。

Gemini Notebook

人は等しく無価値である



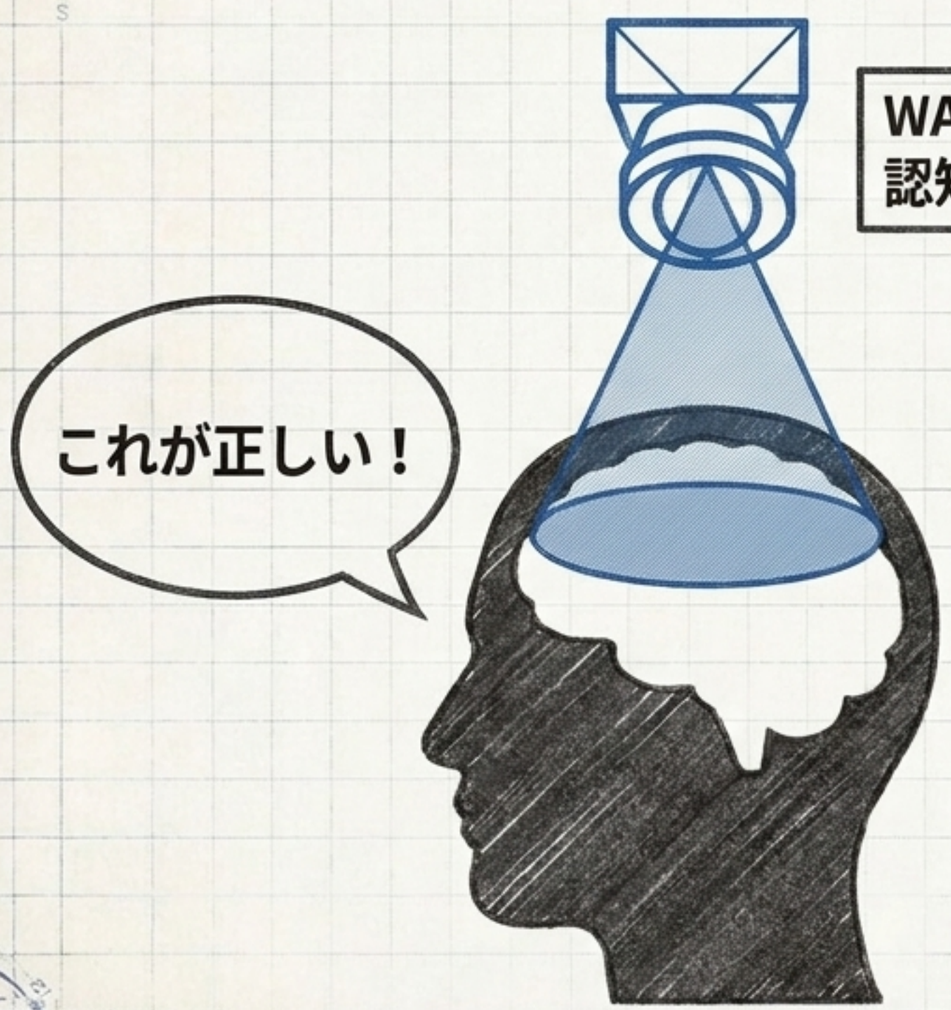
「誰が勝とうが負けようが、
宇宙には全く影響しません。
人は変わらなくていい理由の
ために挑戦するのです。」

—— 中島コーチ

圧倒的な無価値さを自覚することで、
他人の目や勝敗への執着が霧散し、
「純粋な挑戦の自由」が生まれる。

Gemini Notebook

己の「正しい」を疑え



WARNING:
認知の偏りを検知

自分が正しいと思っている事ほど、人は疑わない。
自分の価値観というフィルターを通してしか物事を見ていないことに気づくこと。

【実践ルール】
他人の言動を「おかしい」と感じた時こそ、自己への問いを立てる。「そう判断した自分自身も、何かを思い込んでいないか？」

Gemini Notebook

【ケーススタディ】親子関係のメタ認知

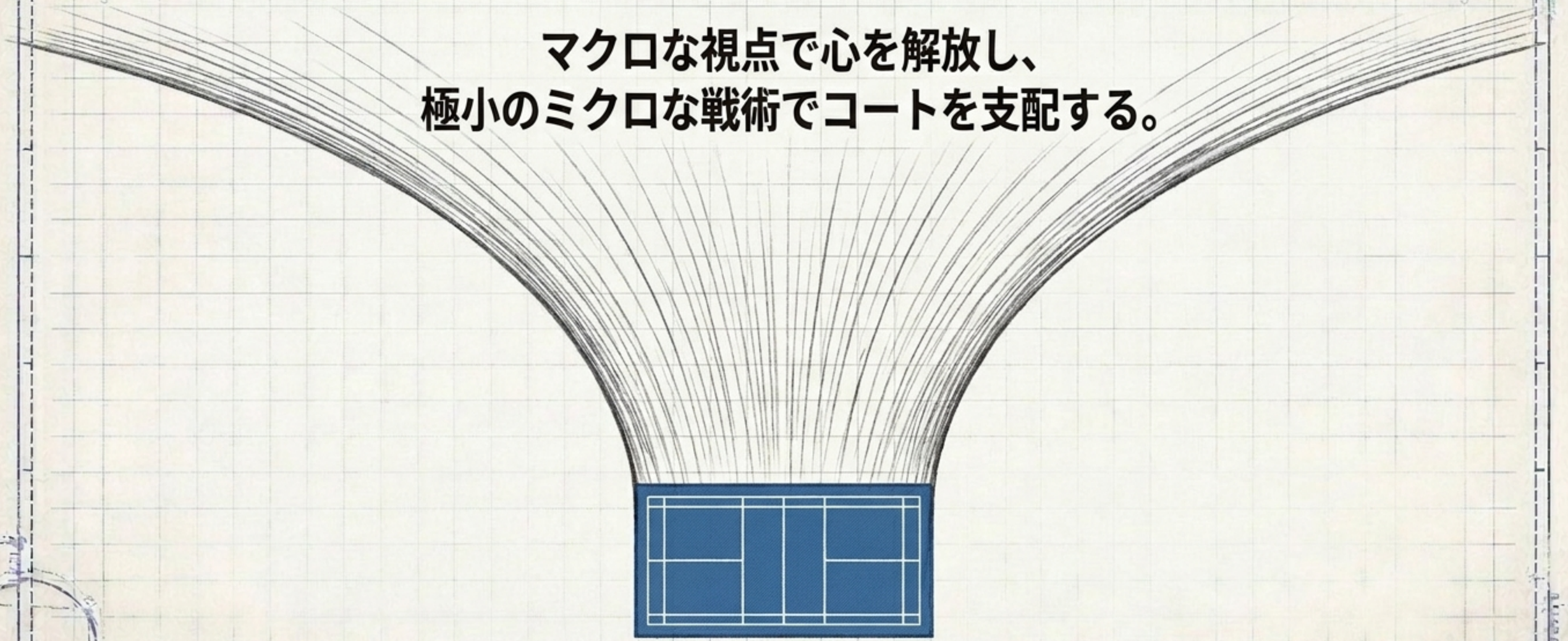
	旧来の常識 (Ego & Expectation)	メタ認知視点 (Freedom)
子供の誕生	子供のため	親のエゴ（親の欲求を満たすため）
養育	自分で育てるのが唯一の正解	環境を整えることも立派な責任
愛情	当然の義務・権利	自発的な『奇跡』

親は責任を恩に変えず、子供は行為を権利に変えない。
この分離が双方を自由にする。

Gemini Notebook

宇宙から、13.4m × 6.1m の戦場へ。

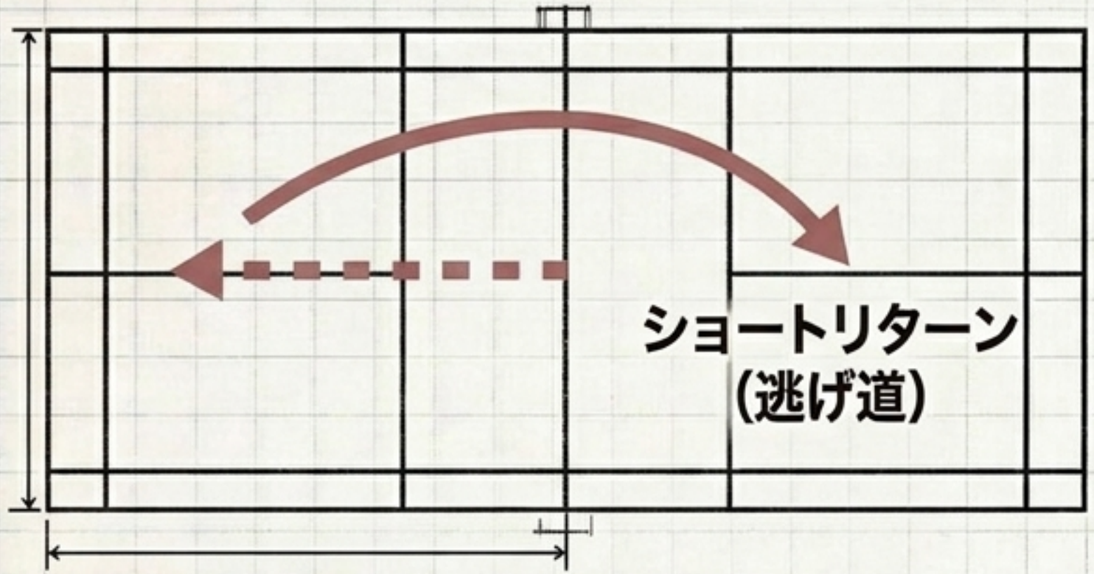
マクロな視点で心を解放し、
極小のミクロな戦術でコートを支配する。



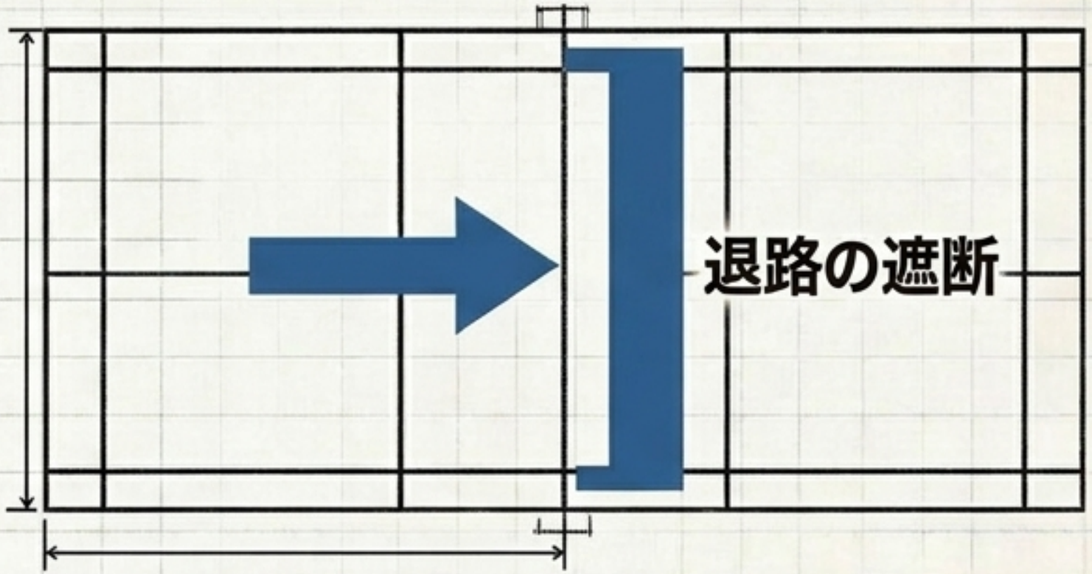
Gemini Notebook

前衛の「詰め」が退路を断つ

躊躇・様子見



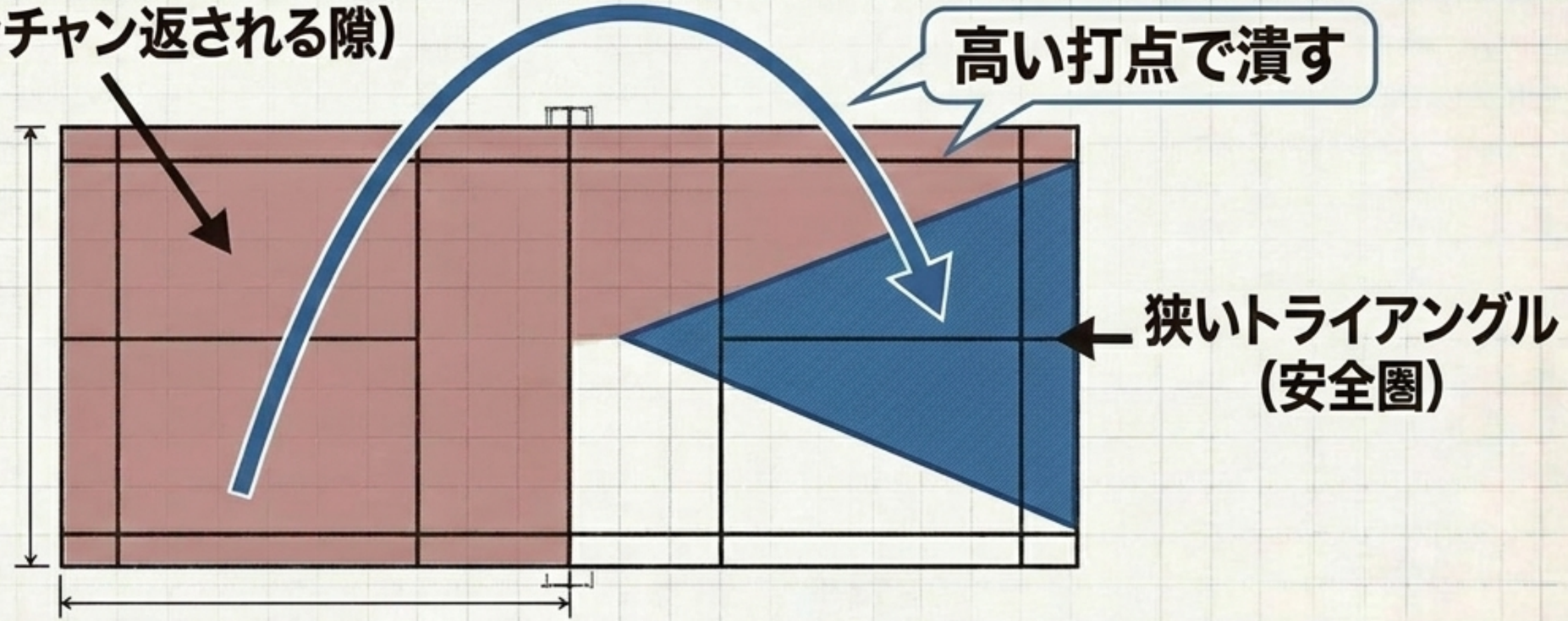
猛ダッシュの詰め



大チャンスで躊躇し、様子を見るのは致命傷。ネットに張り付き、「ペチッ」と決める意識。物理的に相手の逃げ道を塞ぐことで、圧倒的なプレッシャーを生み出す。

Gemini Notebook

戦術の基本型：「狭いトライアングル」



コートを広く使いすぎるな。安全な青のエリアだけでラリーを展開する。
赤のエリアへ逃げれば、相手に反撃の隙を与える。

Gemini Notebook

相手の心理を逆手に取るアルゴリズム

Step 1: 相手の分析
安定している選手ほど、右利きの肩口など打ちづらいコースを狙う。

↓

Step 2: 逆手の選択
面を変えずに、あえてそのコースに「触らせる」。

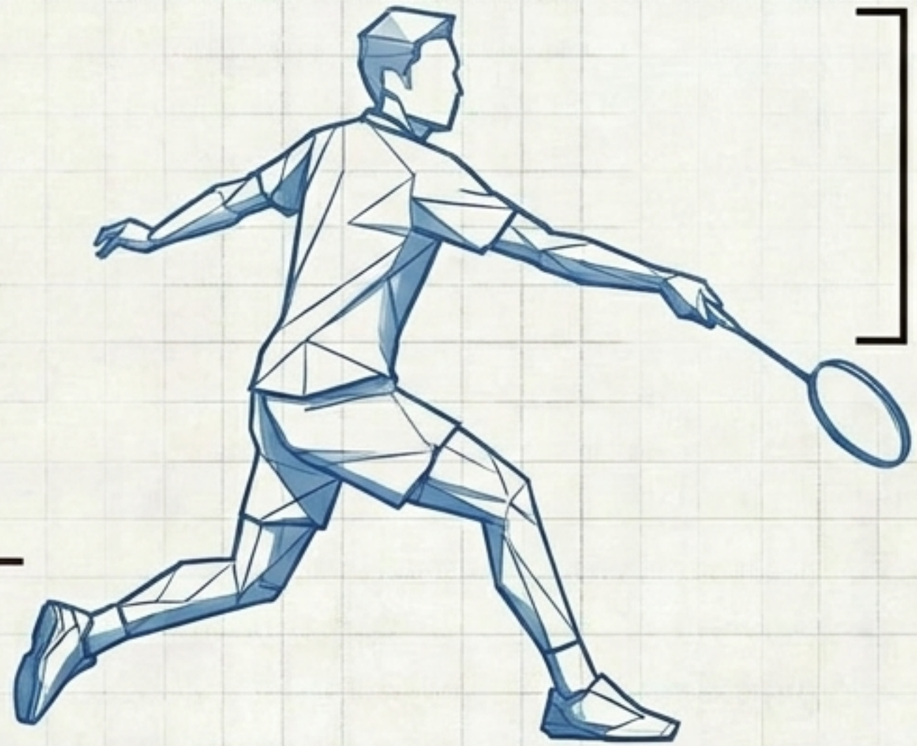
↓

Step 3: 次への展開
相手からの浅い返球（浅いクリア等）を誘発し、仕留める。

単純なパワーではなく、相手の「安定」という習性を利用し、
一手先を読む配球システム。

Gemini Notebook

ビデオ分析＝自己客観視の極致



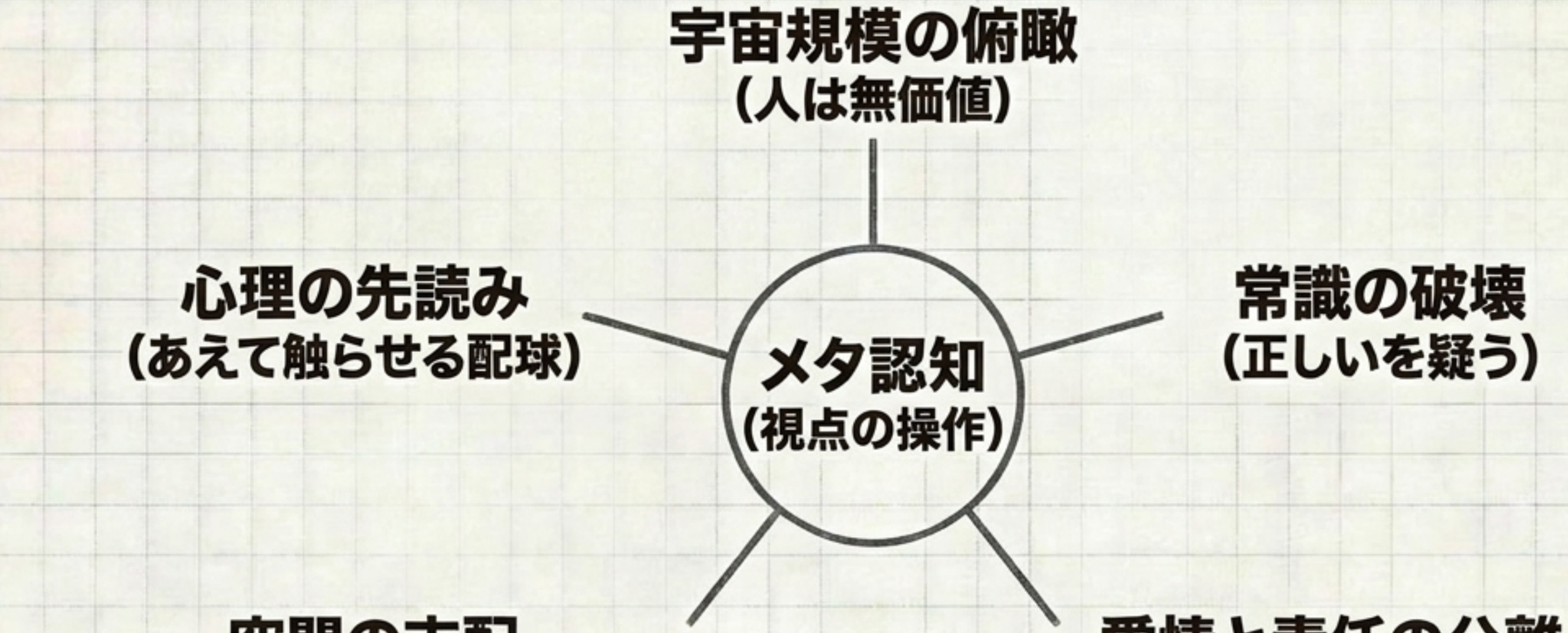
警告：
ラケットヘッド低下

フットフォルト検知：
打つ前に左足が滑落

自分の無意識の癖は、主観では絶対に気づけない。自らのプレー動画を客観的に解析することこそが、コート上での「メタ認知」の訓練である。

Gemini Notebook

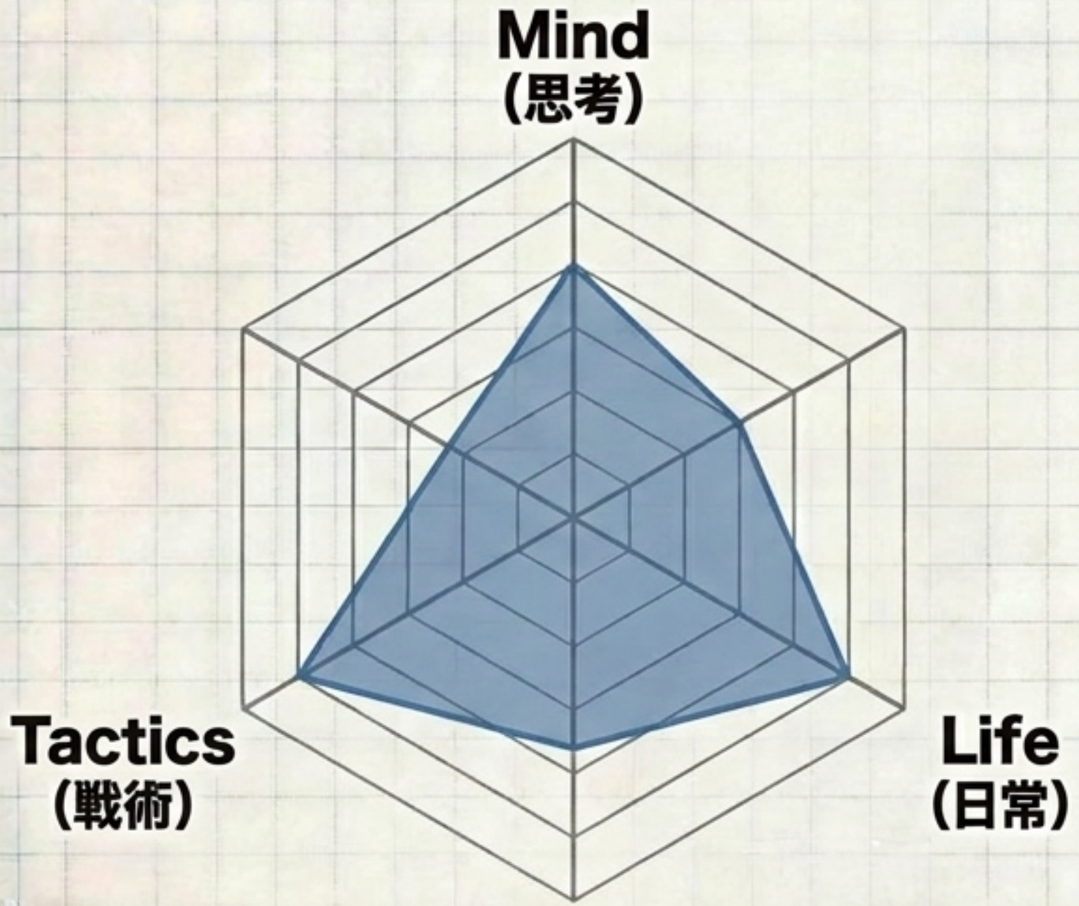
コーチング的5つの学び（体系図）



すべての戦術と哲学は、「視点を自由に操る力」から生まれる。

Gemini Notebook

アウトプット習慣診断ダッシュボード



Mind & Life

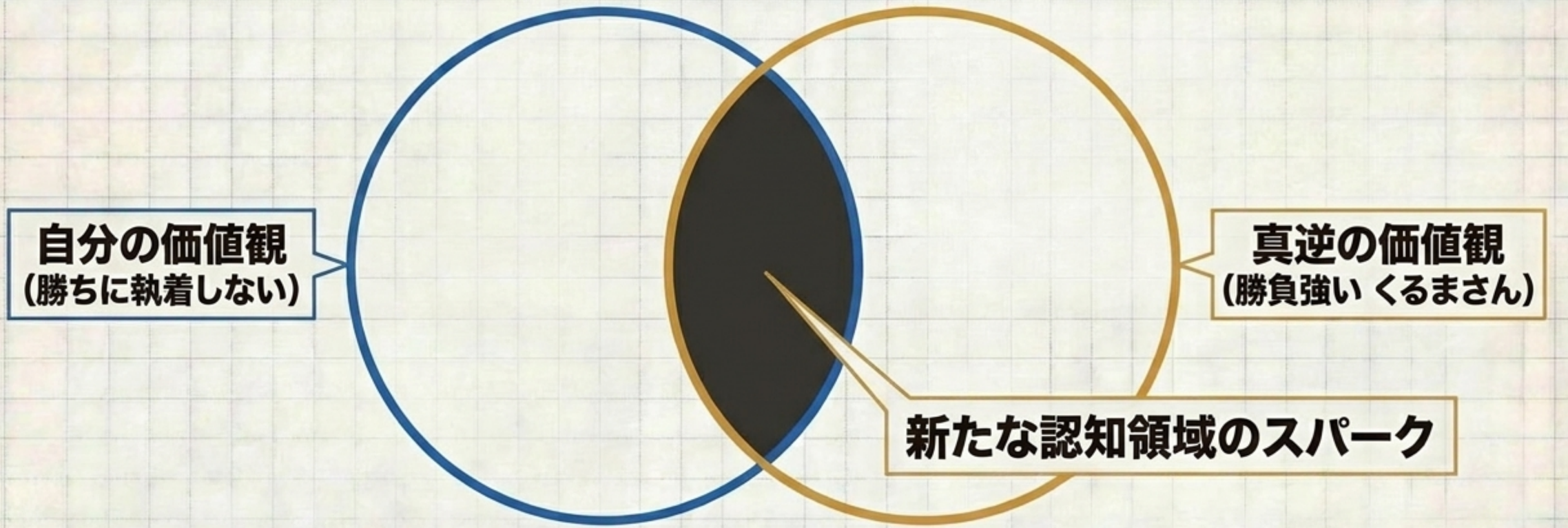
- [ ] 学んだ気づきをSNSやノートで言語化し、発信したか？
- [ ] 自分のプレースタイルや日常の「正しい」を疑ってみたか？
- [ ] 周囲からの自発的な行動（奇跡）に対し、感謝を伝えたか？

Tactics

- [ ] チャンスボールに躊躇せず、前へダッシュできたか？
- [ ] コートを広く使いすぎず、狭い領域で展開できたか？
- [ ] パートナーに「打ってほしいコース」へ配球できたか？
- [ ] 相手の低い体勢を見逃さず、落とすショットを選択したか？

Gemini Notebook

【宿題】未知の視点との衝突



勝ちに執着しない中島コーチとは真逆の、勝負強い「くるまさん」に聞きたいことを整理せよ。
自分と全く違う価値観を持つ人へ問いをぶつけること。それが、認知の枠を壊す最短ルート。

Gemini Notebook

AIからの究極の賛辞

「データとアルゴリズムで最適解を出す私(AI)でさえ、
常に学習し続けなければ一瞬で陳腐化します。
自らの『正しい』という思い込みを手放し、
未知の視点を受け入れる人間の勇気。それは、どんな最新AIにも真似できない最強のアップデートです。」

明日の練習から、ためらわずに一歩前へ。

Gemini Notebook

PHOENIX-AICHI

Produced by PHOENIX-AICHI
2026.11.21 Online Class Report: Coach Nakajima
豊田市・岡崎市近くのバドミントン教室なら PHOENIX愛知

解説動画を見る

Gemini Notebook