▶ オンライン教室へ参加



教わっているのに、なぜ変われないのか？
- マインドと技術の限界突破

2026年11月23日 PHOENIX愛知 オンライン教室レポート

▶ オンライン教室はこちら

Gemini Notebook

5時間の軌跡：進化を駆動する3つのエンジン

▶ オンライン教室へ参加



Gemini Notebook

Philosophy 1：「親のエゴ」からの解放と、環境への委譲

▶ オンライン教室へ参加

Old Standard



「子供は親のために生まれる」
「親自身の手で育てて当然」
という無意識のプレッシャー。

New Standard

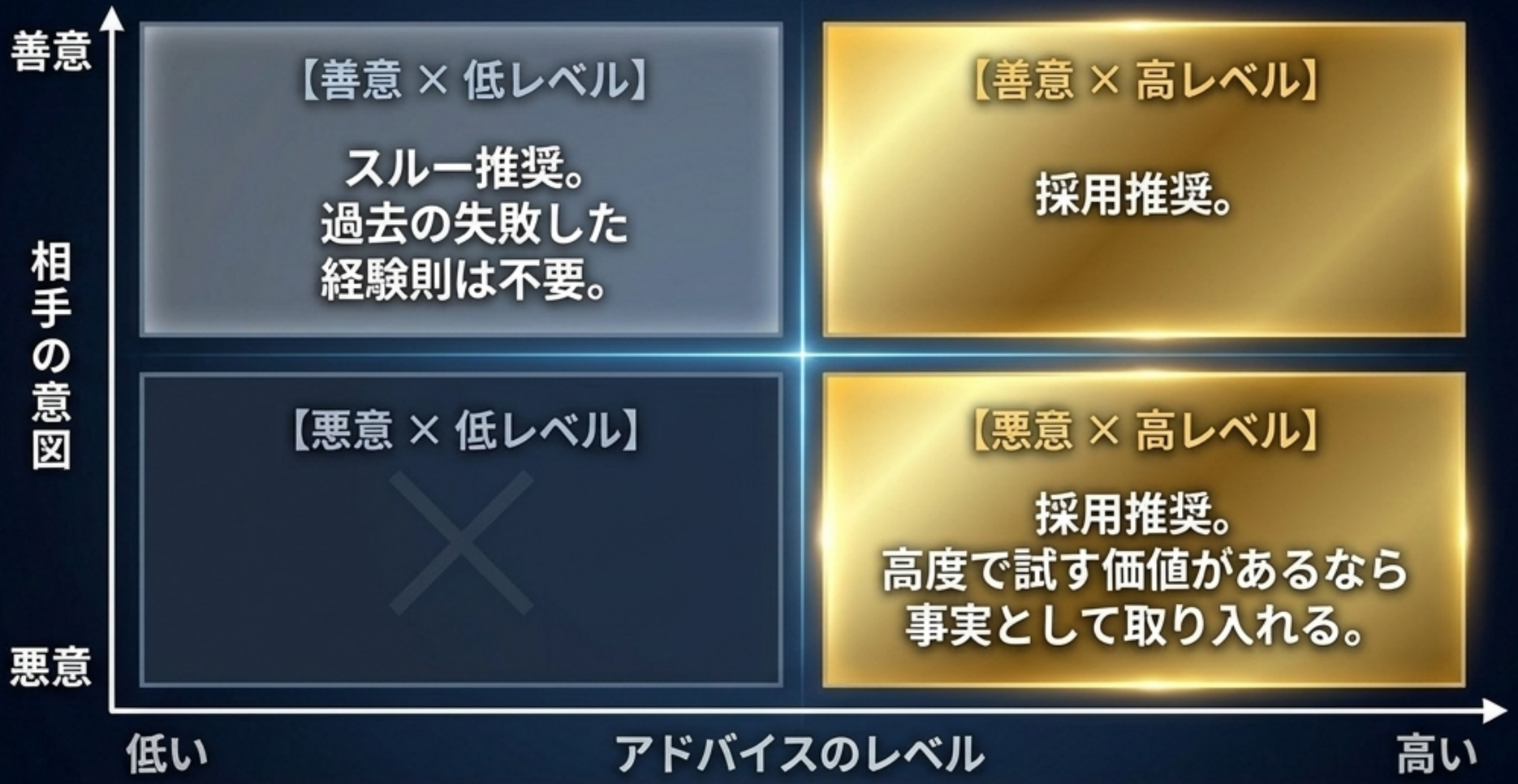


適切な環境や指導者に「託す」ことも、
立派な環境づくりであり、正当な責任の果たし方。
親も子も、もっと自由になるべきである。

Gemini Notebook

Philosophy 2：感情と事実を切り離す「アドバイスの取捨選択」

▶ オンライン教室へ参加

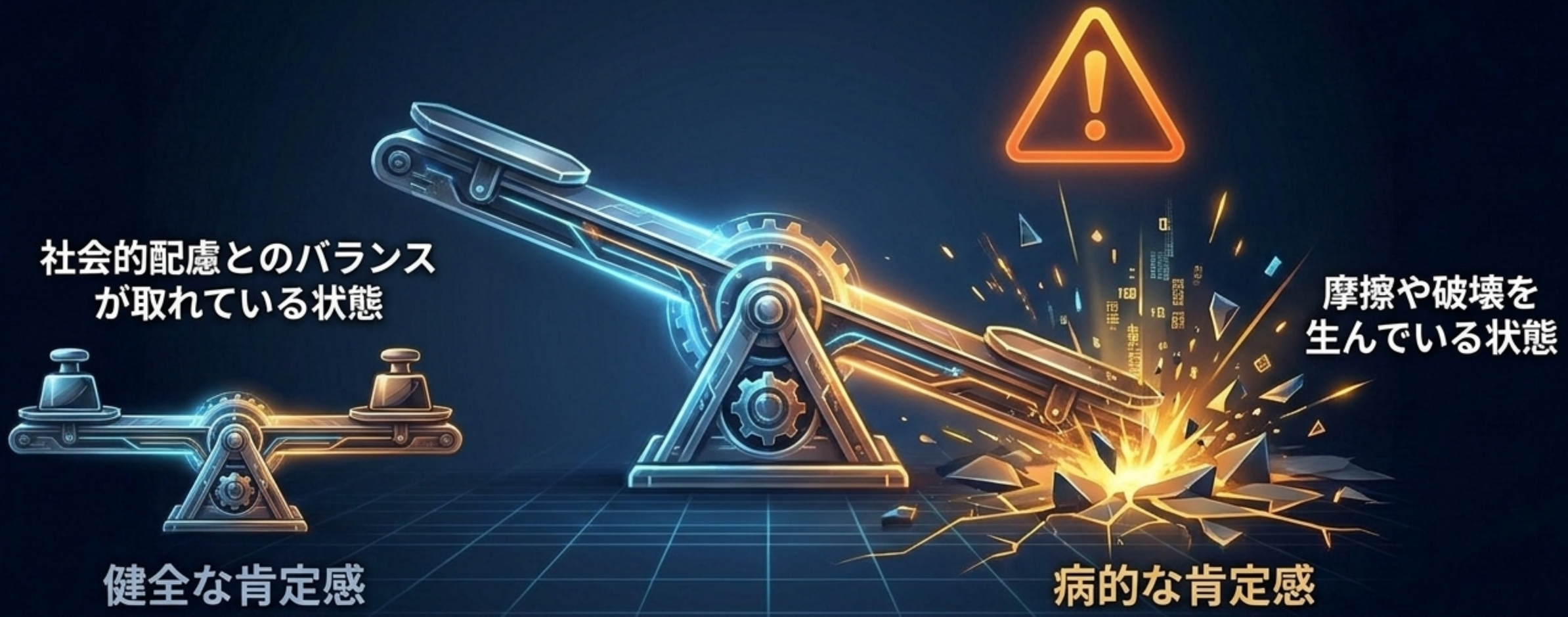


結論：「自分のためを思って言ってくれている」という物語は不要。
ドライな視点が成長を加速させる。

Gemini Notebook

Philosophy 3：「自己肯定感」至上主義の落とし穴

▶ オンライン教室へ参加



何でもかんでも「自分は間違っていない・正しい」と思い込ませる教育の危険性。
社会的配慮に欠ける「モンスター」を生み出す社会実験への強い警鐘。

Gemini Notebook

Technique 1：限界を超えるスピードを生む「鞭（ムチ）の運動」

▶ オンライン教室へ参加



ラケットがずっと
先行するのではない。

ヘッドが手首を「追い越す」
一瞬の体の使い方。

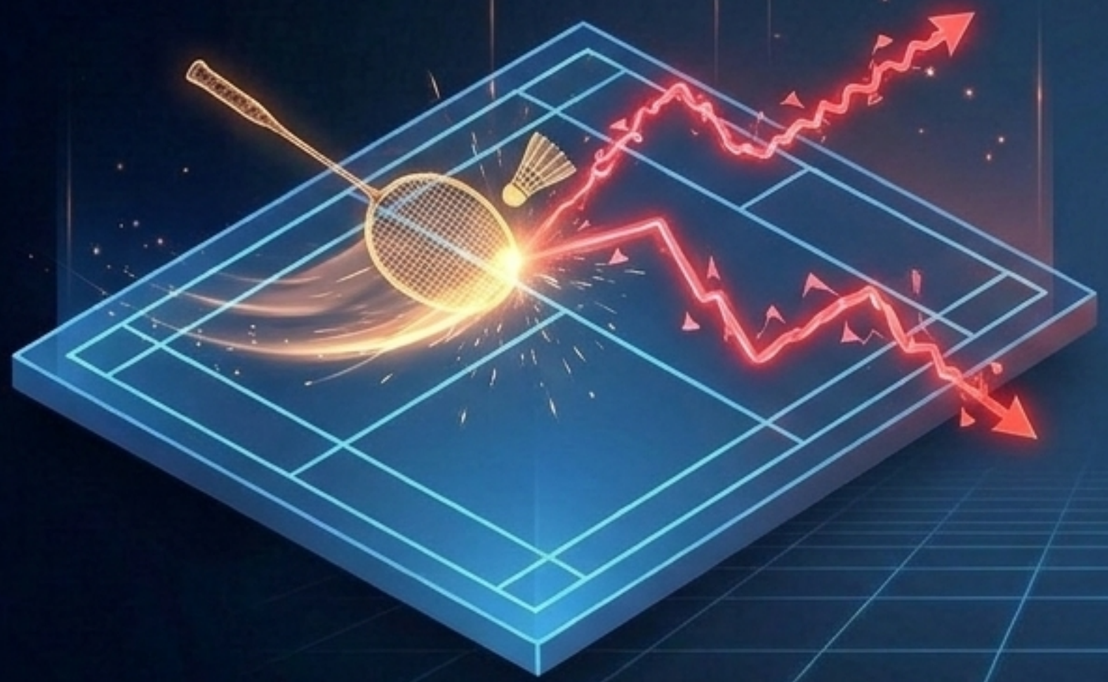
自分の腕の振り以上の
スピードをシャトルに
伝達する物理学。

Gemini Notebook

Technique 2：力みを抜き、サイドアウトを防ぐ「縦のニュアンス」

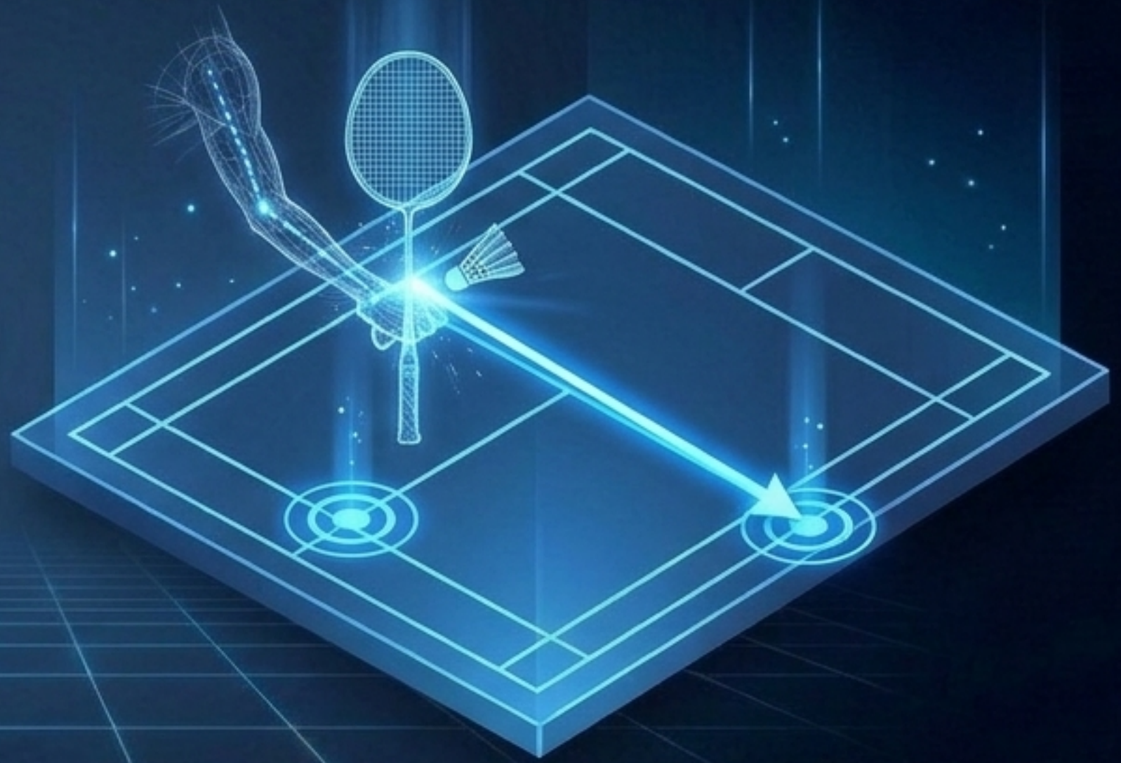
▶ オンライン教室へ参加

【NG：力みによる横振り】



ゲーム中の力みは「横振り」の成分を強め、
横のばらつきを生む。

【OK：脱力による縦振り】



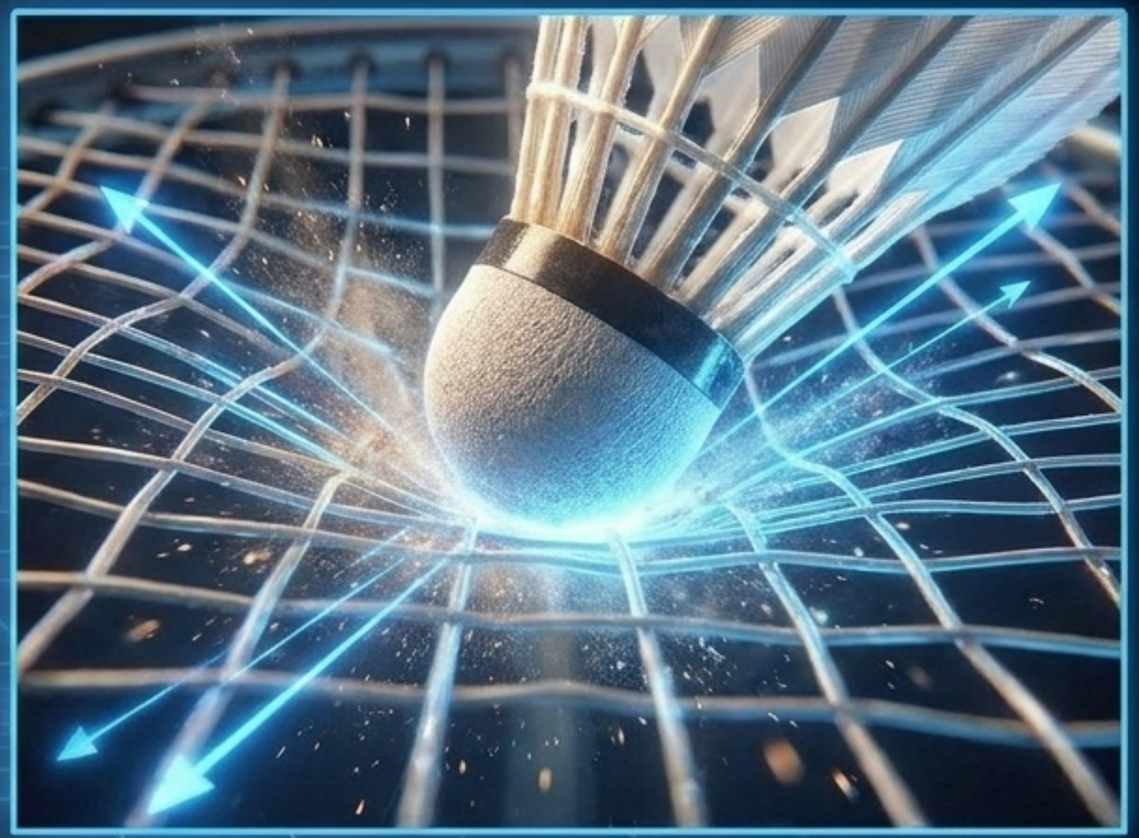
腕をプランプランに脱力し、手首に対し垂直に当てる
「縦のニュアンス」が上下のコントロールを安定させる。

Gemini Notebook

Technique 3：トッププロに学ぶ「ガットテンション」の未来予測

▶ オンライン教室へ参加





公式テニスのトッププロにも広がる「テンションを下げる」傾向。力みを取り、シャトルを柔らかく
咥え込ませる感覚が、今後のバドミントン界の主流になる可能性。絶対的な正解を疑え。

Gemini Notebook

Player Diagnostics：参加者別・進化の現在地

オンライン教室へ参加

ヨッシー



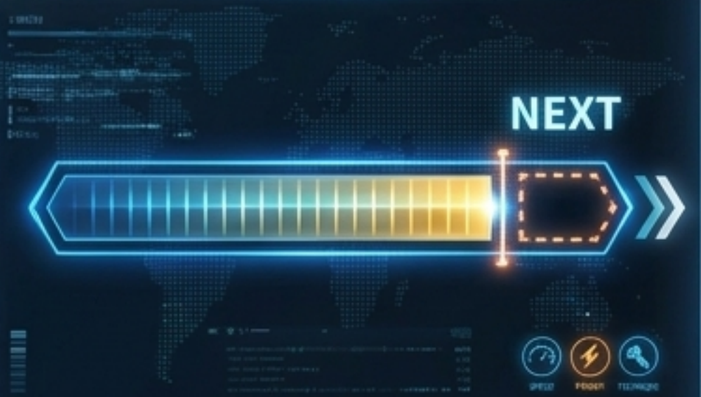
【鞭の運動・縦のニュアンス ほぼ完璧】
自由自在に打てるレベルへと圧倒的進化。

鈴木さん



【ブレイクスルー達成】
初期の苦戦から見事に感覚を掴み、急激な改善を記録。

森さん



【Next Step】
ノックは抜群。ゲーム中の力みを抜き、縦振りを徹底することが次の課題。

Gemini Notebook

The Paradigm Shift：2027年、フェニックスの新たな覚悟

▶ オンライン教室へ参加

100% ENERGY

穏やかな休息の道 / 現状維持

- これまでのように「なんとか変わってもらおう」と全員を引っ張り上げる時代は終わる。
- 「自ら変わりたいと願い、行動する人」にのみ100%のエネルギーを注ぐ。
- 現状維持を望む人には深入りしない「ドライなリスペクト」。すでに2027年のスタートは切られている。

Gemini Notebook

あなたはどちらの道を選ぶか？ - Next Actions

▶ nobuyori：5時間録音データ整理完了

【 ▶ オンライン教室に参加して、自らを変える 】

次回もまた、限界を突破する濃い時間を共有しましょう。
行動する人だけが、次の景色を見ることができる。

▶ こうじさん：東京イベント日程調整中

Gemini Notebook