▶ オンライン教室に参加する

強くなりたいのに、安全なところに身を置いていませんか？

2026.11.26 PHOENIX愛知 オンライン教室 インサイトレポート

Gemini Notebook

▶ オンライン教室に参加する

教わった量



同じコーチ、同じ練習環境。
それでも何年も同じ課題を抱え続ける。

変わった量

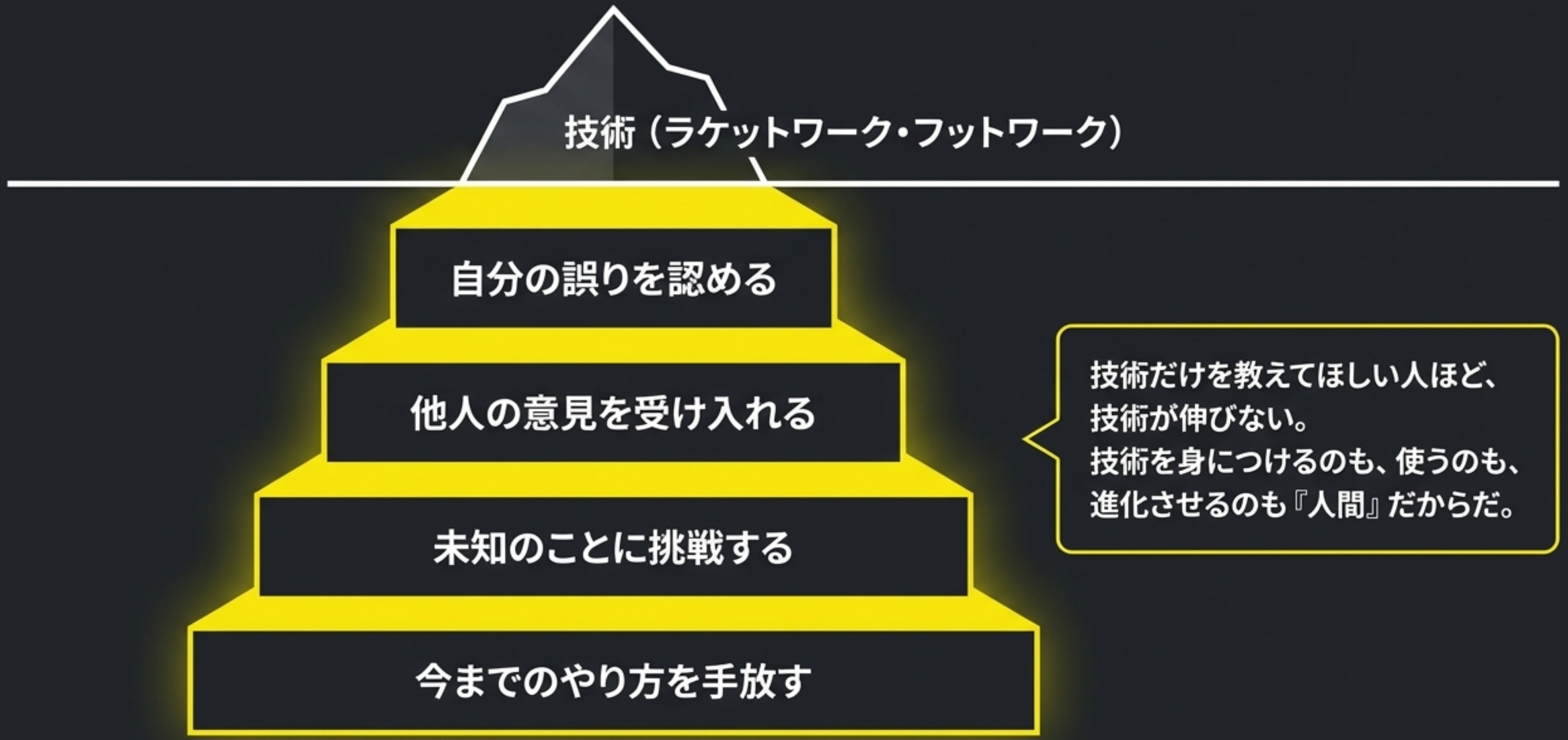


アドバイスを受け、1週間で修正する。
そしてまた次の1週間で修正する。

現在地を決めるのは、変化のサイクルを高速で回せるかどうかである。

Gemini Notebook

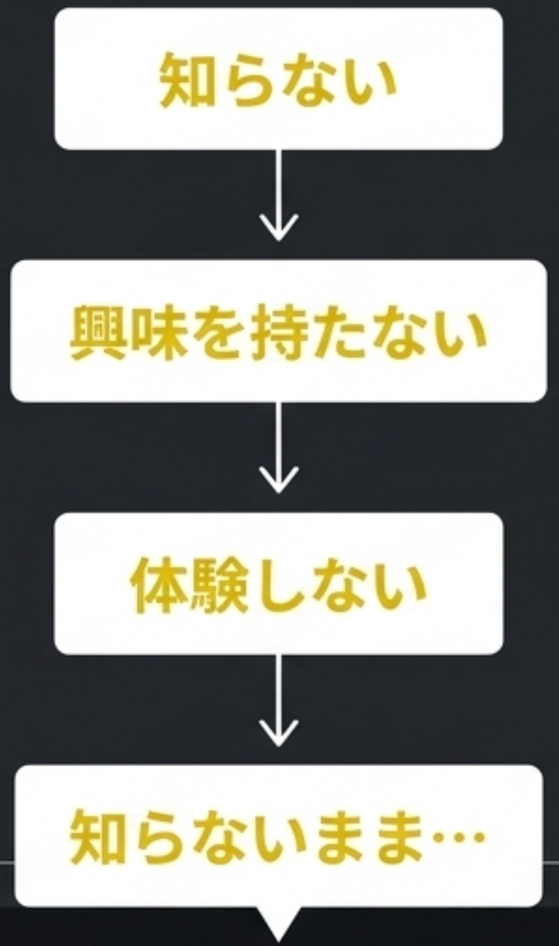
▶ オンライン教室に参加する



技術だけを教えてほしい人ほど、
技術が伸びない。
技術を身につけるのも、使うのも、
進化させるのも『人間』だからだ。

Gemini Notebook

▶ オンライン教室に参加する

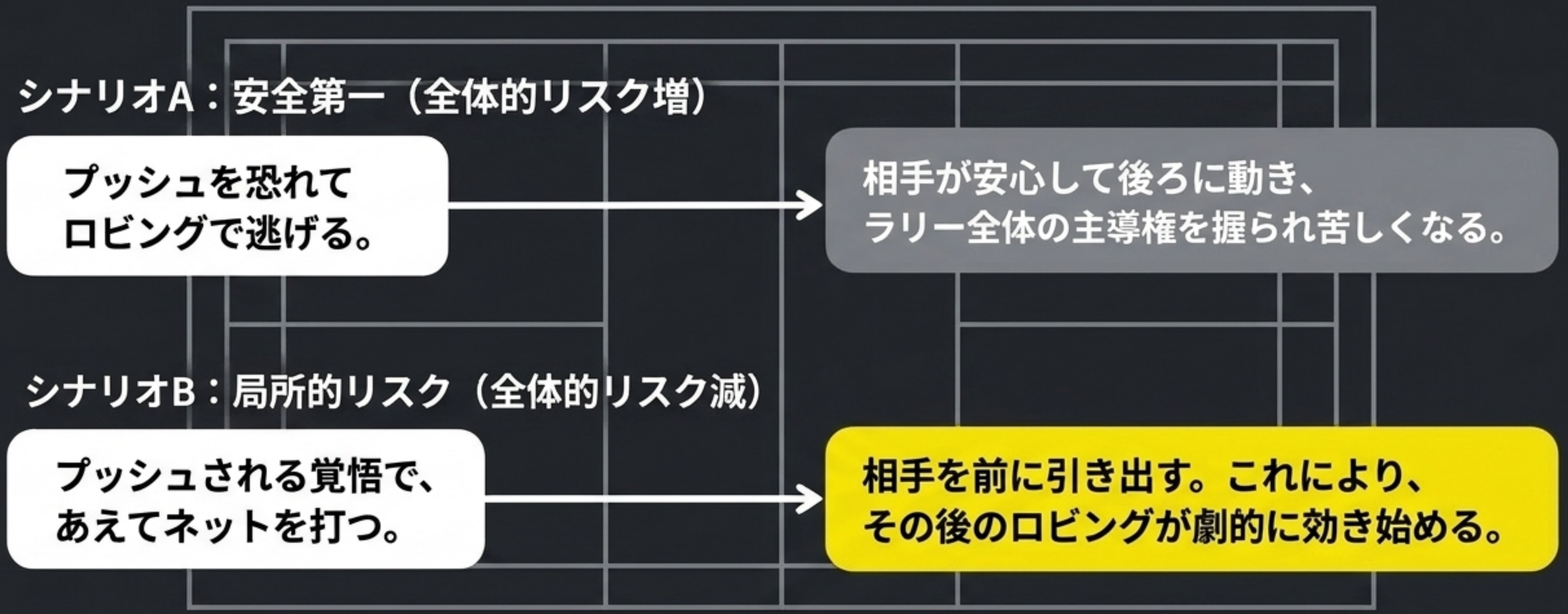


挑戦して 失敗した人	「失敗した」という貴重な情報（データ）が残る。
挑戦しなかった人	「自分が何を失ったのか」すら気づけない。

現状維持の最も恐ろしい罠は、その『残念さ』に本人が不満すら感じないことないことにある。

Gemini Notebook

▶ オンライン教室に参加する

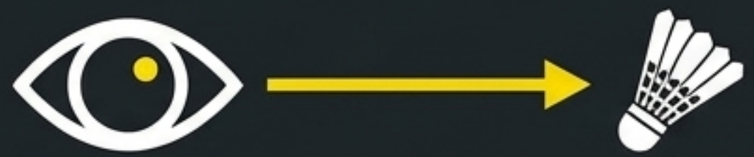


一球の安全性を高めることが、
ラリー全体の安全性を高めるとは限らない。

Gemini Notebook

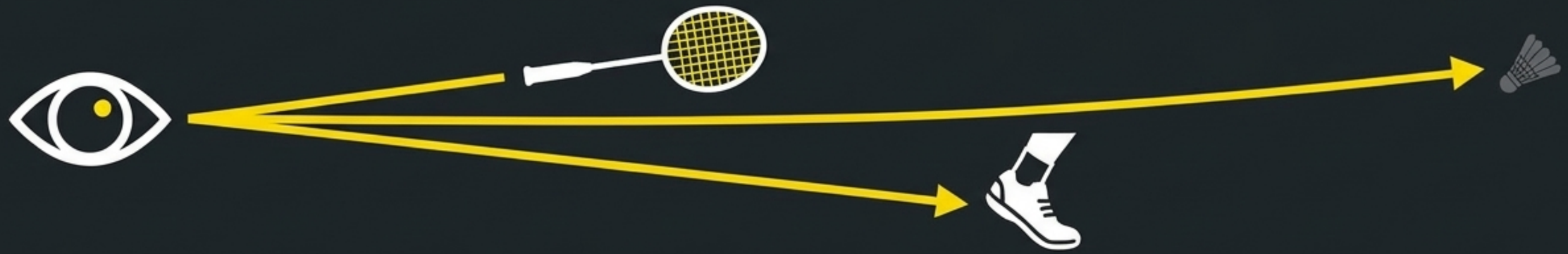
▶ オンライン教室に参加する

【Level 1】事後対応（反応）



シャトルが飛んできてから反応する。常に後手になる。

【Level 3】事前予測（PHOENIXの視点）



相手の動作の過程、配球の傾向を観察し、クロスネットの可能性を事前に察知する。

『ショット』を見るな。『ショットを生み出す過程』を観察せよ。

Gemini Notebook

▶ オンライン教室に参加する

せっかく相手を崩したのに、
安全なポジションに戻ってしまう。

結果として、相手に
立て直す機会を与えている。



もっと**リスクを負って前に出る。**

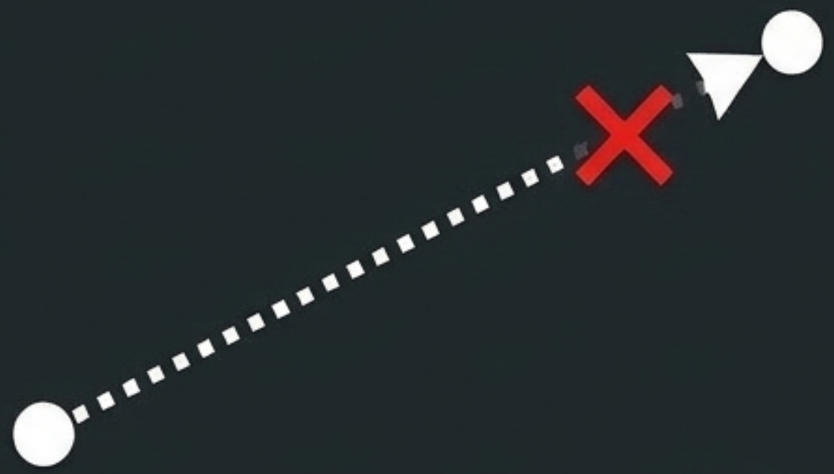
裏をかかれて**「うわぁ、
やられた！」**を経験する。

リスクを取らなければ、自分がどこまで（前で）できるのかさえ分からない。
失敗は、**限界を知るための学習データ**である。

Gemini Notebook

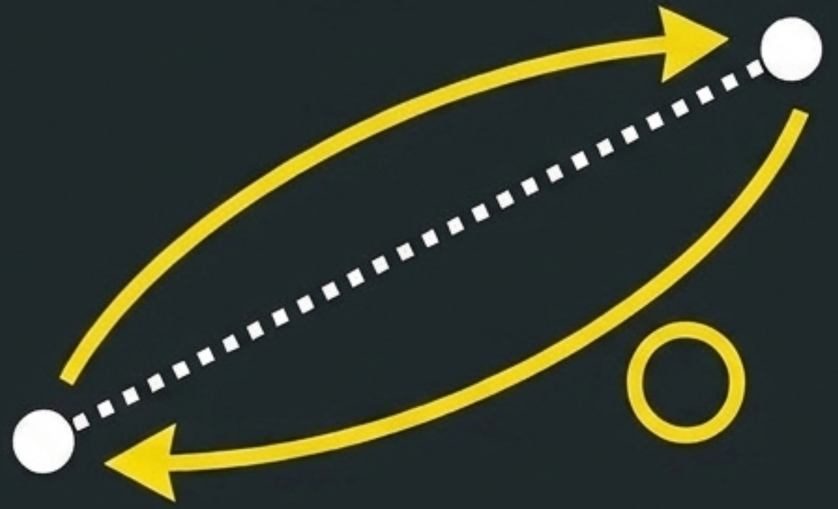
▶ オンライン教室に参加する

回答者



打ったら終わり。パートナー任せでは
ダブルスは機能しない。

出題者



大外のクロスを打つなら、**自分でリターンを取りに行く。**
自分が出した問題（ショット）に対する**回答を予測**する。

試合の『回答者』から、自ら問題を出す『出題者』へ。

Gemini Notebook

▶ オンライン教室に参加する

比較マトリクス：あなたはどちらの思考ですか？

	安全圏に留まる選手	はみ出す選手（成長する選手）
行動の基準	失敗しないこと（減点回避）	新しい可能性を知ること（学習データ獲得）
ネット前	プッシュを恐れてロビングで逃げる	覚悟を持ってネットを打ち、相手を動かす
予測・観察	飛んできたシャトルに反応する	相手の動作の過程を観察する
失敗への解釈	自分を苦しめる避けるべき危険	「やられた！」で自分の現在地を知る情報

自分を守ろうとする合理的な判断の積み重ねが、結果的に自分の選択肢を奪っていく。

Gemini Notebook

▶ オンライン教室に参加する

PHOENIX愛知の決断

「全員をレベルアップさせたい。」その目的は変わらない。
しかし、長年続けてきたアプローチ（手法）は変える。
これからは「自ら変わろうとする選手」に注力し、その姿が周囲を刺激する環境を作る。



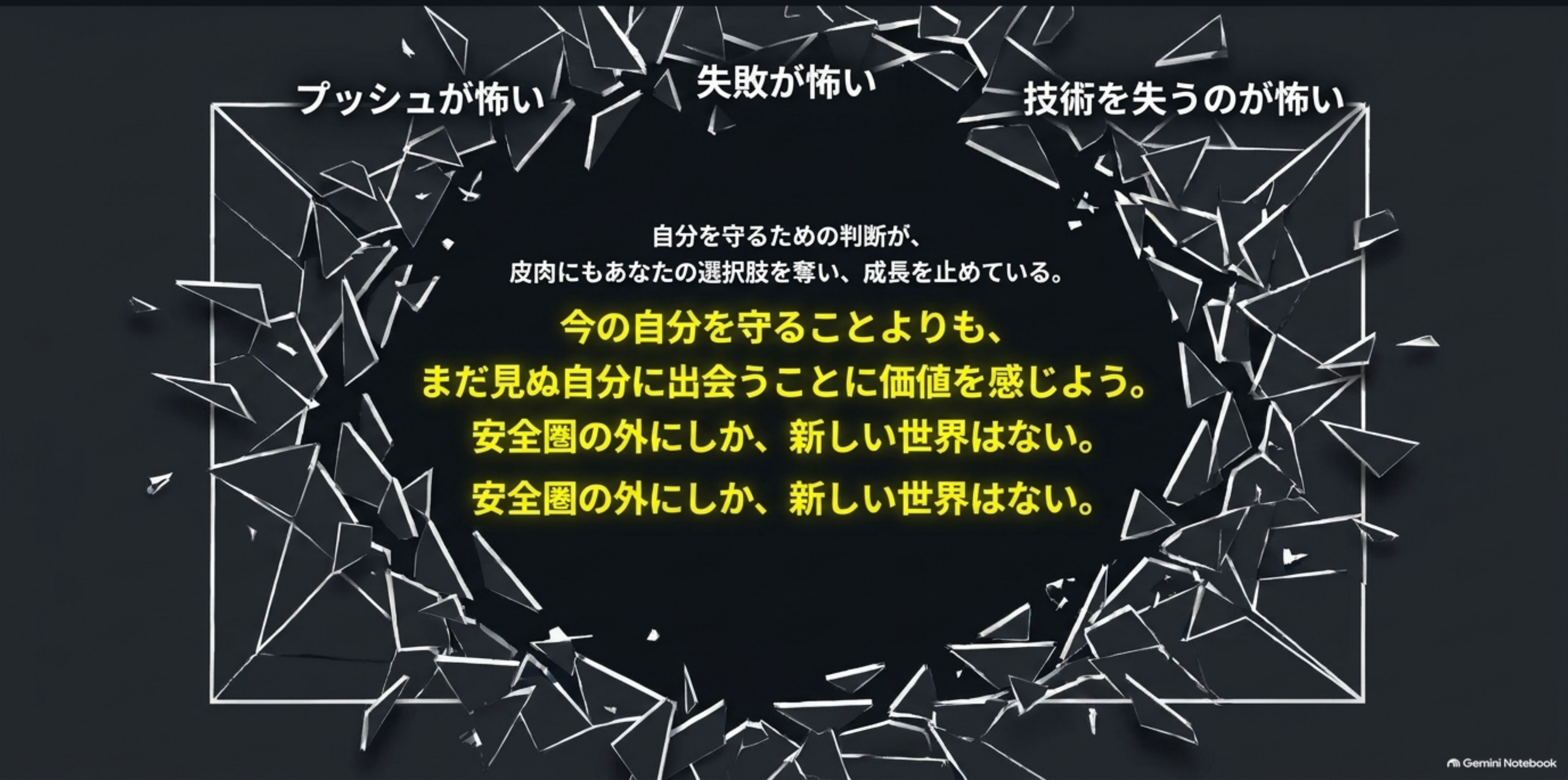
Shared Evolution（共進化）

変化の重要性を説く指導者自身が、今までのやり方に固執せず、自ら変化に挑戦する。

Gemini Notebook

失敗を避けることは、学習を避けること。

▶ オンライン教室に参加する



Gemini Notebook

▶ オンライン教室に参加する

もっと前へ。
もっと未知の世界へ。
今の自分から、はみ出していこう！

Gemini Notebook

あなたの「安全圏」の外側には、どんな成長が待っているでしょうか？

PHOENIX愛知のオンライン教室では、技術と人間性の両面から「はみ出す」ためのメソッドを直接指導しています。次回の参加をお待ちしています。

▶ オンライン教室（Eラーニング）の詳細・お申し込みはこちら

https://phoenix-aichi.net/ | 体験レッスン案内受付中

Gemini Notebook