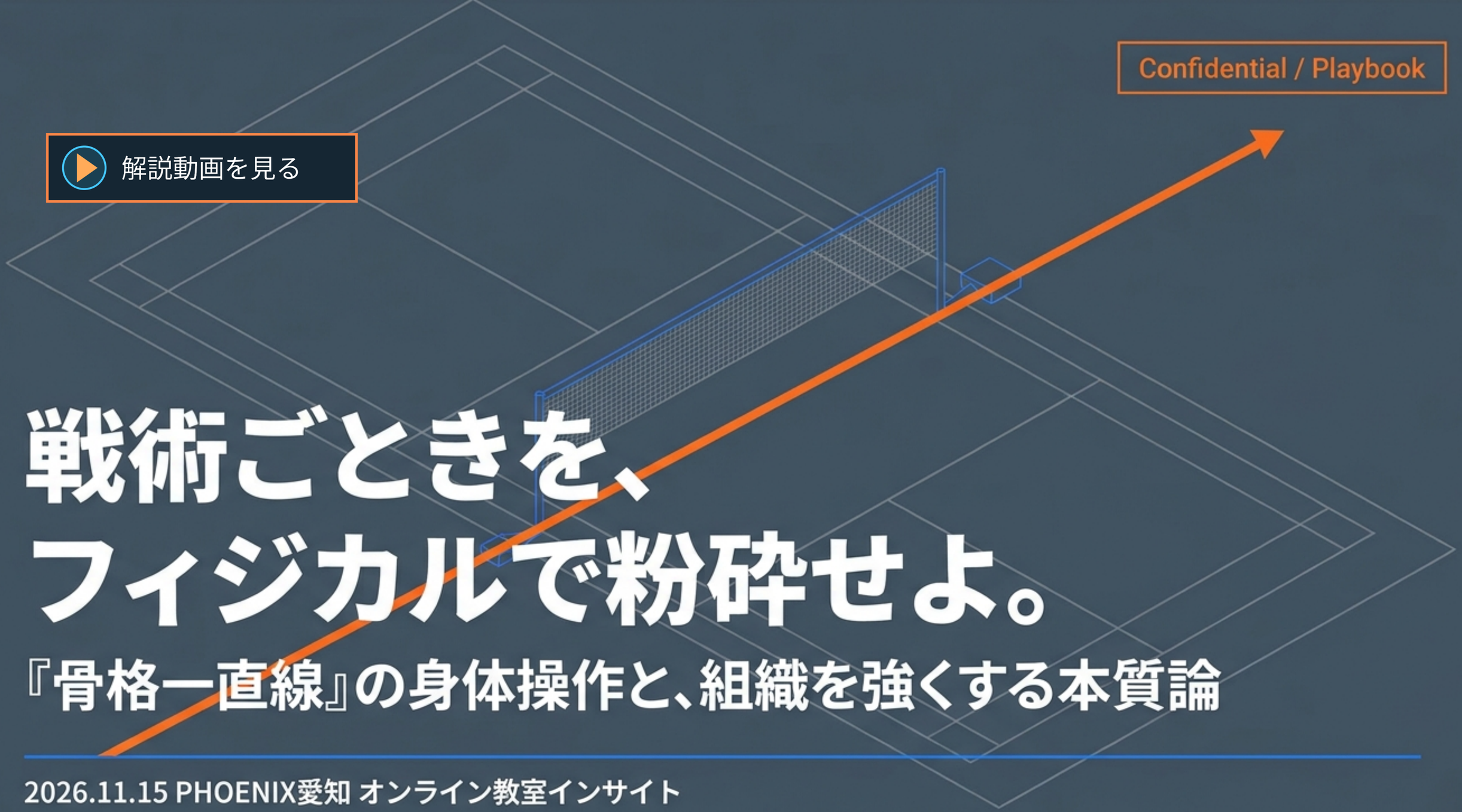
Confidential / Playbook

解説動画を見る



戦術ごときを、フィジカルで粉砕せよ。

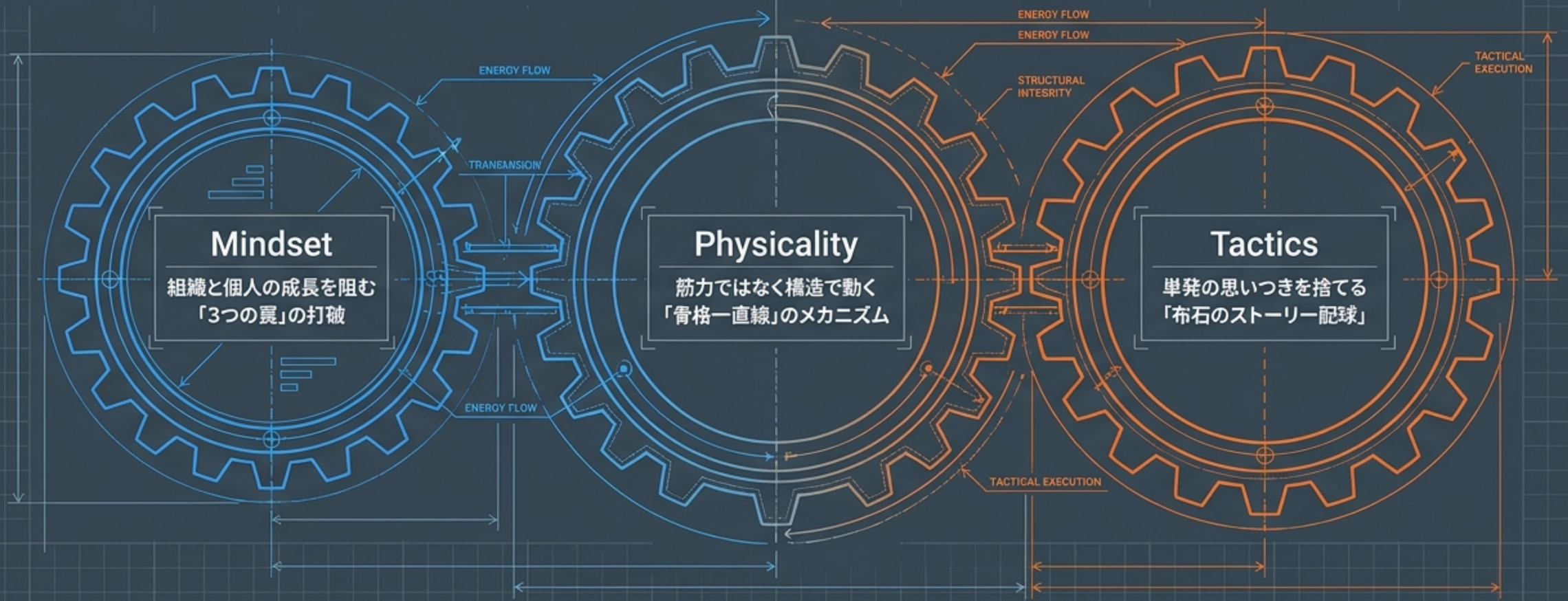
『骨格一直線』の身体操作と、組織を強くする本質論

2026.11.15 PHOENIX愛知 オンライン教室インサイト

Gemini Notebook

The Blueprint of Kinetic Truth（運動物理と組織の設計図）

「表面的な言葉」や「小手先の戦術」に惑わされるな。
真の成長は、以下の3つの本質が連動した時にのみ起こる。

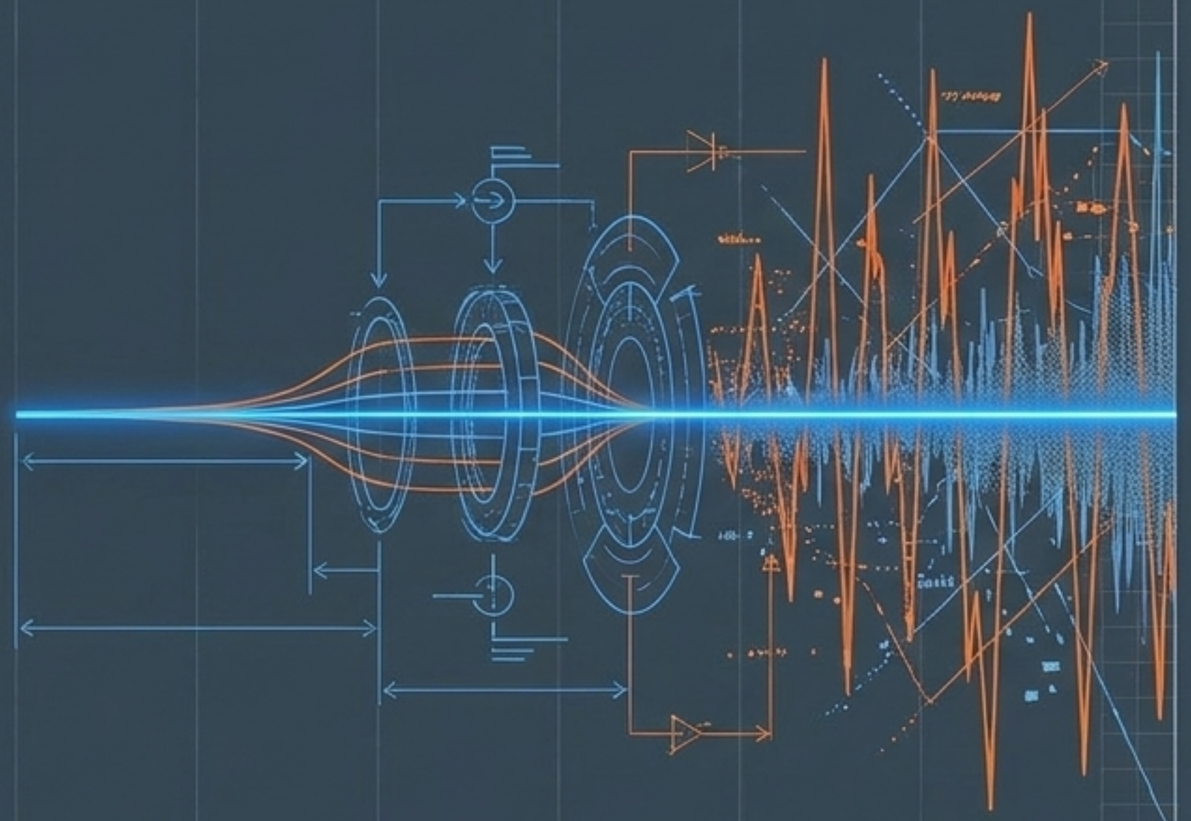


Gemini Notebook

01

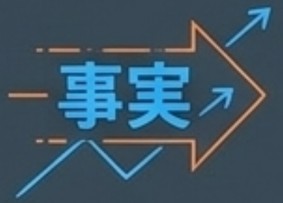
ORGANIZATION & MINDSET

言葉の量に騙されず、変化を見抜け。



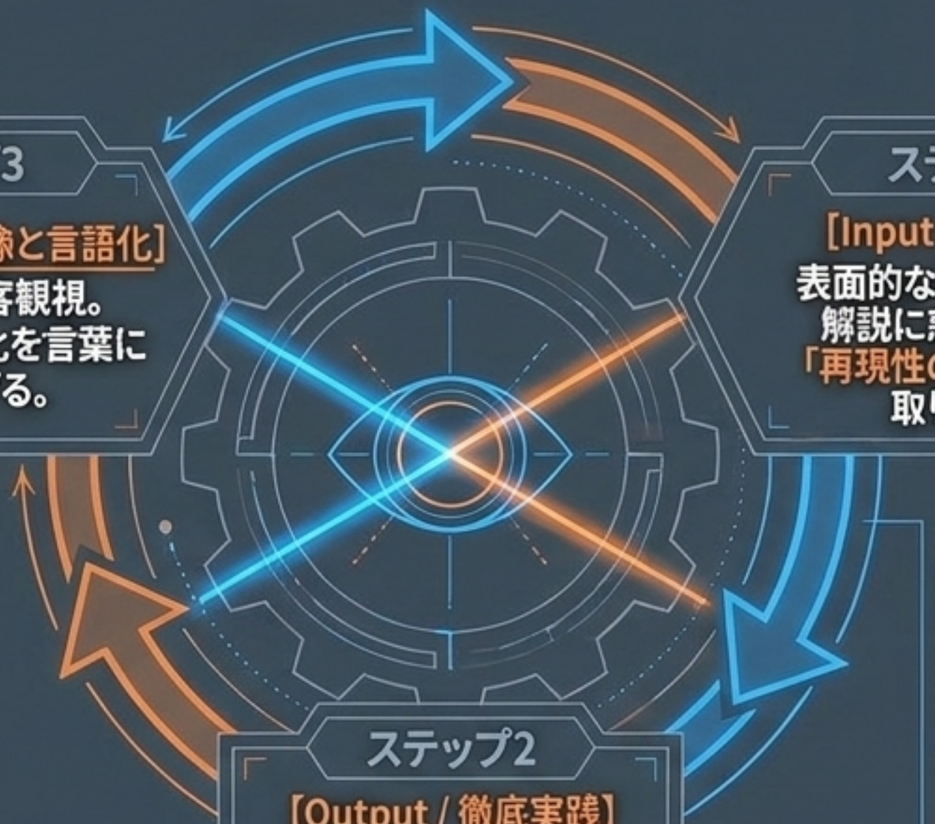
Gemini Notebook

組織と個人の成長を蝕む「3つの罠」

	陥りがちな罠	PHOENIX哲学・本質
【評価の罠】	 (誤) たくさん喋る人を過大評価する（抽象論を早口でまくし立てる指導者）	 (正) 言葉の量ではなく、「具体的な事実・変化」を一言で示す人を評価する
【制度の罠】	 (誤) 公平な仕組みが組織を平和にする	 (正) 一見公平な仕組みは、成果を出せない人でポストを埋め尽くし組織を弱体化させる
【人間関係の罠】	 (誤) 波風を立てない、事なかれ主義が大人である	 (正) その平和は「声の小さな誠実な人」への我慢の押し付けによって成り立っている

Gemini Notebook

成長を加速させる3段階学習サイクル（The Learning Flywheel）



ステップ1

［Input / 本質抽出］

表面的な言葉や安易な解説に惑わされず、「再現性のある原理」を取り込む。

ステップ2

【Output / 徹底実践】

5時間メニューのように基礎を愚直に反復。失敗を恐れず試行する。

ステップ3

［Reflection / 映像と言語化］

自分の姿勢を客観視。一年・一日の変化を言葉にし次へ繋げる。

AIに150万の高級椅子を勧められても、
自分の身体に合わせて
3万のオムロン製を選ぶ
『見極めの目』を持て

Gemini Notebook

02

TACTICS vs PHYSICALITY

戦術論の罠と、浮かせる勇気。



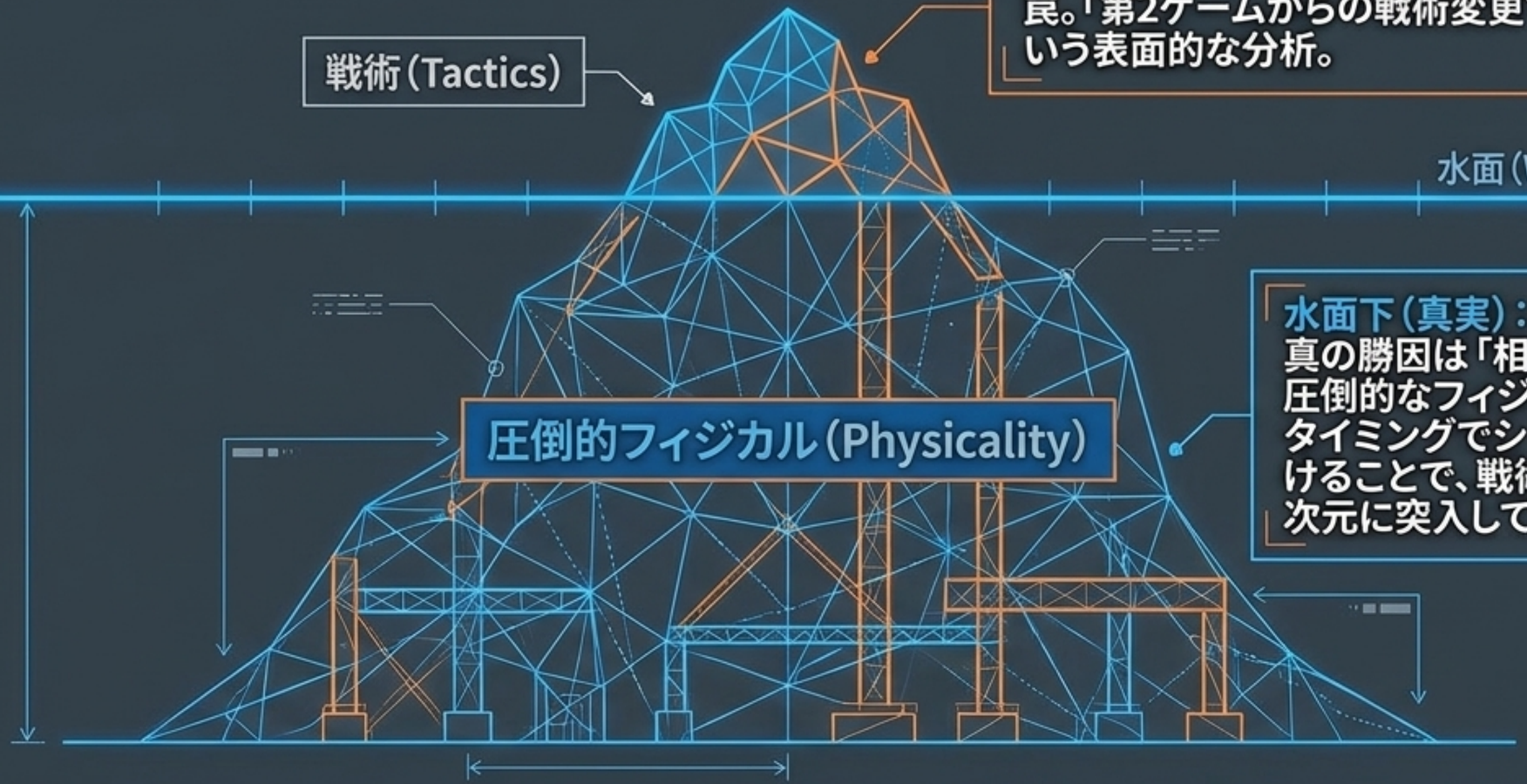
Gemini Notebook

勝利を形作る「氷山モデル」

水面上（錯覚）：YouTuberの安易な解説の罠。「第2ゲームからの戦術変更で勝った」という表面的な分析。

戦術（Tactics）

水面（Water Surface）

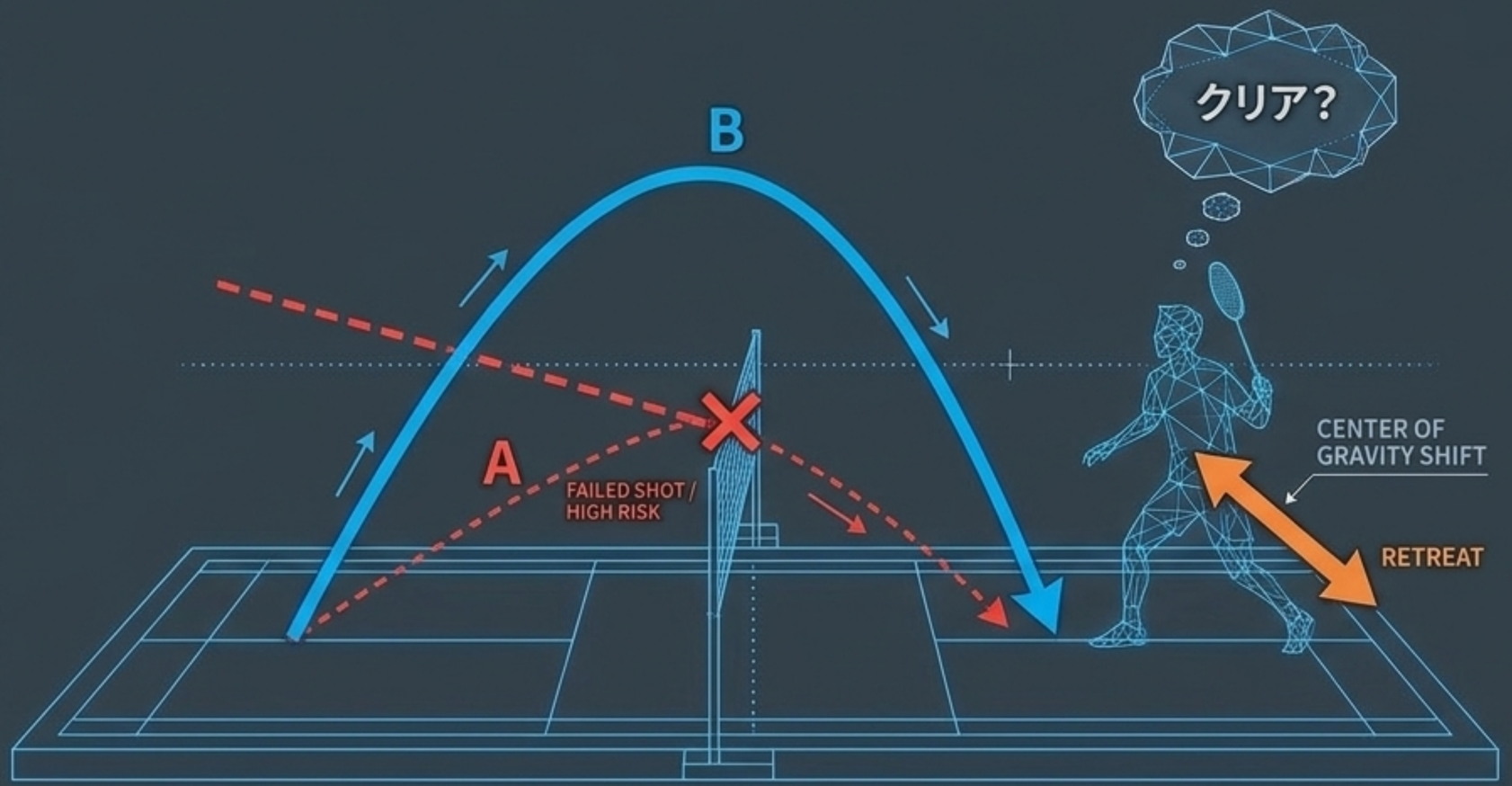


水面下（真実）：
真の勝因は「相手の3倍動く圧倒的なフィジカル」。早いタイミングでシャトルを捉えけることで、戦術が関係ない次元に突入している。

土台なき戦術論に逃げてはならない。戦術ごときを**フィジカルで粉砕**せよ。

Gemini Notebook

「浮かせるドロップ」が相手の脳をハックする



赤い軌道の罠：ネットギリギリを狙う行為は、自らのミスを誘発し、さらに相手にも対応されやすい。

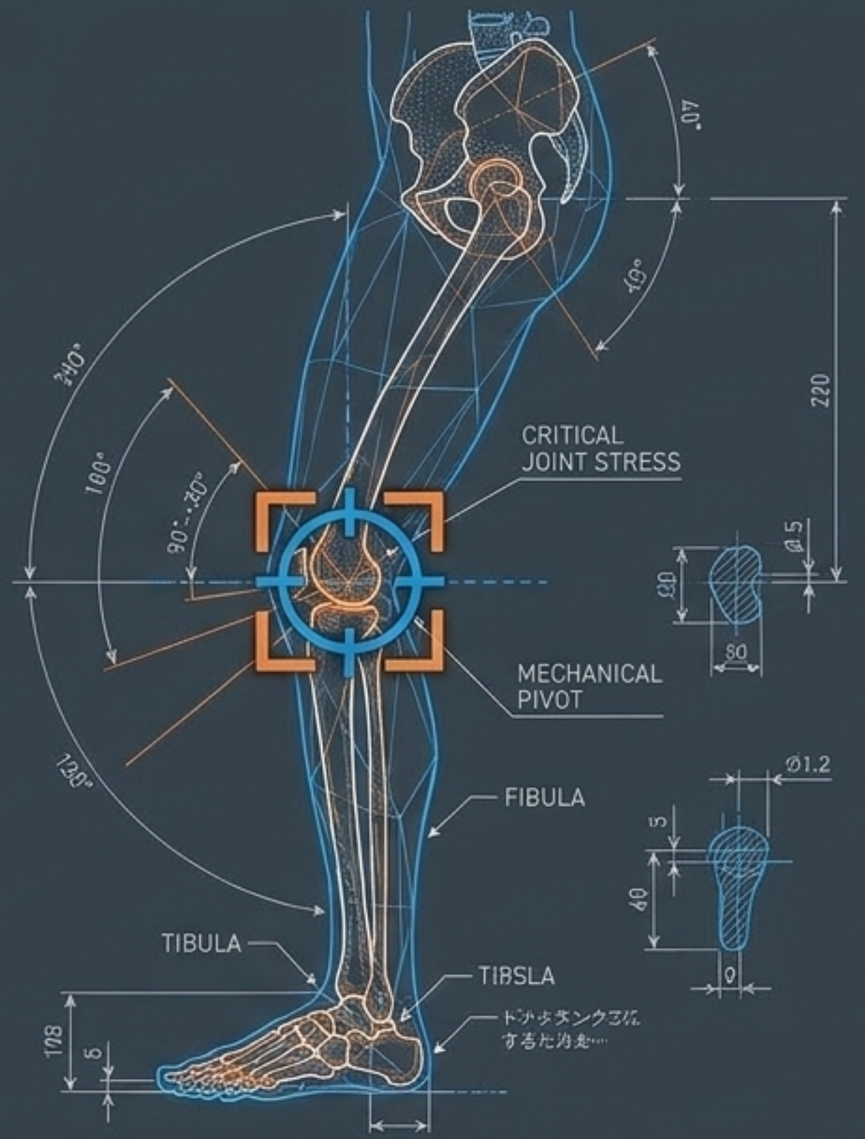
青い軌道の真実：あえて上へ「浮かせる勇気」を持つ。

効果：浮くことで相手に「クリアが来る」と錯覚させ、右足を下げさせる。結果的にネット前での出遅れを強烈に誘発する。

Gemini Notebook

BIOMECHANICS

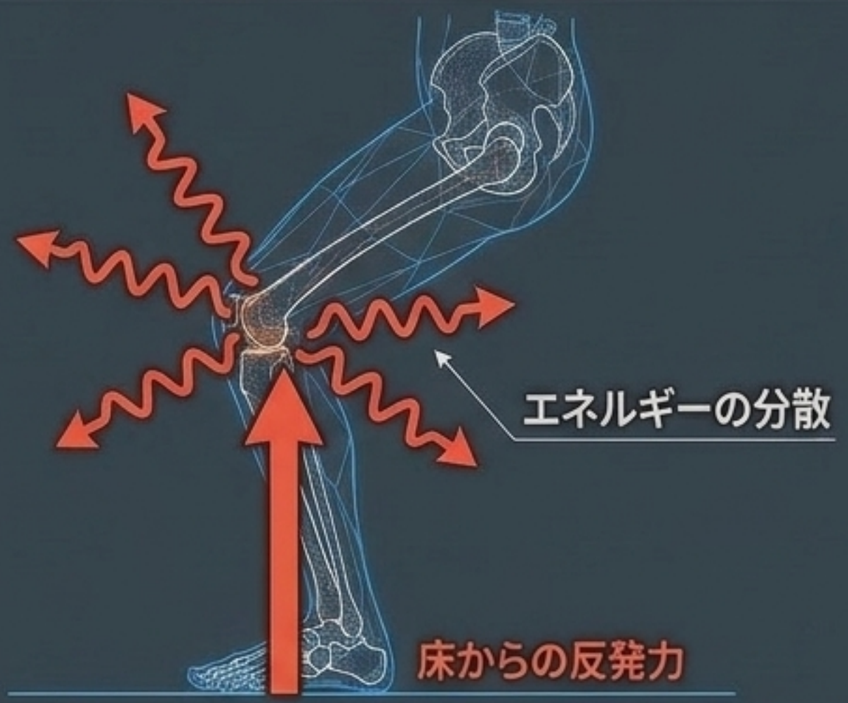
筋力への依存を捨て、『骨格の構造』で動け。



Gemini Notebook

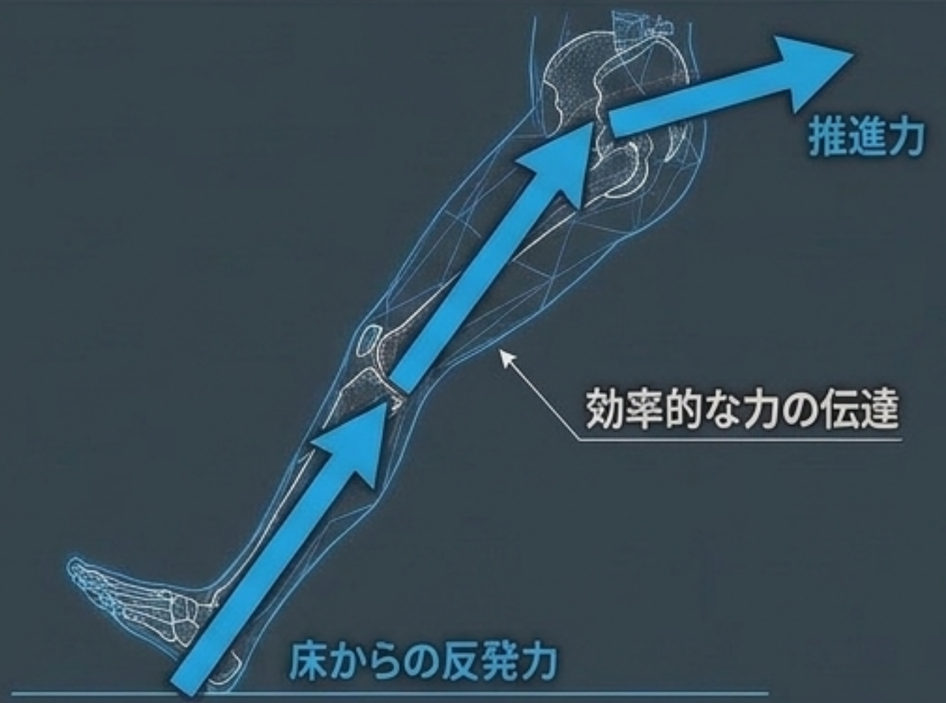
動き出しのミステリー「なぜ膝を曲げると遅いのか？」

✕ 膝が曲がった状態



膝を曲げて踏み込もうとすると、床からの反発が関節でキャンセルされ、推進力が逃げる。

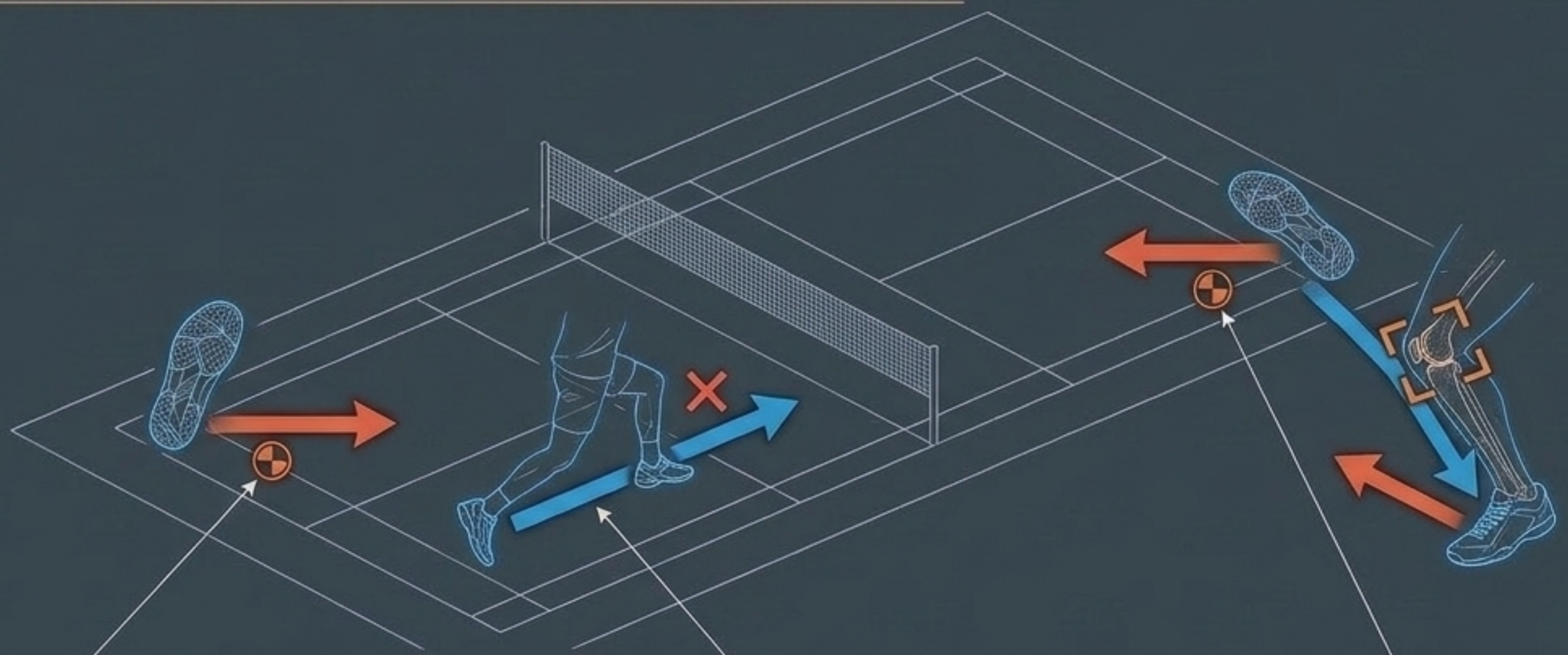
○ 骨格一直線



動きの遅さは握力や筋力の差ではない。骨格を一直線に配置することで、反発をそのまま前への倒れ込み（推進力）に変換する。

Gemini Notebook

動き出しを劇的に変える「3つの身体操作ルール」



Rule 1：重心移動のトリガー

反対の足を外へ出すのではなく、「近づける（引きつける）」ことで重心を自ら外へ崩す。

Rule 2：ブレーキの排除

前へ出る際、一本目の左足を大きく振り出さない。過度な振り出しは推進力のブレーキになる。

Rule 3：逆方向への接地（ラウンド側）

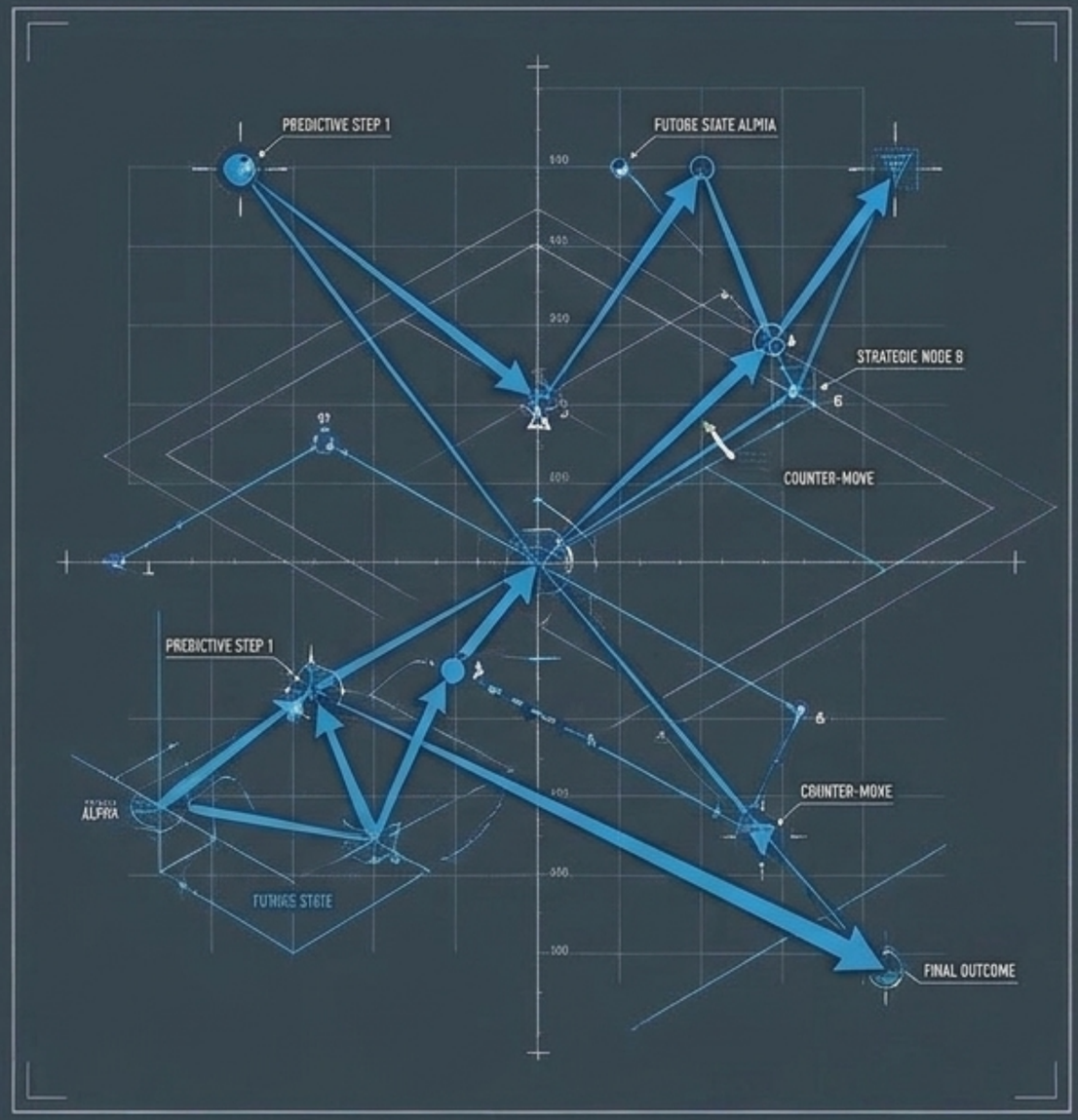
右足でスタートして戻る際、あえて「内側（左方向）」に接地し、お尻側に倒れ込む。膝が「横方向には曲がらない構造」を剛体として利用し、蹴らずに反発を生む。

Gemini Notebook

04

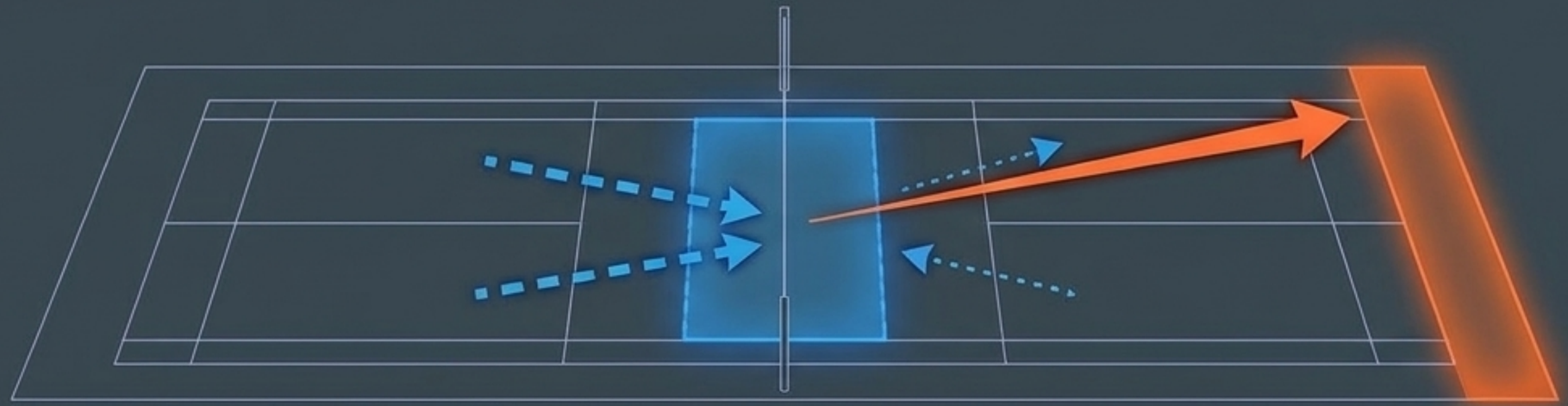
STRATEGIC STORYTELLING

単発思考を捨て、布石のストーリーを描け。



Gemini Notebook

塩澤選手に見る「からくり配球」の設計



【一般的な単発思考】	【布石のストーリー配球】
・狙　い：空いているオープンスペースを見て、その場の一本として打つ。	・狙　い：甘い球を2本「中」に入れ、相手の警戒心を中央に寄せてから急に「外」へ逃がす。
・見え方：予測可能。相手に一歩目で対応される。	・見え方：相手の意識が中央にあるため、実際のコート幅以上に「ものすごく遠く」錯覚する。
・リズム：ヘアピンにはヘアピンで返し、一息つこうとする。	・リズム：プッシュやロングで相手を休ませず、常に攻め続ける。

Gemini Notebook

Action Dashboard（アウトプット習慣チェックリスト）

インプットを血肉に変えるための実践アクション

- [ ] 膝を曲げすぎず、「骨格を一直線に倒し込む」意識で動いたか？
- [ ] ドロップはネットギリギリではなく「クリアに見せる高さ」で打てたか？
- [ ] 一歩目の足を振り出さず、反対の足を引きつけて重心を崩す感覚を試したか？
- [ ] 2球先を見据えた「中に入れてから外へ逃がす」ストーリー配球を試みたか？
- [ ] 職場で「波風を立てないための沈黙」をやめ、建設的な意見を伝えたか？



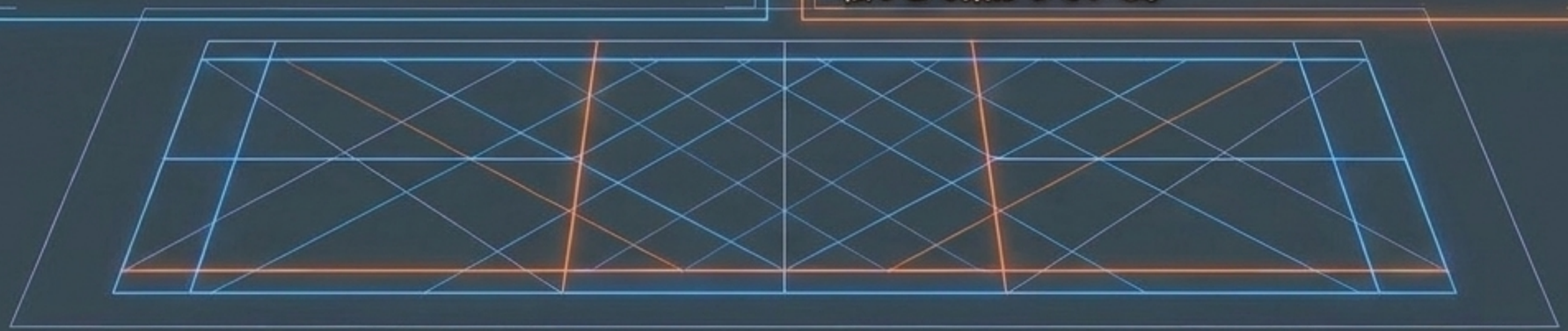
Gemini Notebook

解説動画を見る

真っすぐ未来へと倒れ込め。

日本一の星空（阿智村）の下で語り合う、
真のチームワークへ。

コートの中で「真っすぐ重力へ倒れ込む勇気」と、
実社会で「事なかれ主義に逃げず本質を語る勇気」は、
根っこで繋がっている。



今日から、一歩目の足を振り出すのをやめ、真っすぐ未来へと倒れ込んでいこう。

Gemini Notebook