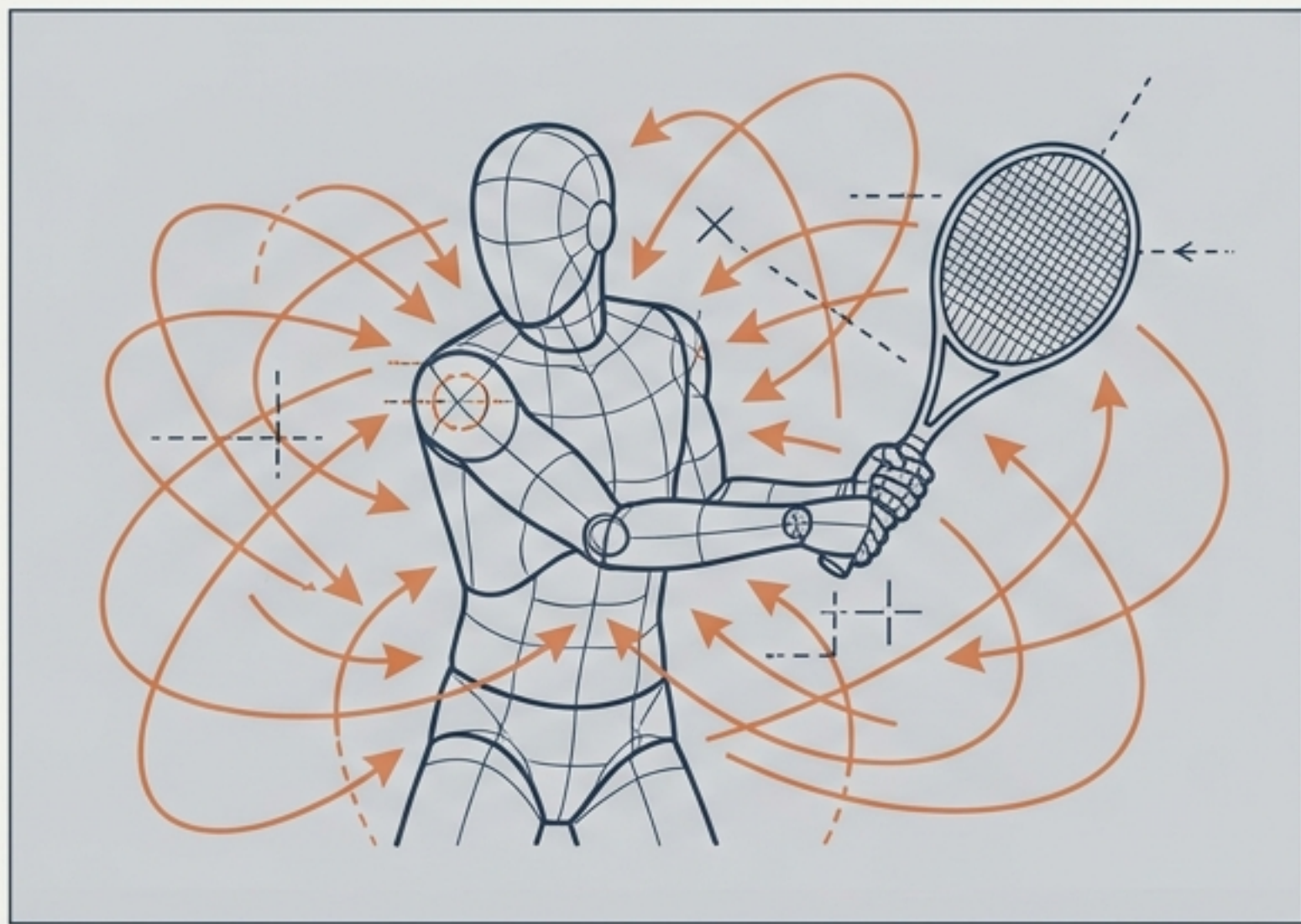


試合脳のインストール

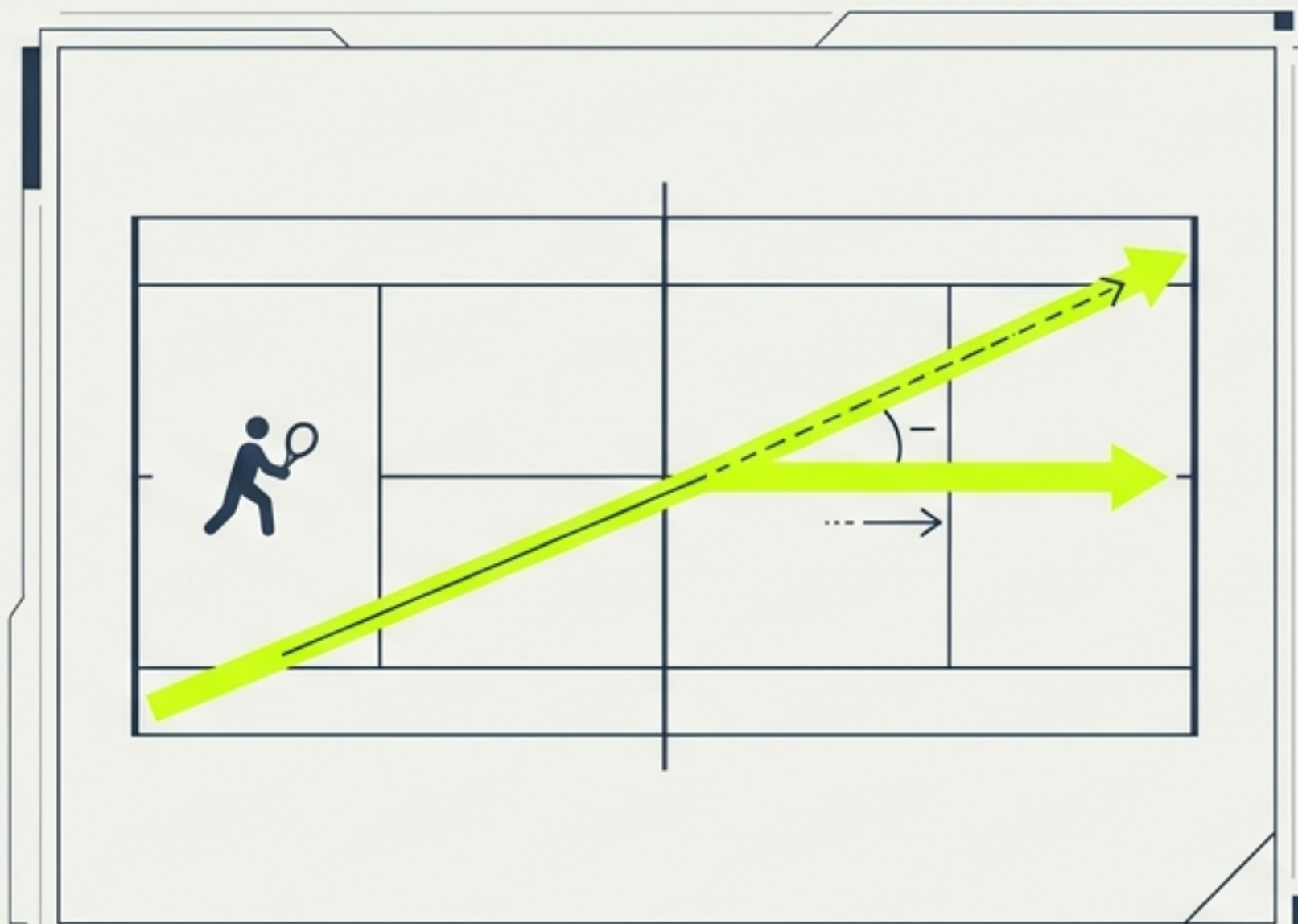
大人の「綺麗なテニス」を捨て、
勝つためのOSへアップデートする



「綺麗なテニス」という罠



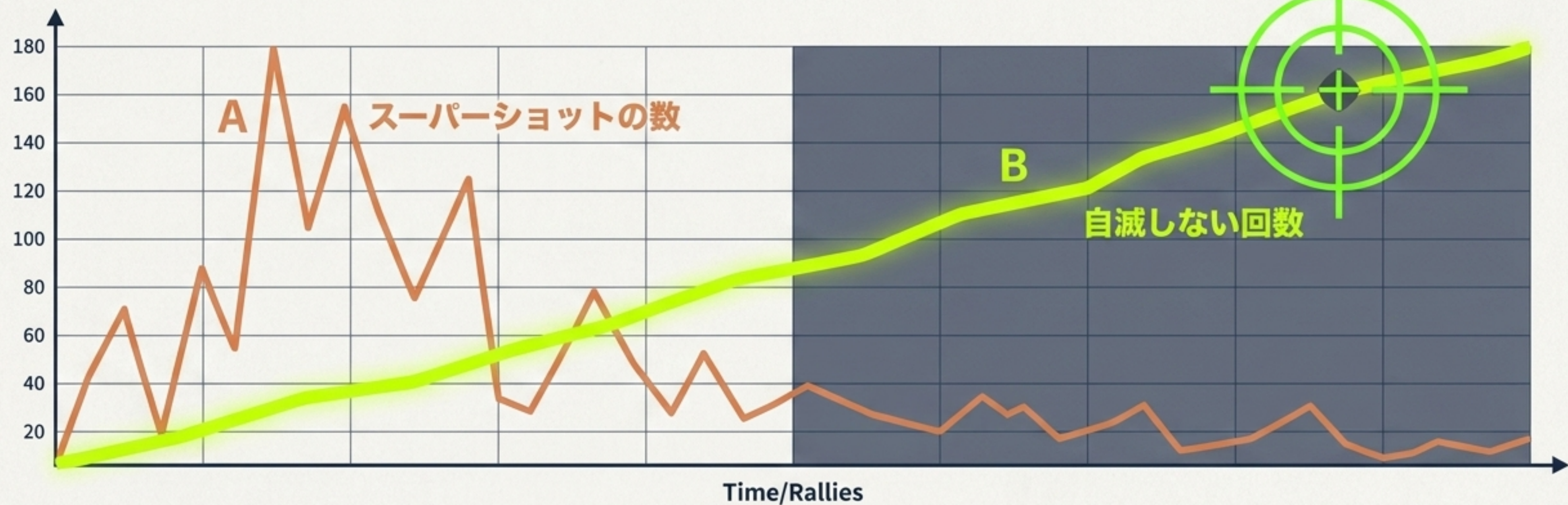
強い相手との練習がもたらす副作用：
「どうせ押される」という無意識の諦めが、
相手に付き合うテニスを生む。



結果として、試合の目的が「勝つこと」から
「理想のフォームで打つこと」へとすり替
わってしまう。

テニスの勝敗を決める真実

どれだけ凄い球を打てるか、ではない。
「どちらが先に自滅するか」の勝負である。



OSの比較：練習脳 vs 試合脳

	練習脳	試合脳
究極の目的	綺麗なテニス・理想のフォーム	<u>勝つための現実的な組み立て（泥臭さ）</u>
意識のベクトル	自分の身体・スイング軌道	<u>相手のポジション・反応</u>
ショットの優先度	スピード・威力	<u>確率・配球</u>
デフォルトの戦い方	相手の土俵に付き合う（受け身）	<u>今ある武器で主導権を握る</u>
敗北の根本原因	アンフォーストエラー（自滅）	<u>相手に「勝たされた」時のみ</u>

試合脳を駆動する3つの戦術レイヤー

単なる「気合い」ではなく、具体的なシステムとして試合脳を機能させる。

1. 視線

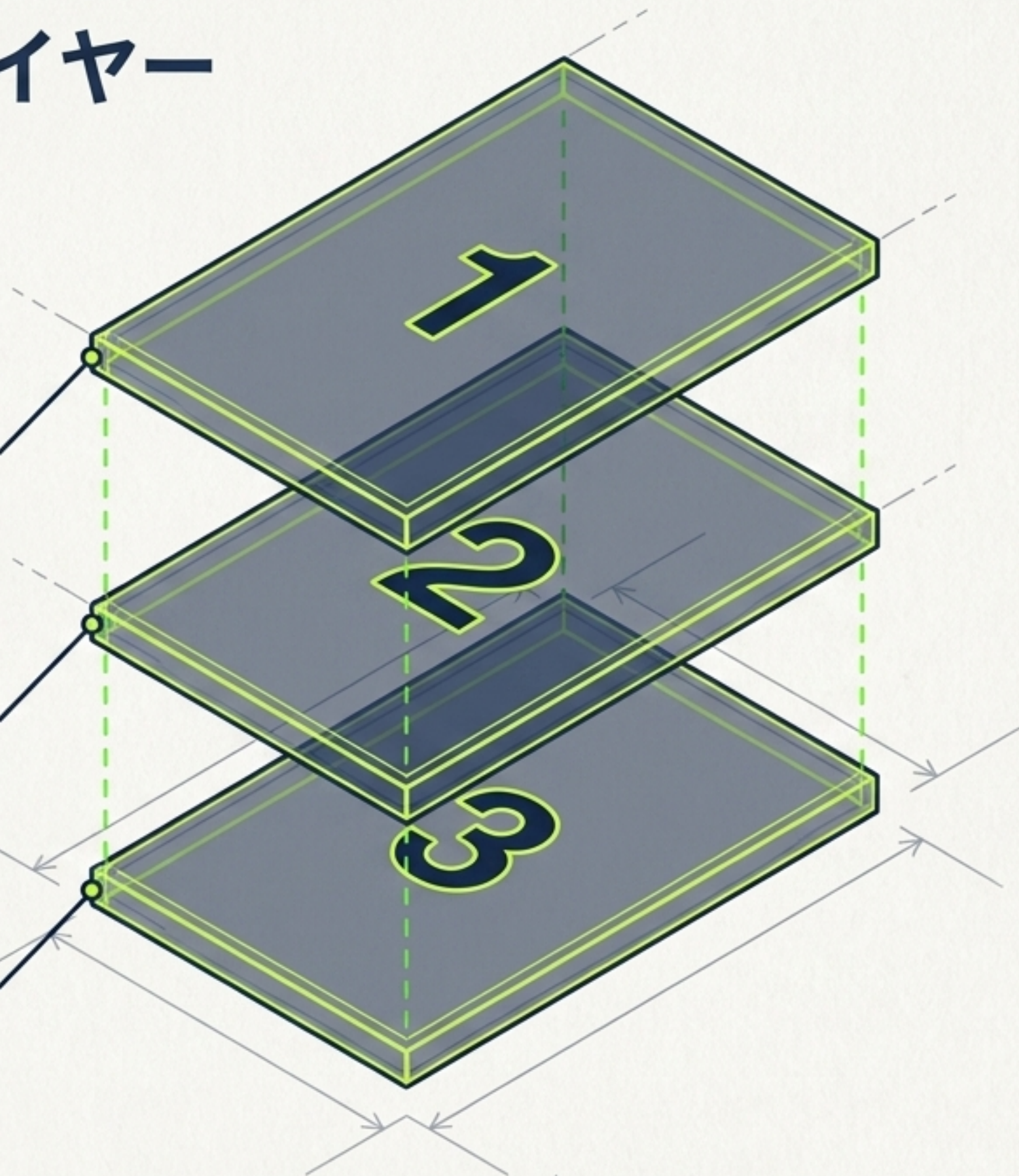
自分から相手へのフォーカスシフト

2. 選択

威力よりも確率による制圧

3. 忍耐

相手の認知負荷を最大化する



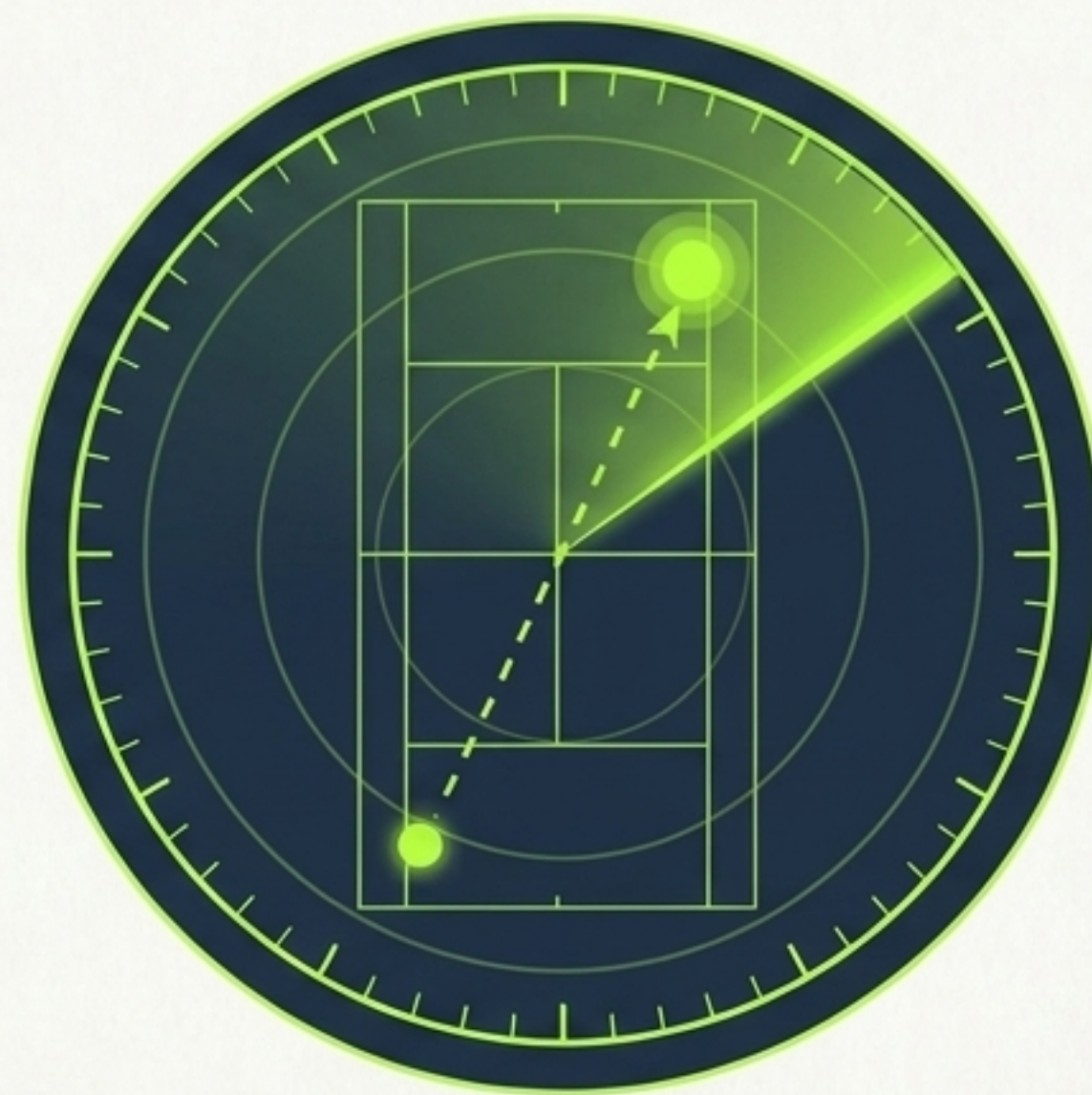
Layer 1: 視線 (Sight)

自分のショットフォームではなく、相手の陣形を見る。

The Wrong Focus



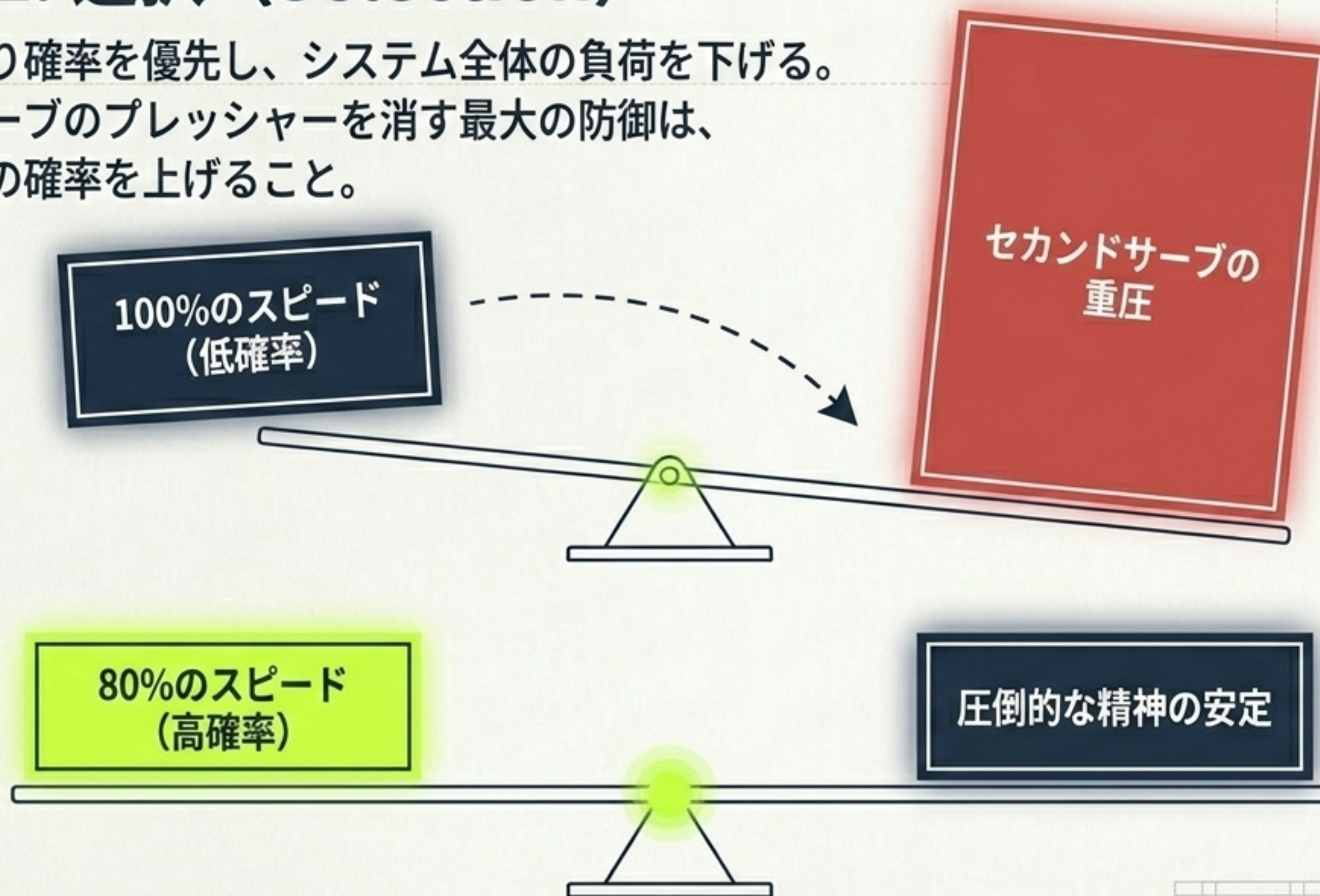
The Correct Focus



学生時代に自然とやっていたこと：・相手のバックハンドを狙う　・嫌なところへ配球する

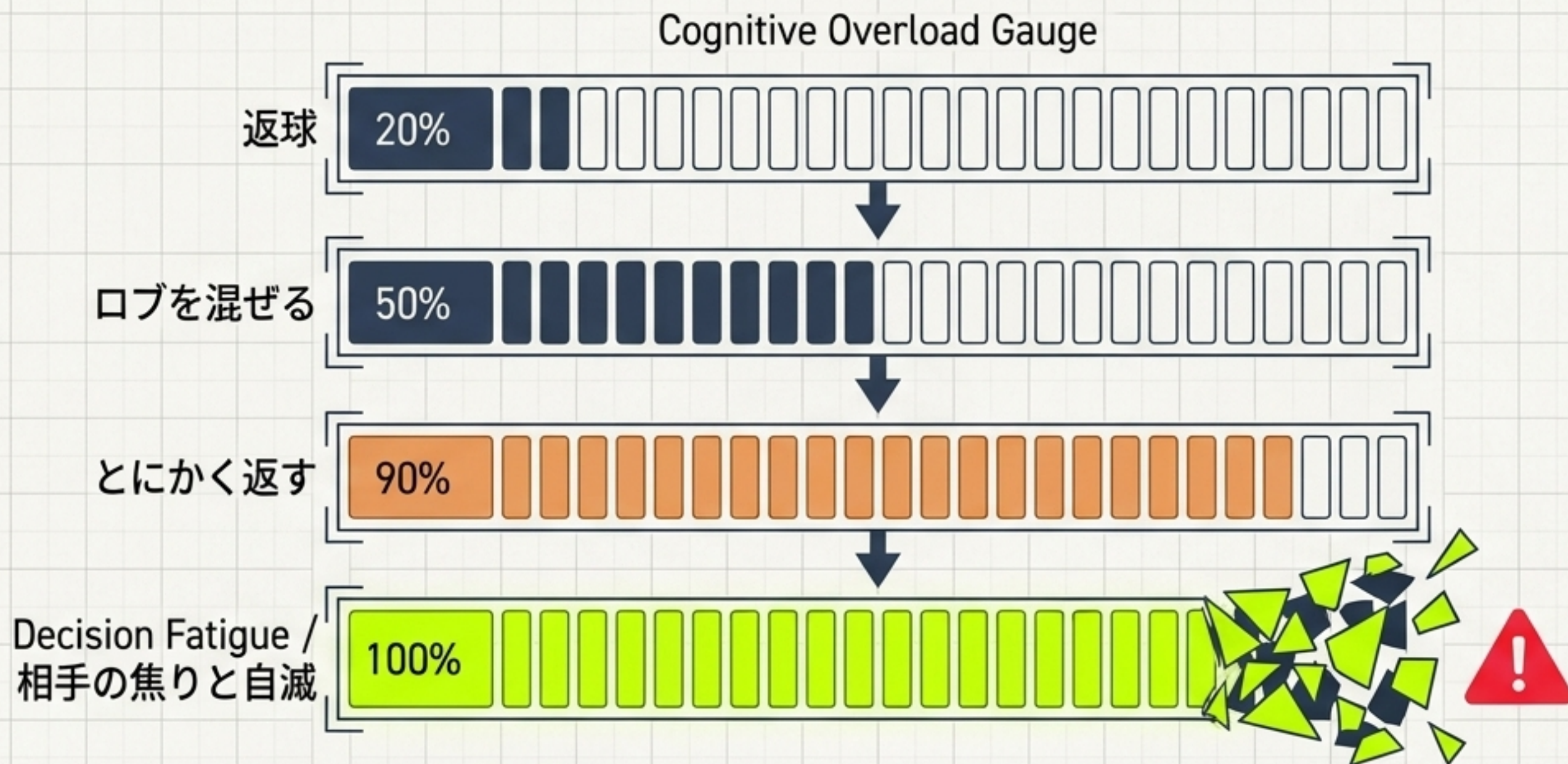
Layer 2: 選択 (Selection)

スピードより確率を優先し、システム全体の負荷を下げる。
セカンドサーブのプレッシャーを消す最大の防御は、
ファーストの確率を上げること。



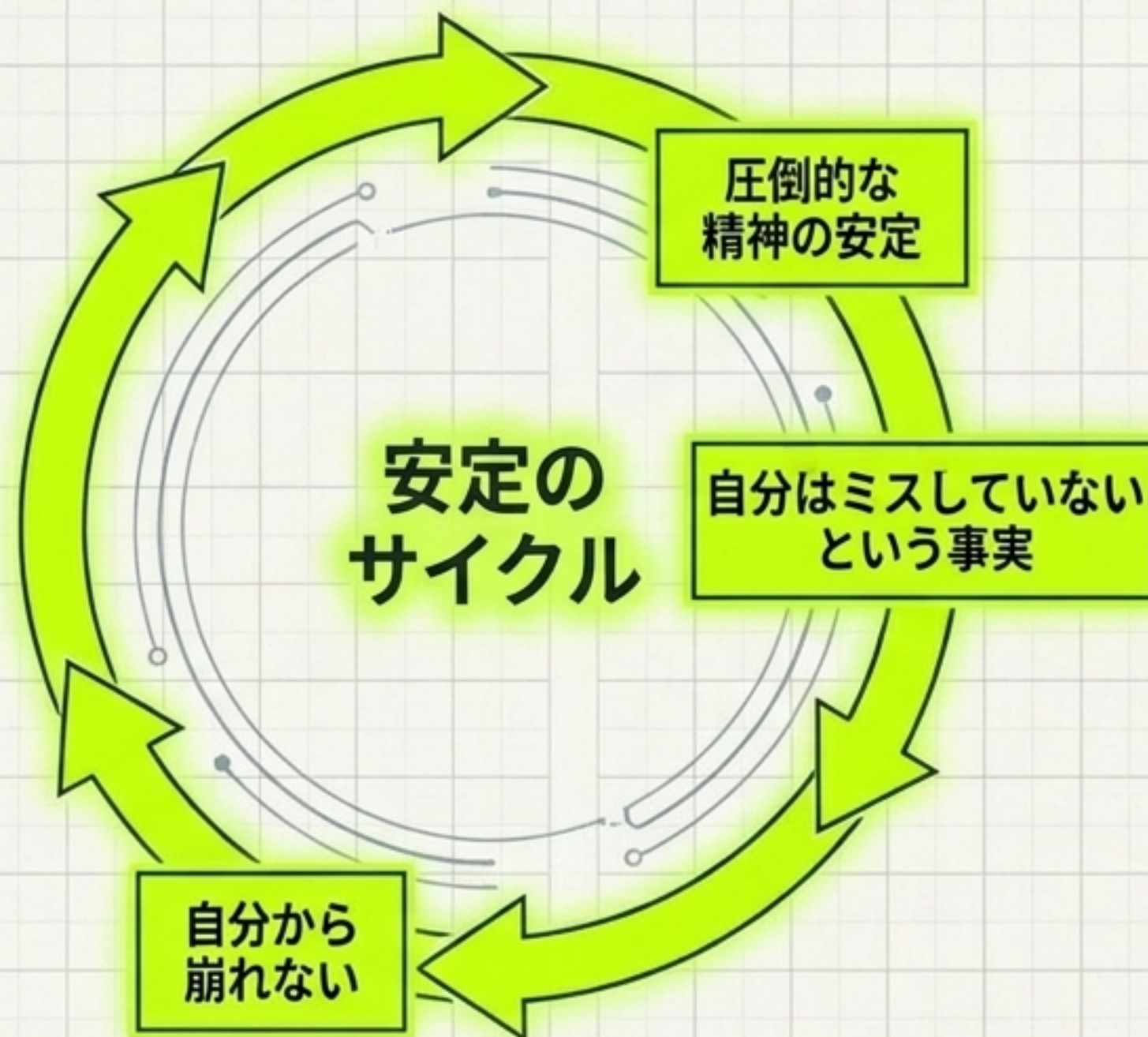
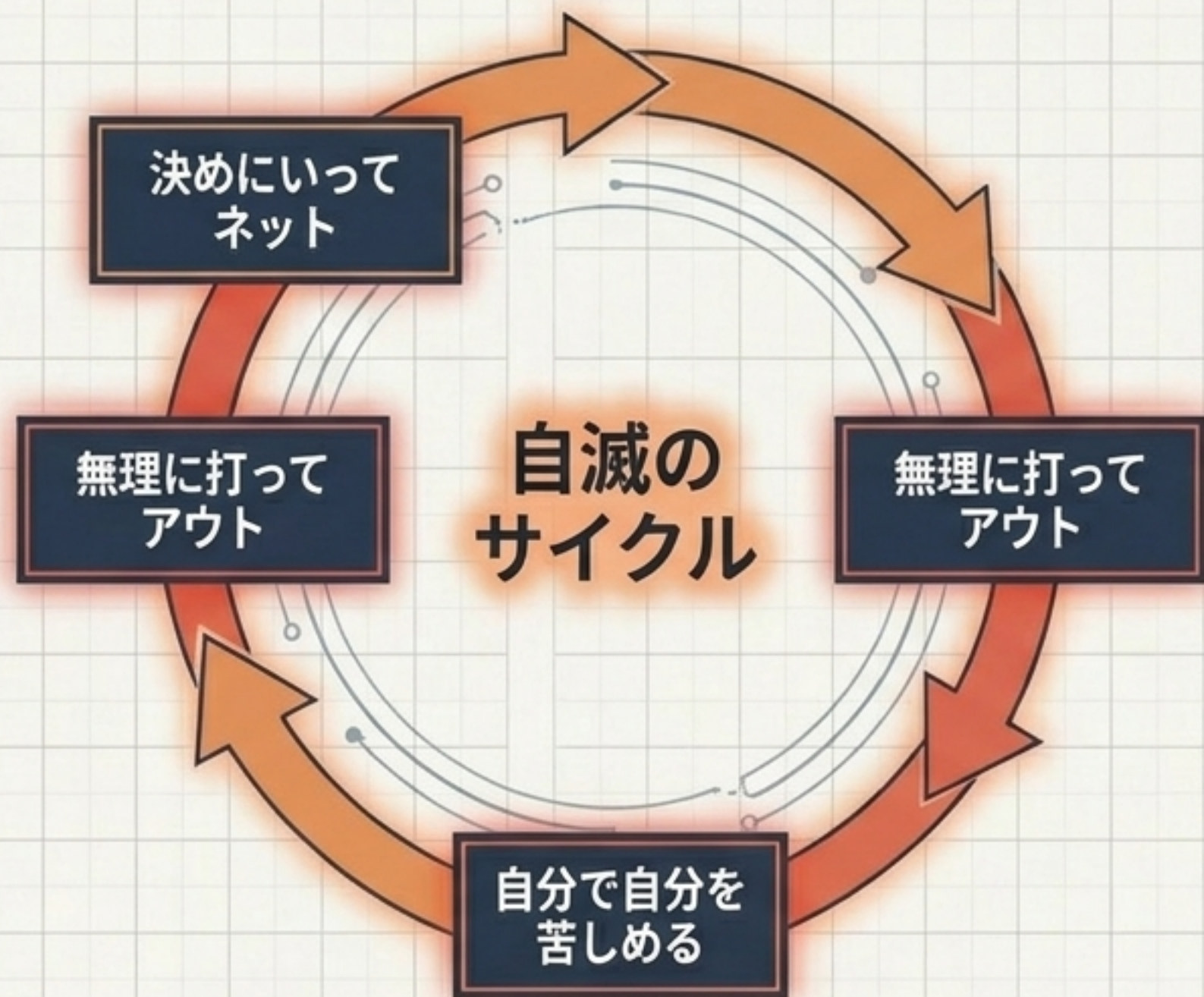
Layer 3: 忍耐 (Endurance)

「1球多く返す」ことは、最大の攻撃である。
相手に追加の判断を強制し続ける。認知負荷 (Cognitive Overload) が限界に達した時、相手は勝手にミスをする。



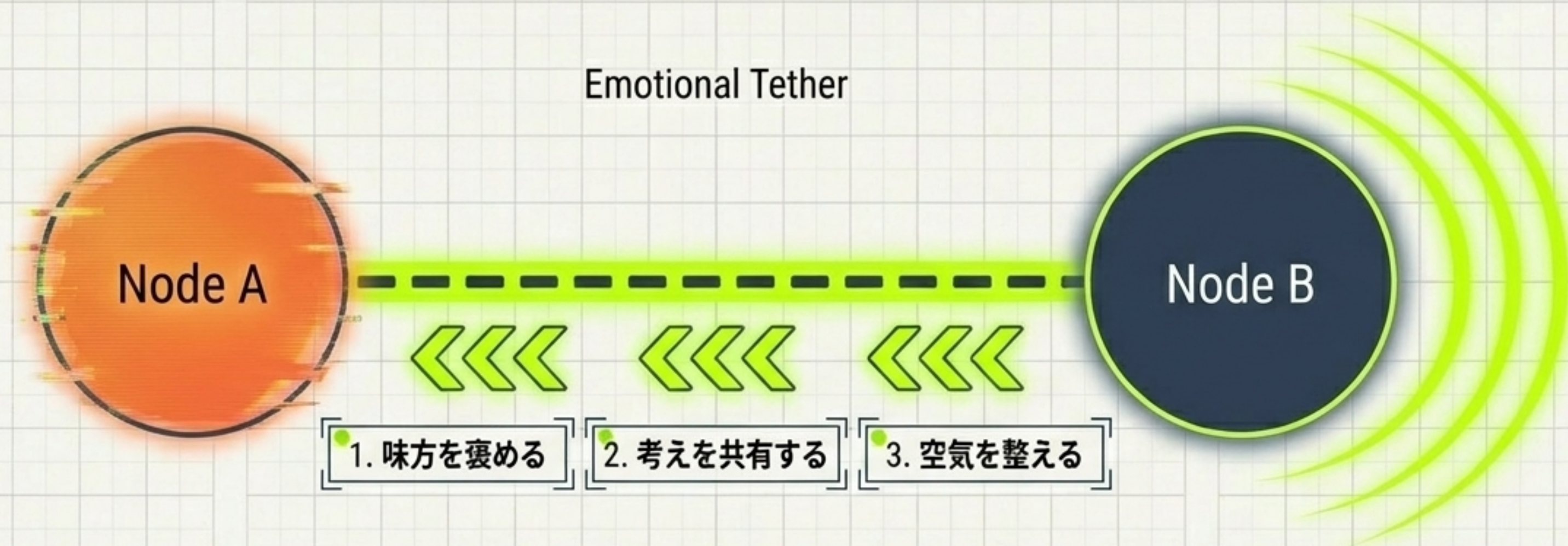
精神を安定させるフィードバックループ

「ミスをしていない」という事実は、メンタルに対する最強の防具となる。
自滅のサイクルを断ち切り、安定のサイクルを回し続ける。



ダブルスの力学：感情のテザー

ダブルスは実力差ではない。「どちらのペアが先に不安定になるか」の勝負。



Doubles Success = Individual Skill - Instability Gap

目的と手段の再定義 (Means-Ends Reversal)

技術を捨てるのではない。技術に「目的」を与えるのだ。
技術は頂点（目的）ではなく、土台（手段）に過ぎない。



Next Steps: 練習の解像度を上げる

今後の技術練習は、すべて試合に結びつく。
打つ前に、常に自らに問え。

「今、どんな状況を想定してこの一本を打っているか？」

■ 試合脳、インストール完了。

