



## チビだからこそダンクできる理由

---

☆-----☆

【AIR】身長169cmでもダンクする方法

☆-----☆

こんにちは、  
はじめまして高田ともうします。

今日、初めて書きます。

読んでくださっている方  
本当にありがとうございます。

この本(?)では当然  
ジャンプ力に関する話をしたいと思います。

私の身長はたったの169cmしかないのですが  
垂直跳び(その場でジャンプ)の記録は  
90cmを超えています。

(すいません。最近計れていないので正確な数字が謎です)

別に元々、ジャンプ力があったわけでもなく  
いつも試合の時はベンチの端で小さくなっていたような  
情けない男ですが、

あるきっかけから、ジャンプ力が  
飛躍的に伸び始めました。

その秘密をお話していくつもりです。

今日は

”小さい人ほどジャンプ力が上がりやすい”

という話をしたいと思います。

あなたは今まで

こんな事を思った事はありませんか？

「俺は身長小さいからデカイ奴には敵わないんだ」

「俺は小さいから小さいポジションしかできないんだ」

…

どうでしょうか？

実は、私自身が思っていた事です。

あなたの身長が一体何cmあるのかわかりませんが  
私は身長が169cmしかありません。

一般的に言っても、  
バスケ的に言っても、

決して大きい方ではありません。

むしろ、少し小柄な方に入ると思います。

でも、この身長こそが最強だと  
自分では思っています（笑）

もし、私の身長が今よりもっと  
小さかったとしても、

「この身長が最強の身長なんだ」  
と言い張ると思います。

というのも、別に小さいからといって  
特に不便を感じていないからです。

”今は”ですが...

以前はどうだったかといえば  
身長が小さくて、ゴールに近いポジションには  
なれなかったり、ガードをやっても  
不器用でうまくできなかったり、

かなりいろいろ悩んでいました。

でも、それが変わったのも  
身長は小さいほど有利だという事を知ったのが  
きっかけです。

あなたは自分の身長のことをどう思いますか？

「もっと身長がほしい」  
と思うかもしれません。

でも、

あなたにとっては、あなたの身長こそが  
最高のバランスです。

あまり話を長くしてもよくないので  
小さい事のメリットを言います。

ズバリ

- 体重が軽い
- 手足が短い

の2つです。

「それだけ？」  
と言われるかもしれません。

むしろ、、、

「体重が軽いのはジャンプ力に有利かもしれないけど  
手足が短いのは、長い方が絶対有利でしょ？」  
「高田さんは考え方が少しおかしいんじゃないですか？」  
「馬鹿な事を言っていないで、まじめな話をしてください」

と言われてしまうかもしれません。

なので、1つずつ説明をします。

まず1つ目の体重が軽いという事なのですが  
これは簡単に想像がつくと思います。

100kgの重りを背負ってジャンプするのと  
生身でジャンプするのでは、

確実に生身の方が軽くて高く跳べると思います。

バスケットで言ったら、体重が軽いというのは  
必ずしも良い事ではありませんが  
ジャンプ力を上げる事に限っていえば  
かなりのアドバンテージです。

身長が10cm伸びるとそれに合わせて  
体重も10kgくらい重くなります。

筋力のレベルは変わらないのに  
体重だけ10kgも増えたとしたら、、、

当然ジャンプ力は落ちます。

もちろん、動きの早さだって  
遅くなるに決まっています。

残念な事に身長は伸びるほど  
身体能力は下がります。

だからこそ、身長が169cmしかない  
チンケな私でも

「この身長こそ最強なんだ」  
と馬鹿みたいな事が言えるわけです。

「俺の身長があと10cmあれば…」  
と私も願っていた事はありますが  
多くの場合、妄想で終わりますし  
願ったところで現状は何一つ変わりません。

それなら手っ取り早くジャンプ力を  
伸ばした方がいいと思いませんか？

次に手足が短いについて説明します。

「手足は長い方が高くも伸ばせるし  
いいんじゃないですか？」

と言われてしまうかもしれません。

でも実は、手足が長いのは  
必ずしも良い事ではありません。

例えばですが  
剣道で3mもある長い竹刀があったとして  
それは有利になるでしょうか？

届くリーチは長いを思います。

でも、振り回すのには  
かなりの筋力があるし、素早く  
振り抜くにはかなり不利だと言えます。

それなら普通の長さの竹刀でも  
素早く振り抜ければ、かなり有利に戦えます。

これはジャンプの動作でも同じ事が言えます。

足が長かったり、手が長かったりしたら  
それを振り回すのにはそれなりに  
時間がかかるし、力もいります。

小柄なプレイヤーがあんなにも  
素早く、細かく動けるのは  
この手足の長さが影響をしています。

長い足を回転させるのは少し難しいですが  
短い足を回転させるのはスムーズに行えます。

この面でも、身長は伸びるほど  
身体能力が下がる理由がわかると思います。

あなたの身長が今、何cmあるのかはわかりませんが  
その身長こそが、あなたの最高の才能だと  
私は思います。

身長の小さい人は  
「俺は最高の身体能力を手に入れるのに向いている」  
「俺は才能があるんだ！ラッキー！！」  
とってください。

身長の高い人は  
「俺は人より跳ばなくても高いところに届くリーチがある」  
「少し頑張って、ジャンプ力を上げればすごい事になる」  
とってください。

身長が中くらいの人は  
「俺は小さい奴より長めのリーチとデカイ奴より  
伸びやすい身体能力の2つがある」  
とってください。

つまり、あなたの身長がいくつだろうと  
あまり関係ありません。

身長が169cmしかなくても

身長190cmのシュートをブロックする事だって可能です。

ジャンプ力を上げるうんぬんよりも  
まずは自分の与えられた身長こそが最高の身長であり  
最高の才能である事を認めてあげてください。

私は精神論者ではありませんが  
なぜか自分には才能があると思っている人の方が  
身体能力も伸びやすいです。

あなたの身長を最高の才能だと  
まずは許してあげてください。

質問などはいつでも受け付けているので  
気軽にメールしてください。

⇒ [mar\\_007\\_mar@yahoo.co.jp](mailto:mar_007_mar@yahoo.co.jp)

これから、よろしく願いいたします。

高田雅俊

追伸

最新情報はメルマガで発行をしています。

こちらもしよろしければチェックしてくださいね。

⇒ <http://www.mag2.com/m/0001146732.html>