



90 Days
jump up program

【ジャンプ覚醒】 ジャンプ力を上げるメリット

こんにちは、高田と申します。

この度はご覧いただき
ありがとうございます。

これからあなたが3ヶ月間でジャンプ力を
15cm以上アップする事、そして最終的に
垂直跳び85cm以上を達成するために
必要な事の一部をこの本でご紹介していきます。

ジャンプ力が上がるという事は
あなたが想像する以上にたくさんのメリットがあります。

例えば、私の好きなバスケットの上での
メリットで言えば、

- ・ダンクができるようになる
- ・自分より大きい相手でもブロックショットが決まる
- ・ジャンプシュートの安定感、シュート率が上がる
- ・シュートレンジが広がり、楽にシュートが届く
- ・カットインの一步目のスピードと歩幅が大きくなる
- ・自分より大きな相手にビビる事がなくなる
- ・全ての動きの瞬発力が飛躍的に上がる
- ・ポジションの幅が広がる

...

などがあります。

他にも数えきれないほどのメリットがあります。

私の持つジャンプ力を上げるメソッドは
筋力全体のバネをしなやかに強化する事ができます。

そのため、一瞬の瞬発力が上がるので
抜去る一步が素早く、大きくなり

カットインもうまくなります。

ジャンプ力が上がるだけで簡単にシュートが届くので、
楽に放つ事ができ、調整により集中できるので
シュート率が上がり、安定感が出ます。

簡単にシュートが届くので変な力が入らなくなり
シュートフォームがキレイにもなります。

カットインの向上とシュート力の向上で
まず得点力が格段に上がります。

もちろん、ある一定の領域を超えられた人は
バスケの代名詞と言っても過言ではない
ダンクもできるようになります。

守備でも自分より大きな相手をブロックできたり
敏捷性が上がるので、抜かれる事も少なくなります。

それらの全てが手に入る内容を
お伝えしていくので、ぜひ楽しみにしててください。

高田雅俊

【ジャンプ覚醒】チビの才能

こんにちは、高田です。

この本を読んで頂いているという事は

「ジャンプ力を上げたい」

「もっと跳べるようになりたい」

と少なくとも思っているのだと思います。

私は身長が169cmしかないのですが
もしかしたらあなたも私に近い決して
身長が大きくないのかもしれませんが。

よく、身長の大きくない人が思っている事は

「自分は身長に恵まれていない」

「自分には身長という才能がない」

と事です。

口に出していなかったとしても
そんな風に思っている人が多いなと私は思いました。

メールのタイトルにもしていますが
“チビの才能”とは一体何だと思えますか？

「チビである事の才能」です。

もしかしたら、ちょっと
思いつかないかもしれません。

特にバスケなんかをやっていると

「チビはデメリットばかりだ」

「もっと大きい方が良かった」

「小さいだけで大きなハンディキャップだ」

と感じてしまうかもしれません。

正直、極端に身長が小さいというほどではないですが
私も小さい事がコンプレックスでしかなく、いつまでも

「きっとそのうち、180cmまで伸びるはずだ」

と当てもない期待を抱いている頃もありました。

ですが、

「身長が小さい事が才能である」という事に
後になって気づきました。

自分の才能に気づく事ができなければ
その才能を活かす事も難しくなります。

しかし、その才能に気づく事ができれば
「ジャンプ力を上げる」という成果にとっても
近道になります。

そのチビの才能とは、一言で言うと

「敏捷性が高い」

という事です。

「いや、そんな事なら知ってますよ」
「当たり前じゃないすか」

と言われてしまうかもしれません。

ですが、ここでは真の意味で
その才能を理解してほしいと思います。

例えばチビである事で生じる特徴を挙げると

- ・手足が短い
- ・体重が軽い

という2項目があります。

大きい人に比べて手足が短いという事は
デメリットに見えるかもしれません。

ですが、実はここが我々チビの最大の強みです。

手足が短いので、手も足も軽いし
振り回しやすいというメリットがあります。

短剣と長剣であれば、当然短い方が
振り回しやすいと思います。

長剣は長くて思いので遠心力がかかって
動作が非常に遅くなります。

小さい分だけ体重も軽いので、
動きも当然軽くなります。

だから、チビはデカイ人よりも
元々俊敏に動く事に才能があります。

「いや、でも手が長い方が有利だよ」

「あいつらは俺たちより10cmも20cmも跳ばなくていいんだぜ」

と言われてしまうと思います。

ですが、逆を言えば

「デカイ人より10cmや20cmも高く跳べばいいだけ」

です。

ジャンプ力を左右する要素を

- ・筋力の最大出力
- ・筋力の最大パワー

だと思っている人がたくさんいます。

ですが、最も重要な要素は

“ジャンプ動作がどれだけ早いかな”

という事です。

ちょっと想像してみてくださいののですが
同じ強さを持ったバネが2つあったとして

- ・1つは縮んだ後、反発する動作が遅い
- ・1つは縮んだ後、反発する動作が早い

ものがあつたらどちらの方が高く跳ぶでしょうか？

当然素早い動作の方が高く跳ぶ事が
容易に想像できると思います。

実は、出力の大きさよりどれだけ素早いかの方が
高く跳ぶという要素において圧倒的に有利です。

周りを見渡してみたり、プロの選手を見ても
わかると思いますが、デカくなればなるほど
人間は動作が遅くなります。

重くて動作が遅くてジャンプ力が下がるし
長くて思い足を振り回すのが大変で、
走る速さも止まったように遅くなります。

身長が小さい時は足が速かった人も身長が伸びて

それまでの身体能力を失ってしまったという話もよく聞きます。

今身長が小さい事にデメリットやハンディを感じているかもしれませんが、身長が小さいという事は私たちにとって、かなり恵まれた才能です。

その恵まれた才能を活かして、どれだけ俊敏な動作を身につけられるかで、ジャンプ力を含めて、全ての身体能力が圧倒的に変わります。

チビに生まれて溢れるほどの才能と身体能力を活かすか、デカく生まれて不便なほど重い体で億劫な動作をするか、

私はチビで才能を爆発させた方が楽しいと思います。

ジャンプ力の方程式としては

「チビである＝高いジャンプ力を得やすい」

という事なので、

「小さいから俺には無理じゃないか」

と思う必要は全くありません。

小さい方が圧倒的に有利なのでぜひこれからの成果を楽しみにしててください。

明日はジャンプ力を上げるための唯一の方法のお話をしたいと思います。

高田雅俊

【ジャンプ覚醒】1人ぼっちで泣いていました。

こんにちは、高田です。

「垂直跳びが85cmを超えている」

なんていう事を聞くと時々

こんな事を言い出す人がいます。

「それは高田さんが才能があっただけじゃないですか？」

「誰でもできるわけではないでしょ？」

という事です。

こんな事を言われてしまうと少し寂しい気持ちになるのですが、全くそんな事はありません。

自分で言うのも何ですが、私は元々全く才能の欠片もないような男でした。

特別、運動神経が良いわけでもなく身体能力が高いわけでもありませんでした。

小学校なので誰でもドッチボールをやると思うのですが、ドッチボールの時は私はいつも逃げ回るばかりしかできずにいました。

野球をやってもほとんど打てずにいつも惨めな思いをしていました。

「スポーツは自分にはできない」

「運動が自分には向いていない」

と自分でもわかっていましたので休み時間などは校庭に遊びになど行かずいつも図書室でマンガを読んでいた。

かなり根暗な少年だと思います。

さらにはミニバスでは、小学3年生から始めたのに後から入ってきたメンバーにどんどん抜かされて気づけばスーパーサブのようなメンバーになっていました。

皆、どんどんうまくなって自信を持ってプレイしているのに自分はいつもボールが跳んでくるのにも怯えて、失敗が怖くて自分で勝負もできないような弱気な少年でした。

同じ小学校から言っているメンバーがいなかったし人見知りだったので、友達と呼べる友達も1人もいませんでした。

当時のミニバスメンバーで私の事を覚えている人はおそらく1人もいないと思います。

当然、目立つようなタイプではありませんでしたので女性にモテどころか、注目される事もない寂しい学校生活を送っていました。

中学の運動部は野球部とハンドボール部と卓球部しかありませんでした。

野球は苦手で、ハンドボールは嫌いな先輩がいたので迷わず卓球部に入りました。

バスケットが好きだった親からは

「バスケットが続けたかったら他の学校にも行けるよ」

と言われましたが、もう惨めな思いをするのは絶対に嫌だと思って、断りました。

私は弟が2人いるのですが、弟2人は運動が得意で2人共小学校ではキャプテンで、中学もバスケットのある学校に行きました。

兄弟で唯一、中学バスケから逃げ出したのが長男の私でした。

弟2人は中学でも活躍して、
地区のMVPなどにも選ばれていました。

情けない気持ちがありましたが、
それを認めたらとても辛いので

「もう俺には関係のない世界だから」

と目を背けていました。

中学の卓球部も地味だし、運動が得意な人は
ほとんど入らないような部活だったので
地味に毎日生活していました。

でも、

そんなバスケから逃げ続けた人生が
変わったのは中学2年の冬でした。

当時、スラムダンクを冬休みに再放送していたのです。

バスケをやっているにも関わらず、
スラムダンクをそれまで見た事ありませんでした。

そこで見る彼らの姿は自分の憧れそのものでした。

特に

「三井寿」

という男に強烈に心を惹かれました。

自分自身もバスケから逃げ出していたので
妙に共感してしまい、夢中で彼の姿を追っていました。

そしてもう1つがマイケル・ジョーダンの存在でした。

その頃には確か38歳くらいを迎えてすでに引退した身だったジョーダンがもう一度NBAに復帰するとの事で話題になりました。

年も普通の選手が引退するような38歳で

「もう昔のようにプレーできるわけがない」

「引退したままの方が良い」

なんて言われたりしていました。

それでもジョーダンは

「挑戦したい」とNBAに復帰しました。

そして当時のNBAの9割の選手よりも華麗なプレーを連発していました。

自分は才能があるわけでもないのに三井やジョーダンとは全然違うし、彼らのように活躍できるわけがない事は頭ではわかっていました。

でも、

「もう一度挑戦したい」

と心の底から思いました。

むしろ今までバスケットをする中で一度も本気になった事もなかったですし、いつも友達もいなくて1人ぼっちだったので初めての挑戦と言ってもいいと思います。

「本気で挑戦したい」

「本気の仲間がほしい」

と思いました。

もしあの時、スラムダンクがなかったら
三井寿という存在がなかったら、
マイケル・ジョーダンが復帰をしていなかったら

私はバスケットに再挑戦しようとは思わなかったと思います。

それまでと同じように、地味で目立たない
引っ込み思案の少年のままだったと思います。

今日の話を知ったら

「高田さんだから出来たんじゃないですか？」
「高田さんが才能があったんじゃないですか？」

とは誰もとても言えないと思います。

私は才能が全くありませんでした。

運動神経も身体能力も並み以下でした。

それどころかシュートを自分で打とうという勇気も
1対1で勝負しようという勇気もありませんでした。

そんな私でもこれからお話する方法で

「才能が元からあったとしか思えない」
「すごい運動能力ですね」

と1回ジャンプを見られただけで言われるほどの
身体能力を得る事ができました。

こんな私にできた事があなたにもできないはずがないと
心の底から信じています。

そしてもし、あなたが今はまだ昔の私のように

活躍できずに悩んでいたとしたら、その状況を
抜け出すお手伝いがしたいと思います。

あの時、スラムダンクに救われたように
三井に救われたように、ジョーダンに救われたように
私の情報が少しでもあなたの助けになればと思います。

私はバスケに人生を変えてもらいました。
バスケから全てを教わりました。

だから、こうして昔の私のように悩んでいたり
なかなか前に進めない人のために、できる限りの
情報を提供する事が私の使命だと思っています。

自分の恥ずかしい過去なんかを語って
押し付けがましいかもしれませんが
少しでもあなたのお役に立てれば
私は本当に幸せだと思っています。

これからの情報を楽しみにしててください。

高田雅俊

【ジャンプ覚醒】 ジャンプ力を上げる唯一の方法

こんにちは、高田です。

今日の話は

“ジャンプ力を上げる唯一の方法”

のお話をしていきます。

世の中のジャンプ力を上げたい人の99%が何か目標を持っていてもそれを達成する前に諦めてしまうか、そこまで到達できずに終わってしまっています。

あなたの周りにも1人くらいは

「ジャンプ力を上げたい」

と言っている人がいると思いますが、おそらくその人がダンクができたり、目標通りのジャンプ力を得ている事はほとんどないと思います。

これは残念な事にジャンプ力を上げる方法という分野が世の中にほとんど出回っていない事が原因です。

ですが、今日のお話をしっかりと集中して聞いて頂ければ、確実に目標のジャンプ力に到達する事が可能になります。

「一体その方法は何ですか？」

「もったいぶらずに教えてください」

と言われてしまうと思いますので早速お話に入りたいと思います。

ジャンプ力を上げる唯一の方法、それは、、、

「セルフイメージを上げる事」

です。

「せるふいめーじ？」

「何語ですか？それは」

と頭の上に？マークがいくつも浮かんでいると
思いますので、ご説明します。

セルフイメージとはあなたが
あなた自身に抱いているイメージの事です。

つまり、簡単に言うと

「自分の事をどんな人間だと思っているか？」

という事です。

いきなりこんな話をすると、驚いてしまうかもしれないのですが
今後、ジャンプ力を上げるという世の中の99%の人が達成できて
いない分野を成功させるために非常に重要なお話です。

では、セルフイメージを上げるとはどういう意味か？
という事を簡単に説明します。

世の中にはセルフイメージが高い人と
セルフイメージが低い人が存在します。

例えばセルフイメージが高い人のわかりやすい例は
大リーグのイチロー選手です。

イチロー選手の少年時代の夢は

「契約金は最低でも1億円のプロ野球選手になって、
お世話になった人に招待券を配って応援してもらおう事も夢」

と小学6年生の時の作文で書かれていました。

目標が大きく、それを達成できると思っている状態ですが
このような人の事をセルフイメージの高い人と言います。

セルフイメージの低い人の代表的な人は
いませんが、例えば

「俺みたいな奴には絶対にダンクなんて無理に決まってる。
それなら最初から諦めた方がいいんだ」

と思っっているような人です。

なのでセルフイメージを上げるというのは
簡単に言うと「できない」と思っっている事を
「できる」と確信する事です。

もっと言えば自分に自信を持つという事です。

まず最初に

「俺は絶対にやれるはずだ」

と思っしてほしいという事です。

今あなたのやっっている競技で実力のある人の事を
思い出してほしいのですが、そういう人は例外なく
「俺はできる」と思っっているはずだと思います。

どんなに謙虚な人だったとしても
自分に厳しい条件を持っっていたり、
当たり前前のできるレベルを高く設定してっいると思っいます。

子供時代のイチロー選手のすごいところは、
目標がプロ野球選手になる事ではなく、
その先に目標が置かれてっいた事です。

「野球選手になる」という事すら通過点になってしまえば
「野球選手が夢」という人より達成する事は比較的容易になります。

プロという事をたとえに出すと、
とても信じられないかもしれません。

ですが、こんな強豪校が常に勝ち続ける事が
できる最大の要因も、このセルフイメージにあります。

例えば、強豪校のメンバーは常に無意識に
このように感じています。

「県内で優勝できる事はごく当たり前だ、
全国でトップになるためにはどうすれば良いか？」

という事です。

一方、弱小校のメンバーは常に無意識に
このように感じています。

「県内で1回戦を勝ち抜くにはどうしたらいいんだ？
一度でいいから、県内でベスト16に入りたい」

という事です。

チームの全員が「全国で勝ちたい」と思っているチームと
チームの全員が「せめて1回戦を突破したい」と思っているチームなら
どちらが強いと思いますか？

「全国で勝ちたい」と思っているチームの方が
100%強いに決まっています。

もし全く同じ能力、才能を持った2人の
プレイヤーがいたとして、それぞれ

「なんとしても全国でトップになりたい」

「県内ベスト16になれば死んでもいい」

と思っていたら、誰がどう考えてもトップを
見ている人の方が偉大なプレイヤーになります。

これはジャンプ力についても同じ事が言えます。

もしかしたら、今あなたは

「今より10cmくらい上がったら満足」

「人よりちょっと上を行ければいい」

とセルフイメージの低い目標を
立ててしまっているかもしれません。

ですが、そんなセルフイメージの低い状態では
たったの5cmジャンプ力を上げる事も
難しくなると思います。

逆に、

「絶対にダンクできるまでやってやる」

「俺がチビでもデカイ奴に勝てると証明してやる」

「デカイ奴にも高さで勝ってやる」

と高いセルフイメージの目標を持てば
10～20cmジャンプ力を上げる事は簡単になります。

あなたの思いの丈があなたの
パフォーマンスの丈を決めてしまいます。

セルフイメージを高くもってください。

「そうは言ってもいきなりは無理だよ」

「なかなか難しいな」

と感じる人が多いと思いますので

明日、高いセルフイメージを持つ方法を
具体的にお話します。

この方法がわかれば、スポーツの世界だけでなく
人生の全ての分野で成功を得るために役立つお話なので
ぜひ楽しみにしてください。

高田雅俊

【ジャンプ覚醒】成果が出ない2つの原因

こんにちは、高田です。

前はジャンプ力を上げる唯一の方法として
セルフイメージを上げるといふ事がある
という話をしました。

多くの人々がジャンプ力を上げられないのには
2つの原因があると思っています。

1つはジャンプ力のトレーニング方法自体が
一般的に知られていないという事です。

「ジャンプ力を上げる方法」

を知っている人自体がないという事もできます。

そして、2つ目の原因が昨日お話ししたような
メンタル面のお話がほとんど知られていないという事です。

日本のスポーツ業界ではいまだにメンタル面の
サポートやトレーニングなどが一般化していません。

ですが、実はオリンピックのトップアスリートや
プロの選手はメンタルコーチを付ける事が当たり前になっています。

にもかかわらず、一般的な中学校や高校、
大学から社会人までメンタル面の強化を行う事が
スポーツのパフォーマンスに大きく影響を
与える事が全く知られていません。

「メンタル面の強化を行ってる」

なんて事を言おうものなら、何かオカルト系の
何かにハマっていると勘違いされるか、
バカにされるのが今の日本では普通だと思います。

ですが、日本のトップアスリートや日本よりも
スポーツやトレーニングの研究が進むアメリカでは
アスリートがメンタルコーチを付ける事は当たり前です。

メンタルを強化する事でパフォーマンスが
向上する事がスポーツ業界で世界的に
認知され始めているからです。

昨日お話したように

「全国制覇を目指す人」と「1回戦突破を目指す人」では
前者の方が強くなると誰がどう考えてもわかると思います。

身体能力や技術がどうという話の前に
気持ちの持ち方の時点で勝負が決まっています。

剣道や柔道などでよく使われる言葉で

「心技体」

というものがあります。

心＝メンタル、マインド

技＝テクニック、スキル

体＝肉体、身体能力

の3つの要素のうち、心が一番最初に来るのも
古くの時代の日本人はメンタルが最も重要である事に
気づいていたためです。

中途半端に科学などの分野が発達したために
メンタル面の重要性がおごそかにされています。

心技体とパフォーマンスを方程式にすると
以前の私は下記のような方程式だと思っていました。

「技×体+心=パフォーマンス」

身体能力と技術が高ければ高いほど
相乗的にパフォーマンスが上がり、そこに
試合当日の心持ちがプラスされると思っていました。

ですが、実際には

「心=技×体=パフォーマンス」

がより正しい方程式だと思いました。

結局、最初に持っている心、メンタル面であったり
セルフイメージであったり、志という部分が全ての
原動力であると思いました。

高い志を持っていれば、ハードにトレーニングしたり
挑戦し続けるので、必然的に身体能力も技術も向上していきます。

そして、身体能力と技術が
パフォーマンスに直結しているという事です。

試合に、勝負に負けるという事は
ある意味、心が負けているという事だと思えます。

こんな話をしても、いまいち
信じられないかもしれません。

ですが、強豪校や常勝チームとその他のチームが
見ている先がどこにあるかをよく観察してみてください。

強豪校、常勝チームは

「絶対優勝してやる」

「どうしたら勝ち残る事ができるか？」

という思考に全て集中しています。

その他のチームは

「何回戦くらいまで行けるかな」

「ぼろ負けはしたくないな」

という思考が頭のどこかに
チラついていると思います。

では、どうやってそれを変えていけばいいか？
が問題になると思います。

セルフイメージを上げる方法は
とてもシンプルで強烈な方法があります。

このシンプルで1日2分で終わる方法を
実践すればジャンプ力を上げたり、
目標の達成を引き寄せる力を得る事ができます。

メンタル面やマインド面はスポーツだけに
通用する要素ではないので、ビジネスやその他の趣味、
恋愛関係などでも目標を達成が可能になります。

逆に

これができなければ、ジャンプ力を上げる事も
難しいですし、目標を達成する事がより難しくなります。

実現させる力自体が得られない事になるので
スポーツだけでなくこの先一生単位で損をし続ける
人生を半永久に送る事になります。

その方法ですが、以下のシンプルな2つです。

“毎朝、鏡に映った自分に「俺はできる」「お前はできる」
と自信を持てるポジティブな言葉を力を込めて語りかける”

“家に帰ってきた時、鏡に映った自分に「今日はよくやった」
「最高の1日だった」とポジティブな言葉を力を込めて語りかける”

という事です。

これを聞くと

「なんだよ、バカバカしい方法だな」
「そんなの恥ずかしくてできないよ」

と言い出して、一生やらない人が世の中の99%を占めます。

そして、その99%が自分が真に求める
成果を得る事ができていません。

これは考えれば当たり前の事ですが

- ・ 周りと同じ思考
- ・ 周りと同じ発言
- ・ 周りと同じ行動

をしている限り、周りと同じ結果しか
得る事ができません。

垂直跳びが85cm以上で初めて一流と呼ばれますが
世の中で垂直跳びが85cm以上の人は1%以下です。

垂直跳びが85cmという成果は周りとは違う成果なので

- ・ 周りと違う思考
- ・ 周りと違う発言
- ・ 周りと違う行動

をしない限り、得る事ができない成果だという事です。

イチロー選手が世界でもトップのプレイヤーになる事ができたのは
小学6年生の時点で、すでに周りとは違う思考、発言、行動をし始めていたからです。

周りと全く同じ小学生だったら、
今のイチロー選手のようにはなってはいないはずですよ。

この2つの方法は地味だと思われるかもしれませんが
世の中で成功者と呼ばれる人物が密かにやっている習慣ですよ。

全く同じ習慣でなくても多くの成功者が
自分のセルフイメージを上げるための語りかけを行っています。

頭の中で常に唱えている人もいますし
同じように行動をしている人もいます。

頭の中で唱え続ける事ができれば成果は当然ついてきますが
一番強力で影響力があるのは、鏡を見て自分に語りかける事ですよ。

セルフイメージ、メンタル、マインドが高まれば
成果は上がります。

もちろん、それだけではありませんが
それが全ての始まりですよ。

今と違う思考になって、そのために
今と違う発言になって、そのために
今と違う行動になって、そのために
今と違う成果が出るようになります。

次回から具体的なトレーニングの話をしていきますが
同じトレーニング方法を聞いたとしても、どんなマインドで
それに臨むかで成果が全く変わります。

あなたの周りにも

「トレーニングしてもなかなか成果が上がらない」

という人がいると思いますが、
その原因と短期間で飛躍的に効果を出す方法をお話します。

ぜひ楽しみにしていてください。

最後までお読みいただき
ありがとうございます。

高田雅俊

【ジャンプ覚醒】 ジャンプ力が1ヶ月で15cmアップ

こんにちは、高田です。

ジャンプ力は3ヶ月で
どれくらい上げられると思いますか？

「そんなに劇的には難しいかな」
「短期間では難しいんじゃないですか？」

と思わず言いたくなるかもしれませんが
ぜひセルフイメージを上げてください。

私が今のジャンプ力を手に入れるきっかけになった
ジャンプ力を上げる正しい方法を知った時、
最初の1ヶ月でジャンプ力が15cm上がりました。

周りのトレーニングをしている人を見ると
おそらく驚異的な数字だと思います。

この時も当然、

- ・ 周りと違う思考
- ・ 周りと違う発言
- ・ 周りと違う行動

をして、周りが得る事のできない成果を
短期間で得る事ができました。

また、最近学んだ最新のメソッドを試したところ
3ヶ月間で筋力だけで5kg体重を増量できました。

バスケットで理想的な体重というのは

「身長-100」 kg

とされています。

例えば私であれば、身長が169cmなので

「 $169 - 100 = 69\text{kg}$ 」

となりますので、69kgが
私の理想体重という事になります。

当然ですが、脂肪が多量についている状態では
参考になりません。

最低限、体脂肪率が10%前後以下の状態での話です。

以前は体重が64kgくらいだったのですが
最近、知ったメソッドを使って理想体重の
69kgまで一気に筋力量を増やしました。

「重くなって動きにくいんじゃないですか？」

「体重が増えて意味があるんですか？」

と疑問に思われるかもしれませんが、
もちろん意味がありますし、パフォーマンスは上がっています。

NBA選手でもベンチプレスなどは
平均で120kgくらいは上げると言います。

また彼らの体つきを見ればわかると思いますが
日本人などに比べて、かなりしっかりとした
体つきをしています。

そのため日本人ではボディコンタクトで
ほとんど太刀打ちができません。

「アメリカ人は筋肉がつきやすいんだよ」

「黒人は筋肉の質が違うんだよ」

と言う人が圧倒的だと思いますが、それは

人種が違うからとか、筋肉の質が違うとかではありません。

アメリカに行ってみるとわかりますが
誰もが筋肉隆々というわけではありません。

一般的に言うデブという体系の人は
むしろ日本よりもたくさんいます。

ただし、しっかりした体つきの人も確かに多いです。

これは彼らのDNAが優れているわけではなく
トレーニングの知識と方法が日本よりも圧倒的に
進化しており、ジムに通う習慣も一般的なためです。

優れたメソッドを学び、しっかりと実践すれば
日本人でも十分に世界で戦える肉体を作る事は可能です。

そして、アメリカにあって日本にない
最新の効果の高いメソッドと秘訣を
今日から少しずつ公開していきます。

今日はその1つ目です。

今日お話しする秘訣は

「短期間で飛躍的な進化をもたらすある物質」

についてです。

この物質の性質を理解してトレーニングをする事で
1ヶ月で15cm以上ジャンプ力を上げたり、
3ヶ月で筋力量を5kg付ける事などが可能になります。

逆に、

この物質の存在を知らずに闇雲に鍛えても
全く成果が上がらないばかりか、下手をすると鍛えれば

鍛えるほど、衰えて成果が上がらなくなる事さえあります。

つまり、トレーニング自体をただの無駄な重労働に変えてしまうほどの違いがあります。

トレーニングをやる人間なら絶対に知っておくべき内容ですし、これを知らなかったらやる意味も効果もないので必ず注意深く聞いてください。

トレーニングをやる人間なら必ず理解しなくてはいけない要素とは、

「成長ホルモン」

です。

成長ホルモンと聞くと

「身長伸ばす気ですか？」とか
「もう成長期でもないんですけど」なんて
言われてしまう事がよくあります。

もちろん身長が伸びたりする事に関係する
物質である事は間違いないのですが、

勘違いしてほしくない事は

- ・成長ホルモンは何歳になっても分泌される
- ・成長ホルモンは筋肉の強化にも必要

という事です。

ハードなトレーニングを行った場合、
この成長ホルモンをどれだけ引き出せるかで
成果が全く変わります。

ただ辛い思いをして成果も出ずに悔しい思いをするか、

辛い分以上に嬉しい成果を短期間で発生させるか、

の分かれ道は実はここに存在します。

つまり、分かりやすく言うと

成長ホルモンをしっかりと引き出して
トレーニングしている人は、3ヶ月で
ジャンプ力が20cm以上も上がります。

ジャンプ力が上がる事でバスケットであれば
ダンクをする事もできるようになるかもしれないし
ジャンプシュートの成功率が格段に上がります。

力を使わなくてもシュートが届くので
シュートレンジが広くなり、敵チームから恐れられ、
味方からは頼れるエースになる事が可能です。

もちろんジャンプ力が上がると一瞬の瞬発力が
飛躍的に伸びるので、1on1でのカットインの威力も段違いです。

相手が反応する前に相手の脇を抜け
そのままゴールに向かって自慢の
ジャンプ力でシュートに向かうだけです。

立ちどころビッグマンの上をボールは
通過してリングに吸い込まれていきます。

練習でも抜群の実力を発揮でき、毎試合のように活躍ができます。

副産物としてボクサーのような締まった肉体も手に入るので、
見た目もカッコ良く、夏ならTシャツ1枚で決まります。

その身体能力を活かしたプレーと肉体で一目置かれ
注目される存在になります。

逆に、

この成長ホルモンを的確に引き出せていなければ
どんなに必死でトレーニングしても、疲れるばかりで
翌日は眠くなり、パフォーマンスもガクッと下がります。

トレーニングの量に対して、パフォーマンスがついてこず
逆に身体能力が下がったり、体が重くて動かなかったりと

「そんなトレーニングなんてしても意味ないよ」
「無駄な抵抗はやめたらどうだ？」

と周りにはバカにされ、悔しい思いを噛み締める事になります。

さらには、その悔しい思いもプレーで晴らそうとしても
一向にトレーニングの成果ははず、諦めてしまう道を辿る事にな
ってしまうと思います。

それくらい成長ホルモンは重要な要素です。

これがマスターできていなければ、
トレーニングも練習何もかもやる意味がなくなってしまいます。

全てが無駄に終わります。

そしてこれさえ活かす事ができれば
自分の才能を100%引き出す事ができ
思う通りのパフォーマンスと実力を得られます。

その成長ホルモンの話をしようと思いますが
今日は少し長いので次のメールでお話します。

かなり重要で日本で知っている人は
1%以下の情報なので楽しみにしていてください。

【ジャンプ覚醒】 トップ1%に入る秘訣

こんにちは、高田です。

前回の成長ホルモンの話は読んで頂けたでしょうか？

単純に言うと

成長ホルモンを引き出せれば

- ・ ジャンプ力が上がります
- ・ 瞬発力の次元が変わります
- ・ スポーツのパフォーマンスが覚醒します
- ・ あなたの才能の全てを引き出せます
- ・ ボクサー並みの体になります
- ・ モテるようになります

...

というメリットがあります。

逆に、成長ホルモンを引き出せなければ

- ・ ジャンプ力はどんなに頑張っても上がりません
- ・ 瞬発力も今と何も変わりません。
- ・ どんなに頑張ってもやるだけ無駄になってしまいます
- ・ トレーニングをしても疲れるだけの重労働になります
- ・ あなたの才能を封印する羽目になります
- ・ ごぼう並みの体になります
- ・ モテません

...

という状況に陥る可能性が極めて高いです。

- ・ 身体能力を上げる
- ・ 瞬発力を覚醒させる
- ・ パフォーマンスを向上させる

という目的の上で必要不可欠な要素であり
世の中の99%の人が全く知らない事です。

周りを見渡してみるとわかると思いますが
自分の得たいものを得たいままに得る事が
できている人がどれくらいいるのでしょうか？

たぶん1%以下だと思います。

スポーツの分野、身体能力の分野、瞬発力の分野において
多くの人を得られていない原因は成長ホルモンの存在を
知らずに無視している事が原因です。

成長ホルモンのコントロールを知り、活用している
1%のアスリートだけが世界トップクラスの能力を得ています。

その秘密を今日お話しします。

成長ホルモンを引き出す方法です。

準備はいいですか？

。。。

成長ホルモンを引き出す秘訣は
たった1つです。

それは、

”限界領域まできっちり追い込む”

という事です。

限界領域まで追い込む事です。

非常にシンプルです。

シンプルだからこそ、世の中の
99%の人が全くできていません。

なぜそんなシンプルな方法なのか
成長ホルモンの特性についてお話したいと思います。

まず最初に質問ですが、

「なぜ人間は筋肉を成長させる習性があると思いますか？」

少し考えてみてください。

なぜ人間の体は筋肉を成長させる
機能が元々備わっているのか？

答えを言います。

それは、

“生き残るため”

です。

筋肉が成長する機能があるのは人が生き残るための
生存本能から生まれた機能です。

例えば、今のようない便利な器具もなかった原始時代、
人間は自分の体を使って目的地まで到達しなくては
いけなかったり、狩りをする必要がありました。

狩り場まで行けなければそれだけで死んでしまいますし
狩りができなければイコール死が待っています。

肉体的に乗り越えられない壁にぶちあたった時、
筋肉が断裂してしまいます。

ただ、そのままでは問題解決にならないので

“生き残るために”再生する時に強化した状態で
筋肉が出来上がるようになりました。

これが筋肉が成長する理由です。

もしその壁を乗り越える事ができなければ
死が待っている、だからこそ肉体を進化させて
乗り越える必要があった。

これが肉体が進化する真の目的です。

そろそろ意味がわかってきたのではと思います。

限界領域まで追い込む必要があるのは
その生存本能を引き出すためです。

成長ホルモンの分泌は

「次にこのままの状態なら死が待っている」

という状況に近ければ近いほど多量に発生します。

楽チンに乗り越えられて全く死の危険どころか
かすり傷すら負わないような生ぬるいトレーニングでは
1ミリも分泌されません。

成長する必要がないからです。

次も確実に生き残れる事がわかっている状態では
貴重な成長ホルモンを分泌する意味がないのです。

このままでは死ぬかもしれないので
緊急的に成長ホルモンを分泌しているのです。

これが成長ホルモンと人間の肉体が
進化する本当の理由と仕組みです。

高い身体能力をトレーニングして得たトップのアスリートたちは常人が考えられないような次元の超限界領域を日常的に乗り越えてきた人たちです。

生ぬるい気持ちで気持ちよく汗を書いて終わりというような人たちとは次元が違うのです。

以前のメールでも書きました。

パフォーマンスの方程式は

「心=体×技=パフォーマンス」

という事です。

まずどれだけの意気込みでトレーニングや練習に臨むかという時点で勝負の9割以上は決まっています。

自分に甘い人間は誰がどう考えても、トップ1%には入れません。

トレーニングでは限界を超えすぎて怪我をしてしまったら元も子もないですが、もう1歩限界を攻めてみるその挑戦の気持ちが成果を大きく変えます。

自分のトレーニングや練習がしっかり限界を攻めているか一度考えて、見直してみてください。

それだけでもこれからの成果が大きく変わると思います。

高田雅俊

【ジャンプ覚醒】 トレーニング＝筋肉減少

こんにちは、高田です。

今日は筋肉を溶かす方法のお話をします。

溶岩のようにドロドロと筋肉を溶かして
使い物にならなくする方法です。

でも、99%の人が何も知らずに
自ら好んで筋肉溶かしをやっていきます。

しかも本人たちは筋肉が増えていると錯覚しています。

この話を知らなければあなたも
この99%の失敗パターンと同じように
筋肉溶かしを競ってやってしまうでしょう。

筋力アップを正しく行って、身体能力を覚醒させるために
今日もかなり重要な話になりますので、
一言も読み漏らさないよう読み進めてください。

あなたはいつも、この本をただの文字列か
巻と変わらない情報と思って読んでいるかもしれませんが、
全てのページに肉体構築に必要な貴重な情報を載せています。

なので今日も気合いを入れて読み進めてください。

さて、

スポーツをやっていたり、スポーツジムに通ったりすると
時々、こういう人がいます。

「運動能力を上げるには
とにかくトレーニングだ」

トレーニング、トレーニング、トレーニング、、、

自己破壊、自己破壊、自己破壊、、、
筋肉溶解、筋肉溶解、筋肉溶解、、、

という恐ろしい人種です。

一般にほとんど知られていない事ですが
トレーニングをすると筋肉が溶けます。

ハードワークをすればするほど、
どんどん筋肉が溶けてなくなっていきます。

世の中の多くの人

「トレーニングすれば脂肪が燃える」

と思い込んでいますが、燃えるのは
脂肪ではなく、筋肉が先です。

よく覚えておいてほしいのですが、
トレーニングはあくまで筋力を減らす行為でしかありません。

それなのに99%の人

「トレーニングすれば筋肉が増える」

「よし！俺は筋肉がないから毎日トレーニングだ」

「周りの人の5倍やれば5倍の成果だ」

なんて事を言い出します。

周りの人の5倍トレーニングをすれば
周りの5倍筋肉が溶けて減少します。

トレーニングすればするほど筋力アップが
できない体になってしまいます。

なんだかバカバカしい行為ですよ？

以前、

- ・ 今と同じ思考
- ・ 今と同じ発言
- ・ 今と同じ行動

を繰り返しては、永遠に今と違う
成果は上がらないとお話しました。

「周りの5倍トレーニングする」

というのは一見、今と違う思考であったり
周りの99%の成果の出ない人とは一線を画す
スパルタな思考のように思えます。

ですが、

「人の5倍やれば5倍成果が出る」

という事は誰でも思いつく事で、
単純に量をやるだけでは成果が出ません。

正しい方法というものが存在しています。

ここで、参考までに肉体改造の上で
最適と言われるトレーニング頻度をお教えします。

肉体改造に最適と言われているトレーニング周期は

“週2回”

と言われています。

週2回と聞くとものすごく少なく感じて
「意外だ」と言う人が圧倒的に多いです。

「そんなちょっとのトレーニングで大丈夫ですか？」

「たったそれだけで本当にジャンプ力は上がりますか？」

と言われてしまうかもしれませんが、もしかすると
そういう事を今思ったり、言ってしまった場合には
前回お話した

“限界まで追い込む”

ができていない可能性がありますので
注意してください。

例えば足系のトレーニングで限界まで
追い込むとどういう事になるかという...

立ち上がる時に生まれたての子鹿のように
足がガクガクとなってしまいます。

さらに階段を上がる時は足が思うように
曲がらずにロボットのようなぎこちない歩き方になります。

=====

※誤った追い込み方をすると怪我の原因になりますので
くれぐれもトレーナーの監督の元で自己責任で行ってください。
「怪我・故障しました」等のクレームは受付られません。

=====

しっかりと限界まで追い込んだ場合、おそらく
週のトレーニング回数は2回が限界です。

それ以上は人間の体の構造上無理があります。

「俺は毎日トレーニングしてるぜ」

という場合はほとんど効果がありません。
(毎日やる場合は細かく部位を分けてやればOKですが)

毎日、

- ・ 筋肉破壊
- ・ 筋肉溶解

を繰り返すだけで一向に成果は上がりません。

では、どうすればいいのか？

おそらくもうあなたも
その答えが見えてきていると思います。

ですが、今日は少し長くなったので
また次回詳しくお話したいと思います。

楽しみにしていてください。

【ジャンプ覚醒】能力が上がる瞬間

こんにちは、高田です。

“トレーニング＝筋力の減少”

という方程式は前回、理解して頂けたと思います。

そこで1つ生まれる疑問が

「それじゃ、トレーニングはするなって事ですか？」

という事だと思います。

これはもちろん「No」です。

当然、トレーニングはする必要があります。

ですが、それ以上に大切なものがあります。

もしかしたら少し詳しい方や勘の良い方は
気づいているかもしれませんが。

そうです、

「超回復期間」

が必要だという事です。

成長ホルモンのお話の時に、

「このままでは次回同じ状況になったら死ぬかもしれない」

と体が実感するから、その次回までに備えようと
成長ホルモンを出して筋肉を成長させると言いました。

その次回までにしっかりと筋肉を成長させる

回復期間を設ける事が必要だという事です。

99%の人はトレーニングした瞬間に
筋肉が増えたと思っています。

確かに筋肉がパンパンに張って、
いかにも筋肉が増えたように見えます。

ですが、それは勘違いです。

前回も言ったようにトレーニングすると
筋肉は減少します。

限界を超えると筋繊維が破壊されたり断裂したりして
溶解したりして、筋肉が減少します。

トレーニング後に筋肉がパンパンに張って
増えたように見えるのは、単純に乳酸が溜まっているためです。

乳酸とは筋肉が疲労した時に発生する物質で
筋肉が疲労しすぎると動かなくなるのは乳酸が
溜まる事が原因で起きる減少です。

でも、これを

「筋肉が増えた」

と錯覚してしまうので、

「トレーニング＝筋肉増加」

という方程式を思い込んでしまい
毎日のようにトレーニングしてしまいます。

結果、どんなに頑張っても筋力アップできず
最悪の場合、トレーニングを始める前より
筋肉が落ちて、身体能力も急激に低下します。

これがトレーニングしても
成果が上がらない人の最大の原因です。

トレーニングを正確に行えば、
誰がどう考えても筋力がつくに決まっています。

筋力がつかなかったり、身体能力が伸びないのは
どこかに何か間違った方法ややり方が
混ざってしまっているという事です。

改善するには、ただ単に正しいトレーニング方法や
やり方に切り替えればいいだけです。

そして今日はトレーニングに関して
以下のサイクルを覚えてください。

「トレーニング＝筋肉の破壊→体を成長させる気にさせるきっかけ」
「休養期間＝進化した筋肉を構築する期間」

です。

つまり、トレーニングで体全体に肉体強化をさせる気にさせて
回復期間で実際の強化した肉体を構築していくという事です。

限界を超えたトレーニングがなければ、
体はいつまで経っても、肉体を成長させる気にはなりませんし

逆に

回復期間がなければ、その強化した筋肉を
しっかりと構築する事もできません。

この2つのステップを交互に適切に設ける事で
肉体改造、身体能力覚醒のサイクルが構築されます。

そしてこのサイクルを繰り返す事で

これまでのあなたの次元を超えたジャンプ力、
身体能力の覚醒をさせる事ができます。

筋肉痛が残っている状態というのは
強化した筋肉を構築している最中ですので
その期間に無理に限界を攻めても過剰破壊になるだけです。

日本の常識ではなんとなく

「毎日やった方が良い」

「たくさんやった方が良い」

という根性論のようなものがありますが
根性を付ける目的でやるのであればいいですが
筋肉を付ける目的の上では論外です。

トレーニングの周期で大事な事は
トレーニングの回数ではなく、しっかりと
回復できる期間を設ける事なので今挑戦している方は
一度スケジュールを見直してみてください。

それでは次回は肉体強化期間中に意識すべき
重要なポイントについてお話したいと思います。

楽しみにしていてください。

高田雅俊