

連載14 初心者必読!

「新井田式」 ボクシング練習法

強くなりたい? 体を鍛えたい? 減量したい?

OK! 元世界チャンプが明かす「マイ・ウェイ」

How to learn boxing by Yutaka Niida



●新井田 豊
(元WBA世界ミニマム級チャンピオン)



前回のジャブの当て方に続き、今月号ではワンツールの当て方を教えてもらおう。オーソドックスの選手ならだれしもワンツールをヒットさせたいはずだが、これが実際に当てようとするとなかなか難しいもの。ジャブと同様にポイントを抑えて、右ストレートを正確に打ち込んでみよう。

ワンツールの立ち位置 やや左よりが窮屈にならない

前回のジャブの当て方では、立ち位置やフエイント、タイミングのずらし方が大事だということを説明しました。ワンツールも基本的にはこれと同じになります。それではワンツールの当て方を練習していきましょう。

まずは右ストレートを当てるときの立ち位置です。右ストレートを当てやすい位置は、通常のポジション(写真1)より、やや左側(写真2)。この位置から真つすぐ打つと右ストレートが当たりやす(写真3)。右ストレートの軌道に相手を入れましょう。

なぜこのような立ち位置になるのか。ミット打ちをイメージすると理解しやすいと思います。トレーナーにミットを持ってもらってジャブを打ってみてください。ジャブはトレーナーの左手のミットを打ちます。この状態からジャブ、ジャブ、そして右ストレートをトレーナーの右手ミットに打つと、とても窮屈な感じがしませんか?

●略歴

新井田豊(にいだ・ゆたか) 1978年10月2日生まれ。横浜市出身。96年横浜光ジムからプロデビュー。01年に日本ミニマム級王者となり、その年にWBA世界同級タイトルを獲得した。いったんは引退したのち、04年に王座返り咲きに成功すると7度の防衛を成功させ08年に引退した。10年に横浜市宮地下鉄ブルーラインのセンター北駅近くにフィットネスジム「BODY DESIGN 新井田式」をオープン。究極のボディ作りを実践している。

ジャブを打ちやすい状態から右ストレートをトレーナーの右ミットに打ち込むと、体を無理にひねるような形になり、窮屈になるのが普通です(写真4、5)。そこで窮屈にならずに打つために、やや左側にポジションを取ります。これならスムーズに右ストレートが打てます。

右よりのポジションでワンツールを打つと、体勢が窮屈なだけでなく、相手の左手でブロックされる可能性が高いことも分かるのではないかと思います。こうした理由からも左ポジションが大事なのです。もちろんこの立ち位置だと左ジャブの軌道は少し斜めになりますが、心配はいりません。ジャブは肩を前に出して打つパンチですから、軌道が少し変わっても窮屈にはなりません。

このように、右ストレートを打ち込みたいときは、相手の左側に立つのが理想的なので、実際の試合では、自分が左側に立つ、つまり相手を右の方に誘導する、右に寄せていく、というテクニックを使うことがあります。軽くジャブや左フックを出して右に寄せていく。これは少し高度な技術になるので、現時点では「そういうこともあるのか」と頭に入れておく程度でいいでしょう。

ツールは左脚を開いて打つ

構えについても少し説明したいと思います。右ストレートを当てたいとき、右肩を大きく引くと、その分強い右ストレートを打てそうな気がするかもしれませんが、あまりオススメはできません。右肩を引いていると、どうしてもモ



⑤



④



③



②



①



⑦



⑥

ーションが大きくなってしまおうで、相手にパンチを読まれてしまいがちです。右ストレートを当てたいときは、逆に右肩を少し入れる、別の言い方をすると右肩を少し前に出すような感じがいいと思います。これだとモーションがなく、かつ体重を乗せた強いパンチを打ちことができます。

実際にやってみるとわかると思



⑨



⑧

いますが、ジャブを続けて打つと、だんだんスタンスが縦に広がり、右肩が後ろに下がりがちです。ジャブを当てるだけならこれでいいのですが、右ストレートを打つときは、この姿勢を修正しなければなりません。そこでジャブから右ストレートを出すときは、左脚を縦の位置（写真6）から、やや左に開いて打ちましょう（写真7）。

こうするとワンツーが打ちやすくなります。

実際に試してみてください。スタンスが上下に開いたままワンツーを出すとバランスが取りにくいのですが、ツールのタイミングで左脚を開きながら打つと右ストレートがスムーズに出ることを実感できるはずです。最初は意識しないといけないと思いますが、反復練習によって自然にできるようになるでしょう。

もう一つ注意してほしいことがあります。ワンツーを当てたいときは、あまりジャブを強く打たないこと。ジャブを力いっぱい打つてから、続けて右ストレートを打つのはなかなか難しいものです。力加減をうまく調節してワンツーを打つようにしましょう。

ジャブの当て方でも説明したように、フェイントも大いに使うと右ストレートはよく当たります。相手がボディーワークのうまい選手なら、右ストレートを一度ボディーに当てるといいでしょう。右ストレートをボディーに当てておけば、顔面にヒットさせる伏線になるはずです。

相手のジャブに合わせて右ストレートを決める

基本的な右ストレートについて説明してきましたが、ここからはもう一つ別の右ストレートを紹介します。ここまでの右ストレートはいわば内側の右ストレート。次は外側の右ストレートを練習します。外側の右ストレートとは、相手のジャブを利用して、ジャブの外側から相手の顔面を打ち抜く、相手の左腕にかぶせるようにして

打つストレートです。右クロスと呼ぶ人もいます。

この場合、立ち位置は左寄りではなく、先月紹介したジャブを当てたいときの立ち位置、相手に向かってやや右よりのポジションを取ります（写真8）。そして相手がジャブを打ってきたら、同時のタイミングで頭を下げながら右ストレートを叩き込みます（写真9）。頭は相手の左ひじのあたりに持っていくイメージです。この右ストレートは私も現役時代によく使いました。

外側の右ストレートは、相手がジャブを突きながら距離を取り、左回りをするような選手に有効です。相手が左回りをするので、こちらから見れば、相手は外側の右ストレートの軌道に自ら入ってきてくれるとも言えます。ポイントになるのは、相手の動きを読む洞察力。相手のリズム、ジャブのタイミングを読む必要があります。

相手が左に回っているなら、右ストレートを顔面だけでなく、ボディーに打ち込んで効果的でしょう。もし早い段階で顔面やボディーに強い右ストレートを打ち込むことができたなら、相手は左回りをしづらくなるはずです。相手にやらせたいことをさせなければ試合を優位に運べますよね。こういうこともボクシングのテクニクでは大事になります。

また、相手がジャブを出したくなるように意図的に動くこともあります。右ストレートを出させないように左ガードをしつかり上げ、やや右ガードに隙を見せ、相手がジャブを出したくなるように誘う

という方法です。このようにして相手をこちらの思惑に引きずり込み、ジャブに合わせてすかさず右ストレートを叩き込むのです。実際の試合ではこうした駆け引きがたくさん行われています。これまた別の機会に説明しますので、まずは基本的な右ストレートを覚えましょう。

説明してきたように、パンチを当てるにはポジション、立ち位置がとて重要になります。立ち位置を覚えるには、ミット打ちを練習するのが一番の近道だと思えます。トレーナーにミットを持ってもらいながら、どのような立ち位置だとパンチが当てやすいのか、よく考えて練習することが大事です。ジャブが打ちにくい、ワンツーが打ちにくい、あるいは強いワンツーが打てないという人は、立ち位置の問題があるかもしれません。ミット打ちを繰り返して、パンチを当てるための立ち位置を自分で考えながら練習すると、上達が早いと思いますよ！

BODY DESIGN 新井田式 完全プライベートレッスン 好評受付中！

元世界王者の新井田氏が直接指導
予約専用電話 050-3694-5810
HP <http://www.worldfamous7.com/>