

連載16 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)



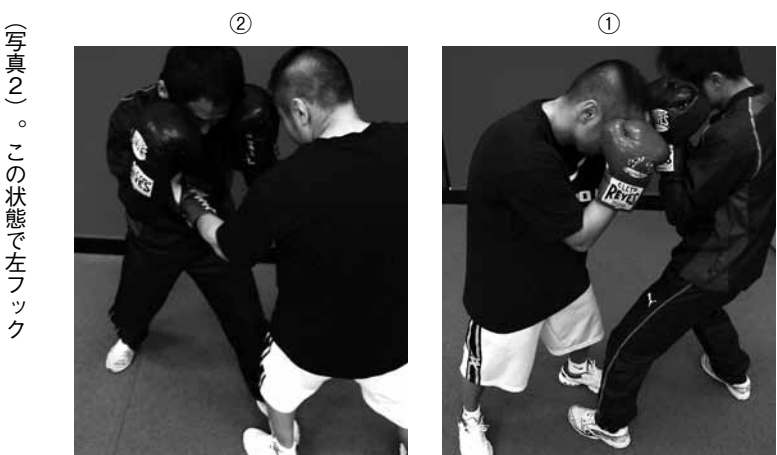
ジャブ、ワンツー、フックと練習してきたパンチの当て方シリーズ、今回はアッパーを教えてもらおう。いったん下に拳を下げてから打つアッパーは少し怖いイメージがあるかもしれないが、どのような場面で打つかを覚えれば、かなり有効なパンチになる。アッパーの当て方を覚えてボクシングの幅を広げよう!

### ●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年に横浜市営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。

**アッパーは接近戦で効力を発揮**  
アッパーは主に接近戦で使うパンチです。とはいえ、離れた距離からアッパーを使わないわけではありません。たとえばジャブの差し合いでいきなりアッパーを入れる。目の前で縦の軌道のパンチがくるとけっこう怖いものです。相手は意表を突かれ、中に入ること警戒するようになるでしょう。小手先のテクニクですが、私は現役時代によく使いました。ポイントには右ストレートをもらわれないように注意することです。

また、頭を下げて入ってこようという選手に対し、カウンターでアッパーを合わせる攻撃もありますが、これはタイミングを合わせるのが難しく、かなりの高等テクニクと言えます。やはりロングレンジ、つまりジャブやストレートが有効な距離にいるときは、アッパーではなく、ジャブやストレートを使うのがセオリーです。ロングレンジのアッパーは大きなリスクが伴います。前置きが長くなりましたが、やはりアッパーは接近戦で効力を発揮するパンチです。みなさんは相手と距離が近づいたとき、ストレートを当てようとして、なかなか当てられない経験をしたことがないでしょうか。接近戦でストレートを当てるのはだれにとっても難しいものです。よくロングレンジできれいに戦っている選手が、距離を詰められた途端にうまく戦えなくなってしまう、というシーンを見ることがありますが、ストレートがうまく当たらないことが原因のひとつです。



接近戦では相手がやや左側にいるポジションが一般的です(写真1)。この立ち位置だと、相手の前足と自分の前足がクロスするような状態になるのがわかるといいです。ほぼ正面で接近戦というパターンもあるでしょう。ただし右側に立つケースはあまりないと思います。実際に立ってみるとわかりますが、右側だと互いに相手から簡単に離れることができるからです。

相手の左側にいる状態からアッパーを打ち込んでみます。接近戦のときは、しっかりと腰を落とし、足をベタッと床につけて踏ん張ってください。この姿勢からまずは左アッパーを打ってみましょう。内側から縦に打つイメージです。

(写真2)。この状態で左フックを打った場合、相手がダッキングでかわす可能性があります。アッパーは縦に切るパンチなので、必ず体のどこかに拳が当たるはず。ですから必ずしもアゴを狙う必要はありません。アゴやレバーではなく、体のどこかに当てることで、相手に押し負けず、なおかつ相手のバランスを崩すことにつながっていきます。

右アッパーをボディーに叩き込み、すかさず左アッパーにつなげるコンビネーションもあります(写真3・4)。このとき右アッパーはボディーを狙っても、アゴを狙っても構いませんが、左アッパーの伏線と位置づけるなら、相手の腕にパンチを打つだけでも十分です。むしろ腕を叩いたほうが、



⑤



④



③

より速く左アッパーにつながれます。別の見方をすると、このコンビネーションは左アッパーを打つために、最初に右アッパーを打って左アッパーを打つための体勢を作っているのです。

顔面を右アッパーを打つこともあり（写真5）。左肩でアゴを守るような姿勢から、脇を締めて内側から突き上げるように打つ右アッパーです。体が密着



⑧



⑦



⑥

している状態なら、このようなパンチも有効だと思います。

**ブロックしてさかさず打ち返す**

ここで接近戦に持ち込むためのテクニックを紹介しておきましょう。相手がジャブやワンツーで攻め込んできたとき、接近戦に持ち込む基本です。ロングレンジで戦いで分が悪い場合は、相手のジャブを右手でパリングしながら接近



⑩



⑨

していきましょう（写真6→7→8）。このとき左のガードはこめかみまでがっちり上げて右を食わないようにディフェンスします。このようにして相手に接近し、アッパーを打ち込んでいきます。フアイタータイプの選手にはぜひ覚えてほしいテクニックです。

先ほど少し説明しましたが、接近戦でアッパーを打つときは、アゴやレバーなど必ずしも急所を

狙う必要はありません。それよりも、体のどこでもいいので、当たるところにパンチを打つていくことが大事です。アッパーは縦に切るパンチですから、接近戦であれば、必ず体のどこかにパンチを当てることはできるはず。体に打っているうちに相手のガードが開いてきますから、そのときに顔を狙うようにします。

逆に接近戦を仕掛けられたときにはどう対処すればいいのでしょうか。頭を下げてすごい勢いで接近戦を仕掛けてくる岩のような選手がいます。頭の低い選手への対応は難しく、ボクシングを始めた選手が最初にぶつかる大きな壁かもしれません。

このようなケースでは冷静に対処することが一番大事です。まずはしっかりガードを固めて、足を踏ん張り、相手に押し込まれないようにします。胸に頭を入れられて、相手を抱え込むような形になるのが一番よくありません。

ガードを固めて相手の前進をしっかりと受け止め、ガードの隙間から相手の動きをよく見てください。そして相手がパンチを打つたら、それをブロックしてすぐにパンチを打つ。ブロックしてすぐに打ち返すのが接近戦の基本です。たとえば相手が左ボディーブローを打ってきたら、右腕でブロックして、すぐに右アッパーを打ち返す（写真8→9）。繰り返しますが、接近戦では相手の動きをしっかり見れるかどうか大きなポイントです。動きさえしっかり見えたら、怖いことはありません。

話が少し脇道にそれますが、中南米やタイなどの外国人選手は接

近戦が巧みです。ガードをしなからうまくヒジを使って、こちらの首を押さえつけてきます。これやられると、こちらがパンチを打ったときにバランスを崩されてしまいます。私は現役時代、世界タイトルマッチが終わったあと、次の日すごく首が痛いという経験を何度かしました。

厳密に言えば反則行為であり、決してほめられた戦術ではありませんが、こうした戦い方もあります。頭に入れておくのも悪くないと思います。世界にはいろいろなボクサーがいます。ようはボクシングにおいて2本の腕は、パンチやガードをする以外にも使い道があるということ。ここまでは説明してきたように、アッパーは一発で倒す威力を持つパンチであると同時に、ペースを握るために重要な役割を果たすパンチと言えます。アッパーをうまく使えるようになって、接近戦を恐れないボクサーになってもらえればと思います。

**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/>