



●新井田 豊
(元WBA世界ミニマム級チャンピオン)

連載17 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



この1年間、パンチの打ち方から始まってディフェンス、パンチの当て方—という具合に、ひと通りの基礎を紹介してきた。こうして身につけた技術を実戦で使えるようにする練習がスパarringだ。今回の新井田式は、スパarringをより中身あるものにするため、どうスパarringに取り組むかを教えてもらおう。

日頃の練習成果をスパarringで試す

「ボクシングの練習で一番大事なものは何か」と聞かれたら、みなさんはどう答えるでしょうか。私の答えはスパarringです。ミット打ちやサンドバッグ打ち、そのほかのトレーニングはもちろん大事ですが、どんなに体力があっても、どんなにミット打ちがあっても、実戦で役に立たなければ意味がありません。だからこそスパarringが大事なのです。

日本に比べると、海外の選手のほうがスパarring中心の練習をしているように思います。もちろん海外が何でもいわけではないわけではありませんが、ボクシングがうまくやりたいのなら、スパarringをたくさんこなすことは最低条件になるでしょう。

私は現役時代、比較的スパarringを多くやったほうだと思えます。一日おきとかではなく、体調がよければ毎日でもやりました。よく試合が決まらないうちからスパarringをしない選手がいますが、私の場合には試合が決まらなくてもス

●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。

スパarringはしていません。

ジムにスパarringだけをやりに行っていた時期もありました。体力作りなどは他の場所でもできますが、スパarringはジムに行かないとできません。ジムに着いてすぐにスパarringをして、30分くらいでジムを出る。そんなことをしていた時期があります。

スパarringをすることで、エネルギー配分や、無駄な力を使わないボクシングを学ぶこともできます。初心者だったなら2ラウンドもスパarringをすれば息が切れてしまうでしょう。体力不足という問題に加え、無駄な力がたくさん入っているのです。すぐに疲れてしまうのです。こうした問題はスパarringを重ねることで克服できると思います。

もちろん試合の直前は激しいスパarringを控えます。カットなど思わぬ事態を招くかもしれないからです。試合前はパートナーと相談して、目ならし程度にするようにしていました。

スパarringはたくさんすればいいと言いましたが、いくつかの条件があります。それはディフェンスの最低限の基本ができていないこと、ディフェンスができない選手に、スパarring中心の練習はオススメできません。わかりやすいですね。ディフェンスが悪い選手がスパarringをすると、パンチをたくさんもらってしまいます。パンチをもらおうとダメージが蓄積しますから、このような選手はまずディフェンスの技術を繰り返し練習する必要があります。

体調が悪いときにもスパarringは避けたほうがいいでしょう。

特にヒジや肩に違和感があるようなときは注意が必要です。疲労がたまっているときも無理は禁物です。そのようなときはスパarringをやめるなり、軽めのマスポクシングにしておきましょう。

ちなみに私は世界戦前に左肩を痛め、スパarringがほとんどできなかつたことが一度だけありました(どの試合だったか覚えていないのですが)。ロードワーク、フィジカルトレーニングを中心に調整しましたが、やっぱりあまりいい試合にならなかつたと記憶しています。

テーマを持ってスパarringをしよう

スパarringをするときに大事なことは、自分なりにテーマを持つことです。みなさんはスパarringをするとき、どんなことを考えながらパートナーと向き合おうとしているか。気が付いたら夢中になっている「今日は勝った」「今日は負けた」と勝ち負けにこだわってはいないでしょうか。

振り返ると私も4回戦のころは、スパarringで勝った、負けたと考えていたように思います。ラスト30秒でバチバチに打ち合い、最後に根性を出しきるようなスパarring……。そのような練習もときには悪くありませんが、スパarringは練習してきた技術を試す場です。勝った、負けたというスタンスでスパarringをするのは、もったいないことだと思います。

テーマとは、今日はフットワークを中心に動かそうとか、カウンタ―を徹底した狙おうとか、すぐに熱くなってしまう人なら「冷静にボクシングをする」というテーマ

BOXING LIFE



キャリアの浅い選手とスパーリングをする現役時代の新井田さん。テーマを持って充実したスパーになる（写真大）。マスボクシング（左）やミット打ち（右）もうまく組み合わせて練習の効率を上げることが大事だ

を掲げてもいいと思います。

テーマを持ち、勝ち負けを意識せずにスパーリングをすれば、パートナーの実力をさほど気にしなくていい、というメリットもあります。バチバチのスパーリングをしたいのなら、技術が似通った同士でなければなりません。あるいは格上の選手でもいいでしょう。これが格下の選手だとしたら、そのパートナーをボコボコにして「勝った」と満足しても意味はありません。自分にとっても相手にとってもマイナスです。

テーマを持つと、相手が格下で

も自分のテーマを遂行すればいいわけですから、十分に練習になります。たとえば相手には思い切り打たせて、自分はパリングの確認をする。ボディワークの確認をする。それで十分に有意義な練習になるのです。

また、スパーリングをするパートナーは無限にいるわけではありませぬ。選手が少ないジムや重量級の選手は、パートナー不足にいつも悩んでいるはず。そのような選手はキャリアの浅い選手をパートナーとして育てる意識を持つてほしいと思います。それが若

い選手のためになり、ひいては自分のためにもなるからです。

より強い選手とやる際には、頭を使い、考えることが大事になります。たとえば相手は強いですから、必ずパンチをもらうでしょう。そこで考えます。自分はなぜパンチをもらってしまっているのか。うすればパンチをもらわずに済むのか。考えているうちに自分の穴が見えてくると思います。すると今度は日々の練習のテーマが見えてきます。

具体的に強い選手とスパーリングをするときは、1回目の経験を

生かして2回目には同じパンチをもらわないようにします。いいアッパーをもらってしまつたら、次にはもわらないようによく頭を振る。カウンターを食らったのなら、もっと深くフェイントをかけてみる。いろいろ試して、パンチをもらわないように工夫します。そういった行為の繰り返しで成長を促すのです。

14オンスに慣れすぎないこと

スパーリングは14オンスのグローブを使います。これはどのジムでもだいたい同じではないでしょうか。私の場合は必ず日本製のウイニングを使っていました。海外製はちよつと硬くて危ない感じがしたからです。

14オンスは実際に試合で使う8オンスや10オンスとは多少感覚が異なります。これは少し注意が必要です。14オンスだと、グローブの重さを利用して遠心力でパンチを打ちがちです。遠心力を使ったほうがパンチを打ちやすいからですが、これはフォームが乱れる原因になります。

私の場合、ミット打ちやバッグ打ちでは必ず8オンスを使うようにしていました。そこで8オンスの感覚をしっかりと身に着けます。ミットやバッグでも重いグローブを使う選手がいます。パワーやスタミナをつけるために重いグローブを使うのは悪いことではありませんが、打ち方が変わってしまう危険性があるので、そこは注意したほうがいいと思います。

ちなみにミット打ちはコンビネーションの型を覚えるのに有効な練習です。攻撃のパターンを反復

して覚える。対戦する選手の対策にもミット打ちは効果的でしょう。ただしミット打ちは相手の頭を殴るわけではありませんから、やはり実戦とは感覚が違います。ミット打ちとスパーリングを組み合わせて、初めて有効な練習になるのです。

あとは鼻血が出やすい選手へのアドバイスも一つ。そういう選手はあらかじめボスマインを鼻の中に注入しておくといいでしょう。本来は血が出てから止血のために使うものですが、あらかじめ使っておくと、いくら出にくくなります。鼻が隠れるフルフェイスのヘッドギアを使う手もあります。

繰り返しになりますが、スパーリングは勝ち負けではありません。普段練習している技術を試す場所です。だからパンチのキャッチボールができない選手は、スパーリングをしても、それがレベルアップにうまく結びつきません。キャッチボールについてはまた次の機会に説明したいと思います。

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/>