

連載20 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)



ボクシングをしているとさまざまなボクサーが距離感という言葉を目にする。今日は距離感が合わなかった、あの選手とは同じような距離感だと思ふ…。なんだか分かるような、分からないような距離感っていったい何? 今回の新井田式のテーマは距離感だ。こうすれば距離感が優れる! という答えがあるわけではないが、話を聞けば距離感を理解する大きなヒントになるだろう。

自分の理想的な距離で戦う

多くの人が距離感という言葉で聞いたことがあると思います。距離とは文字通り相手との距離のこと、間合いとも言います。相手との距離が離れすぎたならばパンチはもらわないかもしれないけど、こちらのパンチも当たりません。逆に近すぎてもうまくパンチを打てるのが難しいし、ディフェンスにおいては近いがゆえに安全というケースもあります。

セコンドが大きな声で「中途半端な距離で戦うな」と叫んでいるのも聞いたことがあるかもしれません。中途半端な距離とは、遠くも近くもなく、自分のパンチが当たるけれども、相手のパンチも当たる距離です。こうした距離で不用意にウイビングなどをしていると、致命的なパンチをもらってしまうことがあります。だから離れるか、くっつくか、はつきりしたほうがいい、という考え方が確かにあります。自分にとって理想的な戦いや正しい距離を作ることが、ボクシング

●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。

では大切なテーマになります。距離を自由に操れると、試合を楽に運べるとも言えます。距離感はスパーリングなど実戦に近い練習や試合を通して磨いていくものですが、今回は私なりの距離感についてお話しします。

私の場合、現役時代は比較的にアウトレンジでの戦いを好みました。アウトレンジとは相手のパンチの届かない距離です。このような場合、相手は距離を詰めてパンチを打ち込んでこようとします。そこで相手が入ってきた瞬間にカウンターを打ち込んだり、相手が打ちにくいようにプレッシャーを与えて警戒させたりして距離をキープします。足を使いながらも自分が攻めている—そんなボクシングを理想としていました。

フットワークだけでなく パリーや頭の位置で距離を作る

ではどうやって距離をキープするのでしょうか。みなさんはアウトボクシングというとフットワークを強くイメージしませんか? 距離をキープするために脚を使い、リングを広く動きまわるイメージです。確かにフットワークは大事です。ただし距離をキープするためにはフットワークだけでは不十分です。

たとえば「距離を取れ」と言われて、足を使って真つすくに下がっても、あまり効果はありません。特にフットワークが相手なら、下がる選手に対しては簡単に距離をつぶし、あなたの懐に入りこんでしまってください。きつと相手は戦いやすいはず。

そこでボディーワークを使って頭のポジションをずらしたり、パリングで相手のパンチを防いだりします。ポジションも重要です。パリングはグローブを前に出して相手のパンチを自分の顔の前で止めてしまうディフェンスです。手を前に出すので、ガードを固めているよりも距離が近いように感じられるので、相手のパンチを誘いやすいという利点があります。これがうまくできると、いわゆる「懐が深い」という状態を作ることができます。

頭の位置もとても重要です。相手が「パンチが当たりそうだ」と錯覚するようなポジションに頭を置いてパンチを誘い、実際に打ってきたら、さつと頭をずらしてよける。そんな技術も距離を操作する上で必要になります。パリングとボディーワークをフットワークと連動させると、より懐が深く、距離感に優れたボクシングをすることが出来ます。この連動を意識するだけでも、懐の深さが生まれるでしょう。

懐の深いボクシングをする

距離を作る具体例を一つ紹介しましょう。相手がジャブ、ジャブ、ワンツで攻めてきたとき、距離をキープする方法です。相手がそのように攻めてきたとき、私はよく右回りをしていました。左に回ると、相手は何度も続けてジャブを出しやすくなるのです。そこで右回りです。ポイントは脚を使って右に回りながら、右のグローブで相手のジャブをパリングすることです(写真1→2)。このとき左のグローブはこめかみにつけ、右



①



②



③

ストレートに備えます。相手は右に回られるとジャブが出しにくく、右ストレートに対しても遠い距離になります。私は少し呼吸を整えたいときや、状況で距離をキープしました。もちろんこれだけだと守っているだけで、すから、あくまでラウンドの途中で一時的に使用しました。

この状態から攻撃に転じる方法もあります。相手のジャブをバリング、バリングで防ぎつつも、相手はプレッシャーをかけているから、徐々に距離は詰まってくるでしょう。相手がよいよ右ストレートを強く打とうとしたその瞬間、さっとインサイドに入って接近戦を仕掛けるという方法です(写真3)。ポイントは相手の動きをよく見ること。このケースに限りませんが、相手がグッと踏み込んでくる瞬間は、接近戦に切り替える理想的なタイミングです。危険もありますが、相手は接近戦

の準備がまったくできていない状態なので、かなり効果的です。このような動きを駆使して距離を支配していくのです。

接近戦ではガードを固める

接近戦の好きな選手は、当然ながら距離を詰めて戦おうとするでしょう。接近戦でのバリングは危険なので避けたいほうがいいでしょう。ガードをがっちり固め、パンチをもらわないポジションに頭を持ち上げていくことが大切です。

相手がよいよ強打を打つという瞬間に距離を詰め、クリンチするということもテクニクの一つです。横浜光ジムの私の後輩、日本ランカーだった鈴木徹はスツと距離を詰めるのがうまい選手でした。スツと入って腰に手を回す。現役時代にスパリングをしていても、うまいなと感じました。

その鈴木を日本タイトルマッチで退けた天笠尚選手は接近戦の距離感が素晴らしいと思いました。

天笠選手は背の高い選手ですが、近い距離でパンチをとらえる感覚がすごい。距離が近いと、普段ミット打ちで練習しているようなきれいなパンチの打ち方ではなかなかヒットしません。体が密着している分、パンチの角度を変えなくてはならないからです。天笠選手はその感覚が優れています。もし身に着けようとするなら、スパリングはパンチのキャッチボールを繰り返して、身体に覚えさせていくしかないですね。

天笠選手を見ていてアルマンド・サンタクルス(元WBCライト級暫定王者)に少し似ていると思いました。サンタクルスも長身で、長い腕を折りたたみながらシヨートルレンジで放つパンチは的確で強烈でした。

話が脱線しますが、長身の選手にインファイトをやられると、非常に嫌なものです。アッパーやボディーブローをうまく使われるとやっかかったです。個人的な意見で

ですが、長身選手だから体格を生かしてアウトボクシングをすべきだとか、背が低いからファイターだというような分け方はどうかと思います。私は背が低いほうでしたが、アウトボクシングをしていました(もちろん接近戦もしていました)。スタイルを決めるのに、身長はあまり関係ないように思います。

距離感が素晴らしいと感じた選手をもう一人挙げるなら、IBF世界フライ級王者のアムナット・ルエンクエン選手です。この選手はバタバタと動かず、安全な位置、安全な位置にポジションを移動するのがすごくうまい。動きに無駄がなく、絶妙な距離感だと思いました。相手が中に入ってくると、巧みにヒジで押さえ込むあたりも、厳密に言えば反則ですが、うまいなと感じました。井岡一翔選手もアムナットの距離感、反則すれすれのテクニクにやられてしまいました。

距離感は一朝夕に身に着くものではありません。相手がサウスポーになると、頭の位置がオールドックスとは違うのでまた感覚が変わってきますし、相手が独特の角度でパンチを打ってくる選手でも変わってきます。その都度、スパリングやマスボクシングで調整をしなければなりません。

ただし、頭の位置(ボディーワーク)と手の位置(バリング)に気をつけ、フットワークと連動させることが、距離をコントロールする上で大事なのは、どんな相手であっても同じです。そのことを頭に入れて、自分なりに感覚を磨いてみてください。

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/>

感謝!! 新井田式が5周年

2010年にスタートしたBODYDESIGN
新井田式フィットネススポーツジムが
おかげさまで今年11月をもちまして5周年を迎えました。
今後もみなさまの理想の身体をデザインできるよう
全力でサポートいたします。