

連載33 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)



先月号でお伝えした右カウンターはなかなか参考になったのではないだろうか。そこで今回は左、しかもボディブローをカウンターで使う技術を紹介しよう。こちらは左フック対策にもなっている優れたもの。最後まで読んでもらうと「使える!」ときっと納得してもらえはすだ。

●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。

ジャブをかわしてボディー打ちみぞおちを鋭く、突き刺す

よくセコンドから「ボディーを打て」という声飛びますが、いきなりボディブローを打つのはけっこう難しいものです。特に相手と距離がある場合はなおさら難しいでしょう。

ガードを固めてグイグイと前進し、ボディブローを打ち込むという選手がいます。これはこれで悪いということはありません。馬力のあるタイプには合っていると思います。ただし、もう少しスマートな形でボディーを打つ方法があります。

そこで今回は相手が出てくるタイミングに合わせてボディブローを打ち込む技術を解説します。相手がパンチを打ち込んでくるときに合わせてパンチを打てば「距離が近い」ということは、先月号の右カウンターでお伝えした通りです。早速いくつかのパターンを紹介しましょう。

まずは相手のジャブに合わせるパターンです。ジャブをかわして

左ボディブローを打ちます。ジャブで試合をコントロールしたい相手にしてみると、ジャブを外されてボディーを打たれるのはとても嫌なものです。具体的に説明していきます。

まずジャブは頭を左に振ってよめます。このとき右肩を内側に入れ、右ガードをしっかりと上げておきます(写真①)。右ガードはデイクエンス、肩を入れるのは次のボディブローを打ちやすくするためです。右肩を入れたときに、左の脇を締めるようにするとなお打ちやすでしょう。このようにジャブをかわし、左足を少し前に踏み出して相手のボディーに左を打ち込みます(写真②)。

ポイントはボディブローの打ち方。普通のアッパーのように大きく肘を引かず、肘が脇腹につく位置からコンパクトにみぞおちに突き刺すように打ちます。「レバーブロー」とは違う」という意識を持つようにしましょう。

リズムはかわすのが「イチ、パンチを打つのが「ニ」、この「イチニ」のリズムが打ちやすいと思います。あまり速く打とうとすると、最初のジャブをかわしきれない危険性があります。

左フックに左ボディーを合わせる

相手が左フックを打ってきたときも、このボディブローが使えます。特にフック、フックで荒っぽく攻めてくる選手に対してオススめしたいと思っています。

相手にパワフルにフックを振ってこられると、ガードを固めて下がってしまう選手を少なからず見かけます。これだとクリーンヒット

トはもらわないうかもしれないかもしれませんが、相手を調子づかせてしまおう。そこでボディブローが力を発揮するのです。

まずはフックをかわすことがスタートになります。ジャブのときと同じように頭を左にずらし、かつ少し足を踏み出して相手の懐に入ります(写真③)。フックの軌道に対し、内側に頭を入れるイメージです。間違つてフックをもらっても大丈夫なように右ガードはしっかりと上げておきましょう。こうして中に入り、左ボディブローを打ち込みます(写真④)。

ボディブローの打ち方はジャブのときと同じです。相手のみぞおちを突き刺すようなパンチを打ちましょう。

このボディブローは、安全性が高いという意味でもオススめできます。相手のフックが当たる軌道に顔を置いておくと、ガードの上からでもパンチが効いてしまうことがあります。バックステップでかわすという方法もありますが、しっかりと外さないと、これも相手を勢いづかせる結果になりかねません。

かえって近づいてしまうと、相手はパンチを打ちにくいものです。相手の内側に入ってフックをかわし、なおかつボディーを打ってダメージを与えることができれば理想的だと思いませんか? フックをガンガン振ってくる選手に驚くことなく、冷静に内側に入るときと相手は「嫌だな」と感じるはずですよ。

接近戦でボディーにカウンター

接近戦でも突き刺すボディブロー



③



②



①



⑥



⑤



④

顔面への右と左ボディーブロー対角線をつまき使って攻める

理解していただきたいのは、どういふときにボディーブローを打つのがいいのか、ということ。ただやみくもにボディーブローを狙うのではなく、「こういふときにボディーブローを打てばいいのか」とわかってもらえたら幸いです。

このボディーブローを右と組み

ローは効果を発揮します。フックが好きな選手は、きつと距離が詰まっても強引にあなたをフックでなぎ倒そうとするでしょう。このとき冷静に相手の動きを見てボディーブローを狙うのです。

接近戦ではガードをしっかり固めておきます。このとき、左ボディーブローが打ちやすいように、少し右肩を内側に入れておきます(写真⑤)。そして相手の左フックが飛んでくると同じタイミングで左ボディーブローを打ち込みます(写真⑥)。

接近戦で相手が左フックを打つと、こちらから見て、相手の身体の向きが、ちょうどボディーブローを打ちやすい向きになっていることがわかるはず。このタイミングで打つボディーブローはけっこう効きます。場合によっては倒すこともできます。

接近戦では決して焦らず、相手の動きをよく見ましょう。そして「左フックを打ってくるな」と思った瞬間に、左をみぞおちに突き刺してください。倒れないにしても、相手はブンブンと勢いよくフックを振るのをためらうのではないでしょう。

ローは効果を発揮します。フックが好きな選手は、きつと距離が詰まっても強引にあなたをフックでなぎ倒そうとするでしょう。このとき冷静に相手の動きを見てボディーブローを狙うのです。

接近戦ではガードをしっかり固めておきます。このとき、左ボディーブローが打ちやすいように、少し右肩を内側に入れておきます(写真⑤)。そして相手の左フックが飛んでくると同じタイミングで左ボディーブローを打ち込みます(写真⑥)。

接近戦で相手が左フックを打つと、こちらから見て、相手の身体の向きが、ちょうどボディーブローを打ちやすい向きになっていることがわかるはず。このタイミングで打つボディーブローはけっこう効きます。場合によっては倒すこともできます。

接近戦では決して焦らず、相手の動きをよく見ましょう。そして「左フックを打ってくるな」と思った瞬間に、左をみぞおちに突き刺してください。倒れないにしても、相手はブンブンと勢いよくフックを振るのをためらうのではないでしょう。

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
 問い合わせ先 045-482-5213
 HP <http://www.worldfamous7.com/>

相手からしてみるとやっつかいな存在になれるでしょう。

よく右ストレート、左ボディーブローは対角線と言われます。この対角線を使って攻めるのがいいというわけです。私も現役時代はこの対角線を意識して、いろいろなパターンを組み合わせて攻めていました。

先月号でお伝えした右のカウンターを狙いながら、同時に左ボディーブローも狙います。相手はうまくが絞れずに守りにくいでしょう。右ストレートから左ボディーにつなげてもいいですし、その逆もあります。一発ヒットして突破口を開いたら、そこからさまざまなコンビネーションに結び付けることができます。

対角線をつまき使って攻めることができれば、ジャブもよく当たると思います。対角線の真ん中からいきなりパンチが飛んでくるのですから効果抜群です。ぜひ試してみてください!