

連載35 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)



「パンチをもらわないポジションをとる」とか、「相手の嫌なポジションに動く」とか、よく聞いたことがないだろうか。わかりそうでわからないのがこの「ポジション」だ。ポジションは攻撃においても防御においても大事なことは言うまでもない。今回の新井田式は主にディフェンス面から「ポジション」を教えてもらった。

### 危険なポジションを意識する

相手と向かい合ったとき、どの位置に立つのか、つまりポジションはとても重要です。ポジションによって、パンチをもらいやすかったり、逆にもらいにくかったりします。攻撃の視点に立つと、パンチを当てやすい位置、逆に当てにくい位置があります。

相手のパンチをもらいにくく、自分のパンチを当てやすい位置が「いいポジション」ということになりませんが、試合では相手もいいポジションを取ろうとして動くし、こちらにもパンチを打ったり、引いたり、体を動かしていますから、状況はめまぐるしく変わります。そういう意味で「ここにいれば正解です」という答えを示すのは難しいと言えます。

そこで今回はパンチをもらう危険性の高いポジションを具体的に挙げていきます。「こういうときに危ない」というシーンをぜひ覚えてほしいと思います。

よく「正面に立つな」と言いますよね? これは正面に立つと相

### ●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。

手がパンチを当てやすいからです。特にジャブは当てやすいので、ジャブが得意な選手に対しては、意識して正面ではなく、サイドに回るようにします。

さらに言うと、ジャブが得意な選手に対しては、一般的な左回りも危険だと思えます。左に回りながらジャブを差し合う形になるので、ますます相手のペースになってしまおうでしょう。

この場合、右に動くのが安全です。少なくとも私はそうしていました。相手のジャブをパリングしながら右に、右に動きます。これだと安全ですし、ジャブが得意な選手はうまくジャブを出せず、ストレスを感じるはずですよ。

### パリングと頭の動きを連動 より確実にディフェンスする

ここでパリングをするときの注意点を説明します。パリングについては以前の「新井田式」でも説明していますが、今回は「プラスアルファ」として、頭のポジションについてお話しします。

相手のジャブをパリングする際、少しアゴを引くようにして、頭を後ろにずらすと、より安全なディフェンスになります(写真①↓)。  
②。パリングをするとき、相手のパンチをよく見ようとして、顔が前に出てしまいがちです。「見る」のはすごくいいことなのですが、顔が前に出ると、パリングしきれないパンチを顔にもう危険性があります。

余談になりますが、パリングをうまく使う選手で思い浮かぶのが、メキシコのスター選手、マルコ・アントニオ・バレラでした。グロ



①



②

ーブの内側を相手に向けるように構え、相手のパンチをパリングしながら試合を組み立てます。

これは言うなれば、手のポジションです。相手にしてみると、普通に打つてもバレラの手は邪魔されて、パンチが顔まで届きません。ぜひユーチューブでチェックしてみてください。

### 打ち終わりは防御が薄くなる フォロウの動きで安全を確保

パンチをもらいやすいポジションのひとつに「パンチの打ち終わり」があります。パンチを打ち、それが外されたあとは、バランスが崩れていたり、防御が空っぽになっていたりします。逆に言う



⑤



④



③

と、相手はそこを狙ってパンチを打つというわけです。そこでパンチを打ったあと、いかにパンチをもらわない動きを入れるかが重要になります。具体的な例を挙げてみましょう。まずは右ストレートを外されたケースです。こちらが右ストレー



⑧



⑥



⑦

トを打ち込んで、相手がこちらから見て右側によけたとします。このとき最も怖いのは相手の左フックです。これに対処する最もオーソドックスな方法は、右を打ち終わった瞬間にローリングして頭を左から右に持っていく方法です(写真③↓④↓⑤)。相手の左フック



⑪



⑩



⑨

クをかくぐる形になります。ディフェンス全般に言えることですが、相手のパンチが「来る」と思ってからよけるのでは手遅れです。右を外されたときは、あらかじめ左フックが来ると想定して、打ったらすぐにローリングします。こうした動きは反復して体に覚え

こませましょう。次にジャブを外されたときです。ジャブを外され、相手が自分から見て左にいるとき、最も怖いのは右ストレートです。この場合は、左ガードをすぐにこめかみにもってくるか(写真⑥↓⑦)、スリッピングアウェイも右ストレートには相性がいいでしょう(写真⑧)。ただ、これを使いこなすにはある程度キャリアが必要です。左フックを外されたときは、右にある頭を左にローリングして持っていくと安全です(写真⑨↓⑩↓⑪)。これも右を合わせられるのが怖いので、もしすぐに右を打たれたとしても、それをかくぐる動きになります。

紹介したのはあくまで一例で、ほかにもパンチを防ぐ方法はいくつもあります。覚えておいてほしいのは、パンチを打ったあとにフックの動きを入れることで、より安全に試合を進められるということです。パンチをよける動作には、勘の部分も必要になってきます。勘を磨くためには、普段から「このパンチを打ったら、このパンチを返されるかもしれない」と想定して練習することが大事です。

### 対サウスポーの基本ポジション

最後に対サウスポーのポジションについても基本的なことをお話ししておきます。サウスポーとオーソドックスが対戦すると前足がぶつかり合い、その前足を相手の前足の外側に持つていくのがセオリーだと言われています。

これはどういうことかと言うと、サウスポーの選手は外側に足を入

れて相手を自分の正面ないし、やや左側に持つていくと左ストレートを打ちやすく、相手にしてみれば右ストレートを打ちにくいポジションになるからです。オーソドックスの選手が外側を取りたいのも、左右が逆になるだけで、理由はまったく同じです。

一方で、ストレートを当てたい選手にはこれがセオリーですが、私のようにフックが得意な選手には当てはまりません。たとえば左フックを当てたいのに、外側のポジションを取ると距離が遠くなりかえって不都合です。むしろ内側のほうがいいですね。

このようにボクシングのスタイルによっても理想のポジションは変わってきます。実際にポジションは「ここにいれば正解」というものよりも、相手と向かい合って危険とチャンスを知りながら、ベストの位置を見つけたというケースが多いでしょう。今日の内容を参考にしつつ、ポジションについて研究してみてください！

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