

連載38 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)



ボクシングの練習でシャドーボクシングを欠かすことはできないだろう。プロ選手であれば、ウォーミングアップという位置づけかもしれないが、初心者には「意外に難しい!」と感じている人もいるのではないだろうか。そこで今回は基本に戻ってシャドーボクシングを教えよう。なかなか奥が深い、新井田式シャドーボクシング——。

### ●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。

### フォーム確認、バランス修正

みなさんは日ごろシャドーボクシングに取り組んでいると思います。でも、パンチの打ち方を少しだけ教えてもらって「はい、シャドーボクシングをしてください」と言われて戸惑った経験はないでしょうか? やり方がわからないし、なんだか人前でシャドーボクシングをするのは「恥ずかしい」と感じた人もいます。

シャドーボクシングは、ただ適当にパンチを出せばいいというものではありません。プロの選手を真似て「シュツ、シュツ」とスピードをつけてコンビネーションを打つ人もいるかもしれませんが、目的を理解し、正しいフォームでシャドーをしなければ、あまり意味はないでしょう。

シャドーボクシングは、正しいフォームを身につけ、パンチの軌道やバランスを確認するための基本練習です。プロはウォーミングアップやクールダウンでシャドーボクシングをしますが、多くの選手は何気なくやっているように見

えて確認作業をしています。前回の試合でいいパンチをもらってしまった。右のガードは必ず上げておくようにクセをつけよう。そんなふうに考えながらシャドーをしているのです。

そこで今回は具体的なシャドーボクシングの練習方法を紹介します。初心者にもボクシングを教えるトレーナーの人たちにも参考になると思うので、ぜひ覚えてほしいと思います。

### 「一ひつと」の動きを区切る

まず、シャドーボクシングをするときは、できれば大きな鏡の前がいいと思います。ボクシングジムにはたいてい鏡はあるでしょう。鏡を見れば自分の動き、フォームをしっかり確認できます。

軽く膝を曲げて、足は肩幅程度に開き、右利きであれば、右足を半歩引きます。腕を上げて構えたら、まずはワンツを打ってみましょう。ジャブ(ワン)を打つときは左足を少しだけタップさせます(前に出す)。続けて右ストレートを打ちます。パンチは鏡に映る自分のアゴを狙って打ちましょう(写真①↓②↓③)。

これだけの動きでも、難しいと感じたら、パンチを打つたびにその都度止めてみましょう。ジャブでワン、右ストレートでツー。動きを2つに分けるのです。

ジャブを打ったらそこで一度動きを止めます。このとき、正しい位置にパンチを出しているか、右のガードが下がっていないか、身体が傾くなどバランスが崩れていないか——そういった基本フォームを確認し、悪いところがあれば





④

修正するようにします。特にガードが下がっていないかどうかはしっかりとチェックしましょう。ボクシングはパンチを打つ反対側の手がおく大事です。脇を締めることもポイントです。バランスが悪い場合は、何が原因かを自分で考えてみてください。スタンスを少し広げるとか、もう少し縦に足を広げるとか、ちょっとした工夫でバランスがグッとよくなる場合があります。シャドーボクシングをしながら、自分でもよく考えてみてください。



⑤

動きを止める意味はもう一つあります。パンチはナックルが相手に当たる瞬間が一番大事です。当たる瞬間に拳をグッと握って力を入れます。それが強いパンチを生み出します。ですから「当たる瞬間を意識する」という意味でも、動きをヒットポイントで止めることに意味があるのです。



⑥

シャドーボクシングの練習方法が少しわかってきたでしょうか。そうしたらワンツから徐々に発展させていきましょう。次はワンツー、フックです(写真④↓⑤↓⑥)。これも動きを3つに分けて、いちいち動きを止めてみてください。フックもヒットポイントで止めましょう。フォロースルーはいりません。フックを止めるのは、鏡に映る自分のアゴのところ。もしアゴのところでは止められないとしたら、実戦ではヒットしないということなので、フォームをもう一度調整しましょう。慣れてきたらワンツー、フック、右ストレートに



⑦

つなげてみましょう。フックを打つとき、左足は少しかかとを上げ、つま先を軸にして足を回すと少し打ちやすいかもしれません。特に強いフックを打みたいのなら、足を回転させるものアリです。ただしフックは軽めで、次の右ストレートを強く打ち込みたいのであれば、足を回す必要はないでしょう。あくまで左フックは右ストレートのためのおぜん立てですから、そこまで力を入れる必要はないのです。



⑧

続いてアッパーの打ち方を説明します。左アッパーを打つときは「イチ」で腰を沈めて左腕を引き(写真⑦||正面、⑧||横)、アッパーを打つ姿勢を作ります。そして「二」で打ちます(写真⑨)。この動作を素早く「イチ」だけで済ませてしまうのは、あまりお勧めできません。カウンターをもらう危険があるからです。



⑨

「イチ」の動きはすごく大事です。左腕を引きながら、頭を相手の右ひじのあたりに持っていき、右手で自分の顔右半分をしつかりガードします。この状態でクリーンヒットをもらうことはありませんから、とても安全な状態です。左腕はしっかりと脇を締め、シャープなアッパーが打てる体勢を作っておきます。左腕を引いて頭を下げるとき、頭が左側に流れすぎないように注意しましょう。アッパーを打とうとするあまり、頭が左に流れてしまつと強いパンチを打つことができません。頭は左ひじの外に出ないように注意してください。

**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/>

実はこの動きはフェイントにもなっています。身体をグッと相手に近づきながら低く沈むわけですから、相手は当然警戒します。私は現役時代、この動きをけっこう使っていました。ポイントを覚えたら、ワンツーからアッパー、右ストレートなどのコンビネーションを打っていきましょう。慌てずにヒットポイントでパンチを止め、一発一発フォームとバランスをチェックしてください。

今日お話しした内容は、私がボクシング指導をはじめたとき、思いのほかシャドーボクシングが得意な方が多くいて驚いた経験があるからです。こういう方々の指導をしていく中で、止めるということの重要性を知りました。

また、少しでもよくなるように、基本をおさるかにしがちです。上級者であっても、プロであってもシャドーボクシングは大事にしてほしいと思います。