

世界王者たちはパンチの強弱を使い分け、海外の強豪を打ち負かしている。写真右上から時計回りに9月の米国デビュー戦で圧勝した井上尚弥、15年大みそかにファン・カルロス・レベコを退けた井岡一翔。昨年9月にアンセルモ・モレンを返り討ちにした山中恒介。左上が5月に無敵のアンヘル・アコスタに勝利した田中恒成。



●新井田 豊  
(元WBA世界ミニマム級チャンピオン)

連載43 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



パンチは強いにこしたことはないが、パンチが強いというだけでノックダウンは奪えない。そこで「パンチに強弱をつける」とよく言われる。文字通り強く打ったり、弱く打ったりするのだが、その意味を十分に理解しているだろうか? 今回の新井田式はパンチの強弱に迫る。

### 「相手の強弱はなぜ必要か 相手ガードを崩すための「弱」

なぜパンチに強弱をつけなければならぬのか、強弱をつけることにどのような意味があるのか、深く考えてみたことはありますか? 今回はパンチの強弱について、少しずつ説明していきたいと思っています。

たとえばジャブ、ワンツーというコンビネーションを打つとします。これをすべて「強」で打つと3つのパンチは強、強、強になります。これを弱、弱、強で打つたらどうでしょう。おそらく強、強、強で打つよりも、弱、弱、強で打つたほうが最後の右ストレートが当たる確率は上がると思います。これがパンチの強弱です。

弱いパンチを打つ狙いは、相手のガードを動かすことにあります。向かい合って相手がガツリとガードを固めていたら、なかなかパンチは当たりません。そこで攻撃する側は、ガード、つまり相手の手をいかに動かし、ガードに隙を作るかが大切になります。これが

### ●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。

### 弱、弱、強のバターン

では少しレベルを上げてみましょう。ジャブ、左フック、右ストレートのコンビネーションです。これを弱、弱、強で打ちます。最初のジャブで相手のガードを少し動かし、次の左フックでガードを外にずらし、右ストレートを打ちます。このとき、右ストレートが決まりやすいように、少し左にポジションをずらすところがポイントです。そして右ストレートをドンと打ちます。

すべてフルショットの「強」だと、このようにポジションを変えるのはなかなか難しいと思います。「弱」パンチはこんなふうにも使えるのです。

接近戦の「弱」パンチもひとつ紹介しましょう。私はよく右アッパーを「弱」で使っていました。手首を返すようにコツンと打つ。そして左ボディーブローや左フックをドスンと打つ。これはなかなか使えませんでした。

紹介してきたバターンは、主に初心者向けですが、世界最高峰の舞台でも、単純な強弱で試合が決まったケースがあります。ジャブ、ワンツーのコンビネーションで最初のジャブ2つを弱く打つ。このとき思い切りボディーに打つと見せかけて、顔面に右ストレートを打ち込みます。1984年、トーマス・ハーンズがロベルト・デュランを倒した有名なシーンは、この単純な弱、弱、強というバターンでした。

「弱を入れてリズムを変える すべて「強」だと読まれやすい」 「弱」パンチはフェイント、と

### 「相手の強弱はなぜ必要か 相手ガードを崩すための「弱」

「相手の強弱」という作業です。攻撃側がパンチを出せば、相手は必ず反応します。パリングしようとする選手は軽く手を前に出しますし、プロキシングで対処しようとする選手はガードをギョッと絞るでしょう。ボディーを狙われたらガードを下げて対処するはずですが、攻撃側はこのようなディフェンス側の反応をうまく利用し、隙を作りだしてパンチを打ち込むのです。

ものすごく簡単な例を挙げると、顔面にジャブを当てたいとき、軽くボディーにジャブを打って顔面に打つというバターンがあります。一発ボディーにパンチを見せることで、相手のガードが下がり、顔面にパンチが決まるという構図です。初歩的な技術ではありますが、「相手のガードを動かす」という意味は理解できたのではないのでしょうか。

このとき最初から強いパンチを打つたら? きつと相手は「ヤバイ」と感じて、必要以上に警戒心を強めると思います。サツとパツクステップで距離を取ったり、ガツリとガードを固めたりして、より守りに重点を置くでしょう。ですからあくまでもさりげなく、弱いパンチを打って相手のガードを動かすのです。これが弱いパンチを出す大きな意味になります。

もうお分かりになったと思いますが、弱いパンチは「フェイント」とイメージすると、より理解が進むかもしれません。「捨てるパンチ」とも言いますが、パンチを捨てるわけではないので、私としては「フ

### 「相手の強弱はなぜ必要か 相手ガードを崩すための「弱」

フェイント」のほうがふさわしいのではないかと思います。フェイントですから、弱いパンチは強いパンチを決めるための伏線になります。強い右ストレートを決めるために、弱いパンチを2つ打つ、強いボディーブローを打ち込むために、弱いパンチを打っておく、ということです。

もう少し具体例を挙げていきたいと思います。たとえばボディーにパンチを当てたいときは、顔面に意識を集中させるため、最初にアッパーやフックを打ちます。相手が龜になつてしまわない程度に弱く打ちます。それでもガードは少し閉まるはずですが、そこに「強」で左ボディーブローを決めます。

つまり最初のアッパーとフックはボディーブローのための伏線ということです。「フェイント」ですから、打ちたいところと別のところを意識させることが大事です。基本的な技術ですので、初心者の方にはぜひ試してほしいと思います。パンチを打つと相手のガードが閉まる、相手の手が動く、ということを実際に感じてください。

ジャブを当てたいときは、先ほど説明したように、ボディーにジャブを打つてみましょう。ジャブの前には左フックを打つパターンも効果があると思います。サイドから左フックが飛んできれば、ガードは必ず開きます。たとえ少しであってでもです。だれでも顔面にパンチをもらいたくはありませんから、反射的にそういう反応をしてしまうのです。そこに真ん中からジャブの「弱」パンチの意味がだいぶ分かってきたのではないのでしょうか。

### 「弱」を入れる方法

この話をしましたが、「弱」を入れることでリズムを変えるというイメージもありません。なんとなくイメージできると思いますが、すべて「強」だと攻撃のリズムが一定になりがちです。ドン、ドン、ドンという感じです。弱を入れることで、たとえばド、ドンというリズムになります。

リズムが一定だと、いくら強いパンチでも相手は慣れてしまいきます。パンチが「来る」というのが分かってしまうんですね。パンチが来るのが分かれば、よけることができるし、たとえパンチをもらったとしても、当たる瞬間に力を入れたり、パンチの威力を逃がしたりするので、ある程度は耐えることができるのです。

逆に見えないところからもらったパンチは一番効きます。一発でダウンです。ところが「強」を連発して優勢の選手が、なかなか倒せず、結局試合が長引いてしまうケースは、強弱のない悪い例でしょう。これは単調なリズムを相手に読まれてしまっているということです。

もうひとつ「緩急をつける」という言葉がありますが、これも一定のスピードで攻めるのではなく、速くしたり遅くしたりして、リズムをずらせ、という意味です。ですから緩急は強弱とだいたい同じ意味ということになります。

リズムを変える方法はいろいろありますが、ここまで読んで「強から始まるコンビネーションもあるだろう」、「すべて強のコンビネーションもあるだろう」と思った方がいるかもしれません。その意見は

**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/>