

連載45 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)



ボクシングのミット打ちは練習の「花形」と言えるかもしれない。うまく打てたらかっこいいし、息が上がって「練習をした!」という満足感も十分に得られる。そんなミット打ちは間違いなく効果的な練習だが、気を付けないといけないこともある。今回の新井田式は、ミット打ちの落とし穴について考えてみたい。

### ミット打ちはコンビネーション ディフェンス練習に効果的

ボクシングの練習と聞いて、ミット打ちをイメージする人は多いのではないだろうか。トレーナーの構えるミットに向かって、さまざまなパンチを繰り出すミット打ちは、はたから見ると「かっこいい!」と思えますし、パンチを打っている選手にとっても気持ちいいものです。

初心者もボクシングをやるからにはまずミット打ちをしてみたいと思う方がたくさんいます。ですからうちのジムでは入会初日からできるだけミット打ちをしてもらおうようにしています。

ミット打ちのいいところは、動きながらコンビネーションを練習できることです。実践をイメージしながらワンツー・フック、相手のジャブを外して右クロスなど、トレーナーと呼吸を合わせてさまざまなコンビネーションを反復練習できます。コンビネーションを磨きつつ、正しいフォームを確認する作業もできます。

ミット打ちはディフェンスの練習にもなっています。私の考えでは、むしろディフェンス強化にうってつけの練習だと思えます。

サンドバッグとミット打ちの大きな違いは、トレーナーがミットをグロップのように使ってパンチを出せることです。打ち終わりのガードを徹底させるために、トレーナーが選手にミットでパンチを出す姿を見たことがある人もいます。その「悪いクセ」を修正していきます。

また、ミット打ちはトレーナーにリードしてもらって次々にパンチを繰り出す練習なので、心拍数が上がり、スタミナづくりにも役立つでしょう。

そしてこれも重要ですが、1対1で向かい合って練習しますから選手とトレーナーの信頼関係づくりにもつながります。コミュニケーションを取りながら練習を進め、お互いの考え方をすり合わせたり、作戦を組み立てたりしていくこともできます。

### ミット打ちが当てる動きを鈍らせる 実践とのギャップを意識しよう

このようにミット打ちはいいところがたくさんあるのですが、ちょっとした落とし穴というか、気を付けなければならぬ点があります。ミット打ちをすることによっていわゆる「当て勘」が鈍ってしまうというマイナスです。

私の知っている選手でこんなケースがありました。プロに入ったばかりの若い選手で、スピードがあつてパンチも強い。きれいなコンビネーションを打つこともでき

ます。多くの人が見て「筋がいいな」と思うようなタイプです。ミット打ちをさせてみると、プロの上位選手も顔負けでした。

ところが実践になると、そのパンチがなかなか当たりません。相手選手がそれなりに反応して、ダメージを与えるようなパンチをヒットすることができないのです。

この試合を見る限り、筋がいいと思われた選手は当て勘があまりいいとはいえません。なぜでしょう。そのひとつがミット打ちにあるのではないかと、というのが私の考えです。

これまでも何度かお話ししてきたことですが、パンチはタイミングをずらし、相手の意表を突くタイミングや角度で打たないと、なかなかきれいな当たりません。そこで盛んにフェイントを使い、相手をだましながらパンチを当てています。

ところがミット打ちはフェイントを使いません。ある決まったタイミングでトレーナーのミットにパンチを打ち込みます。そうしないとトレーナーがミットでパンチを受けられないからです。

ミット打ちのとき、トレーナーはパンチを受ける瞬間にミットを出します。強弱の違いはありますが、ほとんどのトレーナーがそうやってパンチを受けるでしょう。もし選手とトレーナーのタイミングが合わず、パンチがスカッと空振りしてしまつたらどうでしょう。私にも経験がありますが、ヒザや肩を痛めてしまう原因になりかねません。

少し器用な選手であれば、トレーナーと呼吸が合わなければ、ト

### 相手に読まれやすいパンチ もうお分かりになったと思います

ですが、ミット打ちは「相手にわかりやすいように打つ」ということが前提になった練習なのです。実際の試合で、ミット打ちのように「はい、ジャブ、ワンツー」「次はボディー」みたいな感じでパンチを打つたらどうでしょうか。おそらく相手はタイミングがよく分かって、すぐディフェンスがしやすいはず。打つ前から相手に何のパンチを打つか教えているようなものだからです。そういう意味では、ミット打ちはとても非実戦的、な練習ということもできます。

ですからミット打ちでさまざまな練習したのに、スパarringや試合をしてみると、思うようにうまく当たらない、ということが起きます。練習の性質を考えると、それはむしろ仕方のないことだと言えるでしょう。

試合で本当に当たるパンチというのは、トレーナーがミットで受けとめることができない意外性のあるパンチです。このことはトレーナーも選手も頭に入れておいたほうがいいと思います。

### パンチのキャッチボール 変化球を使ったマスをやる

繰り返し言いますが、ミット打ちにはミット打ちの意味がありません。一方で、タイミンをずらす、相手の意表を突く、という練習に

はなりません。

ではタイミンをずらす感覚を養う練習は何かといえは、やはりマスボクシングやスパarringになります。以前に紹介しましたが、マスボクシングの「パンチのキャッチボール」はオススメしたい練習です。

あらかじめコンビネーションを決めて、たとえばジャブ、ワンツーというパターンをパートナーに打ち込みます。これを互いに繰り返します。このとき、少し変化球を入れると、タイミンをずらす練習になります。同じリズムでジャブ、ワンツーと打つのではなく、最初のジャブからフェイントを入れます。

たとえば左フックを打つように見せてからジャブを打つ。最初のジャブをボディーに打ち、次はボディーに打つと見せかけてワンツーを打つ。このようなキャッチボールをパートナーと繰り返すことで、どんなフェイントが効果的なのか、どうやったらタイミンをずらせるのか、という感覚が少しずつ養われていくでしょう。

一人でサンドバッグを打つときも、実践を意識してフェイントを入れながら、バッグを叩くといいと思います。

スパarringであれば、よりいろいろなることを試すことができます。相手と駆け引きをしながら、当て勘を磨いてほしいと思います。

### 素直すぎる、からの脱却

私は現役時代、手数が多いというタイプではなく、どちらかというと駆け引きを重視するボクシングをしていました。だからこそ、

ミット打ちにいろいろと疑問を感じたのかもしれない。

もし手数の多いファイタータイプであれば、ミット打ちに時間を割いて、スタミナとコンビネーションを徹底して磨いていくのもいいかもしれません。私が言いたいのは、ミット打ちと実践は同じではなく、そこを十分に理解した上で練習をしたほうがいい、ということです。

よく外国人選手に比べて日本人のボクシングは「素直すぎる」と言われます。そう指摘される原因のひとつが、ミット打ち重視という風潮なのではないかと、というのが私の持論です。やはりミット打ちでリズムよくパンチを打っていると、どうしてもそのクセが抜けないのではないかと思います。

パンチを当てるセオリーは、タイミンをずらす、相手を崩す、ということにありまます。そのことをよく頭に入れて、練習に取り組んでみてはいかがでしょうか。

**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/>

ミット打ち、マスボクシング、スパarringの意味をよく理解すれば練習の中心は濃くなる。大事なものは実践で役立つかどうかという視点だ。写真右下は04年、ノエル・アラムフレットと拳を交える新井田氏。