

連載50 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)



2013年にスタートした新井田式は4年の歳月をへて、50回目の今号をもって最終回を迎える。セオリーにとられない独自の理論は読者からも好評をいただき、惜しまれながらのお別れとなるが、最後にボクシングを指導するトレーナー、選手、そして体づくりに取り組む一般の練習生にメッセージを送ってもらった。

### 選手と指導者のマインドの違い トレーナーは受けが大事

私が18歳のときにボクシングを始めて、引退後の活動も含めたら約20年近くこのスポーツに携わっています。プロデビューから始まり、現役から引退した後は「自分にいまでできることは何か」と考え自然にボクシングジムを始めました。

長年プロボクサーとして戦ってきたので、技術や知識には多少は自信がありました。しかし経営者トレーナーという立場になってからは「元世界チャンピオン」という肩書きはある部分ではプラスになることもありませんが、実際に会員さんを指導する上であまり必要ないのかなと感じました。

現役をやっていた頃はとにかく勝利に執着し、ひたすら自分の道を突き進む勢いでやっていました。勝負の世界ですから当たり前と言えはそうかもしれませんが、私自身も勝ち負けに対するこだわりが非常に強かったと思います。引退してすぐに社会人として第

二の人生が始まるわけですが、ボクシングひと筋で生きてきた私ですから、最初は本当に苦労しました。教えること一つとっても、選手はどちらかといえば攻めの姿勢なのに対し、トレーナーには受けの部分が重要になります。必要とされる心構えがまったく違うのです。

「受けの部分」というのはいわば受信器のようなモノで、トレーナーは相手のコンディショニングや心の状態を察して、適切なアドバイスを送り、個人の能力にあったトレーニングメニューを考えます。このように相手を理解する能力が重要になります。

女性や初心者の中には「自分にボクシングなんて本当にできるだろうか?」と不安な気持ちを抱え、入会している方もいるはず。そういった気持ちをしっかりとキヤッチできるような努力し、その部分は誠意を持って指導しようと思は心がけています。

技術や知識はもちろん必要ですが、大事なことは誠実に信用を損なわないよう会員さんと接していくことです。それが良いトレーニング環境やジム経営にもつながるのではないのでしょうか?

よく「初心者はどうやってボクシングを教えるのか。コツはあるのか」と聞かれます。まさしく今話したことが「コツ」です。会員さんと信頼関係を積み重ねていくことです。その前提があつてこそトレーナーの教えが頭に入っていくのだと思います。

そこからステップアップして危険なパンチを冷静に対処できる技術を覚えたり、厳しい練習にも耐



えられる精神力を養っていったりするのです。

もう一つ大切なことは、前回の連載で書いたように、対人練習やスパarringで相手への敬意を忘れないことです。ボクシングは人を殴るといふ特殊なスポーツですから、スポーツの中でもとりわけ礼儀や挨拶が大事なのではないのでしょうか? 心地よく練習してもらうためにはそういう部分をピシッと締めることが大事です。

### 指導者も最初は未熟で当然 経験を積んで許せるようになる

私がジムを開いたのは9年前でした。経営をはじめ何から何まで1からのスタートですが、最初はうまくいかないこともたくさんありました。仕事として成り立つのか? ジムでは自分の言っていることが会員さんに伝わらず、悩んだこともありました。

これは私に経験がなかった、経営者、指導者として未熟だった、ということの表れだったと思います。経営者やトレーナーとして経験を積んでいくと、自分自身の経

験も踏まえ、人それぞれのバックボーンがなんとなく見えてきたりします。トレーニング中の精神状態やフィジカル的なコンディションを察知して対応の仕方は変わってきます。緊張を解いたり、話を聞いたりするのは、

ジムを経営し、トレーナーをしなから、こういうことを一つひとつ学んでいきました。そういう経験を重ねていくと、許容範囲が広がりますよね。なんて表現したらいいんですかね。「あ、そういうことか」というような感じで対応力も身につけていくのだと思います。なので設立した当時は結構大変でした。いま思うと高い授業料でした(笑)。

### 選手の成長に合わせた指導を トレーナーも自ら成長せよ

トレーナーと選手も似たような関係があると思います。最初のうちはトレーナーの言うことを、何でも「はい!」と聞いていた選手が、だんだん言うことを聞かなくなる。よくある話ですね。選手は成長するにつれて、自分の意見が出てくるものです。

私自身、偉そうなことを言える立場でないのは重々承知ですが、これは子どもの反抗期に似ているように思います。今までは親の言うことを聞いていた子どもが、成長するにつれて聞かなくなる。「子どものために」と思って言ったことが、反抗されるので、親は困ってしまふわけですが、この問題のポイントとは、子どもだけでなく、親も未熟だということにあるのではないのでしょうか。トレーナーと選手の関係におい



## すべての方々に 素晴らしい ボクシングライフを!

ドバイスをする。レベルが上がっていくにつれサポートの仕方も少しずつ変えていくということ。最初初心者だった選手はいつまでも初心者ではなく、プロボクサーとしてレベルアップしているのですから。それはトレーナーも同じで、日々成長する、成長しなければならぬ、ということ。言うべきときや、こはあえて言わない方がいいかな...と見極めるポイントも重要です。引くべきところは引き、押さえておくポイントはしっかり伝える。勉強や経験を積む中で、今まで正しいと思って教えていたことが、「ちょっとこれは違うかな」と気が付くことも、教える側にとっては大事でしょう。私はこの連載でよく「このやり

方必ずしも正しい方法とは限りません」という断りをしました。それは選手の特徴によっても、選手の成長段階によっても何がベストか日々変化するためであり、私自身もそうしてレベルアップしながらキャリアを積んできたからにはかたやありません。

選手から否定的に見られるのは気持ちのいいものではないでしょう。いまままで教えていた方法を変えるのも、勇気のいることかもしれません。

それでも何かトラブルが起きたとき、ものをいうのは、先程お話しさせて頂いた、それまでに築いていた信頼関係だと思えます。選手との信頼関係があれば、異を唱えてきた選手としっかりと話し合えることができると思えます。少なくとも決定的なまでに溝が深まることは避けられるでしょう。

私も会員一人ひとりとの信頼関係は何よりも大事にしています。ジムに来れば、安全に、丁寧に、ボクシングを楽しめる。気持ちよく汗がかけられる。会員さんが心からそう思い、こちらがそれに応える。そこに信頼関係が生まれると思えます。

長くボクシングをやっていたら、だれでも技術はそれなりに教えられるでしょう。問題はこういった信頼関係を作ることができるかどうかです。ジム経営やトレーナー業をしていく上で、一番大切なことだと考えています。

### 長年の「愛読」に感謝!

ボクシングは厳しくも魅力的なスポーツだと思っています。その

## 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/>

最後にになりましたが、「新井田式」を読んでいただいたすべての読者のみなさまに感謝したいと思います。このコーナーがみなさんのボクシングライフの向上に少しでもお役に立てたとしたら、こんなうれしいことはありません。それではみなさん、またどこかで会いましょう!