

連載5 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)



ジャブとストレートを覚えたら残すパンチはフックとアッパーだ。普通はフックから練習するところ、先にアッパーから入るのが新井田式。日本ではアッパーを多用する選手はそれほど多くないが、これをマスターすれば実戦で役立つことは間違いなし! アッパーの基本を教えてください。

まずはアッパーを習得してフックへとつなげる!

前回までジャブ、ワンスターの基本を練習しました。とくれば次はフック! とくるのがセオリーでしょう。私もボクシングをはじめてときはワンスターの次にフックを教わりました。でも今回はアッパーを紹介することにします。

なぜアッパーなのか。ものすごく簡単に言ってしまうと、アッパーのほうがフックよりも打ちやすいからです。少なくとも初心者の方はアッパーのほうがなじみやすいと思います。うちではアッパーから先に教えることが多いですね。だからだと思えますけど、うちでは年配の女性でもバシバシとアッパーを打っています。

さらに言うと、フックの打ち方は基本的にアッパーと似ているんですよ。なのでアッパーから入って、それからフックを学んだほうが習得しやすい。異論はあるかもしれませんが、いろいろな練習生を見てきての実感です。というわけでフックより先にアッパーを紹介

●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。

紹介します。

日本国内でアッパーを得意にしている選手はあまり多くはないように思います。いったん手を下げた打つのでパンチをもらう恐怖があるのかもしれないですが、頭の位置と手の位置さえ気を付ければ、怖いことはありません。ロングレンジからいきなり打つたりするとかなり危険なので、それは注意する必要があります。

私は現役時代からアッパーがけっこう好きで、これはすごく有効なパンチだと思っています。ファイタータイプの選手と試合をするときに、ジャブやフックだけではなかなか止めることができません。どうしても中に入られてしまいます。そこでアッパーが威力を発揮します。

アッパーというとアゴをスパイクと突き上げてノックアウトするというイメージがあるかもしれませんが

せんが、必ずしもアゴだけを狙うわけのパンチではありません。ボディ打ちもあるし、ガードなどで相手の前進を止めることができます。アッパーは言ってみれば「縦に切る」パンチで、これが使えると接近戦の幅もかなり広がると言えるでしょう。

アッパーは内角から入る

では基本から紹介していきます。まずは腕の動きです。右アッパーはゴルフのスイングをするような要領で後ろから前に拳を振り上げます。女性には「買い物をした荷物をサッと持ち上げるような感じ」という説明をしたりします。腕を振って地面の砂をフワッと浮かせるようなイメージを持つのも悪くないでしょう。最初は体の横で何度か腕を振り上げて感覚をつかんでください。



2008年9月15日、横浜アリーナで行われた新井田一ゴングサレスの一戦から



④



③



②



①



⑥



⑤

では実際に打つてみましょう。まずは右アッパーです。正面を向いて構え、アゴの横に置いている右拳を腰のあたりまで下げてから振り上げます(写真1、2)。パンチを打つ前に気持ち1センチくらい重心を真下に落とすとスムーズにパンチが出ると思います。このとき頭は絶対に動かさない。頭の位置を動かすと軸がブレて強いパンチが打てませんし、打ったあとにバランスを崩してしまいます。あとは左のガードを上げておくことも忘れないでください。パンチを打ったあとはすぐに拳を元の位置、アゴの横に戻します。

腕を振り上げるときに体が反ってしまったり、アゴが上がってしまうう人がいますが、これはあまりよくありません。アゴは引いた状態

で、軽く腹筋に力を入れて体が反らないようにしましょう。左アッパーは、左拳を腰の位置まで落とすとき、軽く右肩を前に出します。こうすると自然な動きで左アッパーが打てると思います(写真3、4)。アッパーは基本的に内側に突き上げるパンチです。なので左右のアッパーの軌道はちようど体の前でクロスする形になります(写真5、6)。

大きく振りかぶって勢いをつけたり、体重移動を意識したりする必要はないと思います。体を使ってパンチと打つよりは、軸を作ってしっかり腕で打つイメージです。上腕二頭筋、アームカールをやるときに使う腕の内側の筋肉を意識するのいいと思います。

あとはスナップをしっかりと効かせること。パンチが当たる瞬間にスナップを効かせ、ナックルがミットにベタッと当たるように打ちましょう。力を入れるのはあくまでパンチが当たる瞬間です。

まずはアッパーを習得してフックへとつなげる!

軸を作って腕で打つ。ひよっとするとここが少し難しいかもしれませんが、ではここで軸を作る練習をしてみましょう。片足立ちのサンドバッグ打ちは、私も現役時代によくやった練習です。

サンドバッグの前で右足を浮かせ、左足だけで立ちます。この状態でパンチを打つ。たとえば左アッパー、アッパー、フックと連続で打ちます。軸ができていない人はバランスが崩れてしまいます。その原因の一つは、頭が動いてしまうこと。頭が動いてしまうと片

足立ちでパンチを打てません。まずは片足立ちでパンチが打てるように練習してみてください。

この練習ができるようになると軸ができて、右足を床につけたときにとてもパンチが打ちやすくなると思います。右パンチでも同じようにやってみてください。片足立ちはサンドバッグ打ちは、軸をチェックするために、練習の合間などにやるのいいでしょう。

動き方のポイントを抑えたら、あとはミット打ちでアッパーの感覚をつかんでください。アッパーというパンチは、ガードがおそろかになる傾向があります。アッパーを打ったあと、すぐにガードを作ることを意識してミット打ちをしてみてください。

たとえば右アッパー、右アッパー、右ストレート。右アッパーから右ストレートをうつには、アッパーを打ち終わったあと右拳がすぐにアゴの横に戻っていないと打つことができません。または右アッパー、右アッパー、左ジャブ。右アッパーを打つことに気を取られ、左手が下がってしまう。そうなるとジャブは出せません。そんな人にはこのコンビネーションで左のガードが下がらないように矯正していきます。ジャブ、ワンツーにアッパーが加わると、かなりバリエーション豊かなミット打ちができると思います。ぜひ楽しんでみてください。

ロマゴンはアッパーの達人だった

最後に私がすごいと思ったアッパーの使い手は…。やっぱりローマン・ゴンサレス選手になってしまいますね。彼はとてもアッパー

がうまくいった。たとえば相手の右ストレートをダッキングで外したとしましょう。この場面で右のあとに左フックを狙ってくる選手はたくさんいます。このような攻撃はブロックで防ぐとか、けっこう対処できるものです。

ここでロマゴンは左フックではなく、すかさず左アッパーを打ってきます。右を外されたあと、コンパクトに左アッパーを打ち込む。ここまでなら何とかなるんですけど、さらに間髪入れず、右アッパーをズドンとボディに入るんですよ、彼は。あれはけっこう痛かった(笑)。

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
 予約専用電話 050-3694-5810
 HP <http://www.worldfamous7.com/>

ロマゴンは軸がブレず、腕の力でガチン、ガチンとアッパーを打ってきます。無駄な力を使わず強いパンチを打つ。あれはひとつの理想形だと思えます。あとはアッパーを決めるには立ち位置、ポジションがとても大事になります。ロマゴンはポジションニングもうまくいったのですが、これはまた別の機会に紹介しましょう。