

連載6 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)



左フックはオーソドックスの選手にとって大きな武器になるパンチと言えるだろう。新井田元チャンピオンによれば、ジャブと左フックを駆使すれば、ボクシングはだいたい組み立てられてしまうというから驚きだ。そんな左フックを有効に使うためにも、まずは基本を覚えたい。今回は左フックを練習してみよう!

### 左フックはリードでも使う

先月号でアップバーを紹介したときに「普通はワンツールの次にフックを教えることが多いが、アップバーから動きを覚えたほうがフックに入りやすい」と説明をしました。その理由はフックの腕の使い方はアップバーと同じで、角度が違うだけだからです。ですから今回は前回の流れでフックを練習してみましよう。

フックというときみなさんほとんどパンチを思い浮かべるでしょうか。やはり一撃で試合を終わらせるノックアウトパンチというイメージが強いような気がします。少し昔の選手でいえば、17連続KO防衛の記録を持つウイルフレド・ゴメス(プエルトリコ)なんかを思い浮かべる人がいるかもしれません。あれは強烈な左フックでした。日本人なら私が指導を受けたことのある元WBC世界S・バンタム級王者ロイヤル小林さんも強烈な左フックの持ち主でした。確かに左フックはKOにつながる必殺パンチだと言えるでしょう。

### ●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。

でもそれだけではありません。左フックはリードとしてもかなり有効なパンチです。ジャブに左フックを交えながら相手のガードを崩していく。ジャブと左フックを組み合わせることで、特に相手の右ガードをうまく動かすことができます。相手の右ガードを動かすことができれば、いろいろなパンチを当てることができるはず。ジャブと左フックが使えれば、ボクシングの組み立てはだいたいできてしまう。そう言っても過言ではないと思います。

### コンビネーションで覚えると左フックがスムーズに出る

それでは実際にフックを打ってみましよう。スタートは構え。これはジャブやワンツー、アップバーを練習したときと同じです。この状態からまずは今まで練習した要領でワンツーを打ちます。そしてツリーの右ストレートを引きながら、そのまま左フックを打ってみてください。フックを打つときの左腕の軌道は水平にしましょう(写真1)。下から突き上げるように打つなど軌道の角度を変えるケースが実際にはありますが、まずは水平が基本です。

打ち出しは力を入れず、パンチがヒットする10センチくらい前で力を入れるのがベストです。左腕がしなるようなイメージで、スナップを効かせてミットなり、サンドバッグなりにパンチを打ち込んでください。

左フックを打つときは気持ち前足のかかとを浮かせるといいでしょう(写真2)。かかとを少し浮かせるとそこに遊びができて腰が

回りやすく、スムーズにパンチが打てると思います。かかとをつけた場合と、浮かせた場合を、実際に比べてみてください。

拳の向きについても説明しておきましょう。拳を横にする打ち方もありますが、基本は親指が上に向くように、拳を縦にしてパンチを打ちます(写真3)。その理由は縦のほうが腕を振りやすいこと。パンチがあたる瞬間にスナップを効かせることも大事なのですが、縦だとスナップが効かせやすいという利点もあります。またスナップを効かせられるということも、連打を打てるということにもなります。最初に左フックはリードでも使うと説明しましたね。そういう意味でも連打の利く縦のほうがいいと思います。

余談になりますが、世界4階級を制覇したロイ・ジョーンズ・ジュニアは縦拳で、左フックをとて



②



①



④



③



⑦



⑥



⑤



⑨



⑧

も上手にリードとして使う選手でした。連打も出るし、まさにジャブのようにフックを使っています。あのしなるようなジャブは、対戦相手にとってやっかいだったと思います。

拳を横にして左フックを打つ(写真4) 選手で思い出すのはアレクシス・アルゲリョです。横拳でガツンとものすごく硬い左フックを打っていました。自分の場合もわざと拳を横にして左フックを打つことがあります。瞬間的にカウンターを狙う場合です。腕を

振るというよりは、角度を決めて近距離の標的に向かって拳を突き刺すように打ちます。でも自分の場合、横拳はかなり意識しないと出せないパンチで、1試合に使っても1発とか2発。場面もよって使い分けられると理想的かもしれませんが、これはかなりレベルが高くて難しい技術だと思います。

**ワンツィーからフックのポイント 体の中心を軸にして肩を回転**

さて、少し脱線してしまいました。最初、最初にフックを練習すると

き、ワンツィーとセットで練習するのは大きなポイントだと思います。構えた状態からいきなり左フックを打つときこちない動きになりませんか? ところがワンツィー、続けて左フックと打つと、自然に肩の動きができて左フックが打ちやすいと思います。肩の動きは軸運動です。ワンツィー・フックであれば、体の中心を軸にして、肩が左右、左という具合に回るのが正しい打ち方です(写真5、6、7)。

ワンツィーの動きからそのまま左フックにつなげると、この回転が自

然にできると思います。まずはコンビネーションで左フックを練習してみてください。

ここでいくつか注意点がありません。これはワンツィーも同じですが、引いた手は必ず顔の横に持つてくこと。まずワンツィーでツィーを出して左拳を引くとき、左拳が顔の横にないと、次の段階でうまく左フックが打てません。

フックを打つときには同時に右拳を引きます。このときに腕を下げず、右拳が必ずアゴの位置にくるようにしてください。これはガードを下げないという防御の意味でもあり、左フックのあとすぐに右ストレートを出せる体勢を作るという攻撃の意味もあります。もし右拳が下がってしまったら、右拳のあと、すぐに右ストレートを打つてみましょう。右拳が下がっていると右ストレートがスムーズに打てないので、フォームを矯正する練習になるでしょう。

ネーションの動きによって、左フックを打つための体勢を無意識に作っている、ということなんです。だからいきなり左フックを打つときは、意識して右肩を入れるようにしてください。

最初のうちは速く打とうとか、強く打とうという気持ちはできるだけ抑えて、ゆっくりでいいので正しいフォームで打つことを心がけましょう。シャドーボクシングをするときは、目の前に標的をイメージし、距離を合わせて打つようにしてください。ワンツィーをしっかりと打つと、自ずと相手の頭が自分に近づいて左フックが打ちにくくと思います。なのでワンツィーから左フックを打つときは、ワンツィーをあまり遠くに打ち込まず、ショートで打つと打ちやすいのではないかと思います。

今回はフックというテーマでしたが、実際には練習したのは左フックだけでした。右フックは次回以降に取り上げるので、楽しみにしていてください!

**いきなりの左フック 必ず右肩を入れて体勢を作る**

コンビネーションで左フックの感覚をつかんだら、今度は構えた状態からいきなり左フックを打ってみましょう。このときのポイントは、まずグッと右肩を前に出すことです(写真8)。この状態から左フックを打ちます(写真9)。右肩を一度入れると、スムーズに左フックを出せませんか? おそらく出せると思います。つまりなぜワンツィーから左フックが打ちやすいかという、ワンツィーを打つことによって、自然に右肩が前に

## 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/>