

連載11 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)



ディフェンスのパート1は相手のパンチを手で防ぐパリングを教えてもらった。今回はディフェンスのパート2としてボディーワークを紹介しよう。体の動きを使ってパンチをかわすボディーワークは、実は攻撃にも結びついていて奥が深い。今回は基本編としてさまざまな体の使い方を覚えてみよう!

**ボディーワークは動きの基本  
攻撃にも直結している**

ディフェンスにはこれまでに紹介したパリング、ガードを固めて急所を守るブロックングなどいろいろありますが、今月号ではボディーワークを紹介します。ボディーワークは、頭の位置を動かして相手のパンチを避ける技術ですが、目的はそれだけではありません。体をうまく動かすことで、スムーズに攻撃に移ることもできます。言わばボディーワークはボクシングの基本中の基本、最もボクシングらしい動作ですから、ぜひ覚えてほしいと思います。

よけるときに使います。ジャブやストレートに対し、頭を危険な位置から左右にずらしてパンチを外すテクニクです。

実際にやってみましょう。肩幅程度にスタンスを開き、リラックとした状態で構えます。ここからヒザを少し曲げて、重心を落としながら頭を曲げたヒザのほうにずらし、ヒザの上にアゴを落とすようなイメージを持つといいでしょう。動かす幅はだいたい頭ひとつ分くらい。これを左右で繰り返します(写真1、2、3)。

ポイントにはヒザのクッションを柔らかく使うところです。腰を曲げて頭を落とすのではなく、ヒザを曲げて頭を落とします。腰を曲げると腰を痛めしてしまう危険性があるので注意しましょう。あとは頭を大きく動かさず、頭を大きく動かすよりも外側に持つていかないように気を付けます。頭を大きく動かすとパンチを確実に外すことができず、バランスが崩れるし、次の動作に移りにくいというデメリットがあります。

**ローリング、ウイービングは  
ヒザを柔らかく使おう**

ローリングは頭をU字型に動かすディフェンスです。最終的な頭の位置はウイービングと同じなのでウイービングの写真を参考にしてください。これを左右ではなく、U字型に動かします。主にフック系のパンチを外すときに効果を発揮します。ポイントは首を固定しないこと。首を固めたまま体だけで頭をU字に動かそうとすると、かなり硬い、ぎこちない動きになってしまうと思います。首は柔らかく動かします。「首のスナップを使う」というイメージを持つといいかもしれません。ヒザを柔らかく使うところはウイービングと同じです。

ローリングの練習方法はいくつかがあります。リングの中にローリングを張って、それを左右にくぐりながら進む練習はどこかで見たことがあるのではないのでしょうか。パートナーに頭のところで腕を水平に振ってもらい、それをU字型に頭を動かしてよけても十分に練習になります。ウイービングも同じですが、ボディーワークはフォームをしっかり身に付けることが習得の第一歩になります。ボディーワークもシャドーボクシングのように、まずは反復練習で形を身に付けてください。

スウェイバックもボディーワークの重要な動きの一つです。上半身をのけぞるようにしてよける、あの動きです。まずは相手のパンチが届かないように状態をそらします(写真4、5)。このとき、アゴを上げないように注意しましょう。さらにスウェイバックをするときに覚えておいてほしいのは、バックステップと組み合わせるとより効果的なディフェンスになるということです(写真6)。

実際にやってみるとわかると思いますが、ただスウェイバックするだけだと、全体のバランスが悪くなってしまいますね。そこでスウェイバックしながら後ろにバックステップを踏むとバランスは崩れません。相手のパンチを外し、そこから距離をとったボクシングをしたいときに効果的なボディーワークです。

### ●略歴

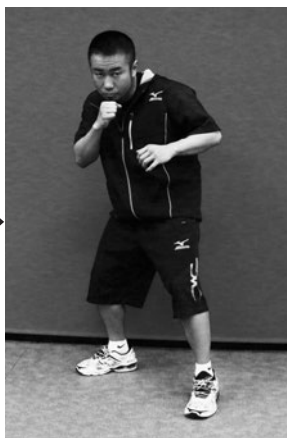
新井田豊(にいだ・ゆたか) 1978年10月2日生まれ。横浜市出身。96年横浜光ジムからプロデビュー。01年に日本ミニマム級王者となり、その年にWBA世界同級タイトルを獲得した。いったんは引退したのち、04年に王座返り咲きに成功すると7度の防衛を成功させ08年に引退した。10年に横浜市営地下鉄ブルーラインのセンター北駅近くにフィットネスジム「BODY DESIGN 新井田式」をオープン。究極のボディ作りを実践している。



③



②



①

**ボディーワークを習得する  
マスボクシングにトライ**

先ほど言ったように、ボディーワークもパンチと同じようにまずはシャドーの動きでフォームを覚えてほしいと思います。続いて対人練習をしてレベルをアップさせていきます。ウービング、ローリング、スウェイバックをひとつ取り入れたマスボクシングにトライしてみましょう。



⑥



⑤



④

パートナーに正面に立ってもらい、ゆっくりとコンビネーションを打ってもらいます。コンビネーションはジャブ、ワンツー、フック、右ストレートの順に打ちます。これを3種類のボディーワークで外していく練習です。まずはジャブをウービングで



⑨



⑧



⑦

よめます(写真7)。ジャブは頭を右にずらしてよけるのが基本です(オーソドックスの場合)。次にワンツートのワンがきたらスウェイバックでかわします(写真8)。ワンツートのツートは再びウービングで外しましょう(頭を左にずらす(写真9))。続いて振り抜かれ



⑩



⑪

る左フックはローリングで外します(頭は右へ(写真10))。最後の右ストレートもローリングでかわします(頭は左へ(写真11))。ストレート系の対処はウービングが基本だと説明しましたが、この場合はウービングだともろにカウンターを食らってしまう危険があるため、ローリングでかわすようにします。

この練習を繰り返すと、ひと通りのボディーワークが身に着くと思います。これは私が現役時代によく取り組んでいたマスボクシングです。アップなどで日常的に繰り返していました。ボディーワークは、ディフェンスという意味だけでなく、ボクシングの基本的な身体の動かし方を覚えることにつながっています。神経系が育ちますし、バランスがよく、しなやかな動きにもつながります。選手にはいろいろなタイプがいて、中にはボディーワークをあまり使わない選手も確かにいますが、どのようなスタイルでも基本的なところは押さえておくといいでしょう。こうしたボディーワークから攻撃に転じたり、場合によってはボディーワークをしながらカウンターの見舞ったりと、ボディーワークにはさまざまな利点があります。そうした応用編はまた別の機会に紹介しましょう。まずはきれいなフォームを身に着け、パートナーときれいなキャッチボールをできるようにすることが大切です。ボディーワークはなかなか奥が深いので、またのチャンスにじっくり解説したいと思います。

## 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/>