



●新井田 豊  
(元WBA世界ミニマム級チャンピオン)

連載13 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



新井田式もいよいよ2年目に突入! これまでの1年間でパンチの正しい打ち方、ディフェンスの基本的な技術を教えてもらった。今月号からは少しレベルアップしてパンチの“当て方”を練習していく。いかにしてパンチを相手に当てるのか。基本的なテクニックを覚えてパンチを正確にヒットさせてみよう。

### パンチを当てるための3要素

これまで正しいフォームでパンチを打つことの大切さを説明してきましたが、きれいなフォームでパンチを出したからといって、それが必ずしも相手にヒットするとは限りません。相手はあなたの動きを読んで、パンチをよけたり、パリングで防いだり、あるいはカウンターを合わせようとするでしょう。パンチの基本を覚えた人がいざスパリングになると「パンチを出すのが怖い」というケースがあります。その気持ちはよくわかります。

そこで今回からは、パンチの打ち方から一歩進んで、パンチの当て方を練習します。パンチを当てるのは大きく分けて、立ち位置、フエイント、タイミングの3要素があると思います。この3つを頭に入れながら、まずはジャブの当て方を練習しましょう。

ジャブを当てるためにはどうすればいいのかわかりません。まずは立ち位置です。ジャブを当てたい場合は、相手に対して通常のポジション(写

### ●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。

真1) より少し右寄りのポジションを取ります(写真2)。そして相手のジャブを右手でパリングしながらジャブを出します。あるいは相手のジャブをヘッドスリッパで右にかわしてジャブを出す(写真3)。仮にジャブがなくても、相手のジャブの軌道から頭の位置をずらしておく、思わぬタイミングでジャブが飛んできたときの保険になります。ヘッドスリッパで少し沈んだ状態から、相手のボディーにジャブを出すこともできます。

なぜ右寄りにポジションを取るかという、左寄りにポジションを取ると、ジャブを出しても相手の右ガードに当たってしまうからです。実際に左ポジションで相手のジャブをパリングしてジャブを出してください。右ガードが邪魔になってジャブが当たらないことがわかると思います。

誤解しないように説明しますが、左ポジションが悪いというわけではありません。左に回りながらジャブを突いて距離を取ることがありますし、他のパンチを当てたい場合は左にポジションを取ることがあります。ここではジャブを差し合うような場面、あくまでジャブを当てたいときの立ち位置について説明しています。

立ち位置から少しそれますが、ジャブを打つときのフォームにも注意してください。ジャブを当てよう、当てようとする、顔が前に出がちです(写真4)。これがよくないことはみなさんおわかりでしょう。顔が相手に近づくと危険です。ですから顔を前に出さないように、左足を少し前に出



①



②



③

しながらジャブを打ってください(写真5)。左足をうまく使い、頭の位置は変えないイメージでジャブを出しましょう。

さらに言うと、ジャブを出すときは少し半身にするという方法もあります。ジャブというより、強い左ストレートを打ちたいようなケースです。半身になると右につなげにくいという欠点がありますが、とりあえずジャブを当てたい

## BOXING LIFE



⑤



④

## フェイントは殺気を出す

次はフェイントです。フェイントは実にたくさんありますが、ここではジャブを当てるための基本的なフェイントを紹介し、まずは左フックを打つと見せかけて、

だけなら効果的だと思います。もう一つ、接近戦でのジャブは思いのほか当たるので頭に入れておくといいかもれません。接近戦でフックやアッパーだけでなく、ジャブを出すと相手が下がりますし、フック系のパンチもより生きてきます。接近戦を仕掛けるときはガードをしつかり固めるようにしましょう。



⑦



⑥

ジャブを当ててみましょう。基本的なフェイントですが、世界レベルのボクサーたちも頻繁に使っています。相手は左フックがくると感じると、とっさに右腕を動かしてフックをかわさないようにするでしょう(写真6)。そうすると顔の前に構えているガードが少し開きます。そこにジャブを打ち込む(写真7)。あいた真ん中を射抜くイメージです。



⑨



⑧

一般的にジャブやストレートなど、ストレート系のパンチを当てたいときは、フック系、つまり外側から当てるパンチをフェイントに使います。逆にフック系のパンチを当てたいときは、内側から当てるジャブやストレートをフェイントに使います。どのようなフェイントもそうですが、ポイントとなるパンチを「本当に打つぞ」と思わせることです。私流に表現すると「殺気を出す」。ボディーにパンチを当てたかったら、顔面に殺気を出す。ストレートを当てたかったらフックに殺気を出す。これがフェイントの基本です。

左フックのフェイントに加えて、右ボディーブローのフェイントも紹介しておきましょう。右ボディーブローを打つと見せかけると、相手はそれに反応して左のガードを少し下げます(写真8)。そこにジャブを打ち込む(写真9)。実際に右ボディーブローを1、2発打っておせん立てをしておく、フェイントの効果はより高まるかもしれません。

## タイミングをずらす

3つ目のポイントはタイミングです。いつも同じテンポでジャブを出すと、相手はその動きをすぐに読んでしまうと思います。タイミングをずらす、リズムを変えるということは、パンチを当てる上でとても大切です。

タイミングやリズムは感覚的な部分が大きいです。説明するのが難しいところはありますが、たとえばジャブ→ジャブ→ジャブと出すのではなく、ジャブ→フックのフェイント→ジャブという具合に出せばタイミングをずらすことができます。ジャブ→ジャブのフェイント→ジャブでもいいでしょう。どのようなフェイントが効果的か、マスボクシングやスパーリングで相手の反応を見ながら自分で研究するといいたいと思います。

私の経験から言うと、ジャブはあまりポンポンと出すのではなく、フェイントを使って相手を焦らしたほうが当たるのではないかと思います。圧力をかけて相手を動か

し、焦らした上でジャブを出す。いずれにしてもリズムが単調にならないように工夫したほうがいいでしょう。

以前にジャブの打ち方でも説明しましたが、強いジャブを打つ意識は常に持つようにしてもらいたいと思います。スナップを効かせた軽いジャブもありますが、ファイターを中に入れさせないためには、強いジャブが必要です。ナックルをしつかり相手に当て、拳ひとつ分めり込ませるイメージを思い出してください。相手をのけぞらせることができれば理想的なジャブと言えるでしょう。

ジャブはあらゆる攻撃の突破口になるパンチです。ジャブを正確にヒットすることができれば、試合の主導権が握れますし、相手にダメージを与えることもできます。今回はジャブを当てるいくつかのパターンを紹介しましたが、これはほんの一部にすぎません。みなさんもぜひジャブの当て方を研究してみてください！

## 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/>