

連載21 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)



どんなに才能豊かな選手でも、指導者がいなければ試合には勝てない。新井田豊氏は現役時代、今は亡き関光徳会長、及川秀文トレーナーのサポートを受けて世界チャンピオンになった。選手と指導者がうまく力を合わせてこそ、望むような結果はついてくる。トレーナーと選手の理想の関係とは? 今回の新井田式は指導者の話だ。

入門からデビューまで6カ月
死にも狂いのキャリア初期

選手にとってトレーナーの存在はとても大きいと思います。ひよっとするとトレーナーと考えが合わずに、悩んでいる選手もいるかもしれません。今回は私が現役時代に指導を受けた関会長と及川トレーナーについて話します。

私が横浜光ジムの門を叩き、関会長の指導を受けたのは高校3年生のときでした。若い人は知らないかもしれませんが、関会長は元東洋フェザー級王者で、世界タイトルに4度挑戦したことがある昭和のスター選手です。

その関会長に入会した初日からミットを持ってもらいました。それまで私は少しボクシングをかじった程度で、初心者同然だったにもかかわらずです。そして「明日からロードワークを一緒にやる」と言われて、実際に走るコースを見に行きました。ここからはあれよあれよという感じです。入会から1週間後に病院に連れて行かれてCTスキャンを撮って

3カ月後にプロテストを受験。その3カ月後にはデビュー戦です。関会長がボンボンと決めていったわけですけど、我ながら「ちよつと早いんじゃないか」という思いもありました。

関会長は普段はとても優しい人でしたが、トレーニングに関しては非常に厳しかったですね。ロードワークにはいつもハンマーを持ってきて、走ったあとにハンマートレーニングをしました。そして夕方はジムワーク。考える余裕なんてありませんでした。11月にデビュー戦、2戦目が12月、3戦目が2月ですから休みはほとんどありません。疲れがたまっても、とて風邪を引いて熱を出しても、とてもじゃないけど「休ませてください」なんて言える状況じゃありませんでした(笑)。デビューまでの半年間は本当に死にも狂いででした。

ジムの会長がまだ駆け出しの自分につきつきりで面倒を見てくれるわけですから、その期待に応えたいという気持ちも強くありました。自分が他の選手に比べて特別扱われていることも感じていたので、なおさらでしたね。このころはすごく緊張感のある毎日でしたが、逆にそれが心地いいという感じもしていました。

関会長の長所を生かした指導

自分は最初からプロボクサーになりたくて光ジムに入りましたから、そういう厳しい指導を求めていたわけです。意気込んでプロのジムに入っても「そのへんでシャドーでもやっておけ」という感じだったらやる気もなくなりますか

らね。そう考えると自分はすごく恵まれていたと思います。

キャリアのスタート時期に、よけいな事を考える余裕なんてないくらい厳しい練習ができたことはよかったです。初めは知識も経験もありませんから、自分で考えろと言われても何をしていたかわからない。いま振り返ってみても、若いうちは疲労もすぐに取れるし、多少無理するような練習も必要だと思えます。

また、関会長はただ厳しいだけでなく、選手の長所を生かしながらボクシングを教えてくれました。自分に対しては身体の動きのスピードを生かすような指導をしてくれました。どんな練習でも脚の動きやボディワークを意識させられて、サイドに回ってのアップバックや、相手のパンチにタイミングよく合わせるカウンターとか、そういう反復練習を初期の段階からしていました。関会長の指導のおかげで自分のスタイルが出来上がったのだと思います。

トレーナーとの信頼関係 自分の考えをしっかりと伝える

キャリアを重ね、経験と知識を蓄えていくと、トレーナーと選手の関係は変わっていくかもしれません。自分の場合はそうでした。少し練習環境を変えたいと考えようになりました。そういうときでも、関会長は怒ったりしませんでしたね。そこは自分を尊重してくれてうまくやってくれていたんだと思います。

こうしてキャリア後半は、関会長から指示をもらって動くのではなく、すべて自分でメニューを決



写真上左は2004年、初防衛戦でファン・ランダエタを相手に苦しみながらも勝利し、関会長に抱きしめられる新井田氏。下2枚はキャリア後半を二人三脚で歩んだ及川トレーナーと。

め、トレーニングをするようになってきました。このときは及川さんがサポート役という感じでトレーナーを務めていました。関会長に全面的に教わっていたときも、及川さんはサブトレーナー的に常にサポートしてくれていましたから、そういう意味では何も問題はありませんでした。

及川さんは選手をリラックスさせてくれる人でした。年齢も近いですから、師と弟子というよりは対等な関係です。このころトレーナーとの関係で大事にしていたのは、自分の考えをはっきり伝える

ということでした。自分はこういう練習をしたい、だからトレーナーとしてこういうふうにはっきりと伝えるようにしていました。具体的に言うと、マズボクシングをするならこういうパターンでコンビネーションを打ってきてほしいとか、ミット打ちならこういうふうにはミットを持ってほしいとか、自分がパンチを打つときにミットの合わせるテンションはもう少し弱くしてくれだとか、そういうことも含まれます。パンチにミットを叩きつけるようにミットを

持つトレーナーを時々目にしますが、ミットを持つ際は、選手の手首や拳を壊さないように気をつけてほしいと思います。一番よくないのは、選手がトレーニングに対する不満を自分の中

にため込んでしまい、トレーナーとの関係が上手くいかなくなることです。だから私はトレーナーとは常にコミュニケーションを取って練習していました。そうしておけば、たとえ意見の食い違いがあったとしても、お互い調節しあえるのではないのでしょうか？ そして時には強引に自分の考えを貫く

態度も選手としては必要なものかもしれません。

トレーナーは友だちではない 過度な緊張感が好結果を生む

体調管理についても自分で考えて、トレーナーに伝えていました。その日の疲労具合で練習の強度を下げるとか、予定していたスパーリングを中止することもよくありました。パートナーにスパーリングを約束して、それを断るのは失礼にあたるかもしれませんが、自分はそのようなときでも事情を話してスパーリングを断るようになってきました。そのような状態でスパーリングをして、怪我をしたら元も子もないからです。そこは思いついて断ることも大切です。

トレーナーが選手の状態を見て、練習を軽めにするという話も聞くのですが、私にはなかったですね。自分の体調は自分が一番よくわかる、というのが私の考えです。ここは人それぞれで、私のようなやり方が一番正しいと思っっているわけではありません。

自分の場合はこうしてうまく具合にキャリアを終えることができました。及川トレーナーとのような関係をキャリア前半にやっていたら絶対にダメだったと思います。やはり緊張感が必要だと思えますし、トレーナーと選手が友だちになつてはいけないと思います。緊張感が保てませんし互いに甘えが出るからです。逆にキャリア後半に常に追い込むようなトレーニングをしていたら、それもまたうまくいかなかったと思います。

うのは、指導者は自分の立場をしつかり理解することが大切だということだと思います。知らないことを知っているように振る舞うのは一番よくないと思っっています。

たとえボクシングのことをよく知らなくても、そのことを自覚していれば、ボクシングだけではない部分でもいろいろと有益なアドバイスはできると思います。ボクシングのことばかりで視野が狭くなっている選手に対しては、そういうアドバイスのほうが生きることもあるからです。

自分も及川トレーナーにはボクシングの技術以外のところでもずいぶんと助けられました。選手がトレーナーを選ぶことは、なかなかできないかもしれませんが、うまくいかないこともあるでしょう。そうした中でも、しっかりとコミュニケーションを取り、互いに信頼関係を築く努力を怠ってはいけません。双方の努力があつてこそ、トレーナーと選手はうまくいくと思っっています。

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/>