

連載22 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)



「リズムがいい」とか「リズムが悪い」という言葉を聞いたことがないだろうか。どんなスポーツでもリズムはつきものだが、ボクシングにおいてもリズムはとっても大事だ。ちょっとしたリズムの変化でパンチをもらったり、逆に当てたりすることができる。今回の新井田式ではリズムについて教えてもらおう。

### ●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。

スピードが速いだけではダメ  
リズムをずらしパンチを当てる

みなさんはボクシングをやる上で、リズムについて考えたことがあるでしょうか。たとえばよく「リズムカルな動き」と言いますが、見ていて何となくスムーズな動きを、普通はリズムカルと表現すると思います。

このような「リズムカルな動き」は、ボクシングでは必ずしもほめ言葉になりません。リズムよくパンパンとパンチを出しても、少しディフェンスのいい選手なら当たらないと思います。もう少し言い方を変えると、同じリズム、規則的な一定のリズムのパンチは相手にしてみると分かりやすい、防ぎやすいパンチと言えるです。

逆にリズムを変えることで、相手を惑わせ、パンチを当てることができます。今月はいかにリズムが大事か、について説明したいと思います。ここで言う「リズム」は「タイミング」に近いイメージがあります。今回は「リズム」という言葉を使わせていただきます。

まず、リズムが大事。偉そうに言いましたが、私も最初はよくわかっていませんでした。デビューしたころの私はスピードに自信があり、たとえばジャブなら高速連打のようには打って、それでいいと考えていました。ミット打ちを見てみると、ジャブでもコンビネーションでもすごく速く打って、一見したところかっこいい感じのする選手がいます。私もそんなタイプだったと思いますが、ミット打ちと試合とはまったく違います。当時は試合でジャブがあまり使えず、フック系のパンチにばかり頼るボクサーでした。

ジャブを出すとは何かパンチをもらいそうで危険な感じもしていました。なぜでしょうか。あとになって気が付いたことですが、私のジャブは速かったかもしれないがリズムは単調でした。いくらパンチそのものにスピードがあっても、リズムが単調だと相手は合わせやすいものです。裏返せば、スピードが遅くてもリズムをうまくずらせば、相手は防衛がしにくく、パンチはよく当たるといえます。

### メキシカンの独特なリズム

デビュー当初、18歳でメキシコに武者修行に行かせてもらったのですが、これが私にとってリズムを学ぶ最初の経験になりました。向こうの選手とスパarringをする、なぜかジャブをもらってしまいます。ちょっとショックでしたし「何でこんなにパンチをもらうんだらう」と不思議でしようがありませんでした。相手はそれほどスピードがある選手ではありません。むしろスピードはこちらのほうが速い。でもジャブをもらってしまふ。私の表面的なスピードは通用しなかったのです。

その要因がリズムにある、と気が付いたのはもう少しキャリアを重ねてからです。よく「メキシカンは独特のリズムがある」と言いますが、まさにこれのことです。相手がどうしたらやりにくいかを彼らは知っているのです。

では、どのように違うのか、どのようなリズムなのか。具体的に少ししためるといって、ワテンボらず、ということだと思えます。本来ならパンチを打つてあろうタイミングでグツとこらえ、ためてからパンチを打つ。ためた瞬間に、相手はパンチがくると思っているのに力が入ります。実際にパンチがこないかわかると思える力を抜きます。この瞬間にパンチを入れるのです。

私がリズムについてようやく理解し、試合で実践できるようになったのは日本チャンピオンになったころです。リズムをずらすことを覚え、ジャブが当たるようになりました。リズムをずらして強くジャブを打ちます。相手がのけぞるようなジャブで、私は左ストレートと呼んでいました。この、左ストレート、を身に付けてからは、本当にボクシングが楽しめるようになっていきました。

連打でダダといくきれいなリズムが、表のリズム、とすれば、相手をじらして、ためて打つリズムは、裏のリズム、と言えるでしょう。私は表のリズムだけでなく、裏のリズムを覚えてボクシングの



新井田氏は現役時代、リズムをずらすことを覚えてボクシングの幅を広げた。リズムの扱いがうまい中南米系の選手とは世界戦で戦った。写真上は2004年のファン・ランダエタ戦。下は同年のノエル・アランプレット戦

幅が広げられました。

## コンビネーションも工夫

ではリズムのずらし方について、もう少し具体的な例を挙げていきましょう。たとえばワンツー、フックです。ワンツーを打って、返しの左フックを打つ基本的なコンビネーションですね。これをパン、パン、パンと同じスピードで素早く打つ方法も悪くありませんが、ちよつと気の利いた相手なら、すぐにパターンを読んでしまいうでしょう。そこで左フックをワンテンポ遅らせる。このようにリズムを変えただけでかなり違ってきます。相手がサウスボローのとき、左フックを遅らせて打つパターンはよく使いました。こちらがワンツーを打つと、サウスボローの選手は、こちらから見て頭を右にずらして

よけるのが普通です。そしてこちらのワンツーをかわして左ストレートを打ち込もうとするのがよくあるパターンです。

そこでワンツーを打ち終わったあと、急いで左フックを返すのではなく、少しためて左フックを打つ。こうすると左ストレートを打ち込もうとする相手に、こちらの左フックがカウンターのようになって直撃します。もちろんいつもうまくいくわけではありませんが、このようにリズムを変えることで、効果的にパンチを決めることができるのです。

## 強弱の変化も攻撃の幅を広げる

もう一つ具体例を挙げてみましょう。ワンツー、フック、ストレートというコンビネーションがあります。これは弱（ワン）、弱

（ツー）、弱（フック）、強（ストレート）という形で打つのが普通だと思います。最後の右ストレートだけを思い切り打つ。これをリズムを変えて、全部「強」で打ちます。全部強く打つと当然コンビネーションのスピードは落ちますが、それがリズムの変化になって、意外に相手が守りずらかったりするものです。ぜひ一度試してみてください。

少し話がそれるかもしれませんが、そこそこスピードがあつて、コンビネーションのリズムが一定という攻撃は、ある程度受けているとタイミングに慣れてきて、守る側からするとあまり怖くありません。こうした連打は多少は当たるかもしれませんが、一発一発が強くないですし、ただスピードがあるというだけで、一発一発の狙

いははっきりしていないケースが多いからです。

自分が心地いいリズムでババババと打つても攻撃を読まれやすいケースがあり、受け手としてはやりやすい相手となる場合があります。相手の動きをよく見て、相手を焦らしてパンチを出すほうが大きなダメージを与えることができるでしょう。

## ミット打ちでもリズムをずらす

ではどうすればリズムをずらす感覚を身に着けられるのでしょうか。基本的には「裏のリズム」を意識して練習することでしょう。スパarringでリズムをずらし、パンチが当たる感覚を養っていくと効果的です。

ミット打ちは、ミットを持つトレーナーと呼吸を合わせる必要があるのですが、リズムをずらすのは難しいところがあります。それでもトレーナーと事前に打ち合わせてミット打ちをすれば、できないこともありません。

たとえばジャブ、ジャブ、ワンツーというコンビネーションを練習するとき、こればかりではなく、ジャブ、ジャブ、ガード、ワンツーというパターンにするだけでリズムは変わります。全部パンチではなく、ガードやウイービングなどを途中で入れてみる。ずっと同じリズムばかりで練習するのには比べれば、このように工夫するだけでもだいぶ違います。

右ストレート、左フック、右ストレートというコンビネーションなら、普通はガン、ガン、ガンというリズムで打つと思います。これをガン、ガ、ガンにする。わ

かりますか？ 最初の右ストレート

を打つてから少しためて、次の左フックを軽く打ち、間髪入れずに右ストレートを思い切り振り抜きます。こうしてリズムに変化を付けるほうが実戦的でしょう。

このようなミット打ちをするには、トレーナーと事前の打ち合わせが大切です。次は「ガン、ガン、ガン」ではなく「ガン、ガ、ガン」でいきましょう。このようにトレーナーとパターンを変えていけば、リズムを変えて練習をすることが出来ます。ぜひ試してほしいと思います。

相手に読まれやすいリズムではなく、いかに相手に読まれにくいリズムを作るか。それがボクシングという競技で勝敗を分けると言っても過言ではありません。対戦相手のレベルが高くなればなるほど、リズムは重要性を増します。きれいなリズムで基本の動き、パターンを覚えてきたあとは、リズムをあえて崩すことにチャレンジしてみてください。

**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/>