

連載27 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)



前号では中間距離、あるいは遠い距離からのコンビネーションを紹介した。となれば? そう、今回は接近戦でのコンビネーションを教えよう。接近戦は距離が近いからパンチは必ず届くが、意外と手が出なかつたり、いいところに当てられなかつたりと、なかなか難しいと感じている選手が多いのではないだろうか。接近戦のパターンを覚えれば、そうした悩みも克服できるはずだ!

### 接近戦で意外にもジャブが有効

前回お伝えした中間距離のコンビネーションの続き、今回は接近戦でのコンビネーションを紹介します。コンビネーションと言いましたが、攻撃のパターンと言いつてもいいでしょう。

接近戦というと、みなさんはどんなパンチをイメージするでしょうか。フックやアッパーといった細かいパンチをイメージするのはないでしょうか。確かにストリート系のパンチは打ちにくいイメージがあります。

ところが接近戦でもストリート系のパンチが大いに役立ちます。それはジャブです。接近戦でもジャブは打てます。そしてものすごく威力を発揮します。具体的なパターンを紹介する前に、最初に接近戦でジャブが使えることをぜひお伝えしたいと思います。

ジャブというワードの差し合というイメージがあるかもしれませんが、確かに中間距離からはジャブを使って相手を攻略していくのがセオリーです。接近戦は相手

との距離が近いので、中間距離、ロングレンジのようなジャブを打つことはできません。

ではどのようなジャブを打つか。通常のジャブは腕がちよと伸びきったところでナックルが標的に当たりますが、接近戦ではもっと手前、腕が伸びきる前に相手をとらえることとなります。写真を見てもらうとわかりやすいと思いますが、スナップを効かせるジャブというよりストリートに近い感じですね。相手のけぞるような形が理想です(写真1↓2)。

相手をのけぞらせ、バランスを崩すことに成功すれば、こちらに有利な形でその後の攻撃につなげていきます。ジャブを打つときは相手の鼻を狙い、ガードを突き破るような感覚で打ちましょう。うまく当たれば続けて連打するときら効果的です。もしきれいに当てられず、ガードの上から打っても、相手のバランスを崩せば成功だと言えます。

これは相手にとって非常に嫌なものです。コンビネーションの合間にうまくジャブを入れることができれば、接近戦の攻防がグッとレベルアップすると思います。ぜひ頭に入れておいてください。

### 右ポディーブローからアッパー縦のラインを意識して攻撃

では接近戦の攻撃パターンを紹介していきます。初心者でもやさしいのは、右ポディーブローから入るパターンです。まず右でポディーブローを打ちます(写真3)。相手はガードを意識しますから、少しガードが開いて、中にパンチが入れやすくなります。そ



①



②

こに左アッパーをみぞおちめがけて打ち込みます(写真4)。余裕があれば、左アッパーを続けてアゴに突き上げてみてください(写真5)。

右ポディーが当たるということは、真つすぐ打ち上げた左アッパーがみぞおちに当たるポジションに立っているはず。このアッパーを突き上げる縦のラインは相手を崩すときになかなか有効です。フックはダッキングでかわされてしまい、場合によってはこちらのバランスが崩れてしまいますが、縦のラインはかわし切れるものではなく、必ず身体のとどこかに当

たります。この縦のラインという感覚はけっこう使えるので、頭の中に入れておいて損はないと思います。

少し横道にそれましたが、ポイントは、最初からしっかりナックルを当てようと意識しすぎないこと。ボディーブローをがつつり決めて、一発でダメージを与えるのは、かなり難しいものです。大切なのは相手の身体にパンチを当て、徐々にディフェンスを崩していくという意識です。ですからこの場合なら、右ボディーブローは、ボディーにしっかりと当たらずとも構いません。相手の腕でいいので、当てやすいところに打って手数を増やしていきましょう。

パンチが多少オープンになっても構いません。身体のだこかしらにパンチを当てていくと、相手はそれに反応して徐々にディフェンスが崩れていきます。相手にスキができれば、ここぞというところで強いパンチを打つ。これがボクシングの組み立てです。

## 右フックから左アッパー

右ボディーブローからの攻撃と似たようなパターンですが、右フックから左アッパーのコンビネーションも覚えておきましょう。右フックを相手の顔面に打ち（写真6）、そちらに意識を集中させて左アッパーを打ち込みます（写真7）。これも縦のラインの攻撃ですね。左アッパーはアゴではなく、みぞおちに打ち込んでほしいと思います。

右フックはあくまでも左アッパーを打つための体勢作りである、ということところがポイントです。右



フックはすごく強く打つ必要はなく、ガードの上を打つだけでも構いません。左アッパーを打つときは、手首のスナップを意識して、腕をしならせるようにすると、いいパンチが打てると思います。

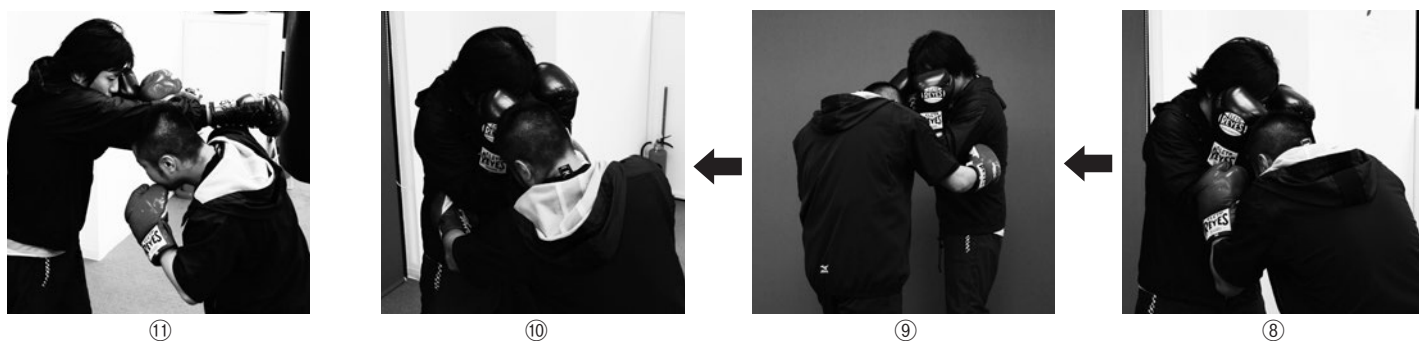
アッパーはダブル、場合によってはトリプルで打つとより効果的だと思います。アッパーを打つときに「右をもらってしまふのでは」と心配する人がいるかもしれませんが、頭の位置や距離感をわかっているればそれほど怖いものではありません。縦にアッパーを打てる位置というのは、相手の右をもらわない位置でもあります。実際にやってみるとわかると思いますが、相手は右を打てたくないにしても、強い右は打てません。ただその距離に入るまでは左のガードはしっかりと固めましょう。

冒頭でお話ししたように、こうしたコンビネーションの最後にジャブを入ると、より攻撃に厚みが出ます。余裕が出たらぜひジャブをプラスしてください。

## レバーブローは防御にも注意

では最後にレバーブローにチャレンジしてみましょう。レバーブローを打つときは、相手のジャブをうまくかわしながら接近し、相手の右ひじあたりに頭をもっついていきます（写真8）。そして右を相手のボディーなりヒジなりに打って動きを止め（写真9）、すかさず左をレバーに突き刺します（写真10）。続けてダブルで顔面に左フックを打つとより効果的だと思います。

接近するときには、右をもらわないように左ガードで顔を半分隠



すこと。相手の右ストレート、あるいはジャブをよけると同時に右をひっかけた接近する方法もあります。頭をやや左よりに置いとくと相手の右をかわしやすいです（写真11）。

この攻撃パターンで気をつけたのは、最初の右を打ったあと、左フックを打ち返されることが多いので、右を打つたらずに顔の横にガードを戻すこと。練習を通してパンチをもらわないポジションを覚えていってください。

接近戦のコンビネーションをざっと紹介しました。途中でも説明しましたが、いきなりレバーブローを決めて相手を悶絶させるような攻めは、なかなかできるものではありません。大切なのは「相手の身体を叩いてリズムを作る」という意識です。手数をだしてリズムを作れば、相手のディフェンスを徐々に崩していくことができます。紹介したパターンをうまく組み合わせ、接近戦での攻防を楽しんで下さい。

## 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/>