

連載29 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)



プロの選手がかっこよくミット打ちしている姿を見て「すごい!」と感じたことはないだろうか。でも、ミット打ちは速く打てばいいというものではない。特に初心者はボクシングの動きそのものを身につけたり、フォームを固めたりするため、スピードだけにこだわると逆にマイナスになってしまうこともある。ミットを受ける人の役割も重要だ。今回は新井田式ミット打ちを紹介しよう!

### 初心者にあえて複雑なミット打ちルーティンでイメージをつかむ

私のジムにはボクシングをまったく経験したことのない会員さんがたくさんいらっしゃいます。主婦の方や高齢者の方、若い会員さんでもボクシングをまったくしたことのない方がジムに来てくれます。それらの方々にボクシングの動きを通して健康づくりやストレス発散をしてもらうのですから、一から教えていねいに指導しなければなりません。

通常、初心者に対してはジャブに始まり、ワンツー、左フックと順に教えていくのが一般的だと思います。場合によっては「ジャブが基本」とばかりに、徹底的にジャブを指導するケースもあるかもしれません。ところが、まったく未経験の人は、ボクシングの動きそのもののイメージが湧かないケースがほとんどです。つまりジャブを教えても、実際にジャブがどのように相手に当たるのか、どのような場面で使うのか、まったくイメージができません。

その結果、ジャブを教えてもアゴを引くとか、脇を締めるとか、出し

### ●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。

た拳は同じ軌道で戻すとか、脚の動きはどうかとか、「こうしなければならぬ」ということばかりにとらわれてしまう人を何人も見ました。このような人は「自分でボクシングを難しくしている」と言えるのではないのでしょうか。これでは面白くもありませんし、長くも続かないでしょう。

そこで私のジムでは一つひとつの動きにイメージを持たせるため、最初の段階であえて複雑なミット打ちをしてもらうようにしています。デイフェンスを含めた一連のコンビネーションで、第三者が見て、何となくかもしませんが「ボクシングをしているな」という動きです。基本のルーティンを紹介しましょう。

### 「新井田式ルーティン」

- ①②ワンツー
- ③右ウイービング
- ④左ウイービング
- ⑤左フック
- ⑥右ストレート
- ⑦左フック
- ⑧右ストレート
- ⑨右ローリング
- ⑩右アップパー
- ⑪左フック
- ⑫右ストレート
- ⑬右ローリング
- ⑭左ローリング

少し説明を加えましょう。写真も同時に見てもらえるとわかりやすいと思います。まず①②ワンツー。③はトレーナーがミットでジャブを打ち、それを右にヘッドスリップレットを左にヘッドスリップレット。そして左フック、右ストレートを2度繰り返す

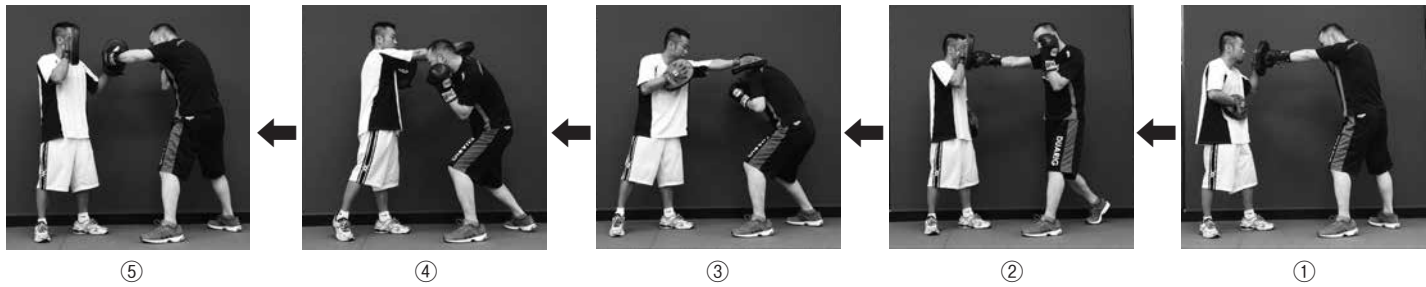
ます(⑤)(⑧)。⑨はトレーナーの左フックを右ローリングでかわして頭を右へ、その体勢から⑩右アップパーを打ち、今度は⑪左フック。⑫右ストレートを打ちます。⑬トレーナーの左フックを右ローリング、⑭右フックを左ローリング——これで終わりです。

どうでしょうか、難しいですか? 実際にこのルーティンを教えると、最初はみなさん「は?」という反応ですが、何回か練習すると動きを覚えることができます。だいたいその日のうちにできるようになります。

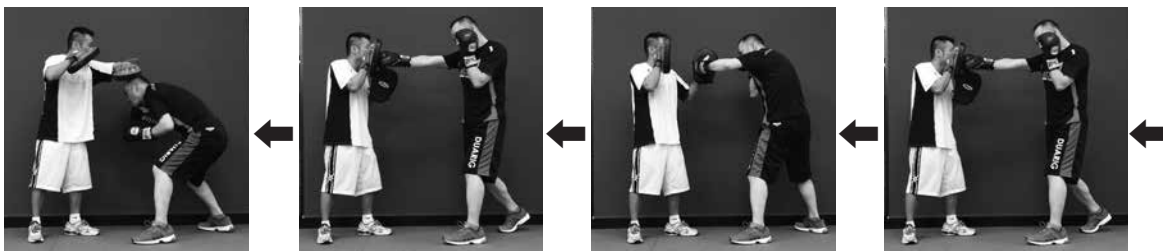
ルーティンのミット打ちによってイメージを高めると言いました。実際にこのような練習をすると「ああ、こういうときにアップパーを打つんだ」とか「こういう風に打つんだ」とか、「こういう風に打つんだ」とか、具体的にイメージができるようになります。パンチをかわすことも含めて「ボクシングってこんな動きなんだ」というイメージができるわけです。

このルーティンを覚え、練習したあとに、単純なワンツーやワンツー・フックを打ってもらおうと、ルーティンをやると比べ、かなりスムーズに打つことができます。ジャブを打つだけでも全然違うと思います。最初にジャブならジャブをずっと練習して、ジャブをそれなりにマスターしない限り次へは進めない——という練習では、なかなかこうはいかないのではないのでしょうか。

ルーティンは初期に教えますから、一つひとつのパンチはフォームがその段階でイマイチでも構いません。そこは徐々に正しい打ち方に修正していけばいいことです。ゆっくりと正確に打つことで、まずは動きのイ



⑤ ④ ③ ② ①



⑨ ⑧ ⑦ ⑥



⑭ ⑬ ⑫ ⑪ ⑩

メージを作ることが大切です。

### ミットはできるだけ動かさない

ミット打ちをするときは、ミットを持つトレーナーの役割もとても重要になります。トレーナーがパンチを打つ人の力量、スピードなどに合わせてミットを持てるかどうかによって、練習の質は大きく変わってきます。

まずミットを持つ上で大切なのは、パンチを打つ人が実際に標的する相手の顔をイメージできるように位置にミットを構えることです。ですから左右のミットをできるだけ寄せておきましょう。顔面は一か所にありますから、左右のミットが離れているのは明らかにおかしいです。

もう一つのポイントは、ミットをできるだけ動かさないことです。パンチが当たる瞬間に1、2センチ押し上げるくらいのイメージです。よくパンチをはたかようにしてミットを動かすとトレーナーがいますが、ミットをはたくとパンチを打つ選手とタイミングが合わないことがあり、パンチがミットから外れて、ヒジなどを痛めてしまう危険性があります。実際の(顔面)はミットをはたかように動きません。考え方としては、ミットを持つ人は、できるだけ実戦に近い形を再現する、ということが大事だと思います。

### よける動作は首を柔らかく使う

トレーナーにはもう一つ注意してほしいポイントがあります。このルーティンはウイービング、ローリングといったディフェンスの動きがあります。よける動作は腰を使いますが、腰を痛める危険性があります。そこは十分に注意してほしいという

ことです。

頭を下げてパンチをよけるウイービング、頭を回すようにしてパンチをよけるローリングですが、私が意識していたのは首でした。よくヒザをしっかり曲げ、身体を沈めるようにするという指摘があります。間違っていないと思いますが、私の場合は最初に首を意識するようにしていました。首を柔らかく使ってパンチをよける。首を使って鉄棒の下に頭をくぐらせるようなイメージです。首を意識し、あとから腰やヒザの動きがついてくる。このほうがうまくパンチをよけられるのではないかと、というのが私の意見です。

トレーナーは、選手の状態をよく見てきれいにミットを回してあげることが理想です。これは上級者でも同じですが、選手とタイミングが合わない、どこか合わないミット打ちは自分自身のリズムやパンチを当てる感覚を鈍らせることもあります。いいミット打ちができるように、選手とトレーナーがともに努力することが大切だと思います。

**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  
 問い合わせ先 045-482-5213  
 HP <http://www.worldfamous7.com/>