

連載30 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)



プロ選手がこぞって取り組むミット打ちは初心者にとっても実に有意義な練習だ。9月号の新井田式ではボクシングの動きのイメージを作るルーティンについて教えてもらった。今回は新井田式ミット打ちの第2弾。これをマスターすればガードからの攻撃がスムーズになり、レベルアップすること間違いなしだ!

### ミット打ちルーティン第2弾 「ガード編」を覚えよう!

ミット打ちの効果については前号でお伝えした通りです。初心者にはミット打ちのルーティンをするにより、ボクシングの動きをイメージすることができるといっていいところポイントで、フォームを固めるという意味においてもミット打ちは効果的です。

少し復習になりますが、前回紹介したルーティンは、ただパンチを打つだけではなく、ワイービング、ローリングというディフェンズの動きが入っていました。攻撃と防御が連動してこそ、ボクシングの動きらしくなるからです。

ただし、防御テクニックは、ローリングやワイービングといった身体の動き(ボディワーク)でパンチをよける技術だけではありません。本稿でも以前に紹介したように、相手のパンチの軌道にグローブを入れて防ぎパリング、グローブを自分の顔につけるようにしてガードするブロッキングという技術もあります。

そこで今回は、ブロッキングを取り入れたミット打ち、言うなればルーティンの「ガード編」を紹介したいと思います。

両腕を高く上げて顔面、もしくはボディーを守るブロッキングは最もポピュラーな防御方法だと言えるでしょう。何しろ手さえ上げていればある程度のパンチは防げるわけですから、ボディワークや、ましてやフロイド・メイウエザーのL字ガードなどと比べると、安全で基本的な防御方法と言えます。ただし、ブロッキングに頼り過ぎると、防御一辺倒になってしまいがちです。いわゆる「攻防分離」という状態です。守りと攻めが完全に分離してしまうと、相手は「ボクシングがしやしない」と感じることでしょ。

たとえ致命的なパンチをもらわないにしても、ガードの上から打たれ続け、なおかつ効果的な攻撃ができなければ、ポイントはずべて相手に渡ってしまいます。試合で勝とうとするなら、ブロッキングで相手のパンチを防ぎながら、攻撃につなげていかなければなりません。

そこで、ブロッキングをしてからパンチを出す感覚を身につけるためのルーティンを紹介します。

一つずつ説明していきましょう。まず①②③④のワンツーカーから左フック、右ストレートは問題ないと思います。フォームを意識しながらトレーナーのミットにパンチを打ち込んでください。

そして⑤でガードになります。トレーナーがミットで左フックを打ち、それを右のグローブでブロックします。そして⑥ブロックし

た右ですぐにストレートを打ちます。ガードからの攻撃にはいろいろなパターンがありますが、ブロックしたほうの手ですぐに打つというパターンはわりと効果があるので、その感覚を体に染みこませてほしいと思います。

#### 【新井田式ルーティン】

- ①②ワンツーカー
- ③左フック
- ④右ストレート
- ⑤ガード(左フックを防ぐ)
- ⑥右ストレート
- ⑦左フック
- ⑧右ストレート
- ⑨ガード(左ボディーを防ぐ)
- ⑩右アッパー
- ⑪左フック
- ⑫右ストレート

#### ガードは両腕を締める

ガードをする姿勢にも十分注意してほしいところです。ガードをするときは、なるだけ両手の親指をこめかみにつけるようなイメージで、すこし腕を締めるようなイメージで構えてください(写真A)。腕を締めるのはストレートを打たれたときの備えです。フックを防ごうとするあまり、中央をあけてしまつては危険です(写真B)。パリングは相手のパンチを押し返すイメージですが、ガードは「締める」。これを忘れないようにしてください。

先に進みましょう。⑥の右ストレートのあとは、⑦左フック、⑧右ストレート、そして⑨ガード(ブロッキング)になります。トレーナーにミットでボディーブローを打ってもらい、これをブロックし

#### ●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。



④



③



②



①



A



⑧



⑦



⑥



⑤



B



⑫



⑪



⑩



⑨



C

このルーティンを初期の段階で繰り返すことにより、ガードをしたらすぐに打つという感覚が身につくと思います。攻防一体の第一歩ですね。最初は難しいと思いますが、ガードでパンチを受けるときは、相手が打ってくるのをあえて「待つ」というイメージを持つようにしたら理想的です。それくらい余裕があると、打たれてもすぐにパンチが返せます。

実際の試合でも、ブロックしたあとにすぐパンチを返すところま

### 相手のパンチを「待つ」感覚

勢を立て直して⑩左フック、⑫右ストレートで終わりです。

と云えるでしょう。

意識してブロックすると、ブロックからの攻撃がスムーズにできません。このレベルにまでなれば、あえて打たせてからパンチを打ち込む——というテクニックも使えるようになります。

ミットを持つトレーナーの注意点も挙げておきます。ミットでパンチを出すときは、あまり強く打ちこまないようにしてください。特に初心者の場合は、うまくブロックできないこともありまますから、軽くはたたくような感じがいいと思います。ただし、軽くてもいいので、しっかり顔面なら顔面、ボディーならボディーにミットを打ち込むようにしてください。トレーナーとしては、ガードの正しい位置を選手に確認させる作業でもあり、無理にスピードを出すと、形だけのミット打ちになりかねません。試合と同じように、顔面にパンチを打ち込む軌道でミットを出してこそ、実戦的な感覚が身につく

ます。このとき、右腕をただ下に下げるだけだとアゴが空きになってしまいますので、⑨の写真のように、右グローブでアゴを守りながら、少し体をまるめるようにしてヒジでボディー（レバー）を守るといいでしょう。写真Cは悪い例です。

実戦では多くのボクサーがレバーショットを打つと見せかけて、顔面に左フックを打ってきます。このようなフェイントに対応するためにボディーと同時にアゴを守ってください。

そして⑩右アッパーにつながります。これもガードをしたほうがいいです。相手がボディーを打つケースでは、相手が接近しているので、右アッパーは非常に効果的です。

体をまるめてブロックする姿勢は、そのままアッパーを打てる姿勢にもなっています。ブロックをした素早く、かつ鋭くアッパーを打ってみましょう。そして体

## 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/>