

連載31 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)



今月号でお伝えしているローマン・ゴンサレスとカルロス・クアドラスの一戦はすごかった。それにちなんでというわけではないが、今回はロマゴンも試合でよく使っている攻撃パターンを紹介する。というと何やら難しそうな感じもするが、決してそうではなく、初心者でもしっかり練習をすれば覚えられるテクニックだという。ぜひマスターしてロマゴンに一步でも近づこう!

ロマゴンはどのようにして
巧みに距離を距離を詰めるのか

9月10日にアメリカで行われたWBC世界S・フライ級タイトルマッチは、挑戦者のローマン・ゴンサレス(ニカラグア)がチャンピオンのカルロス・クアドラス(メキシコ)を下し、4階級制覇を達成しました。2008年にWBA世界ミニマム級タイトルマッチでロマゴンに敗れている私は、序盤から「やっぱりロマゴンはうまいなあ」と感心しながら試合を見ていました。

ロマゴンは左のガードを高く掲げ、相手の右ストレートを防ぎながら、右手をセンサーのようにうまく使って相手の左を封じ、そこから流れるように距離を詰めていくことがよくわかります。どちらかと言えばゆったりとした動きに見えるのに、いつのまにか、しかも安全に距離を詰める。ロマゴンの強さの秘訣は、このあたりにあるのではないかと考えます。今回の試合では、クアドラスの脚が最後までよく動き、ノックダ

●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。

ウンのシーンは見られませんでした。ロマゴンの高度なテクニックは随所に見えたのではないかと思っています。

そこで今回はロマゴンも普通に使っているひとつの攻撃パターン、距離を詰めるテクニックを紹介することにしました。

ジャブを右手でパリング すかさずインサイドへ入る

中間距離の攻防で、相手がワンツー、ワンツーという感じで攻めてきたとします。距離を取ってバックステップをしていけばしのげますが、それだけでは攻撃に結び付きません。そこでパリングで相手のジャブをいなし、すかさずインサイドに入って、右ボディーローを打つ。これができるようになると、ボクシングの組み立てが楽になるはずですよ。

細かく説明していきましょう。まずは構えです。距離を詰めていくこうとするとき、最も怖いのは相手の右ストレートです。左が怖くないというわけではありませんが、まずは右をもらわないようにしなければなりません。そこで、たとえ右をもらっても大丈夫なように左のガードを高く上げます。顔の左半分を隠すようなイメージです(写真1)。さらに、ガードの上からでもパンチをもらわないにこしたことはないのです。相手の右ストレートの軌道に入らないように、頭をよく動かしします。

このような構えを作り、タイミングを計りながら相手のジャブをパリングして(写真2)、少し重心を落としながら自分の顔の左側に相手のジャブをそらします(写

真3)。こうすると前に出なくても、左足を踏み出す程度で、自然に相手のインサイドに入る形になるでしょう。自分の額が相手の左肩あたりに位置すると安全です(写真4)。頭をこのポジションに置けば、右をもらうことは絶対にありません。この状態からすかさず右ボディーアッパーを打ちこみます(写真5)。

右ボディーを打ったら左ボディーを追加してもいいでしょう。いったんインサイドに侵入してしまえば、いろいろなコンビネーションが使えます。ジャブやアッパーも使って自由に攻撃を組み立ててほしいと思います。

右をもらわない位置に頭を置く

もうおわかりだと思えますが、このテクニックのいいところは、右ストレートに対して安全性が高いということです。右ストレートを防ぐひとつの型のようなものと言えらるかもしれません。ジャブは防げるけど、右ストレートは怖いという人は多いのではないのでしょうか。そんな人はフットワーク、ボディーワークで相手の右をかわすだけでなく、この方法がオススメです。特に右を思い切り、荒っぽく振ってくるような選手と対戦するときに、ぜひ試してほしいと思います。

この技術でもっとも難しいのはジャブをパリングするところでしょう。ジャブがどんなタイミングで飛んでくるかわからないし、ジャブにうまくグローブを合わせるのは簡単ではありません。ではどうすればうまくパリングできるのか? 正直なところ「こ



③



②



①



⑤
ハイレベルな攻防を繰り広げたゴンサレスとクアドラス。中でもゴンサレスの技術が目をついた



④



④

このような距離の詰め方ができると、周りから見ると、とても滑らかに、自然に動いているように見えると思います。まさにロマゴンの動きです。距離を詰めるという「ガツ」と勢いよく踏み込むイメージがあるかもしれませんが、そういう動きはよっぽどスピードのある選手でない限り、相手にとっては動きが読みやすく、バックステップなどで簡単に防ぐことができます。

では、相手がこの動きに慣れ、対応してきた場合はどうすればいいのでしょうか。ひとつのパター

勢いで踏み込むと読まれやすい 滑らかな動きで距離を詰める

うすれば必ずできる」という絶対的な方法はありません。パートナーに繰り返しジャブを打ってもらったり、スパーリングを重ねたりして、パリングの感覚を身につけていくのが最良の方法です。右グローブをはたかように動かすと、空振りしてジャブを顔面にもらってしまふことがあります。頭の位置を動かしながら、ジャブを右グローブで外に押し出すようなイメージでパリングしましょう。

最初に左ガードの話をしました。左ガードは右でパリングをしたあとも、必ず上げたままにしておきます。パリングと同時に中に入ろうとするとき、左ガードが下がる人はとても多いように感じます。このときガードをしていないと、十分にインサイドに入りきらないとき、打ちおろしの右をもらってしまふ危険性があります。左手のガードは十分に意識するようにしましょう。

ンとしては、今度は左に頭をもつていきます。相手のジャブを右側に外して、すかさず右ストレート、続いて左ボディアッパーにつなげるとか。こうした動きをロマゴンは実にうまく組み合わせて流れるように相手を追い込んでいきます。ほめてばかりになってしまふますが「やっぱりうまいな」とうなってしまう。

話をクアドラス戦に戻しますが、ひとつだけ気になったことがあるとすれば、やはりロマゴンはS・フライ級では少し小さいように感じました。さらにクラスを上げることがはもうないでしょうね。でもS・フライ級であっても、テクニクやスピード、パワーは問題なく通用しています。

ロマゴンはこれから井上尚弥（大橋）選手をはじめ、S・フライ級のトップ選手と試合が組まれるようです。ぜひロマゴンのボクシングを詳しく見てテクニクを盗んでください。

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