

連載32 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)



カウンターと聞いてどんなパンチを思い浮かべるだろうか。一発で相手がグニャリ! こんなきれいなカウンターはなかなか決まるものではないが、カウンターは試合の流れを引き寄せる大きな武器となる。今月の新井田式は右カウンターがテーマ。カウンターを覚えるとボクシングはグッと組み立てやすくなる!

### ●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。

瞬間にして一気に距離を詰めるロングレンジで使うカウンター  
ロングレンジでジャブを差し合  
い、なかなか次のアクションを起  
こすことができない。そんな経験  
をした人がいるかもしれませぬ。  
あるいは、お互いジャブを出して  
いるけど、そこからの展開がなく  
いまひとつ盛り上がり欠ける。  
そんな試合を目にしたことがない  
でしょうか。

相手がジャブを突きながらアウ  
トボクシングをしているとき、距  
離を詰めようと一生懸命追いかけて  
もなかなか捕まえられるもので  
はありません。相手のレベルが上  
がればなおさら難しいでしょう。  
強く踏み込んでワンツーという攻  
め方もありますが、これも同じ実  
力の相手、ましてや格上の相手と  
なると、簡単にバックステップで  
かわされてしまいます。

そこでカウンターが力を発揮す  
ることになります。カウンターと  
は相手がパンチを出してきたタイ  
ミングに合わせて、こちらから迎え  
撃つようにして出すパンチのこと

を言います。  
ロングレンジで戦っているとき、  
カウンターはより効果的でしょう。  
なぜなら相手がパンチを打つとき  
はこちらに近づくことを意味しま  
す。そこにパンチを合わせるの  
すからこちらも相手に近づきます。  
つまり一瞬にして一気に距離が縮  
まるということです。なかなか距  
離が詰められなくて困っている  
ときに、一瞬にして相手に近づける  
のですから、こんなにいいことは  
ありません。これがカウンターで  
す。なぜカウンターが大事なのか  
その意味をよく頭に入れておきま  
しょう。

### 使える「右カウンター」 左にヘッドスリップがポイント

では本題である右カウンターで  
す。いろいろな右カウンターがあ  
りますが、今回は相手のジャブに  
合わせて打つ右カウンターです。  
ジャブに合わせて右をうまく使え  
ると、それを攻撃の突破口にする  
ことができます。早速説明してい  
きましょう。

右カウンターというと、相手の  
ジャブを右にヘッドスリップして  
かわし、右ストレートを打ちこむ  
パターンをよく見かけるのではな  
いでしょうか(写真1→2)。ジ  
ャブをよける場合は、右にヘッド  
スリップ(ジャブを顔の左側に逃  
がす)したほうが、一般的によけ  
やすいからだと思います。

このカウンターは有効な攻撃方  
法ですが、リスクがあることを覚  
えておいてください。右にヘッド  
スリップして右を打つとき、相手  
のワンツーのツォーがそのままカウ  
ンターとなって自分に直撃するケ

ースがあります。特にヘッドスリ  
ップの動作が大きく、右を打つタ  
イミングが遅れると、右ストレ  
ートをモロにもらってしまう危険性  
が高まるでしょう(写真3)。

そこで今回は左にヘッドスリッ  
プする右カウンターのパターンを  
紹介します。左に頭をずらして、  
頭の右側に相手のジャブを通しま  
す(写真4)。そして素早く右を  
打ち込みます(写真5)。右は自  
然とかぶせるような形になると思  
います。右カウンターはヘッドス  
リップとほぼ同時に打つていい  
し、ヘッドスリップ→カウンター  
を1→2のリズム(ワンテンポ遅  
らす感じ)で打つてもいいでしょ  
う。右を顔面ではなく、そのまま  
ボディーに打ちこむパターンもオ  
ススメです(写真6)。

左にヘッドスリップしたとき、  
写真のように右グロブを顔から  
少し離れた位置に置くと、右カウ  
ンターがスムーズに打てます(写  
真7)。マสบクシングなどで練  
習して、自分の打ちやすい体勢を  
見つけてください。

左にヘッドスリップする右カウ  
ンターは、右にヘッドスリップす  
るパターンに比べてパンチをもら  
う危険性が低く、安全性は高いと  
言えます。もし安全性をさらに高  
めたい場合は、両手をしっかりとガ  
ードしてヘッドスリップするとい  
いと思います。この場合は、右カ  
ウンターは顔面ではなく、ボディ  
ーを狙うとより打ちやすいでしょ  
う。ボディーへのカウンターも相  
手にとっては嫌なものですから。  
無理に顔面を狙わず、ボディーを  
狙うのもひとつの方法です。  
さきほど右にヘッドスリップし



③



②



①



⑦



⑥



④



⑤

「ジャブを出すのは危険だ」  
相手にそう思わせるカウンター

左にヘッドスリップして右カウンターという攻撃方法は、私も現役時代にちよくちよく使っていました。先ほど言ったように攻撃の突破口になるし、場合によっては大きなダメージを相手に与えることもできます。

このような攻撃をすることにより、距離を詰めるというだけでなく、相手にジャブそのものを出しにくくさせる、という効果もあります。もしあなたが、相手がジャブを打つたびに右カウンターを合わせる事ができたらどうでしょうか。相手は「ジャブを出すのは危険だな」と慎重になるはず。そう思わせてジャブが減れば、それだけインサイドに侵入しやすくなります。実際にカウンターが決まらなくても「狙っているな」と思わせるだけで、相手のジャブを封じることになるのです。

左にヘッドスリップして右カウンターを打つパターンは、世界のトップ選手も使っています。私が映像で見た中で最も印象的だったのはあのモハメド・アリでした。アリが左にスツ、スツとジャブを外してバシバシと右カウンターを決めていく。これはうまいなあと感じました。

## 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/>

毎回登場してちょっとしつこいかもしれませんが(笑)、ローマン・ゴンサレスも左にヘッドスリップするパターンをよく使っています。ロマゴンの場合はボディーにズドンと右ストレートを打ちこむのがとても上手です。

右カウンターの意味、打ち方は理解してもらえたでしょうか。やはり一番難しいのは相手のジャブに合わせてヘッドスリップするところだと思います。これはマスボクシング、スパarringを通して感覚を養っていくしかありません。最初はタイミングをつかみづらいかもしれませんが、繰り返し練習すればタイミングの感覚は必ず磨かれるはずです。

このカウンターは実際の試合でかなり使える攻撃パターンだと思います。ジャブが得意な選手は、ジャブにカウンターを合わされる、さらにジャブが封じられるとかなり困るはずです。右カウンターをぜひ覚えて、実戦で使ってみてください!