

連載34 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)



ボクシングの練習には、ミット打ちやスパーリング以外にもロードワークやウェイトトレーニングといったトレーニング・メニューがある。こうしたトレーニングはジムワークと比べると「きつくて面白くない」と感じる人は多いかもしれないが、技術を向上させる上でも欠かせないものだ。そこで今回のテーマはトレーニング。工夫して楽しくトレーニングをするためのヒントとは?

### 楽しくトレーニングをする工夫 ロードワークは複数のコースを

新年あけましておめでとうございませう! 今年も新井田式をよろしくお願ひいたします。

さて、年が明けて一発目はトレーニングについてお話しします。トレーニングはえてして「面白くないもの」と考えられがちですが、私もはつきり言って決して好きではありませんでした。一方で、たとえ嫌でもトレーニングをして必要なスタミナや筋力をつけなくては、いくら技術を身につけたといっても限界があるでしょう。

そこで今回はトレーニングをいかに効率よく、工夫して取り組むか、いかに快適にするかをテーマに、私自身が現役時代に行っていたトレーニング、またその考え方を紹介します。

まずはロードワークです。ロードワークをまったくしない選手も中にはいるかもしれませんが、私はやっています。やはりロードワークはボクサーにとって必要だと思っています。

ただ走るだけではつまらない、という人もいるでしょう。私も同じように考えたタイプです。そこで少しでも楽しく走るために、いくつかの工夫をしてみました。

まずは走るコースをひとつに決まらず、複数のコースを用意していました。私の場合だと、日産スタジアム(横浜国際競技場)、三ツ池公園、河川敷という3つを、その時々天候や気分に応じて使い分けていました。住んでいる場所によって条件は違うと思いますが、コースを複数用意するというのは、どんなボクサーでもできることだと思います。

私が走っていたコースにはそれぞれ特色がありました。河川敷は平坦で見通しがよく、みなさんが最もイメージしやすいコースだと思います。日産スタジアムは、その周囲が1キロくらいのコースになっています。三ツ池公園はアツブダウンがあるのが特徴です。

日産スタジアムは雨でもぬれませんが、日陰になっているので日差しが強い夏場でもいっくらか快適に走れます。近年は気温が35度という日もありますが、炎天下を長時間走るのには体に悪い影響を及ぼす危険もあります。

また地下で少し薄暗く、人があまり通らないというのも、このコースのいいところでした。音楽を聴きながら集中して走れるので、気に入っていました。

三ツ池公園は高低差があるので、ダッシュをするときにはうってつけでした。ダッシュをするときは平面よりも上り坂のほうがけがをしにくいし、心拍数も上がります。このように気分や天候だけでなく、

その目的に応じてコースを使い分けることもありました。

どうでしょう。このようにコースを変えるだけでも、嫌なロードワークが少しは快適になると思いませんか?

### 距離や中身も工夫して走る

走る距離は、だいたい10キロから12キロくらい走るのを基本としていました。たとえば10キロを速いペースで走ります。ボクシングは12ラウンド、計36分ですから、だいたい36分に収まるように10キロを走りました。

また試合では常に一定のペースで動くわけではないので、走っている途中でラッシュをイメージして、ペースを上げたり、終盤のきつい場面を想定して、最後の1周を全力で走ったりもしました。頭でいろいろイメージを浮かべながら、一定のペースで走らないことも工夫のひとつです。

長い距離を走るのではなく、瞬発力を高めるために100メートル・ダッシュを繰り返す日もありました。

走る時間帯は、私の場合はあまり早朝には走りませんでした。体が起ききつていないときに走っても効果は薄いと思っていたので、走り始めはだいたい午前10時ごろです。試合が夜ですから、それに合わせて夜型にするという考えもありました。

いろいろ紹介しましたが、あくまでこれらはペースのメニューであって、毎日必ずこの内容をこなしていたわけではありません。そのときの体調によって負荷を軽くしたり、ウェイトトレーニングに

### ●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。



基礎体力の向上、けがの防止にトレーニングは欠かせない。トレーニングが快適にできるよう工夫することで、普段の練習にもメリハリがついて効率上がる。

切り替えたりしていました。

デビューしたころは毎日必ず走っていました。たとえ足が痛くてもテーピングをして走りました。若いからできたと思います。そういう無理をしないとけがにつながります。実際に若いころはしょっちゅうけがをしていました。

もし足が痛ければ、ロードワークをやめて、足を使わない練習を考えるべきでしょう。そうやっていつもと違うトレーニングをすると思わぬ発見があるものです。走らなくてもスタミナをつける方法があります。

余談になりますが、私はけがでスパリングがほとんどできずに試合に臨んだことがあります。最初は「スパリングができなくて困ったな」と思いましたが、「ほかにできることをやろう」と考えて練習し、本番の試合は1ラウンドKOで勝つことができました。やはり何事も工夫が大事だということだと思います。

### 完全オフでも軽く体を動かす

休みにについても説明すると、これは人それぞれ、そのときの体調によって変わる——という答えになります。私の場合はみんなと同じように日曜日を休んで、キャリア後半は木曜日にも休みを取るようになっていました。

月、火、水とロードワーク、ジムワークをやると疲労がたまってきます。そこで木曜日の休みです。木曜日を休みにすることで、水曜日にスパリングをどかんと入れるようにしていました。このようにハードな練習をした次の日は、休むかあるいは練習内容を軽くす

るなどの工夫が必要だと思います。

同じような理由で、夜にハードなスパリングを予定しているのなら、午前のロードワークを軽めにするようにしていました。

完全オフの日は、何もしないで家で寝ているとかえって疲れはとれません。血流を促すために散歩をしたり、温泉に行ったり、あるいは軽いシャドーや柔軟体操をするといいでしょう。オフも体を作るためのものです。そこを忘れないうようにしましょう。

### ウェイトトレは気持ちを高める 感覚を損なわないように注意

ウェイトトレーニングは、日々の練習の前にやったり、場合によってはフィットネスジムに出かけたりしていました。フィットネスジムに行くと、いい気分転換になるのでオススメです。

普段は腕立て伏せ、懸垂、腹筋を鍛えるのはもちろんですが、ウェイトトレーニングはモチベーションを高める効果があります。テストステロンというホルモンが出て、やる気みなぎるのです。私はモチベーションを上げる目的でウェイトトレーニングに取り組みることがありました。みなさんもぜひ試してみてください。

バーベルを使ったウェイトトレーニングもしました。たとえばベンチプレスであれば、できるだけ重いものを少ない回数上げます。わりとすぐに筋肉はつきます。

筋肉をつけることは大切だと思いますが、12ラウンド戦うボクサーは注意が必要でしょう。ウェイトトレーニングの場合、たとえば

ベンチプレスであれば、持ち上げる最初の瞬間に最も力が入ります。一番最初にインパクトがきます。これはボクシングでは不正解です。パンチは打ち出しの力を入れず、当たった瞬間にパワーが最大になるそれがボクシングです。

だからウェイトをやってへんなクセがつかないよう注意してください。これは私の感覚的な考えですが、ウェイトをするとき細かい神経的なところが鈍る傾向があるように思います。ウェイトはあくまで足りないところを補強する、という考えで取り組んでもらうといいと思います。

トレーニングは考えてやれば、それなりに楽しくできるものです。場所を変えたり、練習内容を変えたりしてマンネリを避ける。自分の体調とも相談しながら、練習メニューを組み立てていけば、気持ちよくトレーニングができますし、選手寿命も長くなるでしょう。ぜひ前向きな気持ちで日々のトレーニングに励んでください！

**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/>