

連載39 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)



せっかく前半リードしていても、後半になると失速してしまい、最終的には逆転されてしまう。そんなボクサーをよく見ることがある。スタミナがない! 本人も周囲もきつとそう思っていることだろう。ではスタミナはどうやって身につければいいのだろうか。そもそもスタミナとは何だろう? 今回の新井田式ではスタミナを考えてみる。

ロードワークは土台づくり  
試合のスタミナはまた別にある

毎日ちゃんとロードワークをして、ハードなトレーニングにも励んでいるのに、スパarringや試合ではすぐに息が上がってしまう。そんな経験をしたことはないでしょうか。なぜ自分にはスタミナがないのだろうか? そんな風に思っているボクサーは多いかもしれません。

言うまでもなく、ボクシングはスタミナがとても重要なスポーツです。C級からB級、A級と上がっていくにつれてラウンド数は長くなり、世界タイトルマッチになれば12ラウンドの長丁場を戦わなければなりません。ですからボクサーはみんな走るわけですが、たくさん走れば無尽蔵のスタミナがつくかといえはそうではありません。そこが難しいところです。

### ●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。

るのに何でスタミナがないんだ?」  
と悩んでいました。

キャリアが浅かったころの自分はといえば、とにかくスピード勝負、スピードを出そう、スピードを出そうと意識してボクシングをしていました。そのためスタートからすべての動きで全力疾走、という状態になってしまい、あっという間に息が上がっていました。ようやく「これは違うのではないかと」気が付いたのはB級、ひよつとするとA級に進んだころだったかもしれません。

走るスタミナと、スパarringや試合のスタミナはイコールではありません。5キロや10キロを走るタイムが早い選手が、試合でもスタミナがあるというわけではないのです。つまりスタミナとは「身体の使い方」や「戦い方」と密接な関係があるということです。このあたりを少しずつ説明していきます。

### 気持ちの入りすぎに要注意

誤解を与えないため、最初に言っておきますが、ロードワークはスタミナをつけるための重要な練習です。ロードワークにより、スタミナの土台を作ることができるよう。サンドバッグを30秒なら30秒、がむしゃらに叩くという練習がありますが、これも心拍数を高め、心肺機能を鍛えるという効果があります。

こうした練習をあまりしていないで「スタミナがない」と感じている選手は、まずこのような心拍数を高めるトレーニングをしてみましょう。おそらくベースの部分が足りていないと思います。

しっかりと走って、ハードな練習をしているにもかかわらず、すぐに息が上がってしまうなら、それは戦い方に問題があると考えてみてください。

ありがちなケースとしては、すべてのパンチに力が入りすぎている、ということが考えられます。打ち出しから思い切り力を入れてパンチを打つと、スタミナを大きく消耗します。パンチは打ち始めは力を入れず、当たる瞬間に力を入れるのが理想です。

おそらくこうした選手はパンチの打ち方を知らないというより、頭に血が上ってしまったという、気持ちが入りすぎている、という選手ではないでしょうか。私もそうでしたが「絶対に倒してやる!」と意気込んでいると、えてしてこのようになりがちです。

パンチに力が入るのもそうですが、気持ちが入りすぎると、バックステップやウイービングといった動きにまで力が入ってしまいます。すべての動きに過剰なパワーが投じられ、どんどんスタミナを失ってしまうのです。

### 考えながら効率よく動く スパarringでスタミナを養う

ではどうすれば無駄な力を入れず、効率的に戦うことができるのでしょうか。これはなかなか難しいところですが、考え方のヒントを紹介したいと思います。

初心者の人であれば、初めてスパarringするとき、2ラウンドから始めることが多いと思います。そうするとたいいてい人は、2ラウンドですべてを出し切るようなスパarringをするでしょう。



写真は2枚とも2001年8月、パシフィコ横浜で行われたWBA世界ミニム級タイトルマッチ。世界初挑戦の新井田氏は王者のチャナを小差の3-0判定で下し、世界チャンピオンとなったが、老獪なチャナの“省エネ”ボクシングに大いに勉強させられた

一生懸命やることは悪いことではないのですが、これではスタミナがすぐに切れてしまいます。

このようなケースでは少し長いラウンドのスパリーリングを試してみてもどうでしょうか。普段2ラウンドの人なら4ラウンド、4ラウンドの人なら6ラウンドのスパリーリングを試してみます。目的は相手を打ち負かすことではなく、いつもより長いラウンドを、最後までパンチを出し、しっかり動くことです。

このような目的でスパリーリングをすると、自然と無駄な動きを抑制できると思います。スタミナを心配するあまり手が出なくなるかもしれないませんが、そこは練習です。手数やパンチの強弱を自分で考え、うまい戦い方を見つけていきましょう。

考えながらスパリーリングをすることはすごく大事です。考えるという事は、落ち着いて相手の動きをよく見ることでもあります。相手の動きを無視してがむしやらになつてしまつては、スタミナをいたずらに浪費することはありません。頭で考え、少し流し気味のラウンドを入れるなど、工夫しながらスパリーリングを試してみてください。

また、しっかりスパリーリングをすれば、それによってボクシングのスタミナが養える、ということも頭に入れておいてほしいと思います。当たり前の話ですが、ボクシングには様々な動きがあり、ロードワークで使うスタミナと同じではありません。ボクシングの動きをすることでしか身につけることができないスタミナがあること

も知っておくべきでしょう。

## スタミナが切れる原因を探る

私がスタミナに関して現役時代に感心した選手の一人がチャナ・ポーパインでした。2001年に私が世界挑戦したとき、既に35歳のベテランでしたが、「こうやって戦えばこの年齢でもやれるんだ」と思わせるうまさがありました。あまり動かず、手数も多くな、それでも攻めるところはしっかり攻め、守るところはしっかり守るボクシングです。試合には私が勝利しましたが、「こんな戦い方もあるんだな」と勉強になった試合でした。

対戦はしていませんが、六車卓也さんと横田広明さん、葛西裕一さんと対戦したウィルフレド・バスケスも体力をうまくセーブしていると感じさせるトップボクサーでした。チャナにしても、バスケスにしても、決して若い選手よりもスタミナがあるというわけではないでしょう。戦い方がうまい、力の抜き方がうまいからこそ、年齢を重ねてもトップで通用するのだと思います。

## 力を抜いてマスをしよう

このコーナーで以前からお話していることですが、無駄な力を入れずにボクシングをするには、やはりマスボクシングをしっかりとできることにいきつくと思います。「相手をぶつ倒す」とか「絶対に負けない」というものではなく、余計な力を抜いてパンチを交換する練習をしておく、試合でもうまく力を抜くことができるのではないのでしょうか。

最後に誤解されないために付け加えますが、試合ではときにがむしやりに攻めまくったほうがいい場面があるし、スタミナなんか考えずにスタートからガンガン攻めたほうがいい結果が出るタイプの選手もいます。スタミナを温存しなくても悪い結果を招くことがあるのです。

もう一つ「打ち疲れ」という言葉があるように、チャンスで勢いよく攻め、そこで倒しきれず失速する選手もいます。これはスタミナの問題というよりは、詰め方の問題であり、フィニッシュできるようなテクニックを磨くようにするべきでしょう。

ここまで説明してきたように「スタミナがない」と感じたときは、その原因を知ることがまず解決の第一歩となります。基礎体力なのか、戦い方なのか、基本技術なのか。原因によって克服方法は変わってきます。まずは自分のボクシングを分析してみましょう。

## 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/>