

連載41 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)



「ガードを上げろ!」。選手に向かってセコンドがよく口にするセリフだ。両腕を上げてガードを固めるスタイルは、一般的に最も安全な防御方法だと言われている。しかし「ガード」と一口に言っても、その意味について深く考えたことはあるだろうか。今月の新井田式は「ガード」に迫る。

一般的なハンスアップとより高度なパンチキッカー

ディフェンスにはいろいろの方法があり、新井田式でもそのいくつかを紹介してきました。相手のパンチの軌道にグローブを入れるパンチングはプロキックよりもダメージを受けにくい、ディフェンスの基本技術の一つです。フットワークやボディワークもなくてはならないテクニックでしょう。もちろんガード、プロキックと呼ばれる方法もディフェンスの重要な技術です。これらをうまく組み合わせ、ディフェンスから攻撃につなげられたら理想的です。今回はディフェンス技術の中でもガードに焦点を当てます。ここでいきなりですが、ボクシング用品を買おうとした知り合いの話を紹介しましょう。なぜこんな話をしたのかといえば、ガードについて考えさせられたエピソードだったからです。

●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。

ました。そこで販売元にメールを送り、どんなグローブを買うか、やり取りをしたそうです。そうすると、海外の販売業者は「あなたはハンスアップ型の選手なのか、パンチキッカー型の選手なのか」と聞いてきたそうです。どちらのタイプかにより、おすすめのグローブが違ってくるというわけです。ハンスアップ型とは、腕を上げて固めてボクシングをするタイプの選手です。パンチキッカーは相手のパンチを手のひらでパリングしながらボクシングをする選手のことです。平たく言うと至近距離で戦うパンチキッカー型と分けられるでしょう。この販売業者は、ハンスアップ型には、どちらかといえばがっちりとした硬いグローブをすすめるそうです。グローブを顔の前に立ててはじかれにくいような商品です。パンチキッカーは手のひらでパンチを受けますから、手のひらを動かしやすい、柔らかいタイプのものでいいそうです。

実際に購入した商品はチェックしていませんが、このように販売業者がディフェンスのスタイルの違いを意識しているということはちょっと驚きでした。これには「なるほどな」と感心しました。アウトボクサーのガードとは、ここで話がガードに戻るのですが、パンチキッカー型の選手に「ガードを上げる」というのは、場合にもよるのですが、あまり適切なアドバイスにならないことがあります。

パリングは少し顔から離れた距離でパンチをはじくのが基本です。考えてみれば分かると思いますが、ガードを固めて、顔の近くでパリングするのはすごく難しいです。パンチキッカー型の選手が腕を上げてガードを固めたとき、腕が顔から出てくる、うまくアウトボクシングができなくなってしまうでしょう。ここで言いたいのは、ガードをするといっても、ボクシングのスタイルによって、その方法は変わってくる、ということ。指導者はそのことをよく知った上で、ディフェンスについて指導するのがいいと思います。ガードを上げることが大事な場面は必ずありますが、状況に関係なくいつも「ガードを上げる」と繰り返すことは、スタイルの長所を殺してしまうことになりかねません。

真つ先に思い浮かぶのは、3階級制覇をしたメキシコのスター、マルコ・アントニオ・バレラ(写真①)です。バレラが構えているとき、右のグローブはだいたい相手に手のひらを向けていました。右グローブをうまく使って、相手のパンチをパリングする。そうやってパンチを巧みに殺し、攻撃につなげていくのがバレラのボクシングです。ヘビー級ならジョージ・フォアマン(写真②)を思い出してください。フォアマンも器用にグローブの内側で相手のパンチを殺していました。

あの大きな体でパンチをはじく姿はまさにパンチキッカーという言葉がピッタリとあてはまるように思います。ライバルだったモハメド・アリもパリングがとてつもない選手でした。ゴールデン・ボイ、オスカール・デラホーヤ(写真③)の名前も挙げておきましょう。彼もパンチキッカー型の選手だと思えます。左手を少し前に出し、グローブの内側を軽く相手に向けていました。デラホーヤのディフェンスもパリングを多用していると思えます。実は私は現役時代、デラホーヤの真似をしようとした時期がありました。あのスタイルがとても理想的に思えたからです。ところがデラホーヤになりきってスパリングをしたら、構えが顔から離れているのでよくパンチをもらってしまいました。

(笑)。パリングの技術をまったく分かっていなかったからです。いいパンチキッカーになりなると、余計な力を入れないで、ボクシングが楽しくなるといえると思います。ボクシングを組み立てやすいと言ってもいいかもしれません。ただし、それなりの技術が必要だということも、もうお分かりだと思えます。パンチキッカーとしての技術を磨くには、これまで何度も説明してきた通り、マスボクシングでパンチのキックボールをしていくことが一番の近道でしょう。マスボクシングでパリングの感覚をつかみ、攻撃につながる形を作っていく。地味ではありますが、反復練習で身に付けていきましょう。

中間距離でハンスアップしていてもいいの、か、といえはそうではありませぬ。ガードを高く上げるディフェンスが絶対になる場面があります。よほどのケースによって使い分けることが大事だということです。距離を詰めるのが安全で、距離が遠いからガードを固めるのがディフェンスの基本です。無理に近距離でパリングする必要はありませんし、やるにしてもかなりの高等技

術です。距離を詰めてガードを固めたら、相手のパンチをフックして、すかさず打つ。ガードを絞って、打たれた瞬間に打ち返すパターンは以前にも説明したと思いますが、もう一度思い出してもらいたいと思います。このようにして相手を崩していきます。

で、アゴを肩で隠すようにして構えることができます。私の場合、このように構えると相手の懐に入りやすいと感じました。あとは左手を下げるということによって、相手の攻撃を誘うこともできます。カウンドを狙うときは、あえて左手を下げるのも一つの手段です。ただしL字ガードは目の良さを、読み、いわゆる勘といった部分に頼るところも多いため、使いこなすのは難しいテクニックだと言えます。メイウェザーは主にローブを背負ったときにL字を使いますが、それ以外は大いまいまな反射神経と、目の良さが相手の攻撃を見切ります。メイウェザーの場合はガードとは関係ないところでディフェンスをしているイメージですね。このようにガードにはいろいろな種類、目的があります。ガードという言葉でひとくくりせず、その意味をよく理解した上で、練習するなり、指導するなりしてもらえるとよりディフェンスの技術が高まると思いますよ!



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/>