



連載47 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)



ボクサーをサポートする役割のトレーナーは、日々模索しながら選手たちを指導しているのではないだろうか。生身の人間を教えるのだからそれも当たり前。どのように声をかけるべきなのか、どのような点に注意すべきなのか。今回の新井田式はトレーナーの指導を考えてみる。

### ●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。

選手は試合中のみならず、練習でもさまざまなテーマを持ち、考えながら練習している。トレーナーは選手の思考を妨げずにサポートすることが大事だ。特に子どもたちには安心して練習する環境を与えたい。写真左下の2枚は昨年9月のU-15全国大会から

あおる。指導はリスクあり  
選手が考えられる環境を作る

ボクシングに限らないと思えますが、人に何かを解りやすく伝えたり、説明するのは難しいことだと思います。これは私にも言えるのですが、一生懸命教えようとすればするほど、熱くなってしまう、伝えたい事が上手に相手に入っていない場合もあります。ボクシングという危険が伴うスポーツゆえ、ついついやってしまふ、よくありがちなパターンです。もちろん熱心なのは悪いことではありません。情熱のない指導者では選手と信頼関係を築くことは難しいでしょう。ですから情熱が正しいことを前提にして、熱くなり過ぎて感情的になってしまうデメリットの話です。具体的なケースを紹介していきます。具体的ケースたとえばミット打ちです。ミットを持っていて、トレーナーも選手と同じように熱くなっているのがちです。「もっと速く!」「もっと強く!」とガンガン選手をあおっているトレーナーを目にするこ

とがあります。これがとにかく手数をたくさん出す、スタミナを付けるという目的の練習なら悪くはありません。

ただし、フォームやバランス、ナックルの角度を確認しながらテーマを持って練習している場合はあおるような指導がマイナスに働いてしまいます。特に重要なのはマスボクシングをしている時です。本来マスボクシングというのは寸止めのスパーリングと誤解されがちですが、私が考えるマスボクシングとは、相手との条件付きで様々なパターンをシミュレーションしていく練習です。それによってディフェンスやオフエンスの引き出しの幅をより多くすることができるようになります。各パンチの起動や相手のタイミングを読む力を養って、ガードのレベルを上げるなど様々な技術を覚える練習です。そこでトレーナーが空気を読まずに大声であおってしまうと、逆に集中力を奪う結果になってしまうのではないのでしょうか?

最悪のケースが選手自身も熱くなってしまうマスボクシングがスパパーリング化してしまうことです。いずれにしてもトレーナーは何の練習をしているか理解しなければなりません。勢いであるだけの指導ではボクシング技術のスペックを上げることはできません。

選手を、あおる、という行為は気分を高めたり、フィジカル的に身体を限界まで追い込む時などには効果的ですが、落ちて着いて練習する、考えて練習する、という観点に立つとマイナスに作用することのほうが多いでしょう。

トレーナーは不用意な声かけが「選手を思考を邪魔しているのではないか」という意識を心のどこかに持っているしてほしいと思います。

### 初心者の不安を解消する

あおるような声かけは、初心者に悪い影響をもたらすことがあります。たとえば、ボクシングジムに初めて足を踏み入れた人がいるとしましょう。初めてグローブを着けて、初めてシャドーボクシングをするような人です。多くの初心者は「自分はへたくそなんじゃないか」「周りの人にどう見られているんだろう」と不安な気持ちでシャドーボクシングをしているはずですが、このような場合、人目が気にならないような安心感を与えてあげることがすごく大切です。逆に不安が増すようであれば、せつかくジムに来たのに「もうやりたくない」と思ってしまうのではないのでしょうか。

初心者には、レベルにあったテーマを教えることが第一になります。理解ができたならそれをシャドーやサンドバッグで自主的に復習してあげればベストです。自分で考え、自分で確認してもらったことが大切だからです。

落ち着いて、リラックスをしてボクシングをすることは、そうでもないけれど考えることはできません。自分の動きをいかに確認することもできません。だからトレーナーが怒鳴ったり、空気の読めないあおりをしてはいけません。私は思うのです。タイトルマッチや大きな試合に

出るようなレベルになってくるとまた違う緊張感やプレッシャーなどなかなか難しいところもありますが、基本的には同じだと思います。相手を冷静に見て、落ち着いて戦わなければいいパフォーマンスはできません。

試合では確かに死に物狂いで打ち合うような場面があります。最終回にポイントで負けていたら、「行け!行け!」になるでしょう。こういうところで勝負できる度胸と忍耐力は非常に大切ですが、いつもいつもテンションを高めればいいのかというわけではないのです。

### 子どもを委縮させない指導

安心させる、リラックスして練習できる環境を作る、ということの大切さは、子どもを指導しているとき強く感じます。大人より子どものほうが不安を感じたり、緊張したりしやすいですね。

ボクシングに対する恐怖感というものは大人であっても多少はあると思います。「怖い」という気持ちや先が立ってしまふと、いくら技術を覚えても、いざ実戦となると、練習した技術がなかなか出せないものです。

ですから最初はガードを上げることで、どの位置に手を置けばパンチを防ぐことができるのか、というところから教えます。防御の動きを確認しながら反復練習することにより、キャッチボールのような感覚でパンチのやり取りができるようになります。

こうした練習を通して、子どもたちは「パンチを防げる。痛くはない」と安心することができます。こうして技術練習は次のステップ

に進んでいくこととなります。いろいろな指導法があるので、一概にこうとは言えないのですが、パンチと強い言葉で叱れば、子どもたちは委縮して思考がストップしてしまう。委縮して思考がストップした状態では何も頭に入りません。私のジムでもキッズのクラスがあり、プロを目指すような本格的なクラスではないですが、みんな上達しています。

キッズを教えていて勉強になったのは、子供たちが安心して練習するときのほうが集中力が高いということです。緊張感ではなく、集中力を出す雰囲気づくりもトレーナーとして必要だと思います。

トレーナーが良かれと思ってしまうことや、真剣に教えているつもりが変な緊張感を作ってしまった、選手にマイナスになってしまったら悲しいですね。今回は私自身も含め、ちょっと立ち止まって考えてほしいと思います。このようなテーマでお話しさせていただきます。

**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/>