

連載49 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世界ミニムム級チャンピオン)



左なら左、右なら右を立て続けに打ち込むダブル、トリプルといったパンチは難しく思うが、うまく使いこなすことができれば、大きな武器となり得る。左のダブルは新井田氏が現役時代に得意にしていたコンビネーションでもある。今回の新井田式はより実戦的なテクニックとその練習方法を紹介する。

的ですが、そこは練習を重ね、多彩な角度で打てるようになってから試してみてください。

ダブルのコンビネーションでアゴやボディーを狙うときは、コンパクトなスイングで下から上へ攻める、もしくは上から下へと崩していきます。もし、ダブルを打ち込んで、相手が怯んでその場から動かなかつたら、さらにアッパーを打ち込む。こうして自然とトリプルにつながればベストです。

アッパーを外れたときの対処

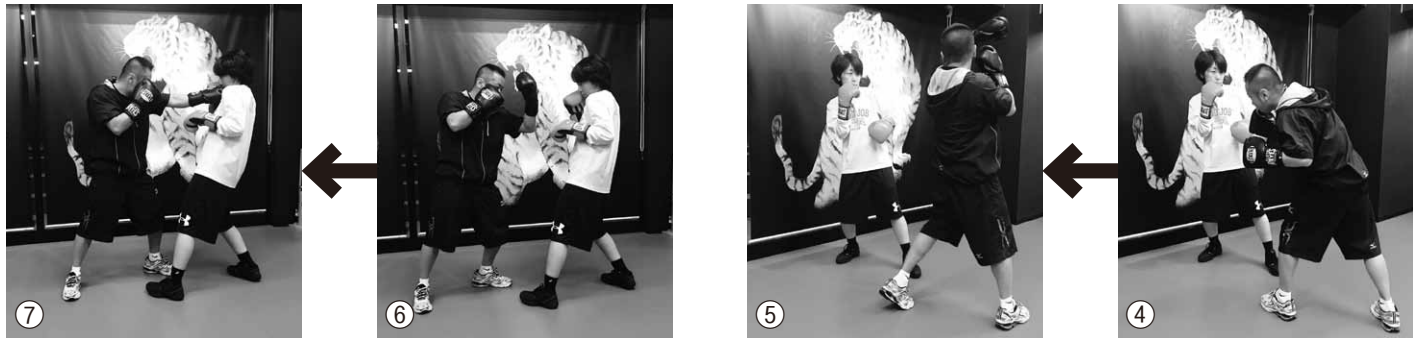
続いてダブルを打つときの注意点です。ダブルを打つとき警戒すべきは、相手の右パンチです。具体的には、相手がアゴへのアッパーをスウエイやバックステップで下がりがながら外し、右を打ち込むというパターンです。

これにはいくつかの対処方法があります。まずは左グロップを素早くこめかみに戻してガードする。アッパーが空振りしたらさかさず左にローリングして相手の右を外す。すぐにジャブを出す、という防御法もあります。

すぐにジャブを出す、という方法は、私がよく使っていました。打つ瞬間に「外される」と感じたら、すぐにジャブを打ち込みます(写真6)。

このとき、つま先を前に出し相手の顔をのけぞらすように、気持ち押し込むようなジャブで相手の反撃をストップさせます。

また、相手が上体を高く構え、脚を使うアウトボクサー・タイプなら無理にアッパーを狙わず、臨機応変に戦いましょう。あくまで今回は至近距離での戦い方の一例です。



アッパーのコンビネーション

左のダブルで相手をひるませる

さまざまなパンチを組み合わせたコンビネーションは、相手のディフェンスを崩す上でとても大事な攻撃方法で、いくつものパターンがあります。

そのコンビネーションの中から、今回はアッパーを軸にしたパターンを紹介いたします。以前にも説明したことがありますが、パンチの軌道が横向きのフックは、当たれば相手に大きなダメージを与えられる反面、比較的わかりやすい角度からくるパンチなので、受ける側としては防ぎづらいパンチだと言えるでしょう。さらに、縦のラインで攻めるパンチは、体のどこかしらに当たりやすい、という特徴があります。

とはいえ、アッパーを距離の遠いロングレンジで決めるのは難しいものです。ここでは前に出てくる相手をひるませたり、自分からインフアイトを仕掛けたりするシーンをイメージしてください。

●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年に日本ミニムム級王者となり、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。

ボディー打ちの距離感をつかむ

練習方法はマスボクシング、ミット打ちの二通りがあります。マスボクシングでは、互いに接近し、クラウチング(前傾)の姿勢でパンチを交換します。

このように向かい合っていると、最初はボディーまでの距離感が遠く感じると思いますが、距離感は練習でつかみ、うまくボディーにアッパーを打ち込む感覚を養ってください。

ミット打ちの場合は、ミットを持つ人にボディープロテクターをつけてもらいましょう。これも以前説明しましたが、構えたミットにボディー打ちをすると、実戦の角度と異なってしまうからです。

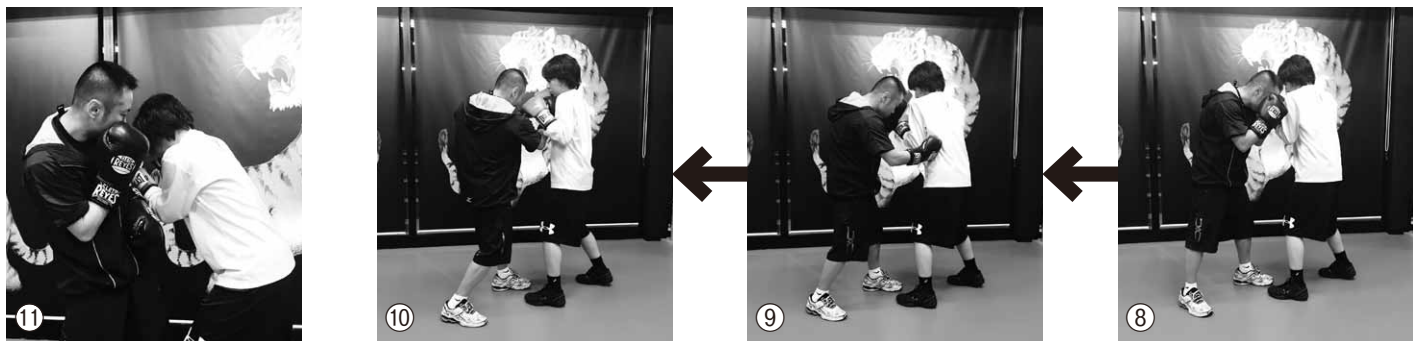
プロテクターに慣れないうちは、変な角度でパンチを打ち、手首を痛めてしまうケースもあります。初心者の方は、最初はゆっくり、ナックルでしっかりとプロテクターをこらえる感覚を身に付けてください。速く強く打つのは、当てる感覚をつかんでからで十分です。

左でも右でも同じですが、ダブルのコンビネーションを打ったあとに、返しのパンチを貰わないようにグロップを必ずガードの位置に戻すことも忘れないようにしてください。反復練習でクセをつけるようにしましょう。

接近戦では右のダブルも有効

左のダブルだけでなく、右をダブルで打つコンビネーションもあります。左とはイメージが違うので、紹介しておきましょう。

右の場合は、こちらから見て相手の少し右側に立ちます(写真8)。左



では左のダブルを練習してみましょう。左のダブルとは左ボディーローを打ち、すぐさま左アッパーを顔面に打ち込むコンビネーションです。あるいは、顔面から左ボディーを打つことで、相手のガードが崩れ、そこに生まれたすき間を突いて左アッパーを打ち込みます。

接近戦なので、まずはガードを高く上げて、頭を相手の右ひじのあたり、あるいは懐に持っていくべきです(写真1)。このポジションでボディーにアッパーを打ち込みます(写真2)。すぐに左腕を引き、今度は顔面にアッパーを打ち込みます(写真3)。右のガードはしっかりとこめかみのところまで上げておきましょう。

このダブルを打つときに大切なのは、軸をぶらさないことです。初心者の方は、頭を振って勢いをつけてダブルを打ち込む傾向があります(写真4-5)。これでは動きがわかりやすく、バックステップなどでかわされてしまいます。頭をあまり動かさず、下半身をしっかりと踏ん張ってパンチを打つようにしましょう。

パンチの軌道にも注意してください。この場合、ボディーへも顔面へも、同じアッパーの角度、軌道で打ちましょう。軌道が同じだと連打が出やすいと思います。ボディーに打ち込む時は気持ち拳を差し込むイメージで、そこから手首のスナップを使い、すかさず顔面に返します。インパクトの瞬間に手首を返すのがコツです。

ボディーをフックの角度で横から打ち、そこから顔面へのアッパーにつながるダブルも非常に効果



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/>

のグロップを相手に押し付けるようなイメージです。このポジションから、右をボディー(写真9)、続いてアゴを打ち抜きます(写真10)。ちなみにこのポジションだと、左アッパーを真っすぐ相手のみぞおちに打ち、続けてアゴに打つという左のダブルを打ち込むこともできます。

先ほど左のグロップを相手に押し付けるようにと説明しましたが、左腕をだらつと下げてしまい、左肩を相手にぶつけるようにする方法もあります(写真11)。私がよくやっていた打ち方です。

左ガードを完全に下げてしまおうので、危ないと思われるかもしれませんが、この状態であれば相手により近づけるので、右を打たれる心配はありません。つまり頭がより安全な位置にあるということです。この状態から手首を柔らかく使って、ボディー、顔面へと右のダブルも有効です。アッパーのコンビネーションはいかがでしたか? 接近戦では必ず使える攻撃方法だと思っので、ぜひ試してみてください!