



連載4 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)



サンドバッグやミットを前にしてワンツートを打たない選手はいないだろう。最も基本的なコンビネーションとも言えるワンツートは、基本的かゆえに、ちょっとしたポイントを押さるか押さえないかで、ワンツートの威力は大きく変わってくる。実践的なワンツートをマスターしてレベルアップしよう!

ワンツートは右ストレートを当てるコンビネーション

先月号で「初日からミット打ちができるように」ということでジャブを紹介しました。今回は前回に引き続き基本編でワンツートを練習します。ジャブとワンツートが打てるようになると、シャドーボクシングやミット打ち、サンドバッグ打ちの幅が広がります。ワンツートはみなさんもご存じのように、ジャブを打つてすぐさま右ストレートを打つパンチです。サウスボウの選手は逆にサウスボウでも基本は同じですから、サウスボウの人は右と左を逆に理解してください。さて、ワンツートはジャブを打つてから右を打つわけですが、このワンツートのジャブと、前号でお伝えした単発のジャブは少し違います。というのもワンツートというのは基本的にはジャブを当てるというよりは、右を当てる、右ストレートを相手に打ち込んでダメージを与えるコンビネーションだから

●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。

です。まずはこのことを頭に入れておきましょう。右ストレートを打ち込むワンツートはひとつではなく、実にさまざまな打ち方があります。レベルが高くなればなるほど、相手の顔の前で普通にワンツートを打つてもなかなか当てることはできません。ワンツートのワン、つまり最初に出す左はジャブだけでなく、フックから入ることもありますし、相手のガードを外すためにいくつもの左を使います。いろいろな左から右につなぐコンビネーションがワンツートです。ツートの右ストレートにしても、内側から打つこともあれば肩越しにかぶせるようにして外から打つこともあります。顔面と見せてボディに持つていくケースもあります。

これらすべてがワンツートというコンビネーションですが、今月号ではまず基本から、最もオーソドックスなワンツートを紹介したいと思います。右拳を標的にロックオン、肩は引きすぎない

右拳を標的にロックオン、肩は引きすぎない

それでは実際に練習していきます。まずは構え。前号でお伝えしたように両足を肩幅に開き、左拳を顔の横、右拳をアゴのあたりに置いて、リラックスした姿勢で構えてください。このとき右肩はあまり引かないほうがいいと思います。ワンツートは右ストレートを当てるパンチです。ジャブを出しながら、右拳は相手に向かってロックオンしている状態。つまりいつでも右を発射できる状態にしておきます(写真1)。

右拳を標的にロックオン、肩は引きすぎない

構えが決まったらここからワンツートを打ちます。少し左足のつま先を前に出してジャブ(写真2)、左手を引きながら同時に右ストレートを打ちます(写真3)。右を打ち終わったら同じ軌道で元の位置に戻します(写真4)。

ジャブを出すときは左足をちょっと前に出してください。出した足はベタッと床につけて構えます。右ストレートを打つときは後ろ脚のかかとが少し浮きます(写真5)。かかとを浮かせる足に遊びができて、腰も自然に回るようになるからです。

これは理論ですが、よくパンチを打つときに「腰を回せ」とか「腰を入れる」と言いますが、自分の場合はあまり腰を意識しませんでした。むしろ意識するのは拳、ナックルの部分です。パンチを打てる時、拳の感覚はとても重要です。いかにナックルに体重を乗せ

てパンチを打つか。もちろん腰を回転させるのは悪くありませんが、そこばかり意識して拳をおろそかにしてはいけません。ナックルに体重を乗せてパンチを打てば、自然に腰も回転するのではないかと考えています。

ワンツートは「弱・強」で打つ

ジャブを打つときの注意ですが、あまり強く打ちすぎないほうがいいでしょう。ジャブを強く打ちすぎると重心が前に出すぎてしまい、右ストレートにうまく体重を乗せることができませぬ。「単発のジャブとワンツートのジャブは違う」と言ったことを思い出してください。ワンツートのジャブはあくまで右ストレートを当てるための伏線です。イメージとしては「ワン・

ツート」イコール「弱・強」です。プロの世界では「強・強」というワンツートをあえて打つこともありませんが、まずは基本を覚えるために「弱・強」というリズムで打つてみてください。

初心者の中には右ストレートを打つときに力が入ってしまい、頭が右側に傾いてしまう人もいます(写真6)。右のほおが右肩に当たるような感じですが、これだとパンチが伸びませんし、威力も相手に伝えられないので注意しましょう。頭の位置は動かさずに打つのが基本です。実践では頭をもっと極端に左に傾け、相手のパンチをかわしながら打つというスタイルもありますが、この段階ではそこまでする必要はありません。頭が右に傾いてしまう人は、気持ち左に傾

けるイメージを持つといいでしょう(写真7)。

ツートの右ストレートをサンドバッグやミットに当てる時は、拳1個分をめり込ませるイメージです。ヒジが伸びきった状態でヒジトすとヒジを痛めてしまうので注意してください。

また、ジャブを打つたとき、同時に右拳を後ろに引いてしまわないようにしましょう。これはけっこう目につくパターンです。右を引いて体から離れてしまうとパンチに体重が乗らないし、相手にも気づかれやすくなってしまいます。ジャブを打つたときもバランスを崩さず、右はロックオンした状態にしておきましょう。

ミット、バッグ打ちは立ち位置にも注意

以上の動きがワンツートの基本です。練習するときはバランスを意識してきれいなフォームで打つようにしましょう。スピードを出そうと速く打つ必要はありません。大切なのは正しいフォームで打つこと。何度も打っているとスタンスが狭くなるなどバランスが崩れるケースがあります。そういったときはいったんその場で軽くジャンプをして、正しいスタンスに戻してから練習してください。鏡を見てフォームを確認しながらシャドーボクシングをするのいいと思います。

なれてきたらジャブとワンツートを自由に組み合わせてサンドバッグを叩いてみてください。ジャブ、ジャブ、ワンツートか、ジャブ、ワンツート、ワンツートかです。ワンツートを続けて打つときは1、2、

3、4ではなく、ワンツート、ワンツートという意識で打つとフォームが崩れにくいでしょう。

このとき、立ち位置に注意するとよりスムーズにサンドバッグやミットが打てます。ジャブを打つときは標的のやや右側(写真8)、右ストレートを打つときはやや左側に立つと打ちやすいと思います(写真9)。当たりたい拳と標的が一直線に並ぶようなポジションを取ると打ちやすいということです。たとえばワンツートを打ち込むときに、バッグの右側に立っていったら窮屈な打ち方になると思いますが、自分で打ちやすい位置を調整しながら練習するのいいと思います。

ワンツートで印象に残る選手... やっぱリユリ・アルバチャコフ選手ですかね。私がボクシングを始めたころの選手で、なんてすごいワンツートを打つんだと思いました。いずれにしてもワンツートが上手に打てるボクシングがもっと面白くなると思いますよ。

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
予約専用電話 050-3694-5810
HP <http://www.worldfamous7.com/>