

連載7 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)



右フックといえば強烈なパンチという印象が強いかもしれないが、これも左フックと同じように、実にさまざまな使い方があり。距離の詰め方、そしてジャブとの連動…。左フックよりも右フックのほうがとっつきにくいと言われているが、理論を聞いていくと「なるほど」と思えるのが右フック。早速教えてもらおう。

右フックは距離で使い分ける

先月号の左フックに続いて、今回は右フックです。みなさんは右フックというと、どんなパンチをイメージするでしょうか。やはり左フックと同じように「一撃必殺」ですか? もちろん右フック一発で相手をKOすることもありますが、右フックはなかなか奥の深いパンチです。さらには左フックよりも難しいと思うので、順を追って説明していきます。

まず最初に、右フックは相手に接近した状態と、離れた状態(中間距離)とで、かなり打ち方が違うということを頭に入れてください。つまり接近戦と中間距離では同じ右フックを打たず、使い分けが必要があるということです。

もう少し具体的に説明していきます。まずは接近戦のケースです。たとえば相手のジャブをパリングしながら(写真1)、自分の左肩を相手の右肩に近づけます(写真2)。もっと相手の左側に入ることもあります。オーソドックス同士の対戦なら、右側に入

●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。

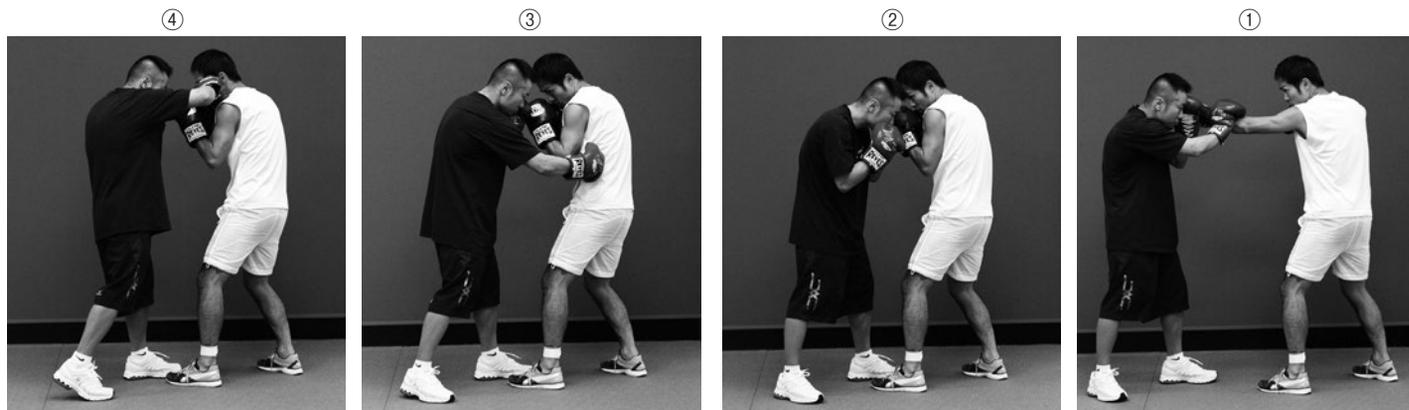
るのが自然でしょう。この場合、打ちやすい右フックはボディーへのフックです。このときはバランスが崩れないように強振しないのがポイントです。体の軸がブレないようにして、右フックを打ってみてください。

この状態で右フックを打つても、相手に大きなダメージを与えることはできないでしょう。ではなぜ接近戦で右フックを打つのかといえば、左につなげるためです。接近戦でボディーや相手のガードを打つ。そうやって相手のすぎがでるようにして左、そして連打につなげます。連打につなげるための右フックですから、強振しないことが大事になります。

接近戦では気持ち右肩を前に

接近戦で右フックを打つときは、気持ち右肩が前に出るイメージだと打ちやすいと思います。少なくともあからさまに半身にはしないこと。左右の肩のバランスが右肩6、左肩4くらいの割合です。この状態から腕に力を入れずに打つ。気持ち左ひざを曲げ、左のつま先を前に出します。さらに右のかかとを少し上げて遊びを作ると、腰が回りやすく、パンチがスムーズに出るでしょう(写真3)。ボディー打ち、4頭顔面打ち)。

先月号の左フックで、拳が縦か横かという話をしました。右フックの場合は、縦でも横でもあまり意識する必要はないと思います。拳を縦にしてスナップを効かせて打つのもいいし、横拳でガツンと打つのも構いません。自分の打ちやすい自然な形でパンチを出してみましよう。





⑦



⑥



⑤



⑨



⑧

距離を詰める右フックは

ファイターの大きな武器になる

では中間距離の右フックは何が違うのか。中間距離から右フックを出してみれば分かると思います。ジャブを差し合うような距離だと右フックは当たりません。そこでタイミングの取り方や、踏み込み方が大事になってきます。

中間距離から右フックを打つ場合、最も多いのが相手のジャブに合わせるケースです。相手のジャブを内側にヘッドスリップしてかわす(写真5)。そして踏み込んでそのままボディーに右フックを打ったり(写真6)、かぶせるようにして顔面にフックを叩き込みます(写真7)。接近戦の右フックは軸がブレないように打ちますが(写真8)、中間距離からの

右フックは軸をずらして打ちます(写真9)。これが接近戦と中間距離で右フックを使い分けるといふ大きな理由です。

相手の懐に踏み込んだときは、自分の頭を相手の右ひじあたりに持っていくと、スムーズに打てます。これは自分の頭を安全地帯に移動するというディフェンスの意味合いもあります。このポジションであれば、たとえパンチをもらっても、それほど強いパンチはもらわないはず。右フックを打つときは左のガードを下げないようにも注意しましょう。

ちなみに相手のジャブを内側ではなく、外側によける方法もなくはありませんが、これだとカウンターを食らう危険性があります。まずは内側によけ、中に入る方法を覚えてください。

このような右フックは中に入るきっかけを作りたいとき、とても有効です。ジャブが得意なアウトボクサーを相手にすると、ジャブを差し合っている、なかなか距離を詰めることができません。そこでジャブをかわして、踏み込んで右フックを打つ。ジャブを突きながら左まわりするボクサーには効果的です。このタイミングをつかむと、ファイターの選手にとつては大きな武器になります。

ではどうやってタイミングをつかむのか。これはなかなか教えるのが難しいところです。実戦でつかんでいくしかない。たとえばマソクシングでパートナーに何度もジャブを打ってもらおう。そのジャブをかわし、右フックを当てる練習を繰り返します。そうやってタイミングをつかんでいくしかあ

りません。欲を言えば、右フックから左につなげる意識を持つとなおいいでしょう。

シャドーボクシングをするときは、接近戦での頭の位置、中間距離での頭の位置をよく意識し、的をイメージしながら練習してください。

右フックはジャブと連動させる

右フックには距離を詰める以外の効果もあります。右フックを打つことによって、相手の意識を右に持っていくます。それによってジャブが当たりやすくなる。もちろんその逆もあって、ジャブを意識させて右フックを当てることもあります。つまり右フックがうまく使えるようになるとジャブがより生きてくる。右フックはフェイントとしてすぐ使えるんです。相手の心理をかきまわす優れた道具と言えるでしょう。

言うなればストレート系のジャブは槍、フックは斧と言ひ換えることができるかもしれません。槍と斧はそれぞれ特徴の違う武器です。この2つをうまく使い分けられると、攻撃の幅がかなり広がるということ、何となく分かっていると思います。

右フックをうまく使う選手で思い出すのは元WBA世界ミニマム級、L・フライ級王者のロセン・アルバレスです。日本でも試合をしたし、何よりあのリカルド・ロペスからダウンを奪って引き分けた試合が有名ですね。アルバレスはボディーへの右フックから攻撃に入るのがうまかった。接近戦でも相手のボディーや肩に右フックをうまく打っていました。

右フックで攻撃を仕掛けるのがとても上手な選手だったと思います。

中間距離からの右フック(クロス)は3階級制覇のウィルフレド・バスケスが印象に残っています。日本でも葛西裕一さんや渡辺雄二さんと対戦しましたが覚えてる人も多いでしょう。あの右フックはすごいタイミングだと感心した記憶があります。

あとは相手の右に合わせる右フックというのがありますね。タイ人選手がけっこう得意にしています。がちりとガードを固めて、こちらが右を出した瞬間に思い切り右を振ってくる。慣れてしまえば対応はそれほど難しくありませんが、初めて経験する選手は思い切り食らってしまうこともあるでしょう。

右フックは少し難しかったかもしれませんが、覚えるとなすとすぐ使えるパンチだと理解してもらえたいと思います。ぜひ右フックをマスターして、攻撃のバリエーションに加えてください!

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/>