



④



③



⑦



⑥



⑤

して左で受けるのが基本です。動きとしてはこれだけの話ですが、いろいろとコツがあるので説明していきます。

まずパリングを「相手のパンチをはたき落とす」というイメージを持っていて人がいるかもしれないが、これは少し危険です。はたき落とす動作をしてみてください。もしタイミングがずれてうまくパリングできないと、顔面がから空きになってしまうですよ。

(写真③と④)。そのようなパリングに対しては、少しの利いた選手ならフェイントを使って、わざとパリングさせてからパンチを打ち込むでしょう。

パリングは「はたき落とす」ではなく「相手のジャブの軌道にグローブを入れる」とイメージしてください。ジャブの軌道、つまりジャブがこちらの顔面に向かってくる途中のところにまっすぐ手を入れる。「軌道を遮る」という表現

がしっくりくるでしょうか。そしてグローブの手のひらの部分でパンチを受けます。あまり強く出しすぎると、タイミングがずれたときに腕が前に出すぎてしまうので、相手のジャブに弾かれない程度に力を入れてください。

パンチを受ける位置は、その人のリーチや感覚によって違いますが、あまり前すぎず、遠すぎずというところですよ。(写真⑤)。パンチを止める位置に壁を作るようなイメージです。自分の前に壁を作って相手にパンチを打たせない。そんなイメージを持つといいのではないかと思います。

相手もフェイントを使って、タイミングをずらしてきますから、百発百中でジャブにパリングを合わせることはできないでしょう。このタイミングをつかむためには反復練習しかありません。パートナーと2人で、ジャブを出し合いながらお互いにパリングを練習してください。マスボクシングですね。このときはきれいなフォームを意識して、あまり強いパンチは打たないようにしましょう。いつてみればジャブのキャッチボールです。野球のキャッチボールでわざと変な球を投げたりはしませんよね？きれいなジャブを出し合っ

てパリングのタイミングを磨いてください。

パリングするとき、忘れてほしくないのが左腕の動きです。相手は必ず右を狙ってきますから、しっかりと顔をガードしてください(写真⑥)。右に対してもパリングで対処する方法がありますが、これはまた別の機会に説明しましょう。

また、パリングをしながら、顔の位置をずらすと、より安全な防御になります(写真⑦)。仮にパリングを外されても、顔の位置をずらしていれば、パンチをもらわないですむからです。これは一段階レベルが上がる話なので、まずは頭をずらすにパリングを練習してみよう。

また、パリングをしながら、顔の位置をずらすと、より安全な防御になります(写真⑦)。仮にパリングを外されても、顔の位置をずらしていれば、パンチをもらわないですむからです。これは一段階レベルが上がる話なので、まずは頭をずらすにパリングを練習してみよう。

また、パリングをしながら、顔の位置をずらすと、より安全な防御になります(写真⑦)。仮にパリングを外されても、顔の位置をずらしていれば、パンチをもらわないですむからです。これは一段階レベルが上がる話なので、まずは頭をずらすにパリングを練習してみよう。

また、パリングをしながら、顔の位置をずらすと、より安全な防御になります(写真⑦)。仮にパリングを外されても、顔の位置をずらしていれば、パンチをもらわないですむからです。これは一段階レベルが上がる話なので、まずは頭をずらすにパリングを練習してみよう。

また、パリングをしながら、顔の位置をずらすと、より安全な防御になります(写真⑦)。仮にパリングを外されても、顔の位置をずらしていれば、パンチをもらわないですむからです。これは一段階レベルが上がる話なので、まずは頭をずらすにパリングを練習してみよう。

また、パリングをしながら、顔の位置をずらすと、より安全な防御になります(写真⑦)。仮にパリングを外されても、顔の位置をずらしていれば、パンチをもらわないですむからです。これは一段階レベルが上がる話なので、まずは頭をずらすにパリングを練習してみよう。

また、パリングをしながら、顔の位置をずらすと、より安全な防御になります(写真⑦)。仮にパリングを外されても、顔の位置をずらしていれば、パンチをもらわないですむからです。これは一段階レベルが上がる話なので、まずは頭をずらすにパリングを練習してみよう。

また、パリングをしながら、顔の位置をずらすと、より安全な防御になります(写真⑦)。仮にパリングを外されても、顔の位置をずらしていれば、パンチをもらわないですむからです。これは一段階レベルが上がる話なので、まずは頭をずらすにパリングを練習してみよう。

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/>

ン振り回すという感じでしたが、復帰してからは右のパリーでジャブを防いでいました。まったくタイプは違いますが、ロイ・ジョーンズ・ジュニアは右でも左でも、うまくパリーを使っていました。腕を使ったディフェンスが得意な選手の一人だと思います。オスカ・デラホーヤも手を前に出しているイメージがありますね。右グローブの手のひら側を相手のほうに向けていました。

有名選手の例を見てもそうですが、パリングはすごく有効なディフェンス技術です。ブロッキングのほうが安全というイメージがあるかもしれないし、パリングは腕を前に出すので少し怖いと思うかもしれませんが、ただし最初に説明したように、顔面に衝撃を受けないことはとても大事なことです。今回はジャブに対するパリングを説明しましたが、ほかのパンチに対してもパリングは力を発揮します。次号以降で説明していくので楽しみにしてください!