

連載9 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)



本連載ではこれまで技術的なことを中心に紹介してきたが、今回取り上げるのは心の問題だ。そもそも運動がなぜ体にいいのか、運動がメンタルにどのような影響を及ぼすのか、さらにはコンディショニングとメンタルがどのように関係しているのか。心技体というように、スポーツは技術と体力に加え心が重要だ。目からうろこの新井田式、今回は番外編をお届けする。

ストレスは人生に必要なスパイス
ただし過度なストレスは危険

みなさんは日々の生活の中で、強いストレスを感じたり、モチベーションに悩まされたり、場合によっては眠れない夜を過ごしたりすることがあると思います。そうした困難を乗り越えて試合に臨み勝利を手にすることがスポーツ選手には求められます。

このようなメンタルの部分は、スポーツ選手にとってすごく大事なことです。もちろん自分も現役時代、メンタルのコントロールには頭を悩ませました。ここで強調したいのは、精神と身体とのコンディショニングは密接に関係しているということ。メンタルも健康な身体、といっても過言ではないと考えています。つまり、しっかりと身体と心を整えなければ、強いストレスには耐えられないし、モチベーションも上がらないということです。

●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年に横浜市宮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。

しよう。自分の限界を破り、さらに高いステージに立つためです。ボクサーなら格上の選手とのスパarringや、自分より実力があって明らかに不利と言われる試合に挑む場面が必ずあります。そういうときはプレッシャーや危機感を感じて色々と工夫をし努力しますよね。挫折やある種の恐怖は成長を促しますから、スポーツに限らず、ストレスは人生にとって必要なスパイスだと思っています。

ただし、過度にストレスのかかった状態が続くのはよくありません。ストレスとは、自分の力量を超えた状態に置かれたときに起こります。このような状況は人の成長を促す反面、過度なストレスによってコンディショニングが崩れ、ひいてはメンタルにも悪影響を及ぼし、冷静な物事の判断もつかなくなりそうです。

簡単に言うと、ただがむしゃらに厳しいトレーニングを積めば、効果が上がるというわけではないということ。効果が上がらないだけでなく、マイナスの結果を招くこともあります。

私も若いころ、体がどんなに疲れていようと、コンディショニングが悪化するが、毎日馬車馬のように走っていた時期がありました。ただそのころは、身体を酷使すればそれだけ強くなれる、という考え方をしていました。休んだら「自分に負けた」みたいな脅迫観念にさらされていたのでしょうか。このときは考える余裕がなく、振り返るとボクシングの技術もあまり伸びなかったように思います。そういうときこそリラックスして疲労を取り、固い頭をほぐす時間を作らなければならない。

目的も理解せず、ただ闇雲に激しく身体を酷使し続けるトレーニングは、そのうち身体に悪影響を与えるし、練習に対する考え方に問題も出てくるのです。

では、ストレスから身を守り、心身ともいいコンディショニングを作るためにはどうすればいいのでしょうか。最も有効な方法は休息を取ることです。

筋力トレーニングを考えてみてください。激しいウエイトトレーニングをすると筋肉痛になります。筋肉痛になると、大なり小なり筋繊維が破壊されているわけです。大事なことはトレーニングで使った筋肉を休ませ、必要な栄養をとって回復させること。そしてスベックアップすることです。

このルーティーンと同じで、ほかのトレーニングでも、ストレスを与えたら、休息を取って、回復に努める必要があります。

休息はフィジカルのみならず、メンタルにも大きな影響を与えます。休息といっても家でずっと寝るだけではなくありません。疲労を抜くために軽くジョギングしたり、禅寺で座禅を組んで精神を落ち着かせたり、サウナで水風呂に入り心身ともにリラックスさせたりと、実にさまざまです。自分に合った休息を見つけたら、心身のバランスが保たれ、気持ちの前向きになるでしょう。

とはいえ、ストレスをうまく克服できず、やる気がなくなったり、眠れなくなったりして、医者に睡眠薬や、精神安定剤のようなものを処方してもらう人もいます。



厳しいトレーニングの中でも心身ともにグッドコンディションを保つことが一流選手の条件。トレーナーとのコミュニケーションも欠かせない

れません。このような薬は一時的に効果をもたらすかもしれませんが、オスズメはできません。ボクシングで悩んでいたら、技術を向上させるとか、日常生活で悩んでいたら、生活習慣や取り巻く環境を変えるとか、根本的なと

ころに手を付けられない限り、本当の解決にはならないからです。薬を飲んだからといってボクシング技術や人間関係は改善されません。薬だけではなく、サプリメントも自分の体質に合った必要な栄養を含んでいるか、しっかりと見極めるようにしましょう。

休息に関してもう一つ頭に入れてほしいことがあります。休息の期間は身体と心を休めるだけでなく、考える時間としても有効だということ。試合に負けた、あるいはスパーリングでパンチをたくさんもらいダメージを負った。このような経験をしたあとは、自分に何が足りなかったのか、それはテクニク的な問題なのか、それとも体力なのか、はたまた精神的にビビっているのか、などを考え、工夫を重ねて次の練習や試合に備えます。このような作業を繰り返すことで、自分の力量を客観的に把握し、知恵を身に付け、次にすべき行動に結び付けることができるのです。

そして自分の身体と対話し、トレーナーともよく話し合っ、練習メニューを組んでください。簡単に例を挙げれば、昨日は下半身を鍛えて疲労が溜まっているから今日は上半身やろうとか。こうやって上手くローテーション組んでいくと効率よくトレーニングを続けられます。その日のコンディションは必ずコーチに伝えてください。いいトレーニングをするための絶対条件です。

有害物質を体の外に出す 十分な水分補給を忘れず

ここからはボクシングに限らず、

スポーツ全体、運動をすることの意味についてお話しします。

スポーツをしている、していないにかかわらず、汗をかくことは人間の身体にとっても大事なことだと思います。身体を動かし、汗をかくことによってコンディションが保たれ、よりよい精神状態が作れるからです。

人間は適度な運動、ほどよく心拍数を上げることによって、いろいろなホルモンが分泌されます。たとえばGABAと呼ばれる精神を安定させる物質を出す神経系が育つと言われています。ほかにも気持ちを前向きにするような物質など、体にいいホルモンがいくつも働き始めます。

汗をかくことにより、体の中にある有害物質や老廃物が外に排出される事実も見逃せません。運動をすると代謝が高まり、血行がよくなり、血液が老廃物を濾しとる腎臓を通して体中を駆け巡ります。この老廃物が汗、尿、便から出るのです。運動を多く取り入れれば汗から出る有害物質も増えるでしょう。運動をして汗をたくさん出すと皮脂腺が刺激され、老廃物が出てきます。運動しない身体だと皮脂腺に老廃物が溜まり、加齢臭の原因となります。

運動をするときに必ず覚えておいてほしいのは、水分を十分に摂るといことです。水分補給は脱水症状を防ぐだけでなく、血流をよくし、多くの汗を出し、より多くの老廃物が身体から出す効果があります。トレーニングの際は食後最低3時間はあけてからにしましょう。程よい空腹時は水をたくさん飲んで苦しくなりません。

運動中の水分補給は必ず習慣づけるようにしてください。

冬の寒い時期や汗が出にくい人は、少し厚手のウェアを着てトレーニングを始めるといいでしょう。スポーツ未経験の方は自分の合ったペースで運動すること、何より無理をしないことです。疲れたら休んで、柔軟体操などから練習を再開します。汗がひいてきたら徐々に心拍数を上げる運動をする。そして疲れたら休む。この繰り返しです。

私も現役の時のようなハードなトレーニングはしていませんが、週に1回は必ず運動をするようにしています。トレーニング内容は軽いウエイトトレーニングをして筋肉を温め、ミット打ちなどをして汗を出してからストレッチなどしながら休憩、汗が引いてきたらまたミット、というサイクルで2時間くらいトレーニングをします。この間に水を2リットルくらい摂ります。

このようにして汗をかくて老廃物を排出し、健康を促す物質を体の中に出し、身体をリセットすることで健康を保っています。必要な栄養を摂り、自分のペースを守って運動する。これが日常生活においてのコンディションを作り、さらには健全なメンタルを作り上げることに繋がります。

自分の現役時代は、試合が終わって1ヶ月程休んでから軽く練習し始めました。このときのスパーリングが一番調子よく動けましたね。いま試合をすれば相当強いな、と思えるような動きでした(笑)。試合が決まると、緊張感も高まりますし、なかなかリラックスはでき

ません。引退してからしばらく体を動かさない時期がありました。このときもやはり調子は悪かったように思います。マラソン選手が引退して急に走らなくなり、うつになったという話を聞いたことがあります。感覚としてはわかるような気がしますがね。

スポーツ選手でなくても、仕事をの上でも、運動は人間にとって切っても切り離せないものだと思います。うつ病に悩む高齢者が運動によって病気を克服したという例も少なからずあります。みなさんは普段何気なく運動をしているかもしれませんが、運動は人間の体に大きな影響を与えています。あまり深く考える必要はありませんが、こうしたことも頭の片隅に入れておくと、よりスポーツを素晴らしいものと思えるのではないのでしょうか。

それではみなさんよい新年をお迎えください！

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/>