

連載10 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)



2号前の本稿2014年12月号ではジャブのバリングについて教えてもらった。今月号はディフェンスのパート2、ワンツールのバリングを勉強してみよう。ジャブのバリングに比べると、勢いのあるワンツールのバリングは少し怖いかもしれないが大丈夫。しっかりマスターするとボクシングの幅がグッと広がるはずだ。

ワンツールに対するバリング

新年あけましておめでとうございませう!

年末はボクシングのイベントが目白押しで、日本中のみならずテレビにくぎ付けになったのではないかと思います。私も大田区総合体育館のイベントに解説者として参加させていただきましたが、どれもいい試合で大いに刺激を受けました。今年も気合いを入れ直して「新井田式」をがんばっていきたいと思います。本年もよろしくお祈りします!

さて、今月は12月号に引き続きバリング(バリー)を紹介します。12月号はジャブのバリングでしたが、今回はワンツールのバリングです。2号あいてしまったので、バリングについて簡単におさらいしたいと思います。

バリングとは、相手のパンチの軌道に手のひら(グローブ)を入れて、相手のパンチを遮るディフェンスです。プロキックは致命的なパンチをもらわない最も安全・確実なディフェンスですが、

ガードの上からパンチをもらうので、顔面にそれなりの衝撃を受けます。いくらかのダメージを負ってしまうプロキックに対し、バリングは相手のパンチがこちらの体に届く前にグローブでパンチを受けてしまうので、顔面への衝撃がまったくありません。これがバリングのポイントです。前々回も説明しましたが、バリングの特徴をもう一度思い出してください。

ではワンツールに対するバリングを紹介していきます。ワンツールのバリングは左のグローブを使います。ジャブに対しては右のグローブを使いましたから逆になります。ワンツールに対しても、ジャブのときと同じようにして、相手の右ストレートの軌道の途中に左のグローブをサッと入れます(写真1、2)。相手が打ち出す瞬間に、軌道にグローブを入れてしまうイメージです。グローブを上から下に叩き落とすようにはせず、相手のパンチをグローブで受け止めるようなイメージで前に出します。このようにしてワンツールを防ぎます。ジャブでも言いましたが、バリーと同時にバックステップを入れると効果が高まり、より確実に距離をキープできます。

肩でアゴを隠すと保険になる

よりディフェンスの精度を上げたいなら、バリーするときに、気持ち頭を右に下げるといいでしょう。こうすると肩でアゴを隠すような形になります(写真3)。頭の位置をずらすと、ワンツールのバリーが外されたときの保険になります。こうしておけば、たとえバ



①



②

リーを外されて、相手のパンチが顔まで届いたとしても致命傷にはなりません。ただし、アゴを肩に隠そうとしすぎて、顔を左に傾けてはいけません(写真4)。パンチをもらいやすくなってしまうからです。

ワンツールのバリングは、レベルが上がってくると、相手がバリングを読み、それを外そうと外側からパンチを打ち込んでくるのがよくあります。フックのような軌



④



③



⑥



⑤

道で右をかぶせるように打ってきます。肩でアゴを隠すのはそのためです。

私の場合は、パリングをしようとして右フックがくると思ったらアゴを隠すだけでなく、少し左のひじを上げて対処していました。左手を伸ばしてヒジを上げると、ヒジを曲げて打つ相手の右フックよりも遠い距離を作ることができず。相手の右フックはこちらの顔面まで届かず、肩のあたりに当たります（写真5）。

組み合わせてディフェンスをしていくと、どのようなことが起きると思いますか？ 相手はパンチを出そうとしても、腕が伸びきる前に止められてしまいますから、だんだん手を出せなくなっていくでしょう。相手の頭の中が「当たる気がしない」という思いでいっぱいになれば、理想的なパリングの完成です。

パリングで距離をキープ 左フックに対しても使える

ジャブでも同じでしたが、ワントゥーのパリングも反復練習によって身につけるしかありません。パートナーにワントゥーを打ってもらい、パリングを繰り返しながら、タイミングや力の入れ具合、フットワークを使った距離感も含めて覚えていきます。レベルが上がってきたら、右ストレートをイン（内側）から、アウト（外側）からと角度を変えて打ってもらいましょう。このようにマスボクシングを繰り返して、肩を使ってアゴを守る感覚も養っていきます。

ここまで急いで説明してきましたが、ワントゥーのパリングは難しい、危険だと考える人がいるかもしれません。確かにワントゥーはジャブよりも威力がありますし、外されたらジャブよりも大きなダメージを負ってしまうでしょう。怖いと思うのも当然です。

ワントゥーのパリングができない場合は、まずジャブのパリングをして、ワントゥーはブロックキングで防ぐ、という方法をお勧めします。相手の右ストレートに対しては、左のガードをしっかりと上げて対処するという方法です。まずはこの方法でディフェンスをして、練習である程度自信をつけてから、ワントゥーのパリングを実戦で試してみてもいいでしょう。

よく相手の左フックをパリングできないのか、と聞かれることがあります。答えは「できる」です。私は現役時代に使っていました。ジャブやワントゥーと同じように、右のグローブを左フックの軌

道、自分から見て斜め上に入れるだけです（写真6）。ただし、左フックのパリングは必ずしも一般的なディフェンスとは言えないかもしれません。外されてしまう危険も高いからです。

ただし、パリング中心にディフェンスしていると、距離が十分に取れているので、そもそも左フックを打ちこまれる危険性は低いと言えるでしょう。距離がありますから、バックステップを使って簡単に避けられますし、足を使わなくても、顔まで届かずに肩のあたりに当たることも多いです。

このようにパリングは基本的に相手との間合いが中間距離、またはもっと遠い距離にあるときに、効果を発揮するディフェンスです。言い換えれば接近戦を許さないための技術です。すべての時間をパリーで守ることはできないし、こちらから積極的に仕掛ける時間も必要です。それでもパリーを身につけておくと、休みながら相手の動きを観察するなど、効果的に試合を進めることができます。スパリーキングも長くできるので、練習にも役立ちます。

腕を伸ばさず、ディフェンス技術 ブロックと使い分ける

パリングのように「腕を伸ばさず」というディフェンスは、なかなか効果的だと思えます。たとえば左手を水平に上げて、バックステップを踏めば、相手は右ストレートを打つてこられません。オスカー・デラホーヤが左手を前に出している姿を覚えているでしょうか。ウラジミール・クリチコが左手を前に出しているのも、相手に

右を出させない、接近を許さない効果があります。

両腕を顔の前に高く掲げてしっかりブロックするディフェンスが一番安全で基本だとは思いますが、一方でパリングのように腕を前に出すディフェンスもなかなか効果的です。相手がとてもやりにくくなりますから、腕をうまく使う技術を身に着けると、ボクシングの幅がさらに広がることは間違いありません。

もちろんパリング中心のディフェンスをしていても、相手に接近戦を許してしまうことはあるでしょう。そのときはブロックキングやボディーワーク主体のディフェンスに切り替える必要があります。ディフェンスはそのときどきで対応の仕方が変わりますし、頭をいかに安全な場所に置くかがとても大切です。ディフェンスの技術はこれからも折を見て紹介していこうと思っています。

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/>