



連載12 初心者必読! 「新井田式」ボクシング練習法 **特別編**

練習生の人気DJ

FILLMOREと対談!

音楽とボクシングに通じるトレーニングとは—

12回目を迎える今回の新井田式は「特別編」と題し、新井田氏のジムに通う人気DJ FILLMORE（フィルモア）さんと、本稿の講師、新井田氏による対談をお届けする。フィルモアさんはボクシング初心者ながらトレーニングに関してはかなりのキャリアの持ち主。音楽の世界と体づくり、はたまた音楽とボクシングとの関係は？ 元世界チャンピオンと新進気鋭のミュージシャンが体づくりについて語る異色対談—。



週末は全国各地に呼ばれてライブというのがフィルモアさんの生活パターン。既に鹿児島、徳島を除く都道府県を制している

まさか自分がボクシングを…

—まずは新井田さんのジムにフィルモアさんが通い始めたきっかけを教えてください。

フィルモア（以下F） 最初ボクシングをやるつもりはまったくなかったんです。日ごろからトレーニングはしていて、その中でサーキット・トレーニングをしていたら、ある人から「一度ボクシングジムに行ってみたら」と言われて紹介されたのが新井田さんのジムでした。そこでいきなりグローブ渡されて、初めてボクシングの動きをして、度肝を抜かれたという感じです。

新井田 だれでも初日にグローブをつけてもらうんです。

F 新井田さんに直接ミット打ちを教えてもらって、すごく難しかったです。まずはその難しさに惹かれました。うまくはできませんでしたが、体にいい刺激になって、これは自分を高められるんじゃないかという気にもなりました。同時に世界チャンピオンだった人が何でもない人たちと同じ目線に立って、対話しながらやっていることにビビッときました。ボクシングに惚れて、人に惚れたというところなんです。

新井田 まだ5回くらいしか練習していませんが、ジャブ、ワンツ、フック、アッパー、ひと通りのパンチはもう打てますよね。筋がいいというのもありますけど、何よりトレーニングに対する姿勢が素晴らしいです。初日のトレーニングが終わって一緒に食事に行つて、体づくりについていろいろとお話させてもらいました。



トレーニングに本腰を入れる前、2013年夏ごろのフィルモアさん。お腹はぶよぶよ。いわば“使用前”の1枚



忙しくてもトレーニングを欠かさないというフィルモアさんの現在の肉体。ツアー先でもジムに飛び込む

F 話を聞いて、すごいなとか、共感するところがすごくあって、気が付いたら入会してました(笑)。自分は幼いころから父に強制的にトレーニングをさせられていたんです。腕立て伏せ、腹筋、エキスパンダー…。嫌だったんですけど、父が夜の仕事をしていたので、僕が筋トレをちゃんとやっていたのか家に確認の電話を入れるんです。サボってましたけど「はあ、はあ」と息を切らしながら「やってるよ」と答えたりして。

新井田 お父さんの狙いは何だったんですか？
F 最初は競馬か競艇の選手にしかかったみたいですよ。幼稚園から小学校1年まで柔道をやって、そのあとは野球、中学ではバスケット、体が大きくなってからは競輪選手と言われましたけど…。そうなんですよ、ギャングルが好きなんです(笑)。いずれにしてもこんな少年時代だったので、トレーニングをする基礎のようなものできていたと思います。それで中学や高校でも、少しですが自分でもトレーニングをしていました。でも高校のときなんかは「絡まれなように」という理由でやっていて、目的があるので、中途半端にしかできていませんでした。高校卒業後にDJを始め、そのときも「クラブで酔っ払いのけんか

を止めることができたらいな」というような感じで。なんだかずっと、やったり、やらなかったりだったんです。
新井田 いつごろから真剣に取り組むようになりましたか？
F 28歳のときにメジャーと契約しまして、そのもう少し前からですがトレーニングを始めて、1年間は休まずトレーニングをしようと思った。365日、毎日やる。やらない日を作らないという方式です。トレーニングは面倒くさいと思って途中でやめてしまう人が多いと思います。僕の場合は風邪を引いても、体がだるくても腕立て伏せ1回だけでもやる。1回しかやらなくても「今日はさぼっていない」という気持ちを自分の中に作る。このスタイルで結果として1年間休まずにクリアできました。1年やってしまうと、あとは本当に習慣になっていきます。

新井田 フィルモアさんは自分の決めたルールを確実にこなしているという印象があります。トレーニングじゃなくてもそう。プロゲも毎日続けていますよね。
F プロゲも毎日続けてます。毎日やるよ決めたので。
新井田 なかなかできることじゃないと思いますよ。そういうところでこちらがいい刺激をもらってます。自分も現役から離れて、365日気持ちを引き締めた生活はできませんでした。フィルモアさんとの出会って、自分を見つめ直すいい機会になりました。いまは自分もボクシングを教えたあと、フィルモアさんと一緒にトレーニングをしています。

新井田 フィルモアさんは自分の決めたルールを確実にこなしているという印象があります。トレーニングじゃなくてもそう。プロゲも毎日続けていますよね。
F プロゲも毎日続けてます。毎日やるよ決めたので。
新井田 なかなかできることじゃないと思いますよ。そういうところでこちらがいい刺激をもらってます。自分も現役から離れて、365日気持ちを引き締めた生活はできませんでした。フィルモアさんとの出会って、自分を見つめ直すいい機会になりました。いまは自分もボクシングを教えたあと、フィルモアさんと一緒にトレーニングをしています。

新井田 全国各地でライブというのは想像しただけでも肉体的にきつそうですね。
F ミュージシャンというのは、自分のスケジュールは自由なんです。極端に言えば、毎日が夏休みみたいなもの。ツアーから帰ってきて「明日は休んじゃえ」と思ったら休みです。そうした自由になる時間の中に、いかに自由研究を突っ込んでいくのが大事だと思っています。トレーニングもその1つで、体を鍛えれば疲れていても回復が早い。次の行動にすぐに移れる。不摂生をしていたら、次のステップにつながりにくくなるかなと思います。

を止めることができたらいな」というような感じで。なんだかずっと、やったり、やらなかったりだったんです。
新井田 いつごろから真剣に取り組むようになりましたか？
F 28歳のときにメジャーと契約しまして、そのもう少し前からですがトレーニングを始めて、1年間は休まずトレーニングをしようと思った。365日、毎日やる。やらない日を作らないという方式です。トレーニングは面倒くさいと思って途中でやめてしまう人が多いと思います。僕の場合は風邪を引いても、体がだるくても腕立て伏せ1回だけでもやる。1回しかやらなくても「今日はさぼっていない」という気持ちを自分の中に作る。このスタイルで結果として1年間休まずにクリアできました。1年やってしまうと、あとは本当に習慣になっていきます。

新井田 全国各地でライブというのは想像しただけでも肉体的にきつそうですね。
F ミュージシャンというのは、自分のスケジュールは自由なんです。極端に言えば、毎日が夏休みみたいなもの。ツアーから帰ってきて「明日は休んじゃえ」と思ったら休みです。そうした自由になる時間の中に、いかに自由研究を突っ込んでいくのが大事だと思っています。トレーニングもその1つで、体を鍛えれば疲れていても回復が早い。次の行動にすぐに移れる。不摂生をしていたら、次のステップにつながりにくくなるかなと思います。

F あとは、肉体が生み出す説得力ですね。僕が好きな音楽、大好きなアーティストを世の中に広めようとしたとき、すごくスキルがあつて自身がよかつたとしても、説得力に欠けてしまふときがあるんです。そこで体なんです。たとえばイベント会場で会ったときに「うわっ、DJフィルモアの体マジヤバイ」と思ってもらえたら、それだけで説得力が増す部分があると思うんです。ここは僕たちDJにとつてすごく大事なところで、技術はもろんなんですけど、み



新井田氏によるミット打ち指導。「この難しさにはまった」



トレーニングに励む新井田氏とフィルモアさん。笑顔も見せながらのトレーニングだが、2人もかなりのマッチョだ



なさんに伝える作品やパフォーマンスにより説得力を持たせたい。そう考えたときに、体はすぐ大事だと思いました。

新井田 音楽をやっている人でトレーニングをしている人は多いですか？

F たとえば日本のトップアーティストでAK-69という方がいますが、あるときAKさんとレコーディングをしたときに着替えている姿を見たら、お腹がシユツと割

「体をつくることで説得力が増すんです」(フィルモア) (新井田)「トレーニングは日々勉強」

れていたんです。そのときの僕の体といえば、トレーニングをして

いたといつてもずいぶんお腹が出ていました。よくよく聞いてみると、他のトップアーティストでも体を鍛えている人がたくさんいます。これはダメだと思いました。

日本のトップの人がそれくらいやっているということは、僕たち後輩はそれ以上やらなくてはいけないんだと。そう思ってからトレーニングを本気でやって1カ月くらいでお腹を作りました。

新井田 具体的にどういうトレーニングをしましたか？

F 腹筋は男性の場合、触るとだいたい割れています。腹筋の上に脂肪が乗っているから割れて見えないんです。そこで脂肪を落とすために食事制限をしました。炭水化物は一切食べない。朝はバナナ。昼はキャベツに生ハム。それを食べたならアミノ酸を飲んでトレーニング。それをすべて終えたら、最後に有酸素運動をします。エネルギーを使い切ったあとに有酸素運動をすると脂肪の燃焼率が2倍になるそうです。

新井田 そういうところはすごく勉強していますよね。

F 食事制限をする前は、ラーメンを食べてはライス、ポテトチップという生活をしていたので、1週間で体が変わってきました。あと、腹筋を作るとき、脚のトレーニングがとても重要だと言われています。脚には大きな筋肉がつい

ているので、そこを鍛えると栄養が脚にいきやすい。だからお腹に脂肪がついていくということです。

このようにして脂肪を落とすといくと、もともと割れていたはずの腹筋が出てくる。割れていない人は脂肪を落とすと同時に腹筋も鍛えるといいかもしれません。

新井田 いや、本当にもうアスリート並みというか、アスリート以上に思います。

F 僕らはイメージ産業なので、心はもちろんですけど、外見も重要だと思っています。だから撮影前は意識して脂肪を調整します。普段の体脂肪率は10パーセントくらいですが、撮影のときは8パーセント。次は6月に撮影があるので、それに向けて体を作っているかと思っています。

トレーニングによって「プラスのサイクルを作り出す」

新井田 自分は現役時代、フィジカルトレーニングや体の作り方についてはあまり勉強をしていませんでした。どちらかというと感覚でトレーニングをしている感じでした。体重もとにかくリミットに落とすというだけで、体脂肪率も測ったりしてなかったですね。こうしてジムを始めてからのほうがフィジカルトレーニングや体の作り方は詳しくなりました。でも「これが正しい」というものはない、トレーニングについての考え方は日々更新されていきますので、

学び続けたいといけなさと感じています。

F トレーニングはメンタルにもいい影響を与えますよね。アーティストは繊細な人が多いので、マイナスのサイクルに入ると大変なんです。ボクサーの人たちも試合前にそういうことがあると聞きました。マイナスのサイクルに入ると自分でどんどんマイナスに持っていくってしまふ。それがトレーニングをすることでプラスのサイクルが生まれて、自分も明るくなっていく。このジムに来たのもいいサイクルだと思います。

新井田 それはよくわかりますね。自分の決めたルーティーンをしつかりと守ってトレーニングを続けることは非常に大事だと思います。そうすることによって規則正しい生活リズムが出来上がって、精神的にもいい影響を与えてくれますし、なにより体の調子がよくなります。逆に心身ともに調子が悪いときはマイナスのオーラを発してしまい、周りにも悪い影響を与えてしまふので、自分のコンディションは常にいい状態を保つよう心掛けています。

F 共感できます。そういうお話を初めてお会いしたときにしたんです。新井田さんも現役時代の顔つきを見るとちょっと怖いと思えますけど、教えてもらうときは説得力があつて魅力的です。

新井田 本場にトレーニングの話をはじめると、2人で止まらなくなりそうです。

F そろそろ終わりにしないと(笑)。ここまで読んでくださっただみなさん、本当にありがとうございます！

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/>

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。

FILLMORE (フィルモア)

1997年2月23日(当時17才) ターンテーブルを手に入れたその日から独学でDJを学び独自のスタイルを構築。06年にメジャーデビュー。同年リリースした「AZIAN MIXXX!!」は4万枚を超えるセールスを記録した。その後も精力的に作品を発表しながら、自身のレーベルであるWESTAHOLIC RECORDSも始動。モデルやデザイナーもこなし、本年中に初の自著伝「3000万円で買われた少年」(仮題)も発売予定。