

連載15 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)



3回目となるパンチの当て方シリーズ。ジャブ、ワンツーときたら今回はもちろんフックだ。フックは左でも右でもノックアウトを生み出す可能性を秘めているが、いくら破壊力があっても当たらなければ意味がない。フックを当てるパターンを覚え、実戦練習で試してみよう。

左の差し合いで 左フックを使う

オーソドックスなら左フックを得意にしている選手は多いのではないだろうか。とても威力のあるパンチですが、ただやみくもに振ってもフックは当たりません。今回はいかにフックを当てるか、どのような場面でフックが有効かについて説明していきます。

左右のフックは、基本的には自分から見て、右に動いていく選手には右フック、左に動く選手には左フックが効果的です。左に動いている選手に右フックを当てようとしても、追いかけるような形になってしまい、うまく当たらないでしょう。たとえば、ジャブを突きながら左回りをするような選手（こちらから見て右に動く選手）には、右フックが有効ということになります。

フックはストレート系のパンチと違って、ヒットポイントに幅がありますから、あまり立ち位置には気を配らなくて大丈夫です。それよりも相手の動きをよく見るこ

とが大事です。

では具体的なパターンを紹介していきます。まずは中間距離のフックです。ジャブの当て方でも説明しましたが、左フックとジャブとうまく組み合わせ、左のリードとして使うと有効です。

ジャブを打つと、相手は右手でパリングすることが多いので、ジャブを打つと相手の右手が少しだけ前が出る傾向があります。そこでジャブを打つフェイントを入れて、左フックを打ち込む（写真1）。基本的なパターンですが、フックを打ち込む有効なテクニックです。繰り返しになりますが、リードはジャブだけでなく、フックもうまく組み合わせると試合を優位に進められます。このとき左フックはスナップを利かせ、柔らかく打つようにします。

もう少し距離が離れている場合でも左フックを当てることは可能です。たとえば相手のジャブをパリングしながら左フックを当てるパターンです。相手はジャブを出すことによって少し前に出てきます。パリングしながらタイミングを計り、相手が出てきた瞬間に自分も踏み込んで左フックを当てます。顔面にヒットしなくても、ガードを叩くだけでも効果的でしょう。このようなロングレンジからの左フックは赤穂亮選手（横浜光）がうまいと思います。

ジャブを打ちながら左回りでサークルリングするような選手には右フックを使うといいでしょう。左回りをさせないために、踏み込んで右フックをボディーに叩き込む。左に回りたい選手には嫌なものです。こうしてアウトボクサーの動



①

右をかわしての左フックは カウンターの要注意

きを止めてインファイトに持っていくこともできます。

中間距離の攻防では、相手の右ストレートをヘッドスリップでかわし、すかさず左フックを打ち込むというパターンもあります（写真2、3）。相手の右ストレートをかかわすときは左に頭を下げます。こうすると左に体重が乗るので、ちょうど左フックが打ちやすい体勢になっています。そこで左フックを打つわけですが、この攻撃で逆に相手の左フックをカウンターで食らい、ダウンしてしまうシーンをよく見ます。

私は現役時代に3度ダウンをしているのですが、すべてこのパターンでやられました。ですからこのパターンを実行するときには、「気をつけてください」という気持がとて強いんです（笑）。なぜカウンターをもらってしまいかというと、右ストレートを打った人の左フックのほうが、よけた



③



②



⑤



④



⑦



⑥



⑪



⑩



⑨



⑧

人の左フックよりも早く当たるケースが多いからです。十分に右ガードを上げてカウンターのもらわないようにしましょう。

逆の見方をすると、右ストレイトから返しの左フックを狙うという攻撃は、左フックを当てるひとつのパターンになります。右はある程度の力で打っておいて、相手にあえて右を外させ、返しの左フックを叩き込みます(写真4、5)。

説明したように、相手も左フックを狙ってくるので十分に注意してください。右ストレイトを軸にした

左フックの打ち合いは、このようにコインの表裏のような関係にあるのです。

接近戦でのフックも紹介しましょう。基本的なパターンは、相手の右を左腕でブロックして、すかさず左フックを返す方法です(写真6、7)。右を打ったあと、すぐにダブルで右を打つのはかなり難しい。さらに右を打ったあとは右ガードがおろそかになりがちです。そこからすかさず左フックを打ち込むわけです。

実戦では単発にならず、そこか

ら左ボディブロー、右ストレイトなどコンビネーションにつなげられたら理想的です。右をブロックして左フックというのは基本的なパターンなので、ぜひ覚えてほしいと思います。

サウスポーへの左フック

ここまでオーソドックスに対するフックを説明してきましたが、サウスポーへの対応も紹介しておきましょう。オーソドックスとサウスポーでは頭の位置が違うため、同じイメージで左フックを打つと

なかなか当たらないと思います。サウスポーは頭の位置が遠くにありますから、打ち方を少し変える必要があります。

具体的に言うと、オーソドックスに対する左フックは外側から打ち込むイメージです(写真8、9)。拳は縦にしてスナップを利かせるようなスイングになります。サウスポーに左フックを当てる時は、自分の左肩の内側、中で振るイメージです(写真10、11)。スイングが小さくなるので、フックとストレイトの中間のような軌道にな

ります。この場合、拳はしっかりと返して横にしたほうが打ちやすいと思います。

サウスポーに左フックを当てたときは、右ストレイトをエサにするといでしょう。こちらが右ストレイトを打てば、相手はそれを外して左ストレイトを打ち込もうとしてきます。そこでバランスを崩さない程度に右ストレイトを打ち、すかさず左フックを返しませ。内側から鋭く左フックを打てば、相手の左ストレイトよりも先に当たるはず。ただし、外側からの大きな左フックを打つと、相手の左ストレイトを先にもらってしまうかもしれません。このあたりの感覚はスパーリングで学んでいくしかないと思います。

フックを有効に使えるようになると、ジャブやストレイトが当てやすくなります。ストレイト系のパンチとフック系のパンチをうまく組み合わせて、攻撃の幅を広げましょう。

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/>