

連載18 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)



今回のテーマは“キャッチボール”だ。キャッチボールなどと言うと「え、野球?」という声が聞こえてきそうだが、ボクシングにもキャッチボールはある。ボクシングのキャッチボールを覚えれば、普段の練習やスパーリングの中身がグッと濃くなるのだ。新井田式キャッチボールを紹介。

キャッチボールを覚えると  
スパーリングがうまくなる

みなさんは初めてスパーリングしたときのことを覚えているでしょうか。練習生としてトレーニングを始め、パンチの打ち方やガードの仕方など基本的なことを学んでいると、トレーナーからいきなり「そろそろスパーをやってみる?」などと声をかけられ、緊張した気分です。スパーリングに上がる。みなさんは「ついに来た!」と思いつつ、試合感覚でスパーリングに挑むのではないのでしょうか。

その結果はというと……きつとぐちゃぐちゃになってしまい、練習できてきたことがうまくできなかつたり、パンチをもらって痛い思いをしたり、というさんざんな結果に終わってしまったのではないのでしょうか。これではモチベーションも下がってしまいますし、あまり意味のあるスパーリングとは言えません。

そういう私も何も知らずにいきなりスパーリングをやった口です。あるとき「やるか」と声をかけら

れ、パートナーと対峙して夢中になってパンチを出しました。中身はよく覚えていませんが、あまり練習の効果はなかったように思います。

マスボクシングでも同じです。マスボクシングですから「寸止め」でパンチを交換しますが、経験の浅いうちは、これもぐちゃぐちゃになってしまい、何をやっているのかわからなくなってしまいます。感情が高まってしまつて、強いパンチを打ち込んでしまう人もいます。これではもはやマスボクシングではありません。

そこでマスボクシングやスパーリングをする前に、まずキャッチボールを覚えることをオススメしています。キャッチボールとは、たとえば相手がワンツートを打ち、それをガードして、今度は自分がワンツートを打ち、相手はこちらのパンチをガードして、またワンツートを打ち返す。このように決められたパターンでパンチを交換する練習がキャッチボールです。

このようなパターン練習を繰り返すことで、ボクシングの基本的な動きが身に着いていきます。特に相手のパンチをパリングなり、ガードで防ぐ動きは大事です。いきなりスパーリングをして、ワンツートを打ち込まれたら、初心者の人はガードなど忘れてのけぞってしまうか、そのままパンチを顔面にもらってしまうでしょう。練習でパンチをたくさんもらうのは良くないことです。ダメージがたまると、けがにもつながります。これを防ぐためにキャッチボールをするのです。

野球をやるときに、キャッチボ

ールのできない人がいきなり試合をしませんよね? それと同じです。逆にキャッチボールをしつかり覚えると、マスボクシングやスパーリングがきれいに行けるようになります。うちのジムでは女性や年配の会員さんにもマスボクシングをしてもらいますが、キャッチボールを覚えた会員さんは、みなさんとても上手にマスボクシングをします。

### ワンツートのキャッチボール 距離感を養う効果もある

それでは具体的なキャッチボールの方法を紹介していきます。まずは基本になるワンツートのキャッチボールから。出すパンチはジャブとワンツートです。パートナーと向き合い、1人がジャブ、ワンツートとパンチを出します。パートナーがジャブを右手でパリング、ワンを右手でパリングして、ツーを左手でパリングします(写真1 ↓2 ↓3)。次は攻守を変えて同じ動きをします。

ディフェンス側のポイントは右ストレートをパリングするとき、同時にバックステップを踏むことです(写真4 ↓5)。こうすることでディフェンスの効果が高めます。攻める側のポイントはワンツートを打つときにしっかりと踏み込んで顔にパンチを当てようとする。ことです。あまり強く打つてはいけません。相手のグローブのところでパンチを止めるのではなく、しっかりと顔を打ち抜くように打つてください。そうしないと実戦では役に立ちません。相手はバックステップをしますから、当てようとするれば、必ずしっかりと踏み込

### ●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。



む必要があります。  
もうお気づきかもしれませんが、こうした練習は距離感を養うという意味もあります。サンドバッグを叩いても、サンドバッグは動きませんから、パンチを打つ練習にはなっても距離感はずかめません。こうしてワンツールのキャッチボールをすることで、距離感の練習にもなるのです。  
パリングではなく、ブロックのパターンも紹介しましょう。ツールのパリング、右ストレートのパリングですが、これを怖いと感じる



人は多いと思います。右ストレートのパリングはジャブよりも難しいため、失敗すると顔面にパンチをもらってしまいます。  
そこでパリングよりも安全な方法がブロッキングになります。ジャブをパリング、続いてワンをパリングしたら、バックステップをしながら左のガードで顔をかくし、ツールの右ストレート防ぎます（写真6→7）。このパターンもぜひ覚えてください。  
このとき左腕のガードは「絞る」というイメージです。右スト

レートを防ぐ動きなので、左腕は左目を隠すように高く上げましょう。グローブをこめかみの位置に持つていくと、内側から打ち抜かれる危険性があります。気持ち左肩を内側に入れるイメージでもいいかもしれません。ただし入れすぎると外側からのパンチを狙われてしまうので注意しましょう。  
この防御法をマスターすると、右ストレートへの恐怖感を克服することが出来ます。「ここに手を置いておけば右ストレートで大げがはしない」という感覚を身に付けてください。

### キャッチボールの基本はきれいにパンチを交換すること

ジャブとワンツールのキャッチボールを紹介しましたが、これに変化球を加えたり、フックやアッパーを加えたら、パターンはいくらでもできます。

たとえば同じワンツールでも、ツールをボディーに打つてみたらどうでしょう。ボディーに右ストレートがきたら、バックステップを踏み、場合によっては左ヒジを少し下げて防ぎます。ただし顔面にパンチがくる場合もあるので、ヒジを下げ過ぎないようにします。あらかじめワンツールのツールを上下のどちらかに打つかわからないようにしてキャッチボールを試してみてもいいでしょう。

サウスポー対策にもキャッチボールは有効です。サウスポーとワンツールのキャッチボールをするなら、ジャブもストレートもパリングで防ぐのがいいですね。このとき頭をすこし右にヘッドスリップするといいでしょ。

ちなみに私は現役時代、世界チャンピオンになってからもキャッチボールをしていました。特に初めてサウスポーと対戦したフアン・ランダエタ戦（2004年10月）では、キャッチボールを繰り返しサウスポーの感覚をつかみました。長身選手と試合をするときは、長身選手とキャッチボールをして感覚を磨くのもいいでしょう。キャッチボールは初心者だけでなく、トッププロにも大事な練習であると思う思います。

最後になつてしまいました。キャッチボールをするときにぜひ頭に入れておいてほしいのは「きれいなパンチを打つ」ということです。きれいに打つて、きれいに防ぐ。これがキャッチボールです。野球で暴投をしたらキャッチボールになりませんよね。だからパートナーとは、練習の意味を確認し合い、よく話し合つてキャッチボールをしてください。キャッチボールをすれば必ずボクシングが上達しますよ！

## 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/>