

連載19 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)



どんなに練習をしてもリングの上で調子が悪ければ試合に負けてしまう。そもそもいいコンディショニングでトレーニングをしなければ、せっかくつらい思いをして練習をしても効果はあまり上がらない。ボクサーに限らずコンディショニングはスポーツ選手にとって生命線ともいえる大事なテーマだ。今回の新井田式ではコンディショニングについて教えてもらった。

禁欲がコンディショニングを作る

ボクサーであれば、試合が決まれば普段に増して激しいトレーニングを積んでいきます。本番に向けてテクニクを磨き、同時に心と体を作り上げていくことでしょ。ではどうすればいい状態で準備が進められるのか。コンディショニングの作り方は人それぞれです。多くのボクサーが「今回は調子がいいな」とか、逆に「どうも調子が出ないな」と感じながら、練習をしていると思います。

なぜ調子が良かったり、悪かったりするか考えてみたことはありますか? 今回はコンディショニングというテーマなので、私なりのコンディショニングの一例を挙げてみましょう。

コンディショニングで大きなカギを握るのが「禁欲」だと私は考えています。まず禁欲すること。これがスタートになります。つまりセックスとマスターベーションを控えることが、コンディショニングを整える上ではとても大事なことです。おそらくスポーツのトップで

活躍する選手の多くが、実践していることだと思います。

ボクシングの世界では、昔からセックスをすると「足にくる」と言われています。試合前にセックスやマスターベーションをすると、リングの上で足が思うように動かなくなる、あるいはスタミナがなくなり、実際にそれらの行為をした次の日にボクシングの練習をすると、ちょっと脱力したような状態で「調子が悪いな」と感じた経験のある人はたくさんいるのではないのでしょうか。

テストステロンを高く保つ

なぜこのようになってしまうかという、少し難しい話になりますが、射精することによってテストステロンという男性ホルモンが低下するからです。

テストステロンはストレスや睡眠不足、オーバーワークでも低下します。こうした点にも注意が必要ですが、性行為はテストステロンの値を左右する要素の一つだと言えるでしょう。

テストステロンの値が下がると、パフォーマンスだけでなく、メンタル面にも影響を及ぼします。モチベーションの低下が典型的な例です。「今日はロードワークをしたくないな」とか「スパリングするのが嫌だな」と感じたら、テストステロンの低下が考えられます。男性更年期もテストステロン分泌量の減少によって起こるとされています。

そうならないためには、試合はもちろんのこと、普段の練習からテストステロンの値を高めておく、または下げないようにすることで

す。そのために禁欲をするのです。医学的な実験によると、1週間禁欲すると血中のテストステロン濃度が40〜50%上がると報告されています。実際にやってみるとわかると思いますが、1週間の禁欲を実行すると、かなりやる気がみなぎると思います。

読者の中には「別に禁欲をしなくてもいいのではないか」と感じる人がいるかもしれません。世の中にはセックスを奨励する考え方もあるからでしょう。セックスをすれば気持ちが前向きになる良いホルモンが分泌され、スポーツにおいてもいい影響を与える、という考え方もあります。

この考えをすべて否定するつもりはありません。ただし、この場合のセックスは「射精をしない」が条件になるのではないかと、というのが私の意見です。射精をしなければテストステロンの値は下がります。ですから射精なしのセックスができるのであれば、それはアリかもしれません。マスターベーションにいたっては一つもいいことはありません。

最低1カ月は禁欲を

私は現役時代、試合前には必ず禁欲を行うようにしていました。最低1カ月です。現役を引退した今でも、体調が悪いと感じたら、禁欲して体調をコントロールするようにしています。禁欲の効果は日常生活や仕事でも発揮されると考えています。

ここで禁欲のデメリット、注意点も紹介しておきましょう。テストステロンの値が高めると、やる気が出るのと同時に、性格が攻撃的



新井田氏は現役時代に徹底して禁欲を実行した。そのことでパフォーマンスだけでなく、試合に向けた精神的準備もできたという。WBAミニマム級タイトルを7度防衛した要因の一つであろう。

になるという傾向があります。こ

れはスポーツをする、ましてやボクサーがリングの上で戦うにはいいことです。ただし、日常生活で普通に人と接する上では必ずしもいいことではありません。

私の場合、試合前は攻撃的な性格になってよくイライラしていました。言葉がとげとげしくなったこともあったと思います。それは自覚していたので、余計なストレスを溜めないよう、試合前はできるだけ人に会わないようにしていました。こうした精神的なバランスを保つ方法は人それぞれですが、ストレスの原因を作らないよう、人間関係をうまく保つ努力が必要

となります。

テストステロンを高めればモチベーションも上がる

先ほどテストステロンを高めるとモチベーションが上がるとい話をしました。メンタル的な効果についてももう少し具体的に説明しましょう。

テストステロンが高まると、ストレスや恐怖心を感じにくくなるように思います。これは私の実感です。やる気のみならず、と云えばいいでしょうか。試合前はだれでも不安な気持ちになるでしょう。そこで禁欲によるコンディションニングが役に立ちます。コンディシ

ヨンの良しあしは精神的にも大きく影響します。もし、いいコンディションが保たれていれば、つまりテストステロンが高い値に保たれていれば、不安はかなり薄らぐはず。私も世界タイトルマッチでは緊張しましたが、いいコンディションを作ることによって「戦っているんだ」という気持ち

をキープできました。テストステロンが高いボクサーは顔を見ればわかります。たとえば往年の世界チャンピオン、アーロン・プライアーは、顔だけでなく全身からテストステロンの充実ぶりが感じられました。いいボクサーはいいコンディションでリン

グ上がるのです。

テストステロンを高める方法(あるいは下げない方法)は禁欲以外にもあります。それは強度の高いトレーニングです。例えばベンチプレスは10〜12回ぐらいで限界がくるような負荷をかける。全速力で100メートル・ダッシュや激しいスパリーングする。こうした瞬発系のトレーニングが効果的です。

ただし、自分の場合は瞬発系のトレーニングをするとすぐに筋肥大してしまうので、減量に影響が出ないように気をつけていました。栄養面にも気をつけなければなりません。アミノ酸、Lアルギニン、シトルリン、亜鉛、などもテストステロンの分泌を促す重要な栄養素なので、食事やサプリメントで摂取していました。

試合でもトレーニングでもベストコンディションを作る

精神的なアプローチでテストステロンの分泌を促すこともできます。子どものころを思い出してください。みなさんは映画「ロッキー」を見たり、カンフー映画を見たりして、気持ちが高まった経験はないでしょうか。音楽や映像も効果があるのです。

好きなスポーツチームが優勝するシーンを見て、気持ちが高揚するのも同じです。ある実験では、日本刀を手にした人のテストステロンが高まった、という結果が出たそうです。自分が強くなったような気持ちになり、テストステロンの値が上昇したのでしょうか。さすがに日本刀は物騒ですが、音楽や映像は大いに利用する価値があるのではないのでしょうか。

冒頭に言いましたが、コンディ

ション作りは人それぞれで「これが絶対」という方法があるわけはありません。それでもなお、禁欲は一度試してほしいと思います。最初はできる範囲で構いません。先ほど1週間の禁欲でテストステロンの値が上昇するというデータを紹介しました。ですから1週間でもいいでしょう。一度放出した精子が再生されるまでには3日かかると言われてます。禁欲がどうしても難しいという人がいたら、3日から始めてもいいと思います。ちなみに精子はたまった状態のほうがテストステロンの値が高く、精神的にも肉体的にもいい状態が保たれます。

現役の選手は若いですから、禁欲をすればムラムラするのは当然です。ただ、一度がんばって禁欲して、素晴らしいコンディションで試合や練習に臨む経験したら、次は必ず欲望に打ち勝つことができると思います。だからこそ、ぜひ禁欲を試してほしいのです。

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/>