

連載23 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)



試合が決まったら相手の試合映像を見て分析する。多くの選手が実行していると思われるが、分析といっても実際に相手のどのようなところを見ればいいのか。新井田氏は現役時代、相手の研究をするだけでなく、他の選手の試合映像もよく見て、練習に取り入れていたという。新井田式映像活用術を学ぼう!

対戦相手の映像を分析すれば 効果的な練習を組み立てられる

みなさんは試合までの準備として、対戦相手の映像を見るべきだと考えますか、あまり見ないほうがいいと考えますか? 映像を見ても不安になったり、気分が落ちたり、変な先入観にとらわれたくないという理由で、対戦相手の映像をあまり見ない選手もいるかもしれません。「どんな映像を見たって、負けるときは負ける」と考える人もいます。それはその通りです。

ただしやり方はそれぞれですが「やはり見ておいたほうがいい」というのが私の意見です。相手のクセは知っておいて損はないですし、まったく情報がない状態でリングに上がると、そこで初めて相手がサウスポーだと知り、面食らってペースを乱されてしまったなんてこともあるからです。

●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。

選手でもない限り映像は手に入らないでしょう。外国人選手はYouTubeで発見できなかったらまず無理です。私の場合は、4回戦時代に相手の映像はありませんでしたが、6回戦くらいからは、ちらほらと映像が手に入るようになりました。もちろん世界戦ともなれば必ず映像は入手できました。おそらく私は対戦者の映像をけっこう分析するタイプのボクサーだったと思います。

映像を見ることによって、敵がどのようなボクシングをしているか、強いところ、弱いところを探し出します。ただ「あのパンチには気を付けよう」とか「自分のこのパンチは当たりそうだ」というところで終わるのではなく、映像から得た情報を練習に生かすことが大事です。具体的にいくつか紹介してみよう。

簡単な例を挙げていきます。たとえば右ストレートを打ったあとに、必ず左フックを返してくる選手がいます。それがわかれば、返しの左フックをかわす練習、あるいは返しの左フックに合わせてカウンターの打ち込む練習をします。ミット打ちやマスボクシングで、身体が自然に動くようになるまで練習します。

こちらのジャブに対して、右にヘッドスリップして右ストレートを打つ、というパターンを得意にしている選手がいます。練習ではパートナーにわざと隙のあるジャブを打ち、すかさず右ストレートを打ってもらうマスボクシングをします。これをスリッピングアウェイでやる。何度も練習しているうちに感覚が身に着いてきます。

スリッピングアウェイという技術は、また別の機会です。詳しくお話しさせていただきます。

あるいはここでスリッピングアウェイをせず、カウンターの右を打ち込む方法もあります。パンチをもるに食らう可能性があり、実戦ではかなり怖い戦法ですが、これも練習を積んでおけば、試合で使うチャンスもあるでしょう。

相手がフットワークを使い、サークルリングをするタイプの選手であれば、パートナーにリングの中をグルグルと回ってもらい、逃げ回る選手をつかまえる練習をします。ぶっつけ本番にならないように、前もって相手をイメージして練習するのです。ボクシングの試合は1ラウンド取れなかつたら、それが命取りになることがあります。このような準備をすることはないのでは、大きく結果が違ってくると思います。

いまパートナーの話をしました。が、私の場合、パートナーを務めてくれる選手には映像を見せて「こういう動きをしてほしい」とお願いしていました。実際にできるかどうかは別ですが、パートナーにイメージを持ってもらい、対戦相手に少しでも近づいてもらうことは大事だと思います。

同じようにトレーナーにも映像を見てもらいました。相手のこういうコンビネーションに対して、こういう防御の仕方をしたい、こういう攻撃の仕方をしたい、だからこういうミット打ちがしたい。具体的にトレーナーに伝えるのです。トレーナーからアイデアが出てくることもあります。より効果的なトレーニングを組み立てる



写真上は2004年のランダエタ戦。新井田氏は研究と対策の甲斐あって接戦をものにした。左下はマルコ・アントニオ・バレラと激戦を繰り広げたフアレス（左）。写真は2010年のホルヘ・リナレス戦。右下は「レジェンド」ロベス

ためにも、映像の分析は大事だと思います。

相手の負けた試合にヒントあり

私は試合の映像を見て、対戦相手がどのような細かい技術的な駆け引きをしているかを知り、恐怖心を少なくすることができました。何でも「わからない」というのは怖いものです。恐怖心という意味では、対戦相手の豪快なKOシーンばかり見るのはよくないかもしれません。もちろん相手のフィニッシュ・パターンの分析は大切ですが、相手のいいところばかり見てもいいイメージはわかりません。むしろ、その選手が負けた試合に

こそ、多くのヒントが隠されていると言えるでしょう。

それが生きたのがファン・ランダエタとの試合でした。キャリア初めのサウスポー選手との対戦で、練習をしても、いまひとつ攻略法がイメージできずにいたとき、手助けになったのがランダエタとチャナ・ポーパオインとの試合でした。結果は引き分けだったのですが、チャナが勝っていたような試合でした。

チャナはきれいに動くのではなく、ガードを固めてのらりくらりと動き、うまくポジションをずらして戦っていました。「なるほど」と思いました。こういう戦い

方をやると上手くしのげるんだなこうやると相手はやりづらいなだな」と感じます。もちろん私とチャナはタイプは違いますが、ランダエタが困っている姿は大いに参考になったのです。実際のランダエタ戦はかなり苦しみましたが、何とか勝利を手にすることができました。おそらく映像を見て対策を練っていなかったら負けていたでしょう。

こうして映像を分析した結果、大方の選手はだいたい予想通りでいざ試合になって驚くようなことはありませんでした。ただ、私のラストファイトとなったローマ・ゴンサレスだけは別でした。

自分のスタイルがある程度固まってくる、この選手は参考になるとか、この選手は素晴らしいけども自分には合わないとか、自然にわかってくると思います。

他人の試合映像を分析するとボクシングの引き出しが増える

私は対戦相手以外にも、他のボクサーの試合をよく見て、参考にしていました。他人の試合、特にいいボクサーの試合を見ると、すごく勉強になります。

最初はただかっこいいと思う選手の試合を楽しんで見るだけでもいいと思います。キャリアを積み自分のスタイルがある程度固まってくる、この選手は参考になるとか、この選手は素晴らしいけども自分には合わないとか、自然にわかってくると思います。

たとえば私と同じミニマム級の伝説王者、リカルド・ロベスです。ガードが高く、懐が深く、他人とは違った絶妙タイミングで相手をノックアウトしてしまいます。ロベスからは当然いろいろと吸収しようと考え、試合はたくさん見て研究しました。本当にすごいと感じましたが、私には真似はできません。80年代の選手になります。

S・ライト級のアロン・プライヤーは大好きな選手です。ただしあのダイナミックなボクシングを私が真似しても、あっとい間に倒されそうだと思う、真似はできませんでした（笑）。プレイヤーは超人的です。

マイナー所かもしれませんが、

参考になったのはロッキー・フアレスです。世界は獲れませんが、アマチュアでオリンピックにも出た選手で、基本的に忠実で、ガードを高く掲げながらバランスもよい。私はよくこの選手の試合を参考にしていました。実際に練習で、彼の手堅いスタイルを意識していたことがあります。

対戦相手の分析はもちろんですが、現役の選手にはいろいろなボクサーの試合を見てほしいと思います。特に海外の選手は私たちとは違ったアイデアを持っていることが多いので、すごく参考になると思います。映像は言葉で教えられないよりもイメージがわかります。自分のスタイルに合う選手が見つけれらると最高です。

いまは私の時代と違って、ビデオを入手しなくても、ユーチューブなどで簡単に試合映像が見られるようになりました。ぜひいろいろな選手の試合を目にして、ボクシングの引き出しを増やしてください。

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/>