

連載24 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)



思わぬことからブランクを作ってしまうボクサーはたくさんいるだろう。けがをしたり、モチベーションが下がってジムから足が遠のいたりする。ブランクはマイナスの意味で語られがちだが、考えようによっては必ずしもそうではない。今回の新井田式はブランクについて考えてみたい。

中途半端なままでは終われない  
2年ぶりの復帰にかけた思い

ブランクについてお話ししたいと思います。ご存じかもしれませんが、私は現役時代に2年ほどのブランクを作っています。2001年8月にプロ17戦目で世界タイトルを獲得し、この試合の直後にいったん引退しました。ちょうど23歳になるころです。いろいろな理由があったのですが、いわゆる勝ち逃げみたいなものです。

そして2年後に復帰するわけですが、この間は完全にボクシングから離れていました。最初のころは本当に何もしてませんでした。もちろんトレーニングをしたり、走ったりはしません。ボクシングの試合を見て「またやりたいな」という気持ちをもったく抱かなくなっていたわけではありましたが、もう一度リングに立とうとは思っていませんでした。

私なぜ復帰したのかというと、きっかけはいまは亡き横浜光ジムの関光徳会長です。ある日、呼び出されて、いきなり「もう一度や

### ●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。

つてみないか。復帰戦で世界タイトルマッチをやる」と言われました。最後の試合から1年4ヵ月ほどたったころの話です。前兆はまったくなくて、まさかそんなことを言われるとは想像すらしてなくて、本当にびっくりしたことを覚えています。

その場では即答せず「ちよっと考えさせてください」と時間をもらい、何日か真剣に考えました。正直「自分なんかで復帰していいのか」という考えもありました。自分だけの考えで辞めましたから「周りだけの復帰を認めてくれるのか? パッシングも相当だろう」と……。ただ、またあの世界戦のリングに立てるとい話を聞いてから、心の奥では「もう一度やりたい」という気持ちが段々と大きくなっていったのでしよう。

一番感じたのは「このまま中途半端なままでは終われない」という思いです。あの決断のまま引退していたらものすごく悔いが残ったと思います。たとえ負けて恥晒しになろうが、もう一度リングに上がろう。そういう気持ちで復帰する意思を固めました。だれでも人生には「賭け」というような局面があると思いますが、私にとつてあのときの復帰は大きな賭けだったと思います。

数日後、関会長に会い「自分はやっぱり」と言ったとき、関会長はダメだと思ったようで、一瞬すごく悲しそうな顔を浮かべたことを覚えています。「やっぱりやります」と言ったら、すごく喜んでくれて「そうか、じゃあすぐに記者会見を開こう」と一気に話が進みました。復帰するにあたって

は冷たい反応もありましたし、いやがらせのような事も少なくありませんでしたが、すべて自分のとつた行動に責任があるので、そういったことは覚悟していました。そんな状況の中でも会長をはじめ関係者の方々から大きなチャンスを受けたことは今でも深く感謝しています。

関会長の計画通り、私は復帰戦で世界タイトルマッチの舞台に立ち、判定負けで世界タイトルを獲得することはできませんでしたが、悔しい気持ちはありませんでした。今度はボクシングをしつかりやりきろうと強く思いました。

### ブランクで思考が柔らかくなる

ブランクを作ったのは、ずっとハードな環境でトレーニングばかりしていると、思考が固まってしまおうということです。ひたすらロードワークをして、スパarringをして、という作業を繰り返しているうちに、思考が凝り固まってしまい、そこから抜け出せなくなっていたと感じました。

ボクシングの技術と同じです。たとえば変なクセがついてしまった選手がいるとしましよ。その選手が自分のクセに気がつかず、ずっと悪いクセを抱えたままボクシングをしている。間違った方向に向かって努力しているのに、それに気がつかない。そんな状態になってしまっていました。

ブランクを作ると体力は確実に落ちます。私は完全に何もしていませんでしたから、普通の人と同じ身体になっていました。引退前の体力、感覚を取り戻すまでには時間がかかりました。特に最初の



新井田氏は最初の世界王座を奪取したのち一度は引退したが、ブランクを経てカムバック。その初戦でいきなりアラン・プレットに挑戦した(写真上)。結果は判定負けながら、ブランクを作ったことで気づいたこともある。最大級のカムバック成功例であるフォアマン(左下)にしても、ボクシングから離れている間に気づいたことはあったはず

1カ月はものすごくきつかった覚えがあります。若かったことが救いでした。

逆に思考という点では、ブランクを作ったことがプラスに働きました。もっとうすればよかったですか、こういうトレーニングをしたほうがいいのか、あるいは周囲の人たちがどのように考えているのかとか、視野が広がるというか、頭が柔らかくなりました。休んで余裕が出たことによって、いろいろな角度から物事を見ることができたり、いろいろな角度から他人の意見を吸収できたりするように

なりました。

実際にブランクを作り、復帰していい結果を残している選手も国内、国外を問わず少なからずいます。モハメド・アリはベトナム戦争の徴兵を拒否し、3年7カ月のブランクを作りましたが、カムバックしてヘビー級チャンピオンに返り咲きました。アリのライバルだったジョージ・フォアマンは引退して10年後に復帰し、45歳で20年ぶりに世界王者に返り咲くという離れ業を演じました。

アリやフォアマンは別格の存在で、ちょっと極端な例かもしれませんが

せんが、2人にしても、ボクシングを離れたことで、新たに気が付いたことがきつとあったと思います。3年や10年までいかななくても、1年程度のブランクでも、だいたい見えてくるものがあるのではないのでしょうか。

あまり年齢が高くなってしまつて最低限の体力を取り戻すのが大変だと思えますが、若いうちのブランクであれば、思考が柔軟になつて、それがボクシングにもプラスに働くことはあると思います。

たとえば、自分のスベックに合った戦い方を理解できるようになる

とか、より賢い戦い方ができるようになるとか。ずっとボクシングに没頭し、常に追い込んだ状態にいると、気がつかないことがたくさんあると思います。

### 場合によっては手を抜くことも 余裕が新しいアイデアを生む

私の場合、復帰してからは、身体を休めること、頭を休めることに、より気をつけるようになりました。

試合のあとは1カ月は必ず休むようにしましたし、普段の練習でも、身体と気持ちと相談してトレーニングの負荷を調節するようになりました。もちろん厳しいトレーニングはするので、短時間で練習を切り上げたり、場合によっては思い切って休んだりしました。キャリアが浅い選手には難しいかもしれませんが、どんなボクサーにとっても、心身ともにできるだけフレッシュな状態、モチベーションが高まるような状態を作ることが大事だと思います。

スランプに陥ったとき、悪い状態からなんとか抜け出そうと、いつも以上に必死になつてしまつて選手は多いと思います。気持ちはわかるのですが、私の経験から言うと、そのようなときは、必死になればなるほど逆効果を生むケースが少なくないのではないのでしょうか。大切なのは頭のモードを変えることです。ものすごくわかりやすい言葉を使えば「手を抜くこと」ともときには必要なのです。

もちろん「ブランクを作ったほうがいい」という話ではありません。オンとオフのメリハリをつける。精神的に余裕を保つということ。みなさんは余裕があるときに

「はっ」と何かに突然気がつくことがあると思います。リラクセスした状態でボクシングの映像を見て、「あ、これは使えるな」とか「自分のやり方はちょっと違うのかな」と思うことがあるでしょう。考えよう、考えよう、と必死に頭を動かそうとするときよりも、何気ないときにこそ、思わぬアイデアが生まれるものです。

それは生活習慣にも言えると思います。自分でいいと思ってる、使っているサプリメントが「合わない」と感じたり、余裕があるとセンサーがよく働いて、自分自身に知らせてくれるのです。

休みの取り方は人それぞれです。どんなに大きな試合があつても、数日休んですぐ動き出す選手もいるでしょう。それはそれでまったく構いません。問題はいかに心身ともにいい状態を保つかです。私はブランクの間にそのことを学びました。

## 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/>