

連載25 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)



「ボディーだ、ボディー！」とセコンドが叫んでいる姿をよく目にするが、打てそうでなかなか打てないのがボディーブロー。みんながボディー打ちを重要視するのは、ボディーを打てるようになるとボクシングの幅がグッと広がり、顔面へのパンチも当てやすくなるからだ。今回の新井田式はボディーブローがテーマ。ボディー打ちのヒントを教えてください、ボディーの打てる選手になろう!

立ち位置を意識してボディー打ち
身体を左に傾け過ぎない

みなさんはボディーブローを聞いてどんなパンチをイメージするでしょうか。おそらく右利きの選手であれば、左フック、アッパーローを想像するのではないでしょう。このパンチは確かに効果的で、本当に急所に入るとかなり苦しい思いをします。顔面へのパンチが効くと「天国に上るよう」、ボディーにパンチが効くと「地獄に落ちるよう」と昔から言われていますが、決して大きな表現ではないと思います。私もスパーリングを含めて何度も苦しい思いをしました。

レバーにいいパンチをもらうと、ダメージが長引きます。ボディーが効いてしまうと、そのあとは普通なら何でもなくようなパンチをもらっても、身体が大きな衝撃を受けてしまいます。

ボディーへのパンチはレバーブローだけでなく、ジャブやストリートをみぞおちやそのほかの部分

●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。

に打ち込むこともあります。これらのパンチはレバーブローほど相手にダメージを与えることはできませんが、攻撃の突破口にするなど、試合を組み立てる上でとても重要になります。ではボディーブローについて打ち方から順を追って説明していきましょう。

まずはレバーブローです。一般的に左のボディーブローを打つ場合、こちらから見て、相手の左側に入って、左拳を突き上げるようにして打ちます。ポイントは立ち位置です。左から巻き込むようにしてボディーブローを打とうとするあまり、相手の左に入りすぎてしまいがちですが、これだと相手との距離が開きすぎてしまいます。左に入りすぎると、相手から見て動きがわかりやすく、ステップワークでサツと下がる事ができます。仮にステップワークを使わず同じ位置に立っていたとしても、距離が遠いため、力強いパンチが打ち込めません。いわゆる浅いパンチになってしまいます。

正しくボディーブローを打つためには、最初のポジション(写真1)から、中に入って自分の頭を相手の右ヒジのあたりに持つて行きます(写真2)。右のガードをしっかりと固め、このポジションから左でボディーブローを打ちます(写真3)。このとき身体を左に傾けすぎないようにしましょう(写真4)。重心をサイドに傾けすぎると、強いパンチが打てないだけです(写真5↓6)。重心は身体の真下にくるようにして、そのまま強いパンチを打ちます。ボディーブローはレバーにピン



①



②



③



⑥



⑤



④

ポイントを入れれば理想的ですが、あまり細かい位置までは気にせず、だいたい肝臓のあるあたりを狙って打てば大丈夫です。まずはパンチを打ち込むことが大事なので、急所の周囲であつても構いませんし、場合によっては相手の腕を叩いても効果があります。あえて腕を叩いてガードを下げさせる、というテクニクもあります。

ボディー打ちをするとき、頭に入れておいてほしいのは、ナックルをしっかりと相手の腹にめり込ませるといふ感覚です。肩を使ってパンチを振るといふイメージではなく、手首から上を意識して拳一個分をボディーにめり込ませる。ドラムミットで一発、一発強く打つ練習をすると感覚がつかめるかもしれません。

接近戦でボディーを狙う

レバーローは基本的に相手に近づいて打つパンチなので、どのように接近するかも大きなポイントになります。マスボクシングなどを通してタイミングをつかむ練習が必要になりますが、具体例を少し紹介してみよう。

一般的なバターンとして、相手のジャブをかくぐるといふ方法があります。ジャブをヘッドスリッパでかわして、相手の右ヒジのあたりに頭を付けていきます。このとき気を付けたいのは、相手の右ストレートです。ジャブをヘッドスリッパすると、右ストレートの軌道に頭を入れることになりません。ですから右ストレートをもらわれないようなタイミングをつかむ必要があります。

ガードをがっちり固めているよ

うな選手であれば、接近するのはそれほど難しくはないかもしれません。ただし、ガードの固い選手は簡単にボディーにパンチを打たせてはくれません。そこで右を打つてから左につなげるというボディーへの攻め方があります。接近した状態から相手の右腕に右フックを打ち込みます。これで相手のガードが少し開かずはらずです。右フックを叩き込みながら少し右にポジションを取り、そのまま左アッパーを相手のみぞおちに打ち込みます。ちょうど左を真つすぐ入るとみぞおちに当たる位置に移動します。グローブを相手の身体に埋め込むようなイメージで打つとより効果的でしょう。

アッパーをフェイントに使う方法も、ボディー打ちのテクニクのひとつです。私は現役時代によく使っていました。まずは接近戦でアゴを狙って左アッパーを打ち込みます。相手は必ず意識が内側に集中するので、すかさずダブルで左ボディーローにつなげます。スピードがある程度求められるコンベーションですが、これはけっこう当たると思えます。最初のアッパーは倒すパンチではないので、スナップを利かせて軽く打ちます。素早く戻して左ボディーローにつなげてください。

私の場合は接近戦では必ずボディーローを交えてコンベーションを打つようにしていました。ガードの上からパンチを叩いたりアッパーをフェイントに使ったりしながら、相手を少しずつ崩していきます。

遠い距離からのボディーロー

遠い距離からボディーローにパンチを打つこともあります。たとえばジャブを相手の腹に入れる。ジャブというよりは左ストレートですね。ガードの高い選手には有効だと思います。このパンチは一発でダメージを与えることはできませんが、相手の意識を下に持っていく意味があります。左をボディーローに入れておくと、左フックが当てやすくなるでしょう。

右ストレートのボディー打ちも覚えておきたいところです。相手のジャブに合わせて、右ストレートをボディーローに打つてみてください。このようなパンチは距離を詰めたときの突破口になるはずですが、左ストレートも右ストレートと同じですが、これ自体でレバーローのように大きなダメージを与えることはできません。ただ、ボディーローにパンチを入れられるのは、だれにとっても嫌なものです。相手を崩す、距離を詰めるという意味で、遠い距離からもボディーローを狙ってみてください。

ボディーローをもろに食らうと相当に苦しいという話を最初にしましたが、最後にボディーローをもらう側に立った話もしておきます。ボディーローが効いてしまったときは、できるだけ相手にバレないように振る舞います。あからさまに「効いてしまった」という顔をしてしまうと、相手はこぞとばかりに攻めてきます。だからまずは表情を変えないこと。ボディーローを効かされると呼吸が苦しくなりますが、小さく息をしながら、脚をつかっけて何とかしのぎます。私もボディーローを効かされたときは、うづくまりたい気持ちでしたが、

ボディーローを効かされたときは、何とかしのぎました。

ボディーローを鍛えるのはなかなか難しいものですが、ある程度慣れることはできます。いろいろな方法がありますが、私の場合はボディーローにパンチを打つてもらっていました。練習の最後に、トレーナーに20〜30発くらい腹を打ってもらいます。衝撃に身体を慣らすという感覚です。試合が終わりに、徐々にスパーをするとボディーローが効いてしまうことがありましたが、ボディーローを打つてもらって慣らしていくと、同じパンチをもらってもさほど効かなくなりました。慣れるというだけでも意外と効かなくなるものです。

この練習ではもろに急所に打つとあばらを痛める危険があるので、筋肉のあるところを打つてもらいました。大切なのは内臓を衝撃に慣れさせることです。腹筋を殴ってもらうだけで十分に効果があります。

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/>