



●新井田 豊
(元WBA世界ミニマム級チャンピオン)

連載26 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

一発の強打で相手を倒すのはなかなか難しい。たとえ一発で倒したとしても、それまでにはいくつもの伏線があると考えたほうがいだろう。そこでコンビネーションだ。いくつものパンチを組み合わせるコンビネーションは攻撃の幅をグッと広げてくれる。今回の新井田式はコンビネーション。ちょっと上級編だが、コンビネーションを覚えてより深くボクシングを知ってほしい。

●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。

ロングレンジ、中間距離からコンビネーションを繰り出す
ストレートやフック、アッパーといったパンチを組み合わせ、連続してパンチを繰り出す攻撃をコンビネーションといいます。強いパンチを一発「ブツッ」と振り回して相手がキャンパスに伸びてしまえばかっこいいし、楽かもしれないませんが、相手もパンチをもらわないようにディフェンスをするので、そう簡単にはいきません。そこでいろいろなコンビネーションを駆使して、相手を崩していくこととなります。

中間距離、ロングレンジ編。自分からアタックを仕掛け、さらなる追撃の突破口となるコンビネーションを紹介しましょう。

ボディーへのジャブから左フック

お互いの距離が遠いとき、通常であれば、相手とはジャブを差し合うような関係になっていると思います。この状態からまず顔面にジャブを打ちます(写真1)。次にボディーにジャブを打ちます(写真2)。続けて踏み込んで左フックを打ちます(写真3)。これが最初に紹介するコンビネーションです。

「なんだ、ずいぶん簡単じゃないか」と思いましたか? 確かに動きとしては難しくありませんが、これはなかなか使えるコンビネーションです。ジャブに対して、ディフェンスは通常、右のグローブでパリングしようとしています。だから腹にジャブを打つと、多くの選手は反応して、右のグローブをいくらか下げるはずですが、そこに素早く左フックを打つ、というのがこのコンビネーションです。ロングからの左フックはどうしてもオプンブローになりがちなので注意してください。

一般的に内側からのパンチの次に外側からのパンチがくると、ディフェンスしにくいものです。おそらく相手が初心者であれば、かなり高い確率で決まるのではないのでしょうか。

このコンビネーションはすべて左のパンチですが、ジャブの差し合いの中で使えます。頭に入れてほしいことは、リードパンチはジャブだけではないということです。



①



②



③

左フックをリードとしてうまく使うと攻撃の幅が広がります。以前にもお話ししましたが、このことはぜひ覚えておいてほしいと思います。

もう一つ補足すると、コンビネーションを決めるときは、相手のガードをしている手を動かすと効果的です。このコンビネーションの場合は、ボディーにジャブを入れることで、相手の右手を下げさせることができました。相手の手が動くということは、ガードが動いてスキができるということです。フェイントやいわゆる捨てるパンチをうまく使うと相手の手が反応して動き、防御にスキを作ることができます。

左フックから右ストレートワンツールのようなりズムで

続いて右パンチのコンビネーションを紹介しましょう。まずはジャブを打って距離を測り、次に左フックを打ちます(写真4)。左フックを打ちながら左に少し移動し、最後に右ストレートを打ちます(写真5→6)。ポイントは左フックを打ってから間髪入れずに右ストレートを打つことです。そのため左フックは強く打ち込みません。あくまで右ストレートを決めるために、ジャブのように打って素早く引きます。ワンツールを打つタイミングと同じだとイメージしてください。左フックを打つと同時に左に動くことも忘れないでください。普通に構えていると相手の左グローブが邪魔になり、右ストレートは打ち込みにくいものですが、左にずれると右ストレートが入りやすいポジションに立



④



⑤



⑥

つことができず。実際にやってみるとわかると思います。

さきほど相手の手を動かすと言いましたが、これも左フックを打つことで、相手が反応して右ガードを少し外に持って行くので、真ん中が開かずです。そのわずかにあいたところに間髪入れずに右ストレートをねじ込みます。左フックから右ストレートまでのスピードが重要になるので、左フックは強く打ちません。左フックはあくまでフェイントとしての役目は果たしています。

最後の右ストレートを顔面ではなく、思い切りボディーに打ち込んでほしいです。最初にもう一回効くと思います。最初にボディーに打ち込んでおけば、次の右ストレートは顔面に当たりやすくなるでしょう。

ボディーから右ストレート

いまのバターンで、左フックをジャブのように打つのが難しい場合は、左フックのところをボディーへのジャブに変えて右を打ち込んでほしいと思います。

少し身体を倒すような姿勢でボディーにジャブを打ちます(写真7→8)。相手の意識を下に集中させたところで右ストレートを顔面に打ち込みます(写真9)。

ポイントは目線と殺気を腹に集中させることです。これもシンプルなコンビネーションですが、初心者レベルだけでなく、世界戦レベルでも使われます。1984年にトーマス・ハーンズがロベルト・デュランをKOした世界的に有名な試合がありますが、あれなんかもハーンズはボディーにジャ



⑦



⑧



⑨

ブを打ってから右ストレートを決めています。最初に奪ったダウンもそうでしたし、フィニッシュシーンも下へのジャブから右ストレートでした。歴史に残るようなKOがこのボディーへのジャブから右ストレートだったのです。もちろん彼らはジャブもストレートもそのパンチ自体が異次元ではあるのですが(笑)。

何も考えずに動きだけ覚えてコンビネーションを打つのはもったいないと思います。これでは相手にも読まれてしまい、なかなか決まりません。フェイントを意識し、相手のスキを誘い出すように意識してコンビネーションを打つと、攻撃はより効果的になります。つまり駆け引きをするということです。駆け引きをしながらコンビネーションを打てば、スパーリングがどんどん楽しくなるはずです。今回は短い距離、接近戦でのコンビネーションを紹介したいと思います！

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/>