

連載28 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)



背の高い相手との試合を「やりにくい」と感じる選手は多いのではないだろうか。相手の手は長いし、顔までの距離は遠いからパンチも当たりにくい。やりにくいのは当然だ。でも、いくつかのテクニックを覚えるとやりにくさをグッと減らすことができる。今回の新井田式はズバリ「長身選手との戦い方」。より実践的なテクニックを身につけよう!

### ガードは少し高めにつける

自分は現役時代に背の高い選手とたくさん対戦しました。今回は私の経験に基づいて、長身選手との戦い方を紹介します。

背の高い選手の場合、リーチが長いというアドバンテージを生かすために、一般的にジャブを突きながら距離を取って戦うタイプが多いと思います。いわゆるアウトボクシングです。もちろん背が高くてインフアイトが好きで選手もいますが(これはこれでやりやすいですね)、今回は背の高い選手がアウトボクシングをするという前提で話を進めます。

まずは構えです。経験のある人はわかると思いますが、背の高い選手のパンチは、上から降ってくるような角度でこちらに打ちおろされてきます。このとき注意したいのはガードの位置です。アゴを守るような位置にガードを構えておくと、ストレート系のパンチをもらいやすいと思います。スパarringでパンチをもらい「しっかりとガードしているのにおかしい

### ●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。

な」と感じた人もいるかもしれません。この場合、ガードは少し高め、目線よりも少し高い位置に持っていくと、相手のパンチをしっかりブロックできます。

### 右回りでジャブに対処

長身選手がジャブを多用してきた場合、これにどう対処すればいいでしょうか。ジャブの差し合いになると、一般的にリーチがある選手が有利です。

相手のジャブを機能させないために、私がよく使った方法が右回りでした。左回りだとジャブの差し合いになりがちです。左回りもこのほど説明しますが、右回りが長身選手のジャブを防ぐ一つの方法になります。

こちらが右に、右にまわると相手はジャブを出しにくいものです。フットワークを使って、バックステップを踏みながら、相手のジャブを右でパリングします(写真①↓②③)。ボディワークも使うとより効果的です。相手はジャブの次に右ストレートを狙ってきますが、この距離だと右ストレートは当たりにくいでしょう。ただし、右をもらうのは一番怖いので、左のガードは目を隠すくらいに上げておいてください。

これでは守っているだけになってしまいますので、攻撃のチャンスも伺います。このポジションで最も狙いやすいのはボディへのジャブ(左ストレート)です。相手のジャブを防ぎ、低い体勢から左をボディに打ち込んでください。これが攻撃の突破口となり、距離を詰めて次なるインフアイトにつながっていきます。



③



②



①

## 左回りのキーパンチは右フック

左回りをするとジャブの差し合いで劣勢になりがちだと言いますが、左回りで戦う方も紹介しましょう。左回りではジャブに加え、右ストレートをもらう危険性が高まります。そこで重要なのが頭の位置です。頭を相手の右ストレートの軌道に入れないことを第一に考えます。左回りでは通常、頭を左に振って相手の右ストレートをよけます。まずは左に回りながら、左によける意識を常に持つようにします。

では左回りをしながら、こちらからはどのような攻撃を仕掛けるのでしょうか？ 最もオーソドックスな答えは右フックです。相手のジャブに合わせて右フックを打ちます（写真④↓⑤）。初心者のレベルであれば、かなり効果があると思います。この状況で左フックとか、左ボディーブローを打とうとしても無理があるでしょう。どんな攻撃を選択するのか、十分注意が必要です。

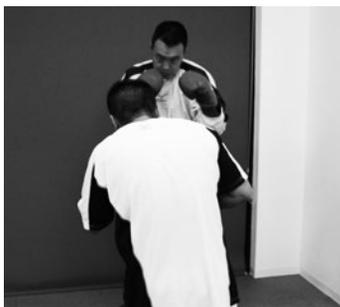
実際にやってみるとわかると思いますが、右フックを打つとき、こちらは頭が少し下がる状態になり、背も低いので、相手のカウンターをアゴにもうらう可能性はほとんどありません。そういう意味で、このケースでの右フックは安全なパンチとも言えます。

ジャブだけでなく、右ストレートに合わせると、クロスカウンターとなり、きれいに決まれば大きなダメージを相手に与えることができます（写真④↓⑥）。

右フックの効果は、相手にダメージを与えるだけでなく、たとえ



⑥



④



⑤

当たらなくても相手に「危険だ」と思わせることです。相手は簡単に打てなくなり、お見合いの時間もできて、考える余裕も生まれません。ジャブの得意な選手に、早い段階で「右を狙っているぞ」と思わせることは大事です。右フックを打ち込み、そこからインフアイトに持っていく、というパターンも生まれます。距離を詰めることに成功したら、前回7月号でお話しした、接近戦でのコンビネーションを参考に、ガンガン攻めていってください。

右フックは頭の位置に加え、どのようなタイミングで打ち込むかがポイントになりますが、これは反復練習とスパarringで身につけていくしかありません。マスポクシングで左回りをしながらジャブと右ストレートを打ってもらい、それに右フックを合わせる動きを繰り返しましょう。

### スリッピング・アウェイで長身選手の右ストレートを外す

初心者向きではないかもしれませんが、スリッピング・アウェイというディフェンスも紹介します。右回りをしているとき、ボディーに左ストレートを打つと効果的だと話しました。このとき相手はかなり高い確率で右ストレートを打ってきます。顔面へのジャブを外したときも、右ストレートを打ってくるでしょう。

ここでスリッピング・アウェイです。このディフェンスは首を振って相手のパンチを流すようにして外す方法ですが、大事なものは必ずバックステップと組み合わせることで、右ストレートに対し、



⑨



⑧



⑦

後ろを向く感じで首を振り、バックステップで後ろに下がります（写真⑦↓⑧↓⑨）。自分の場合は左足を引いて、一瞬サウスボー・スタイルになり、すぐ右足を引いて元の体勢に戻していました。バックステップだけでもよけることはできますが、それだけではパンチをもらうこともあります。顔をそむける動作を入れることで、ダメージはグッと減ります。スリッピング・アウェイは「受け流す」というイメージで使うといいでしょう。左回りでスリッピング・アウェイを使える場面は、あまりないように思います。

長身選手への対処法を、右回り、左回りにわけて紹介をしました。これらは、こうすればすべてOKというものではなく、状況に応じて使い分けることが大事になります。使い分けはある程度経験を積まなければ身につけませんが、マスポクシングやスパarringを通して、感覚を養ってもらえればと思います。

## 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

問い合わせ先 045-482-5213

HP <http://www.worldfamous7.com/>