

連載36 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)



3月は卒業の季節—だからというわけではないが、ボクサーにも卒業は訪れ、第2の人生を歩まなければならないときがくる。スポーツ選手のセカンドキャリアは難しいと言われているが、新井田氏はいかにセカンドキャリアを歩んだのか。今回の新井田式は少し趣向を変え、ボクサーの第2の人生について考えてみる。

**引退してもやるのがない
重い腰を上げる勇気を**

ボクサーの引退は難しいもの。そんなふうを考えている人が多いと思います。確かにボクシングに熱中し、ボクシング中心の生活がガラリと変わるのですから、難しところはあります。そこで今回は私のケースをお話しして、これから引退を考えている選手、既に引退して第2の人生を歩み始めている元ボクサーの参考にしていただければと思います。

私が現役を引退したのは2008年のことです。この年の11月にローマン・ゴンサレスにタイトルを奪われて引退を決意しました。引退に関して迷う人は多いと思いますが、私の場合は正直なところ、あまり迷いはありませんでした。心身ともに疲れていたからかもしれません。

とはいえ、迷う人の気持ちも同じボクサーとしてわかります。自分もやめてから1、2年くらいは「もう一回やりたいな」という気持ちによく似たものです。特に

身近な選手が試合をしたり、チャンピオンになったりする姿を見ると、そう思いました。

「試合をしたい」という思いとは別に、「ボクサーはボクシングをやめたらやるのがない」という現実もよくわかります。人によっては専門的な技術を持つとか、現役時代から会社勤めをしていて、ボクシングをやめてもスムーズに第2の人生に移ることができるとは決まて多くないと思います。自分の場合もボクシングに集中していたので、引退後の人生はまったく白紙の状態でした。

振り返ってみると、気持ちとしては漠然と「自分で何かやるんだろな」というのはあったと思います。どこかに雇われて、というのはあまりイメージできませんでした。

現在はジムを経営している私ですが、引退してからジムを営営するまでには2年近い時間がかかっています。その間は何かもしていないも同然でした。ジムをやりたいと思っていたわけでもなく、ただ「何をやるのかな」と思いながら時間が過ぎていったのです。

それでも引退から1年以上をすぎると「このままだらしな生活が続いてもいいのかわからない」という思いが徐々に強くなり、「自分にできることは何だろう」と真剣に考えるようになります。

考えてみると、自分にできることといえば、ボクシングを教えること、もう少し広げてもスポーツを教えることしかありません。こうしてフィットネスジムを開くことになりました。

**世の中いいたいばかりではない
人を見る目を養う**

フィットネスジムを開くといっても、ジムをどうやって経営していくかわかりません。「こういうジムにしたい」という理想のようなものも定まっていまいませんでした。当然、自信はなく、不安ばかりでした。

だからこそ最初は腰が重く、なかなか始められませんでした。おそらく多くの人が同じなのではないでしょうか。とりあえずやってみよう、やってみればあとから知識もついてくるだろう。そう自分に言い聞かせ、3、4か月で準備してジムを開きました。

実際にスタートしてみると、いろいろな人と出会いますし、いろいろな経験をします。特にジム経営にあこがれていたわけではありませんでした。やってみてよかったと思えました。

ジムの経営を始めて、いろいろな経営者の方にもお会いしました。気が付いたのは「どこの世界も同じだな」ということです。ボクシングの世界には尊敬できる人、見習いたいと思う人がいました。一方で、自分を必要以上に大きく見せようとしたり、人を利用することばかり考えている人もいました。こういう人はボクシング界にもいますし、広く世間一般にいます。ということになります。

ひとつ感じるのは、ボクサーはよく言えば純粋、悪く言うと世間知らずという傾向があります(私も含めてです)。その結果、うわべだけのあまり尊敬できない人を信じてしまい、不幸な結果を生む

●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。



写真右上は現在の新井田会長。新井田式ジムはオープンから7年がたち、大幅にリニューアルされた。白かった床と壁を赤と黒にイメージチェンジ（写真左上2枚）。外装も変えたところ、もともと多かった女性会員がさらに増えたという。下段は会員さんとの交流のひとつ。バーベキューをしたり、納会を開いたりして、会員同士の親睦を深めている。

ケースもあるように感じます。第2の人生を送るにあたっては、多くの人に出会い、人を見る目を養うといいと思います。

自分としては元世界チャンピオンということでふんぞり返っているようなイメージを持たれたかもしれないですが、そこは自分というものをわきまえ、人に接してきたつもりです。

大切なのは自分自身でやること

やっぱりセカンドキャリアがうまくいくもいかないも、結局は自分次第なんだと思います。人の話を聞くのはいいことだし、参考にす

るのもいいでしょう。後援者をはじめ、サポートしてくれる人がいれば本当に幸せなことです。

ただ、やるのは自分だということを忘れてはいけないと思います。たとえば後援者におんぶにだっこでは、やがて見放されてしまうのではないのでしょうか。自分で考え、努力していれば、後援者の方も「よし、ずっと応援しよう」という姿勢になると思います。

ボクシングでやってきた人たちは、引退してもボクシングをやってきた、ということが強みになります。何をやるにしても、ボクシングのメンタリティーをもってやればいいと思います。

おそらくボクシング人生では、勝てなかったり、うまくいかなかったり、壁にぶつかったりしたことがあると思います。そんなときなぜ勝てないのか、なぜうまくいかないのかを考え、練習してそれを乗り越えようと思えばいいはず。やることは変わっても、そこは同じだと思います。

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/>

自分の場合も、いろいろ試行錯誤しながら現在のジムのスタイルが出来上がっていききました。最初は漠然と「フィットネスジムとしてしっかり稼ごう」くらいの考えでしたが、ジムを続ける中で、それ以上に楽しいこと、得られることがありました。

新井田式のジムでは人に対する敬意や譲り合いの気持ちを大切にしています。ジムを開いて7年がたち、そういう空気ができあがったと感じています。それが自分にはすごく心地よく、精神的にも肉体的にもジムが楽しい場所になっています。

よく「引退後の生活はボクシングをやっていたときよりも厳しい」という話を聞きますが、私に言わせればボクシングをやっていたほうが絶対にキツイです（笑）。苦しいときの踏ん張る力、続ける力はボクシングで養われたはず。みなさんのセカンドキャリアが素晴らしいものになることを祈っております！