

連載37 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)



ボディーをうまく打てれば試合を優位に進められることは言うまでもない。新井田式ではこれまでもボディーブローの打ち方、ボディーへのカウンターをテーマにボディー打ちを紹介してきた。今回はそれらを踏まえた上で、実戦に役立つボディーブローの練習方法を学ぼう。しっかり練習すればボディーブローは必ずうまくなる!

●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。

ボディー・プロテクターをつけてボディーにパンチを打たせるのから実践的だと思います。そこで今回は、1人がプロテクターとグローブをつけ、もう1人のボディー

ボディーブローを打つ感覚は対人練習で磨くとより効果的

みなさんはどんな方法でボディーブローを練習していますか? トレーナーとのミット打ちで練習する人もいるでしょうし、サンドバッグでボディー打ちを磨く人もいるでしょう。

これは私の感覚ですが、ミットのボディー打ちは、あまり実践的でないように思えます。実際にボディーブローを打つ角度とはちょっと違ってきってしまうからです。ミットでボディーブローを打たせようとすると、どうしてもミットを下向きに構えるので、アッパーに近い打ち方になります。この角度で人の腹をめがけてパンチを打つと、こすってしまおうというか、スカッてしまうというか、そういう角度になりがちです。

打ちを練習する選手がグローブをつけ、対人で練習する方法を紹介していきます。

これは以前紹介したルーティンと同じで、繰り返しパターンを練習することによって、タイミングや打ち方のコツを自分なりにつかんでいく練習です。いくつかのパターンを紹介しましょう。

ジャブをバリングしてボディー

まずは対戦するように2人で向かい合って構えます。パートナー(プロテクターをしている人)がジャブを出します。もう1人がジャブをバリングでかわして(右によける)同時に中に入り、右ボディー、左ボディーと打ちます(写真①↓②↓③)。左腕のガードはしっかり上げておきましょう。

バリングをするときは、ジャブをよけようとするあまり、頭を外側に持っていないように注意します。頭を大きく外側に持っていくと、ボディーが遠くなってしまう、強いパンチを打ち込むことができません。バリングしたらほぼ真つすぐ相手に近づきます。額が相手の左肩にあたるくらいが理想的です(写真④)。下からスツと入る。そんな感覚がいいと思います。

ジャブをバリングするときには、相手のパンチを自分の左側に流すイメージです(写真⑤)。そして相手の左腕を自分の左ひじで少し押し込むようにして中に入るのがポイントです(写真⑥)。こうすると相手は左腕が自由に動かせません。そしてすぐに右ボディー、続いて左ボディーと返します。

ボディーを打つときはプロテク



③



②



①



⑥



⑤



④



新井田氏は対面練習を現役時代から重視していた



⑧



⑦

続いてジャブを左によけるパターンを紹介します。先ほどはジャブをパリングしながら右によけましたが、今度はジャブをヘッドスリップで左によけます。よけた瞬間に右ストレートをボディーに打ち込みます（写真⑦↓⑧）。ジャブをヘッドスリップでかわすのが難しいですが、何度もパートナーにパンチを出してもらってよける感覚を身につけてください。そしてすぐさま右ストレートをボディーに打ち込みます。ストレートはコンパクトに、突き刺すようなイメージでプロテクターに打ち込みましょう。

右によけるパターンを使い分けることができれば、相手をかなり困らせることができるでしょう。最後に紹介するのは、もう少し自由度の高い練習です。プロテクターをつけた選手がガードを固めて前に出ます。相手は足を動かしながら、ボディーブローを打ち込んでいきます。

この練習をすると相手のヒジが邪魔でボディーが打ちにくかったり、ボディーを打つポジションがうまく取れなかったりするはずですが、相手のヒジが邪魔だったら中からみぞおちにパンチを打つとか、ガードが内側に閉まったら外側からボディーを打つとか、考えながらパンチを打ち込みましょう。

受ける側の選手は、相手のガードが下がったときに軽く顔面にパンチを打ち込んでみましょう。こうしてディフェンスの意識を高めることも忘れないでください。

これは私も現役時代によくやっていたなかなかおすすめの練習です。きつとボディー打ちがうまくなると思います。

今回紹介したような対人練習はすごくいいと思っています。というのもボクシングは相手の動きに合わせてパンチをよけたり、打ち込んだりするスポーツだからです。サンドバッグやミット打ちはもろろん意味のある練習ですが、どうしても形だけ、型を覚えるだけになりがちという欠点があります。実際のリングでは、相手はこちらのパンチを受けないよう、縦に横に動くでしょう。

対人練習をしてみるとわかると思いますが、プロテクターをつけている人は、相手にパンチを打ち込んでもらうことで、どういう体勢、タイミングでパンチをもらったら危険か、ということを感じて覚えられます。

注意点も覚えておきましょう。対人練習では打つ側と受ける側がしっかりとコミュニケーションをとることが大事です。パンチが強すぎることもありますが、よく話しかけて上手にパンチを打ち込めるようにしてください。トレーナーは対人練習の意味と注意点をよく教えてあげてください。最初のうちはそばで見てあげたほうがいいでしょう。

今回のような対人練習、マスボクシングをすると感覚的なところがかなり養えると思います。今回は基本パターンを紹介しましたが、レベルを上げればもっとたくさんパターンを練習できるでしょう。ぜひ基本を参考にしてください！

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/>