



連載40 初心者必読! 「新井田式」ボクシング練習法 特別篇

タッグを組んで世界V7

# 対談 及川トレーナーとすごした10年間

## 理想的なトレーナーと選手の関係とは

今回の新井田式は特別篇。新井田氏の現役時代にトレーナーとしてコンビを組んだ及川秀文さんをゲストに招いた。選手にとってトレーナーは選手生活に欠かせない存在であり、トレーナーのおかげで大きく成長することもあるれば、トレーナーとうまくいかず悩んでいる選手も少なくない。新井田氏の現役時代のエピソードをまじえ、選手とトレーナーの関係を考える!



キャリア初期は2人で試行錯誤

**新井田** 入門当初は関光徳会長(故人)がメインでトレーナーを務め、サブトレーナー的な役割で及川さんも必ず毎日練習を見てくれました。

**及川** 新井田が来た時はジムがまだできたばかりのころ(1996年)でしょう。自分は関会長が光ジムのできる前に開いていた関ジムでトレーナーになって、まだ指導歴は1年くらい。新井田を最初に見た時は「これはモノが違う」と思いましたよ。それくらいすごいものはありました。

**新井田** 自分はアマチュアでちょっとやっていたくらいで、ほとんどキャリアはなかったです。18歳の時ですね。及川さんは27歳くらいかな。

—そんな新井田さんをどのように育てようと考えましたか?

**及川** その当時はまだ、どういう選手に育てようとか、考えられなかったですね。人はそれぞれですから。性格も、ボクシングのスタイルも違います。

**新井田** 自分が入ったころは、及川さんもトレーナーとして経験をそんなに積んでいなかった。もちろん自分も経験がなくて、どういうトレーニングがいいとか、どういうトレーナーが合っているかも分からず、2人で試行錯誤しながらやっていた感じだったと思います。ただ違和感なくトレーニングできたことは確かでした。

**及川** 自分が考えていたのは、ボクサーはただでさえきついことをやっているのだから、選手には気持ちよくやってもらおうということ。



写真上はチャンピオン時代の新井田氏と及川トレーナー。関会長（右）とのチームで世界の頂点をつかんだ。下は最終戦となった2008年9月15日、ローマン・ゴンサレスとの試合前。2人並んで国歌を聞いた。

自由っていうと違うかもしれないけど、息抜きはできるようにしたいな、と思ってました。少なくとも選手が何でも相談できる関係にはしておきたかった。何も言えずに不満を溜め込むのは良くないと思いますよね。そうやって選手とコミュニケーションを取っていくと、トレーナーとして必要なヒントを話してもらえるんです。だから話をしてくれる選手は逆にありがたかったです。

**新井田** 最初のころは及川さんとスパarringすることもありませんたね。

**及川** あったね。

**新井田** 結構、強かったよね（笑）。

**及川** 最初のころはオレのほうがほんのちよっと強かったかもね（笑）。

**新井田** いろいろ経験していく中で、トレーニングや調整方法が分かるようになってくると、練習の方は楽になりましたけど。一方で試合は徐々に大きくなっていくので、ストレスとかプレッシャーを処理していくのは大変でした。そこを及川さんが上手くケアしてくれました。それが大きかったですね。

たとえば、トレーニングのその日のメニューなんかはすべて自分が決めていたけど、及川さんにこれはダメだみたいな事は言われなかった。それが良かったかは分からないけど、及川さんは譲ってくれてたんでしょうね。

**及川** 特に意識してたわけじゃないけど。余計なことは言わないようにしようとか、そういうふうには思っていましたね。

## 感謝しない関会長と宮川社長

— 関会長の存在はどうだったのですか？

**新井田** 及川さんとは対照的で本当に厳しかったですね。だけど関会長の厳しさは愛があるんですよ。責任感というか、選手を育てるのにあそこまで真剣な方はいませんでした。会長は立場もありましたから、及川さんのようにはできませんから。締める人がいてトレーナーが役割を果たすわけですからね。

**及川** 関会長は普通の人にはとてもできないようなことをやっていましたね。

**新井田** 関会長の指導は厳しく怒鳴られることもありましたが、素直に聞けちゃうんですね。あの緊張感と及川さんのフオローで最高の練習環境が作られていたと思います。

**及川** 自分も関会長には怒られましたが…。

**新井田** オレ以上に怒られていたんじゃない（笑）。俺が甘やかされてたから、その部分で及川さんが怒られてたんじゃないかな。

**及川** その通りだよ（笑）。

**新井田** 関会長も自分が日本チャンピオンになるくらいだから、

接し方が変わってききました。もうこちらに任せるといって、見守るといって。それまで毎朝ロードワークに付き合ってもらっていたけど、ある時からロードワークは一緒にやらなくなりました。自分の場合、ロードワークを毎日やるとコンディションを崩す原因になるので、そういう意味では任せてもらえてよかった。それも最初の厳しい時期があったからこそだと思います。

— オーナーの宮川和則社長（故人）は？

**新井田** 社長はボクシングに対する情熱がすごかったですね。今思うと社長には色々許されて今の自分があるのだとつくづく思いますね。何というか、生かされてたというか…。

**及川** 宮川さんの話をしたら止まらなくなる。本当に関会長も宮川社長も感謝しかないですね。

## 及川「怒らなくても伝えられる」

— 及川さんが新井田さんを怒るといふことはありましたか？

**及川** それはいいですね。新井田だけじゃなく、自分はほかの選手にも怒ったことはないですよ。思うに、怒って言わなくても同じことを伝えられるんじゃないか、ということですかね。怒って伝えるのではなく、怒らないで伝える。怒られて嫌だと思ったことがたくさんあったので、自分が嫌だったことを人にやりたくないじゃないですか。

**新井田** そうだね。まあ欲を言えば、教えるべきところはしっかりと教えておいた方が選手のためにも

なるのかなと思いますけど…。それはトレーニング以外の事もね。

**及川** 指導に正解ってないと思うんですよ。スパルタで強くなる人、有無を言わずガンガン叩いて強くなる奴もいる。だから怒ったらダメだ、とも思わないです。

— 選手の成長を見るのもトレーナーの楽しみでは？

**及川** それはすごく面白いんです。新井田もすごく変わりましたね。1回引退してからですね。人間が変わりました。

**新井田** ある程度、自分の気質とつか性格のクセも分かっているつもりですが、どうしても自分をコントロールできない時がある。そういうタイプの人間を、及川さんが扱えるんですね。扱えるというか…。

**及川** 扱おうとはしてないよ。

**新井田** そうか、理解があったというのかな。それがすごくオレにとっては感謝でもあるし、心地よく選手生活を終えられたわけですよ。教える側になってそういうことがすごく分かる。指導する側が選手をコントロールしようとするって伸びないんだよね。

**及川** 確かにコントロールしちゃうと伸びないね。だけど本当の馬鹿はある程度はコントロールしてやらないとダメだよ（笑）。

**新井田** メンタルまでロククしちゃうような指導は洗脳に近いモノを感じるの嫌ですね。やっぱり精神的に健全な方がいろいろなことを覚えらえると思います。

— 新井田さんは2001年に初めて世界チャンピオンになった直後には何か相談がありましたか？



**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年に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。現在はフィットネスジム「BODY DESIGN 新井田式」を経営。

**及川秀文 (おいかわ・ひでふみ)**  
1970年9月11日生まれ。横浜高ボクシング部出身。プロ経験はなし。元横浜光ジム・トレーナー。新井田豊のプロデビューから引退までをサポート。現在はボクシングを離れ、建築業を生業とする。

及川 新井田が日本チャンピオンになる前か、何試合か前から「辞めたい」みたいなことを言い出したんだよね。  
新井田 覚えてます。  
及川 それで世界チャンピオンになって本当に行動に出たのでびっくりはしましたけど、でもあの当時、新井田はそれくらい自分自身を追い込んでましたね。  
新井田 まあ、そうなのではないかな。  
及川 自分もそばにいて限界だなどというも分かったし。少し休めばという人もいるかもしれないけど、あの時は引退という形では休めなかったから引退だったと思います。(2年後に) またやるって聞いた時はびっくりしましたよ。絶対戻ってこないと思ってましたから。

**「作戦は選手」が新井田流  
トレーナーは精神面をサポート**  
— 作戦は2人でどう立てていましたか？  
及川 映像は見ますよ。新井田以外の選手でも対戦相手の映像は必ず見ました。でもそれで対策するんですか？  
新井田 なんだかんだでやってましたよ。ミット打ちで相手の攻撃パターンを真似て打たせてみたりたとえば、左フックを打ったあとに、右ストレートを打ってくる選手に対して、それを外してパンチを打つとか。そういうことは当たり前になりましたよ。練習でも「こういう練習がしたい」と及川さんをお願いする。いずれにしても全部トレーナー任せではダメだと思います。

及川 そういえば反復練習はたくさんやったね。  
新井田 やっぱり及川さんに世話になったのは精神的なところが大きいです。練習が終わったあとに食事に行くと、不安を聞いてもらったりとか。及川さんはそういうフォローをしてくれました。あれは救いになりましたね。  
及川 そばにいて選手の不安はものすごく感じますね。いくら口でうまいこと言っても、どうにもならないんですよ。自分たちは見ているだけ。ただへんな口出しはしない、邪魔しないことです。  
— 試合中、セコンドの役割はどう考えますか？  
及川 そこも選手が一番分かることだと思います。セコンドがよく「ガードを上げる」とか言い出すけど、選手はそれどころじゃないんじやないかな。無我夢中で聞こえてないと思うんだけど。  
新井田 そんなことないよ(笑)。  
及川 いや、新井田はそうだったかもしれないけど、他の選手たちはそれどころじゃないように見えただけだな。

新井田 オレはこのラウンドはこういうことを言ってくれと、及川さんに頼んでいました。ある程度打ち合わせしてましたね。  
及川 それはあったね。ここで水が飲みたいとか、ここで水をかけたくれとか。  
新井田 けっこう細かく言っていたんですよ。こうなった時に、こういう言葉をかけてくれとか。特にポイントをはっきり言ってくれと。ここは取られた、ここでないとか。  
及川 それは言ってたね。でも試合

合になるとこっちは冷静じゃなくなるんだよね。  
新井田 セコンドの一言でグッと気持ちが上がったり、意識が高まったりすることはあるんですよ。そこは会長がうまかった。うまいとかへたとかじゃなく、本気でグツと言ったところもハートにビシビシくるという感じでした。  
及川 セコンドというわけじゃないけど、試合の際、控え室では明るくするようにしてましたね。思い詰めている感じが嫌で。昔試合前に散歩してたよね。  
新井田 控え室で自分も緊張はするけど、周りもすごく緊張してるといいますよ。その雰囲気嫌で試合直前まで外に出たり、会場の近くで散歩したりしました。それに及川さんがいつも付き合ってくれました。

**ロマゴン戦が最後でなければ...**  
— 08年にのちの4階級制覇王者、ローマン・ゴンサレスに負けて引退しましたが、その時はどんな話をしましたか？  
及川 新井田がまた何試合か前に「辞めたい」と言い出したんですよ。今度は勝って辞めることはできない。絶対負けて辞める。だからローマン・ゴンサレスという無敗の挑戦者は最適の相手だと思いましたね。実際に今まで見ただけよりも強かった。だから今でも思っているのは、あれがたとえば初防衛だったら結果は違っていたんじゃないか、ということですね。あの時は辞める相手を探していた状態でしたから。  
新井田 まあどちらにしても、ゴンサレスには勝てないですけどね

合になるとこっちは冷静じゃなくなるんだよね。  
新井田 セコンドの一言でグッと気持ちが上がったり、意識が高まったりすることはあるんですよ。そこは会長がうまかった。うまいとかへたとかじゃなく、本気でグツと言ったところもハートにビシビシくるという感じでした。  
及川 セコンドというわけじゃないけど、試合の際、控え室では明るくするようにしてましたね。思い詰めている感じが嫌で。昔試合前に散歩してたよね。  
新井田 控え室で自分も緊張はするけど、周りもすごく緊張してるといいますよ。その雰囲気嫌で試合直前まで外に出たり、会場の近くで散歩したりしました。それに及川さんがいつも付き合ってくれました。

合になるとこっちは冷静じゃなくなるんだよね。  
新井田 セコンドの一言でグッと気持ちが上がったり、意識が高まったりすることはあるんですよ。そこは会長がうまかった。うまいとかへたとかじゃなく、本気でグツと言ったところもハートにビシビシくるという感じでした。  
及川 セコンドというわけじゃないけど、試合の際、控え室では明るくするようにしてましたね。思い詰めている感じが嫌で。昔試合前に散歩してたよね。  
新井田 控え室で自分も緊張はするけど、周りもすごく緊張してるといいますよ。その雰囲気嫌で試合直前まで外に出たり、会場の近くで散歩したりしました。それに及川さんがいつも付き合ってくれました。

**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/>

(笑)。  
及川 だからあの試合で辞めるといっことは話さなくても分かっていました。  
新井田 辞める時には及川さんに話は特にしなかったですよ。  
— 及川さんは新井田さんが引退してしばらくしてトレーナーを辞めています。  
及川 本当は新井田が引退した時に自分も辞めたかったんですよ。ただほか何人が担当していた選手がいまいたから、すぐにというわけにはいかなかった。自分の中では新井田とともに10年間、十分やったという気持ちがありましたね。  
新井田 楽しかったですね。  
及川 今思うとね、楽しいことだらけだったね。辞めて最初のころはまた教えたいという気持ちにはならなかった。でも面白いね、もう一回やってみようという気持ちもあるね。まあ、やることはないと思うけど(笑)。

(笑)。  
及川 だからあの試合で辞めるといっことは話さなくても分かっていました。  
新井田 辞める時には及川さんに話は特にしなかったですよ。  
— 及川さんは新井田さんが引退してしばらくしてトレーナーを辞めています。  
及川 本当は新井田が引退した時に自分も辞めたかったんですよ。ただほか何人が担当していた選手がいまいたから、すぐにというわけにはいかなかった。自分の中では新井田とともに10年間、十分やったという気持ちがありましたね。  
新井田 楽しかったですね。  
及川 今思うとね、楽しいことだらけだったね。辞めて最初のころはまた教えたいという気持ちにはならなかった。でも面白いね、もう一回やってみようという気持ちもあるね。まあ、やることはないと思うけど(笑)。