

連載44 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世界ミニムム級チャンピオン)



「相手にプレッシャーをかける」、「圧力をかける」というセリフを聞いたことがあるだろう。では具体的にどうやってプレッシャーをかければいいのか。ただ闇雲に前に出れば相手にプレッシャーをかけられるわけではない。今回の新井田式はプレッシャーについて考える。

●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年に日本ミニムム級王者となり、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。

今月号はプレッシャー(圧力)をテーマに取り上げました。相手をグイグイと押し込み、パンチを打ち込んでいけばノックアウトが生まれるかもしれないし、大きくポイントでリードすることもできるでしょう。とはいえ、プレッシャーのかけ方、というのはなかなか難しいものです。まず理解してほしいのは、ただ漠然と前に出て、ブンブンとパンチを振り回しても、相手にプレッシャーをかけられるとは限らないということです。もし、相手よりもパワーやスピードで大きく上回り、相手にそれほどテクニックがなければ、こうした攻め方も有効かもしれません。ただし、一定のレベル以上の選手が相手になるとうまくいわずにしましう可能性が高いと思います。「プレッシャーをかける」とは逃げる相手の逃げ道をふさぐこと、前に出たい相手を下がらせること、相手の取りたいポジションを取ら

せないように先回りすること、が挙げられると思います。ではいかにして相手にプレッシャーをかけるか。まずは相手にこちらの殺気を与えるということですね。殺気という精神的なものに聞こえるかもしれませんが、ここでは技術の話だということを理解してください。たとえば、相手に向かって手を出しながら前進していくとしましょう。このとき同じリズム、同じパンチの強度で相手を追いかけても、相手は「ディフェンスがしやすい」と感じるでしょう。11月号の「パンチの強弱」でも説明しましたが、攻撃のパターンが分かっていると、ディフェンスが対応できてしまいます。言い換えるなら、ミット打ちをするようにパンチを出しても、実戦でパンチが当たるとは限らないというイメージです。ミット打ちは大切な練習ですが、トレーナーと呼吸を合わせながらパンチを打つので、どうしてもパターン化しやすい、という欠点があります。そこで実戦では、ジャブを一つ出すにしても、リズムをワントテンボずらしたり「フックを打つ」と見せかけてから、ジャブを出したりします。「フックを打つ」という殺気がジャブを当てる、相手にプレッシャーをかけるジャブにつながるのです。ほかにも「ボディを打つ」という殺気を出して、顔面に打つ。「顔面に打つ」という殺気を出してボディに打つ。右フックを打つと見せかけてジャブ、というパターンもあるでしょう。こうした繰り返しでプレッシャーの源とな

り、相手を追い込んでいくのです。左足を使って圧力をかける 具体的なテクニックも挙げていきましょう。私の場合ですが、前足となる左足を小刻みに前に出す、という動きを常に使っていました。顔の位置を変えないで、すり足のようになり左足を前に出していきます。こうすると相手に少しづつ近づけますし、強めに前に出せば「パンチを出すぞ」という殺気、フェイントにもなります。ほかによく使っていたのは「二段階のジャブ」です。構えた状態から「1」のタイミングでジャブを出すのではなく、左足を少し前に出しつつ、顔も前に出して「1」ここで「1」置いてから「2」でジャブをストンと打ちます。「1」で顔を前ではなく、少し右にずらしてジャブ、というパターンも使っていました。私の経験では、普通の構えからスッとジャブを出すよりも、こうして二段階にしたほうがよくジャブが当たると感じました。このようなジャブも相手にプレッシャーを与えることができるのではないのでしょうか。 フットワークをうまく使うような選手が相手の場合、フェイントを駆使して、上下にパンチを散らしながらプレッシャーをかけていくことが大事です。左回りしている選手には、左に回らせないよう右から仕掛け、右に回っている選手には左から仕掛けていきます。ここまで説明してきたように、私が考えるプレッシャーとは、相手に対し「何をやってくるか分か



村田(写真右)は鉄壁のガードを武器に「前に出て強いパンチを打ち込む」スタイル。比嘉もガードは高く、持ち前のパワーを前面に出したボクシングだ。10月22日の世界タイトルマッチから。



「前」に出る圧力の村田と比嘉 下がりながら圧力をかける選手も 先月の世界タイトルマッチでは、村田諒太選手がアッサン・エンダム選手に終始プレッシャーをかけ続け、7回TKO勝ちでWBAミドル級のベルトを獲得しました。村田選手はガードを高く掲げて、ジワジワと前に出ていくスタイルに感じました。村田選手はただ前に出ているだけではなく、堅いガードで隙のない構えで、強烈なパンチを打った後もすぐに隙のないガードで相手のパンチをブロック。さらにブロックしたあとに必ずリターンのパンチで確実に相手を追い詰めていきました。まさに理想的な詰め方だったと思います。 WBCフライ級チャンピオンの比嘉大吾選手も相手を追い込むのがとてもうまいと思いました。とくに比嘉選手の場合は追い込み方に加えて、相手の懐に入ってから攻撃が素晴らしい選手だと感じました。 圧力をかけるのに成功し、相手をロープやコーナーに追い込んで、そこから攻撃がうまくできない選手がたくさんいます。接近戦でのパンチの打ち方は、中間距離とは少し違います。中間距離とは角度が変わってきますから、腕をうまく折りたたんで、コンパクトにパンチを打つ必要があります。比嘉選手は左アッパーをダブル

やトリプルでうまく打ち、ガードを固めている挑戦者を崩していききました。前に出る選手は、追い込んでからの攻撃パターンも十分に磨く必要があるでしょう。 村田選手や比嘉選手は前に出ていく好戦的なタイプで強いプレッシャーを武器にしていますが、下がりながら距離をキープする選手でも、相手にプレッシャーをかけることはできます。 たとえば徹底的にカウンターを狙うスタイルです。もし少しでも前に出れば、あるいはジャブを出せば、すぐさまカウンターが飛んでくる、と相手に思わせることができれば、相手はそう簡単に攻めてこられなくなります。これも相手にプレッシャーをかけるテクニックだと言えるでしょう。 挑発に乗らず冷静にふるまう さて、世界トップの村田選手や比嘉選手の話はしましたが、もう少し初心者向けの話もおきましよう。プレッシャーには精神的に相手に追い込む、ということですね。小手先といつてしまえばそれまでですが、これはこれでなかなか効果的ではありません。 たとえば、パンチをもらおうが、決めようが、ポーカーフェイスを貫く選手がいます。これは相手にとって嫌なことだと思います。いいパンチを決めても、効いているか分からなければ、曇りかかっているか分かってしまいます。多くのトップ選手は試合中に表情を変えないものですが、それだけポーカーフェイスは有効という証だと言えるでしょう。

また、挑発的な行為、というのも相手にプレッシャーを与えることがあります。たとえば試合中によく笑う選手というのは、なんでもかき笑うの悪いものです。あるいは腹が立ちます。イライラして冷静さを失ってしまえば、相手の思うつぼです。試合前に相手をらみつける、という行為も同じようなものではないでしょうか。 些細なことかもしれませんが、私もキャリアが浅いころは、こういうところで冷静さを失い、逃げる相手を最後までとらえきれない、という試合を経験しました。このようなときこそ冷静にパンチを上下に打ち分けて、相手を少しづつ、着実に追い込みましょう。 最後に付け加えておきますが、練習では相手にプレッシャーを与えようと、あまり熱くならないようにしてください。怒りを湯気のように出してしまつと、せっかくの練習が台無しになってしまつことがあります。マナーをしっかりと守って練習しましょう。

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/>