

写真右は新井田氏の横浜光ジムの後輩でもある元WBC世界S・フェザー級王者の三浦隆司（17年7月のミゲル・ベルチェルト戦。精神的なスタミナ、ブレない心の強さは海外のリングでも遺憾なく発揮された。左は04年10月、ファン・ランダエタ戦の新井田氏。メンタルのコンディション作りには行儀厳格だった。



連載46 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)



試合が始まるにあたり、みなさんはどんなことを考えているのだろうか。また、試合開始のゴングが鳴ったあと、相手のどんなところに注意を払うだろうか。こちらはどのような気構えでリングに立つか、あるいは相手の出方をどう読むかで、試合の中身は大きく変わってくる。今回の新井田式は試合に入る前と入ったあとについて考えてみた。

相手の動きをいかに早く読むか フエイントで情報を得る

ボクシングの試合では、1ラウンド目に、互いがほとんど手を出さずに終わることがあります。これは選手のタイプにもよりますが、相手の力量を見極めるために、様子うかがっていると言えます。相手がどんなタイミングや角度でパンチを打ってくるのか、パンチ力がどれくらいあるのか、ディフェンス技術はどの程度なのか。そうした情報を得ることは、試合を進めていく上でとても大事です。情報が少ないうちは、思わぬパンチをもらってしまいう危険もあります。

これはあくまで私の場合ですが、初回は勢いよく攻めることはせず、相手の様子うかがうラウンドにしてみました。うかがうといっても、ただ何もせずに距離を取って相手の動きを見ているだけでは情報を収集できません。そこでいろいろな仕掛けをする、エサをまく、いわゆる駆け引きが始まるのです。エサとはフエイントだと考えて

●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。

にあたっての心構えが非常に大事だということ。試合が始まると、どの選手もファイティングポーズをとります。では、心のファイティングポーズはどうでしょうか。これがしっかりできていないと、うまく仕掛けることができませんし、相手の動きを読むこともできません。

そこで重要になるのが、コンディショニング、特にメンタルのコンディショニングです。以前にも触れたことがありますが、もう一度ご説明しましょう。充実したコンディションを作る上で、男性ホルモンの一つであるテストステロンを高い状態に持っていくことは非常に重要です。このホルモンが減少すると、やる気や集中力の低下につながります。もちろん個人差はあるのですが、練習をしていて、弱気になったり、疲れたな、とすぐに感じるようなら、テストステロンの低下も理由の一つだと考えられます。このようなコンディションで試合に挑めば、どれだけ悪影響を及ぼすかは説明するまでもないでしょう。ではどのようにしてテストステロンを高めていくのでしょうか? 一番簡単な方法は禁欲です。もっと分かりやすく説明すれば、射精をするとテストステロンが減少します。昔から「セックスをすると足にくる」と言われることがありますが、これはセックスによって足の筋肉が疲労する、ということではありませぬ。テストステロンの減少により、意欲が低下しているのです。

私はキャリア前半はそういったコントロールの方法がなかなか分

もらうと分かりやすかもしれません。対戦相手がフエイントにどのような反応するかで、その選手の力量、スタイルが少しづつ読めてきます。そういう意味で、ボクシングの試合はフエイントの攻防でスタートすると言うことができます。かもしれませぬ。

具体例を挙げると、相手のジャブを見て、どの程度の選手なのかを探ることがあります。ジャブはどの選手も最初に出すことが多いパンチです。

そこであえて相手がジャブを出しやすい位置に顔、あるいはガードを持つていきます。このとき、素直にジャブを出してくる選手であれば、私なら「やりやすい」と感じます。こちらの思惑通り動いてくれるわけで、まだまだ駆け引きの上手な選手ではないと言えます。ところがエサに食いついてこない選手もいます。「これはフエイントだな」と察知し、ジャブを出してきません。こうなると「それなりの力を持っているな」ということになりません。そういう選手は素直にジャブを打つと見せかけ、思い切り左フックを打ってくるなどの対応をしていくでしょう。

フエイントにまったく引つかからない選手は、こちらのフエイントを読んでいるのではなく、フエイントそのものに気が付かず、まったく反応しない選手もいます。こうした相手であれば、打ち終わりのガードや相打ちにならないよう気をつけられ、迷わずズバズバ攻めていって大丈夫だと思います。いづれにしてもフエイントを使って相手の情報を手に入れ、その中で戦術を組み立てていきます。

かりませんでした。技術と体力で勝負は決まると考えていました。振り返ってみると、このころは試合の出来に大きな波がありました。テストステロン以外でも、さまざまなホルモンがメンタルの安定に影響を及ぼしています。メンタルが不安定になり、ストレス過多の状態になると、当然ですが頭も疲れてきます。

こうしたストレスを軽減するために、脳やメンタルにいいとされるサプリメントがたくさん出回っています。こうしたメンタルの仕組みを学び、場合によっては自分に合ったサプリメントを使っていくことも、メンタル・コンディションを安定させる一つの方法でしょう。

ダメージを悟らせないメンタル

このように心身ともにコンディションを整え、心のファイティングポーズをしっかりとして試合に臨めば、予想しなかったさまざまな事態への対応力も高まります。仮にボディーブローを食らって効いてしまったとしましょう。ここで「うっ」となってしまったら、相手はかさにかかって攻めてきます。ジャッジの印象も悪いでしょう。最悪の場合、ここでストッパに持ち込まれてしまう危険性もあります。

効いたときの鉄則は(効き具合にもよりますが)、何もなかったようにふるまうことです。相手に効いていないと思わせる。顔面にパンチをもらったときでも同じです。ポーカーフェイスをキープし、まったく効いていないふりをする

フエイントを読んでいる相手であれば、ガードを下げて少し打たせてカウンターを狙うとか、距離を取って戦うとか、いろいろな微調整をしながら、相手のすきを見つけていきます。少なくとも私はこのようなタイプでした。

アグレッシブなファイタータイプの選手であれば、いきなりガッツンと前に出て相手の反応を見たいと思います。荒っぽくパンチを打ち込んで相手がひるめばイケると感じるでしょう。逆に打ち込んでもしっかり動かない、またはすかさずガードからリターンにつなげてくるような相手は、心理的プレッシャーに慣れているので、また別の手を考え、工夫しながら攻めていくと思います。

ファイターに限りませんが、相手の出方に関係なく一点突破で自らのスタイルを貫く選手もいます。相手の駆け引きに惑わされず、冷静な判断力で自らのペースに引きずり込む選手です。このようなタイプの選手を観ると「心が強いな」「腹が座っているな」と感心することがあります。要は肉体的なスタミナはもちろんです。どんな状況でもブレない判断力を持ち、試合に挑める選手は精神的なスタミナが非常に高いと言えるでしょう。

己を知り、相手を知るための心のファイティングポーズ

さて、試合が始まったとき、相手のどこを見るのか、どうやって相手の力量を見極めるのか、というお話をしました。私が自らの経験を踏まえて感じているのは、これらを遂行する上で、試合に入る

最終に疲れてきたときも同じです。疲れているということ、相手に悟られないように。疲れているにしても、闘争心が燃え盛っていることを相手に伝える。スパarringでも試合中でもその思考が当たり前ではなくてならないのです。焦らず冷静な思考を維持するために、心のコンディションが重要になるの言うまでもありません。

はなはだ精神的になつてしまつたかもしれませんが、こういった心理的な駆け引きや心の持ち方が大事だということは分かってもらえたのではないのでしょうか。私はこうしたメンタルの重要性、心理的な攻防に気が付くまでに時間がかかりました。

心技体とはよく言ったもので、どれが欠けても、勝負に勝つことは難しくなります。心の中でもファイティングポーズをしっかり作り、リングの上で相手との駆け引きを楽しむくらいのつもりで試合に臨んでほしいと思います。

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/>