

連載49 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)



ボクシングジムには試合に出場する選手もいれば、ダイエットや身体づくりを目的にしている会員さんもたくさんいるだろう。今回の新井田式は競技とは少し距離を置き、健康目的の人たちに目を向けたい。トレーナーにぜひ知ってほしい初心者にもうってつけの練習方法を紹介しよう。

## みんなで技術を高める団体練習 会員さんがミットを持つ

ボクシングジムの多くは、たとえプロ選手を育てているジムであっても、健康を目的とした一般の会員さんが少なからず練習していると思います。会社員や女性、子どもからお年寄りまで、いろいろな方がボクシングを楽しんでくれるのはうれしい限りです。

ジム経営という視点に立つと、一般の会員さんたちがジムのサービスマンに満足し、定着していくことはとても大事です。ジム経営を支えてくれる一般の会員さんたちはなくてはならない大切な存在だと言えるでしょう。

そこで今回は、一般の会員さんに向けた団体練習の一例を挙げて解説します。健康目的の会員さんを指導する上で、ひとつの参考にしていただけだと思います。

練習の方法はすごく簡単です。20人、30人くらいが2人1組になり(この中にトレーナーも交じります)、ミットを持つ人、グローブをつけてパンチを打つ人に分か

## ●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。

れ、一斉にミット打ちをします。1ラウンド1分、インターバルは30秒でパートナーを順番にずらししていきます。1周したら水分補給の休憩をとりましょう。休憩が終わったらミットとグローブを持ち替え、攻守を入れ替えてもう1周したら終わりです。

会員さんがミットを持つという練習はひよっとすると珍しいかもしれませんが、そこがこの練習のいいところ。なぜならミットを持つと他人のパンチを受けることが、ボクシングの勉強にとっても役立つからです。

ミットを持ち、相手のパンチ、コンベネーションを受けるという作業は、身体も頭もたくさん使います。相手の動きをよく見て、相手と呼吸やリズムを合わせないとうまくパンチを受けることはできません。ミットでうまくパンチを受けられるようになれば、そのほかの対人練習にスムーズに入ることが出来ます。

そしてやってみると分かりますが、この練習はけっこう疲れます(笑)。心拍数をパンパン上げるわけでもないのに汗びっしょりになります。ダイエットには最適ではないでしょうか。

## ミットは強くはたかない

では、以前にも説明したミットの持ち方をおさらいしておきましょう。ミットはだいたい相手のアゴの高さに構えます。脇を締めて左右のミットが開きすぎないようにしましょう。相手の左ジャブは左手で、右ストレートは右手で受けるのが基本です。

左フックを打つときは、ミット

り方を覚えていくと、会員さん同士のコミュニケーションが増え、それがトレーニングにもプラスの効果を取ります。

たとえば団体練習をしない日に、団体練習を一緒にしたことのある会員さん同士が声をかけ合い、2人がミット打ちをするということが出来ます。私のジムではトレーナーに一言いってもらえれば会員さん同士のミット打ちはOKです。トレーナーの数は限られていますから、会員さん同士で対人練習ができれば、それはすごくいいことだと思います。

また、会員さん同士でミット打ちができるようになると、マスポクシングにもつながっていきます。マスポクシングやミット打ちをうまくやるには、独りよがりではダメです。相手の力量をよく知り、タイミングを合わせ、うまく調整しあって練習の質を高める必要があります。

以前から強調していることですが、いいパンチのキャッチボールができる人はマスポクシングも上手にできます。マスポクシングが上手にできれば、ボクシングの技術が向上することは、これまでも説明してきた通りです。ですからミット打ちも会員さん同士で、マスポクシングをやるような感覚でやってみたら理想的です。そうすることで練習の幅が増え、パートナー同士、強弱を調節する大切さや、対人練習に大事なスキルも身につけていくでしょう。

トレーナーは全員に目配りを最後にやってしまいました。練習の注意点を覚えておきましょう。

を打ちやすいように横に向け、アッパーを打つときはミットを下に向けます。

パンチを受けるときに、ミットを大きく動かす必要はありません。特にミットでパンチを強くはたいてしまおうと、パンチを打つ人とタイミングが合わず、拳や手首をいためてしまう危険性があるので注意しましょう。

どちらかと言えばミットは「動かさない」くらいのイメージです。ヒットのタイミングに合わせ、ミットを1センチほど押し込むイメージを持つとうまくミットが持てると思います。

## 肝心なのは組み合わせ 経験者と初心者でパートナーに

この練習をするときは、人の配置に注意してください。最初にミットを持つほうのグループに初心者や経験の浅い女性を集めます。もうひとつのグループに、トレーナーやこの練習を何度も経験している人を集めます。2人1組でできるだけ初心者と経験者の組み合わせにするのです。これが練習のうまく進めるコツになります。

ミット打ちは通常、ミットを持つ人が「ジャブ」「ジャブ、ワンツー」などの指示を出し、それに合わせてグローブをつけている人がパンチを打ち込みます。トレーナーと選手の関係ですね。

ところがこの練習では、打つパンチを指示するのは経験者になります。経験者がパンチを打つ側の場合は、自分で「ジャブ」「ワンツー」と打つ前に打つパンチを声を出して教えます。初心者はそれに合わせ、ミットでパンチを受け

よう。会員さん同士でのミット打ちは、言うまでもなく事故が起きないように目配りをしなければなりません。まずは団体練習を始めるときに、練習の意図をしっかりと説明することが大切です。それでもパンチを打っているうちに熱くなってしまい、受けてくれる人の力量を超えるような強いパンチを打ってしまうこともあるかもしれません。そういうときはトレーナーが上手く調節してあげてください。

トレーナーにしてみると、この練習はひとり一人にミットの持ち方や、実際にパンチを打ちながら正しいフォームを説明できるというメリットがあります。目が届かない人がいる、ということが起きない練習でもあります。

今回紹介した練習はいかがでしたでしょうか? 練習ひとつでジムの雰囲気はガラリと変わります。みんなでいい練習をしてジムを盛り上げていきましょう!

**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/>

ます。こうすれば初心者でも問題なくミット持ちができるでしょう。経験者がミットを持つときは、通常の練習と同じように経験者がパンチを指示してください。

注意してほしいのは相手の力量をよく知り、配慮することです。初心者相手に思い切りパンチを打ち込むのは配慮に欠けますよね。経験者は相手の反応をよく見て、ゆっくり、きれいなフォームでパンチを打ちこんでください。まずはジャブ、ワンツーという基本的なコンビネーションです。慣れてきたらアッパーやフックを入れてみてください。あくまで相手の反応を見て、無理なく進めていくことが大事です。

私のジムでは入門して間もない会員さんに、出来るだけこの練習に参加してもらうようにしています。1周やれば、大体はボクシング的な動きをイメージできるからです。

## 会員同士でコミュニケーション

この練習のいいところをもう一つアピールしておきましょう。先ほども説明したように、経験者がパンチの強度を気かけ、初心者が「もう少し強く打っても大丈夫です!」というような感じで、お互い相手を確認し合いながら練習を進めていきます。こうして次はフック、アッパーと無理なく進めていくことです。

ボクシングの練習はスパarringやマスポクシング以外はロードワーク、ロープ、シャドーボクシング、サンドバッグ打ちと1人で黙々と取り組む練習が多いですから、こうして団体で対人練習のや

