

ボクシングにフェンシングの動きを取り入れて

吉田 宗二郎 川端 大喜

1 はじめに

現在のボクシングは昔の正面から殴りあう、力比べとはとは違いディフェンス、コンビネーション、距離感などが研究されてレベルの高い競技になっている。

世界で活躍されている井上尚弥選手はスピード、パワー、テクニックの全てが優れている。その中でも特にテクニックに注目した。いくらスピードとパワーがあっても、テクニックが無ければ、強いパンチを当てることは、難しい。しかし、井上尚弥選手は強いパンチを的確に当てていて、その強いパンチの前には必ずジャブを出していることに気づいた。

このことから、強いパンチを当てるために最も重要なのは、ジャブなのではないかと考えた。ジャブが遅いと見切られてしまい、次に繰り出すパンチも当たらない。

しかし、相手に見切られないジャブを打てれば相手の視界を奪うことができ、次に繰り出すパンチも当たる確立が上がると推測する。そこで相手に対して早く正確に打突を繰り出し得点するフェンシングの動きからヒントを得てボクシングに活かさないかを研究することにした。



図1・井上尚弥選手（通称モンスター）

2 仮説

見えないジャブを打つことを実現するためには、当てることに特化している競技であるフェンシングの動作の中でも、腕の突き出し方、足の踏み出し方を研究しそのフォームを身に付けることにより、見えないジャブが打てると仮説を立てた。

3 目的・研究方法・実験方法

(1) 目的

ボクシングにフェンシングの動作を取り入れたジャブを打つことにより、相手に見えにくく、避けにくいジャブが打てるかどうかを確認する。

今回は、フェンシングの中でもボクシングと攻撃の有効箇所が類似している、フルーレの動作を取り入れる。

(2) 対象

- ・未経験者の男子2名
- ・経験者の男子2名

(3) 研究方法・実験方法

ア フェンシングの動作をスローなどで確認し、足の出し方、手の突き出し方など細かい所まで研究する。研究した動きをボクシングの動作に入れ、ジャブが打てるように練習していく。

イ 出来るようになったら打ち手と受け手が分かれ対面になる。

ウ ジャブを打ち相手の反応を見て、普通のジャブを受ける反応と比較する。

エ 普通のジャブとフェンシングの動きを取り入れたジャブで分けてグラフを作成し、被験者は経験者二人、初心者二人で行う。

結果をグラフにまとめ、見えたかと、当たったかのグラフを作成。

4 研究結果

(1) フェンシング(フルーレ)の動き

構え：はかかとが合うように気をつけして、そのまま肩幅程度に足を開く。自分の利き腕の方に顔と前足を向け、腰を浅く落とす。肘は 90 度曲げ、手首、肘、肩が同一ラインになるようにする。

攻撃：腕を前方に目掛けて一直線に伸ばし、つま先を上げてそのまま前足だけを半歩前に出しつま先を着地する際に後ろ足を引き付ける、その後構えの姿勢に素早く戻る。



図 2 ・ フェンシング競技の様子

(2) ボクシングの動き

構え：基本的にボクシングは利き手の反対の腕を前に半身になる。オーソドックスは左腕、サウスポーは右腕を前にして反対の腕は顔の前に置き、相手の攻撃にいつでも対応できるようにしておく。腰は軽く落とし、上半身を安定させる。

(3)

私達が研究しているジャブに最も近いジャブを打っている選手は、井上尚弥選手である。それが分かる試合は WBSS(World Boxing Super Series)初戦の試合である。この試合は 70 秒 KO という衝撃的な結果で井上選手の勝利となった。

私たちは、この試合の決め手となったワンツーに着目した。相手の元 WBA スーパー王者のファン・カルロス・パヤノ選手は「最後のパンチが見えなかった」と試合後のインタビューで答えていた。このことから、最初のジャブで相手の視界を奪い次の手を読ませず、ツーを相手に的確に当てて KO したことが分かる。私たちが研究しているジャブに最も近い打ち方をしているのは、井上選手である。



図3・井上選手のジャブ

5 フェンシングを取り入れたボクシングの動き

(1) 動きの違い

ボクシングとフェンシングはフォームに大きな違いがあるが、フェンシングはボクシングと比べ、よりコンパクトな動きとなっている。

ボクシングでのジャブは相手にダメージを与えるために打つ動作を行う時パワーやスピードを重視するため自分にあった打ち方を自然に行っている。フェンシングでは相手に当てるのが目的のため突き出す動作を行っている。相手により当てやすくするため腕、肘、肩を極力動かさずに行っている。相手により当てるためフェンシングでは、ボクシングとは違い打つというよりも突く動作を行っている。

図4を見てわかるように、やはり一般的なジャブはフェンシングの動きとは全く違う。



図4・フェンシングの突きと一般的なボクシングのジャブ

6 実験結果

実験 1

- ・普通のジャブで打った場合には、未経験者は二人とも2回当たり、経験者の2人は一度も当たらなかった。
- ・未経験者は、見えてはいるが全て避けられなかったと言っている。
- ・経験者は慣れているため、よく見えて避けることができたと言っている。

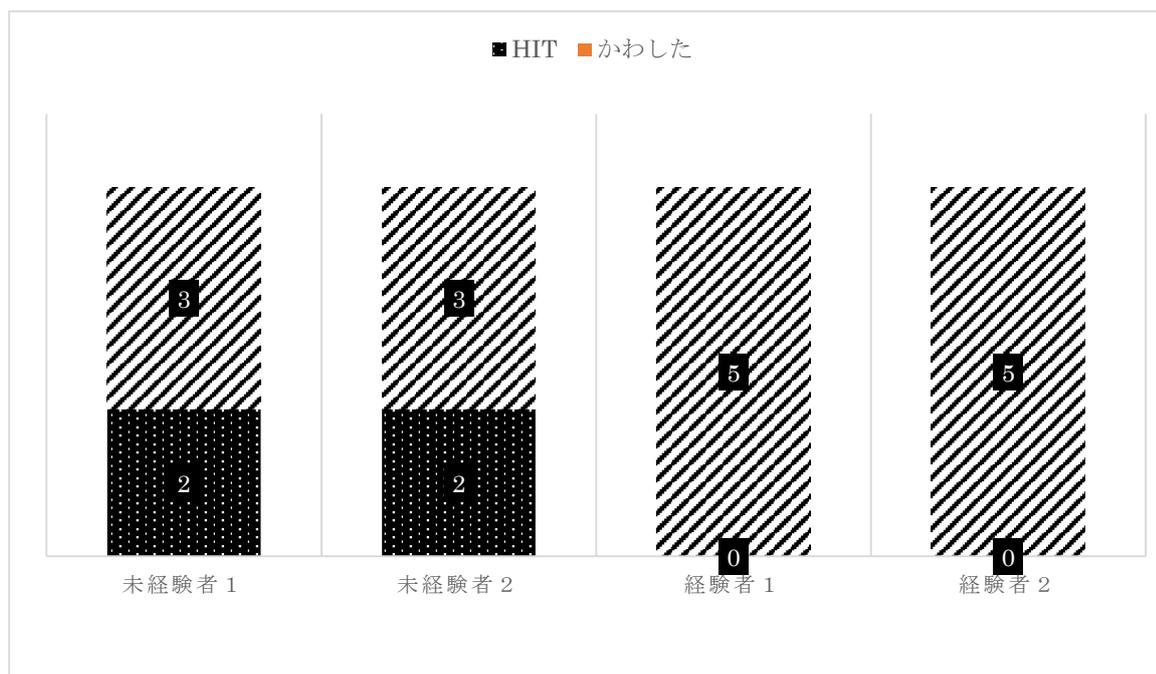


図 5 ・普通のジャブ

フェンシングを取り入れたジャブは未経験者に全て当たり、経験者は普通のジャブに比べ、当たっている。未経験者は普通のジャブは何とか避けられたもののフェンシングを取り入れたジャブは動きも少なく、避けることはできなかった。

経験者はパンチの出どころが見えず、5回のうちに避けられたのは勘だと言っている。

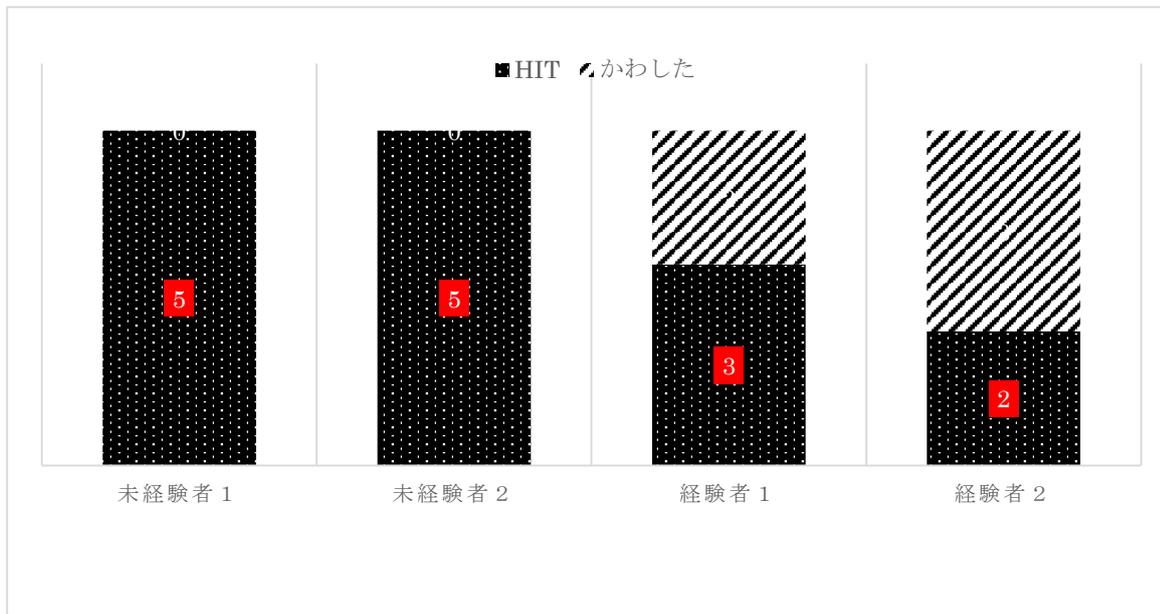


図 6 ・ フェンシングの動作を取り入れたジャブ

実験 2

普通のジャブでは、一人五回ずつジャブをうけ、合計 20 回行ったところ、反応できたが 16 回、反応できなかったが 4 回、この反応出来なかった 4 回は全て初心者の結果である。

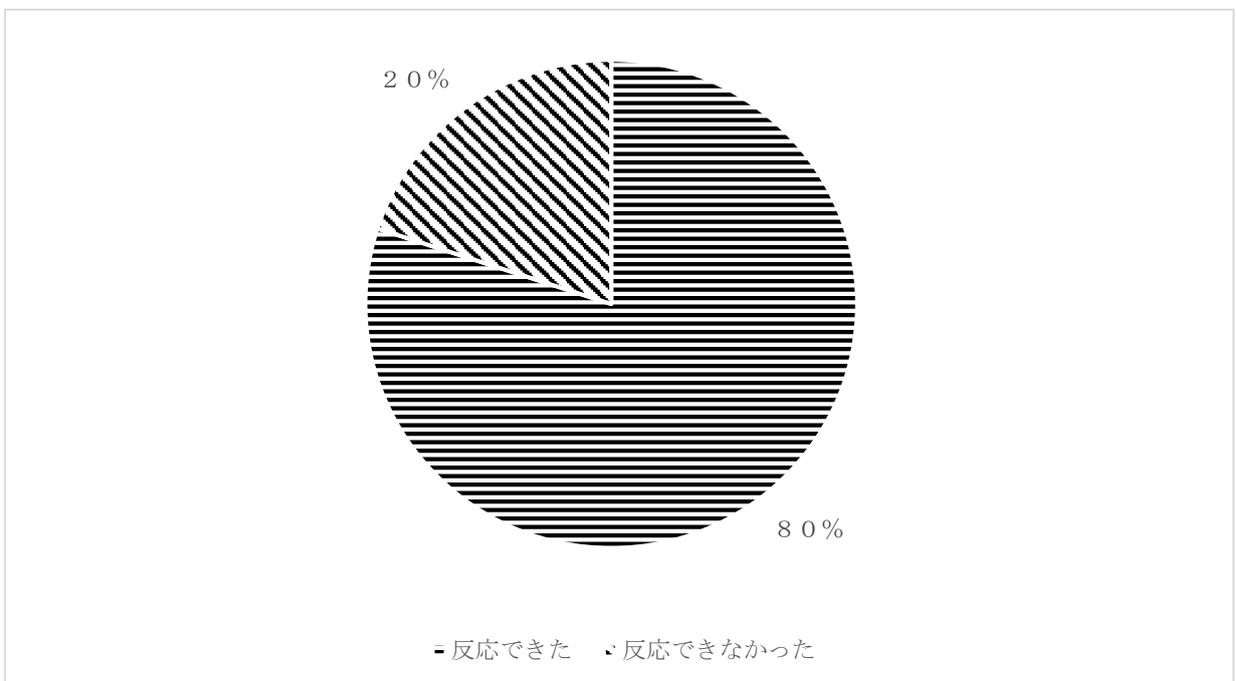


図 7 ・ 普通のジャブに反応できた確率

フェンシングを取り入れたジャブでは、反応できなかったが15回、反応できたが5回と普通のジャブとくらべて、反応できた確率が著しく減少している。

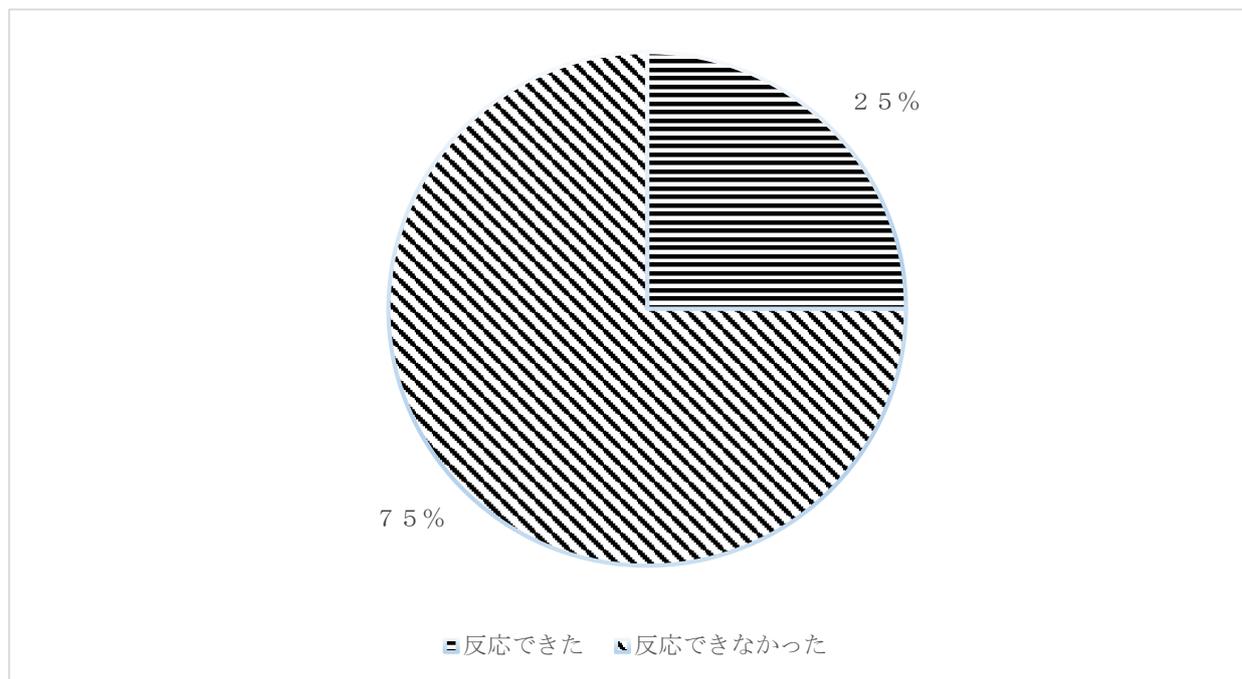


図8・フェンシングの動作を取り入れたジャブに反応できた確率

7 考察

実験1から実際に当たった回数を示し、普通のジャブと、フェンシングのジャブを比べ、フェンシングを取り入れたジャブの方が普通のジャブと比べて、当たった回数が多く明確に表れた。

普通のジャブは初心者でも、何とか避けることが出来たが、フェンシングを取り入れたジャブは一度も避けることは出来なかった。

経験者は普通のジャブは一度も当たることは無かったが、フェンシングを取り入れたジャブでは、当たった。

経験者の二人は、避けれてはいたが、避けれたほとんどは勘で避けており、普通のジャブと比べ、パンチの出どころが分からなかったと言っており、見て避けることはできなかった。

実験2では4人が反応できたかというグラフであり、普通のジャブとフェンシングを取り入れたジャブとでは、反応できた確率は明らかに、フェンシングを取り入れたジャブの方が低い。

よって、私たちの仮説は立証された。

8 まとめ

私たちは、ボクシングを通して、どうしたら相手に勝てるかなどを考え、どうしたら相手に強いパンチを当てるのが出来るのかを思考錯誤してきた。そこで私たちは強いパンチを当てる前に繰り出すパンチが重要だと仮説を立てた。ただ、普通に打つだけでは、相手に見切られてしまい、強いパンチを当てることができない。そこで、相手に見切られることがないジャブを打つことを最終目標とし、この研究をはじめた。

ジャブが当たれば相手の視界を奪うことが出来て、次に繰り出すパンチを確実に当てることができる。

そこで、当てることに特化しているフェンシングの動きを、ボクシングに取り入れることにした。例えば構え、肘の角度、腕の出し方、重心のかけ方、足の出し方など、研究の過程で見切られないジャブに活かせるような動作を積極的に取り入れることにした。

実験では、普通のジャブと、フェンシングを取り入れたジャブを比べることが、一番分かりやすいと思い、実行した。実験を1、2と分け、実験1では、初心者二人と経験者二人を対象とし、普通のジャブとフェンシングを取り入れたジャブを五回ずつ打ち、当たった回数を棒グラフに表した。実験2では、この四人が反応できたかできなかったかを、パーセントで円グラフに、表した。

二つの実験結果から、フェンシングを取り入れたジャブは見えにくく、当たりやすいということが分かる。このジャブを打てば、次に繰り出すパンチの命中率も高くなると確信した。この研究をしたことで、他の競技の動きを取り入れることで、競技の技術を上げられることに気づくことができた。