

# ちょこっとチャレンジ!

ボクササイズ 編

寒さで家にこもりがちなこの季節は、運動不足になりがち。今回はしっかり汗をかけて、ストレス発散にもぴったりなボクササイズに、読者モデルが挑戦しました。

教えてくれたのはこの人!



FREE ROUND  
神谷拾徳チーフトレーナー

今回のチャレンジャー



読者モデル  
櫻井洋子さん

## ボクササイズの魅力って?

ボクササイズとは「ボクシングエクササイズ」の略で、シャドーボクシングとエアロピクスを融合した、全身を大きく使う有酸素運動。ボクシングの基本動作をベースに、パンチだけでなく、フットワークも取り入れた動きで、下半身の強化や体力増進などの効果が期待できます。また、日常生活では行わないパンチの動作をすることがストレス発散にもつながり、心も体もリフレッシュできるのが魅力です。



## パンチしても痛くないの? 女性でも出来る?

基本的に人と打ち合うことはほとんどなく、シャドーボクシングやサンドバッグ打ちといった基礎トレーニングを行うことが多いので、痛いと思うようなことはありません。最近では、明るく清潔なスタジオも増え、ダイエットや体力アップなどを目的にボクササイズを始める女性が多いとか。

## 代表的な動作を教えて!

お腹に少し力をいれた状態で腰を軽く落とし、体全体を使って打つのがコツです。腕や肩に力が入りすぎないように注意しましょう。力んでしまうと、疲れやすくなったり、パンチのスピードが遅くなります。



ジャブ

右手は顔の横でガードしたまま、左腕で素早くまっすぐ前方に打ち、すぐに腕を引き戻します。



ストレート

右腕をまっすぐ伸ばし、力強く打ち抜きます。この時、左手は顔の横に。



フック

顔をまっすぐ前に向けたまま、腰をしっかりと回転させて、左腕を力強く右側へ振り抜きます。サンドバッグを横から打つイメージで。



アッパー

下から上へ突き上げるパンチ。ひざのバネを使って伸び上がると同時に、左腕を下から上へ突き上げます。

## 基本の姿勢

※右利きの場合

すべての動きの前後には、下記の基本姿勢に戻しましょう。力まず、リラックスすることが大切です。

正面



両手は顔の前で構える  
両脇を締める  
体は少し斜めに

左足を前に、右足のかかとを軽く上げる

横



あごは軽く引く

ひざは軽く曲げる

両足は肩幅より少し広めに開く

## 体験してみました!

ボクササイズは初めてという櫻井さん。トレーナーの神谷さんに、ストレッチや基本の動きを一つひとつ教えてもらいながら体験開始! ※構え方やパンチの解説は、すべて右利きの場合です。



下半身をしっかりとほぐすのか!

### まずはストレッチ

パンチを繰り出す時に足を踏ん張り、腰を回転させる必要があるため、腰や股関節まわりを入念にストレッチすることが大切。ロープスキッピング(縄跳び)で、動く時のリズム感もつかめます。

### シャドーボクシングでフォームを身につけよう

基本の姿勢から、拳を目の高さに上げて構え、左腕でジャブを打ちます。腕を伸ばしきる直前に、縦にぎっていった拳を内側に倒し、横向きにぎり込むのがポイントです。



腕が下がらないように

拳は横に!

### ★パンチを打つ時のポイント



両手があごの位置より低くならないように。逆に上げてきても、パンチが出しにくくなるのでX。  
お腹が前に出てしまうと重心が崩れて不安定に。ひざを曲げるだけでなく、股関節から腰を落とすイメージで、重心を安定させます。

腕や肩の力を抜いて!



### ミット打ちをしてみよう

ミットを打つ時は、基本姿勢からおへそを正面に向けるイメージで、腰をしっかりと回転させることを意識しましょう。ミットを押し込もうとすると、肩に力が入りすぎてしまうので、時々肩を揺らして力を抜き、腕をしなやかに、前方へ向かって投げるようなイメージで打つと◎。

ひざのバネをしっかりと使って!



### サンドバッグを打ってみよう

腰を軽く落として重心を安定させ、上半身と腕を一体にして伸ばすように打ちます。腕だけで当てるようにすると軽いパンチになってしまうので注意。

### リズムに合わせて、思い切り動こう!

ワンツーやフック、アッパーなど、トレーナーのかけ声に合わせて、リズムカルにパンチを繰り出します。無心になってパンチを繰り出すと爽快感もアップ!

楽しくなってきた!



### “ワンツー”に挑戦!

「ワンツー」は、ジャブとストレートを組み合わせたコンビネーションと呼ばれる動きのこと。前後の体重移動を行って、しっかり下半身も動かしましょう。

ワンがジャブ



ツーがストレート



①左足を強く踏み込みながら左腕でジャブを打ちます。脇が開かないように注意しましょう。  
②伸ばした左腕を引き戻す力を利用して下半身を回転させ、右腕を一直線に伸ばしストレートを打ちます。

### チャレンジ後のひとこと

姿勢に気を付けながら、手と足を同時に動かすのは少し難しかったですが、丁寧に教えてもらったのでとても楽しかったです。何も考えずに打ち込むことだけに集中すると、ストレスが発散できますね。



## ボクササイズはここで体験できる!

### FREE ROUND

駅近で便利! 目的に合わせて気軽にボクシング

●体験料金/2,200円  
(入会時に体験料キャッシュバックあり)  
月～金曜13:30～21:40、土曜12:00～20:00、  
日曜・祝日11:00～19:00/無休  
☎078-335-5610  
※阪神元町駅下車 徒歩約4分



### 西宮NEOボクシングジム&フィットネス

火曜の夜は女性専用! 女性トレーナーも在籍  
●体験料金/1,100円  
月・水～金曜13:00～21:30、土曜12:00～19:00、  
日曜・祝日12:00～16:00/月末最終日休  
◎火曜17:30～21:00は女性専用日(完全予約制)  
☎0798-45-0277  
※阪神鳴尾・武庫川女子大前駅または  
武庫川駅下車 徒歩約5分



### 尼崎ボクシングジム

フィットネスにダイエット、目的別のコースが魅力  
●体験料金/1,100円  
◎体験会の日程・お申し込みなど詳しくはホームページ  
(https://amagasakiboxing.com/)へ。  
月～金曜10:00～12:30・15:00～21:00、土曜12:00～  
18:30/日曜・祝日休  
☎06-6431-7457  
※阪急武庫之荘駅下車 徒歩約17分

