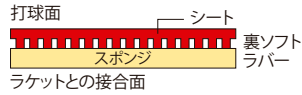


ラバーは、ゴムできていて「シート」と「スポンジ」の組み合わせにより、分類されます。主な種類とアイコンなどを紹介します。

## ラバーの種類と特長

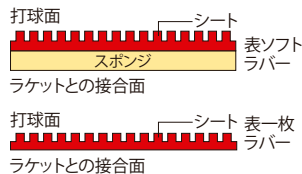
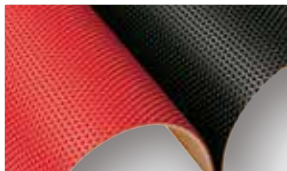
### ■裏ソフトラバー

表面が平らで摩擦力が大きいため、回転をかけやすい。反発力を重視したものの、回転を重視したもの、攻撃用・守備用などさまざまな種類がある。攻撃型の選手を中心に、もっとも多く使われている。



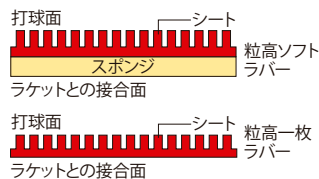
### ■表ソフト／表一枚ラバー

表面に粒が出ているので、球離れが早い（スピードが出やすい）。裏ソフトに比べて回転量は少ないが、相手の回転の影響も受けにくい。早いラリーで勝負する選手が使うことが多い。



### ■粒高ソフト／粒高一枚ラバー

表ソフトの粒の形状が長く、無回転のボールを出せる。回転がかかったボールに対しては、逆回転の変化にして返球できる。ボールの変化で勝負する選手が使用する。回転のかかるラバーとのコンビネーションで特長を発揮する。



## 貼り替え時期の目安

### ■なぜ貼り替えるの？

シートはボールを打つたびにすり減ります。するとボールに回転をかけることができなくなってきます。スポンジは徐々に弾力が弱くなります。するとボールを飛ばす力が弱くなるのです。

### ■ラバーはいつ貼り替えるの？

トップ選手は1週間程度で貼り替えます。一般的にはどの種類のラバーもだいたい80時間が替えどきといわれています。上手になるとラバーの中心部分にボールが当たりやすくなるのですり減ったり、弾力が弱くなったりするのが早くなります。

練習時間	交換の目安
毎日3～5時間	2～4週間で交換
毎日2～3時間	1～2ヶ月で交換
週2～3日	2～3ヶ月で交換（ラージは3～4ヶ月）
週1～2日	3～5ヶ月で交換（ラージは5～6ヶ月）

### 【裏ラバーの場合】



ラバーの端が欠けたり、表面に白い線が出たら替えどき。こうなる前に替えましょう。



新しいラバーは、ボールの引っかかりも良く、スポンジの弾力性もあるので威力のあるボールが出ます。

### 【表・粒高ラバーの場合】

粒の角が丸くなったり根が少しでも切れたら交換しましょう。

※ラバーは自然劣化します。練習するしないに限らず、定期的な貼り替えをオススメします。

## スポンジの厚さによる違い

### ■スポンジの厚さによる性質の違い

	超極薄・極薄・薄・中・中厚・厚・特厚・MAX				
スピード	小	→			大
コントロール	大	←			小
ディフェンス	大	←			小

### ■スポンジの厚さはさまざま

初心者には「中」や「厚」が使いやすく、スポンジが厚くなるほど、ボールにスピードや威力が出ますが、コントロールが難しくなります（また重くなるので、ラケットが振りにくくもなります）。ラバーは「スピードが出る＝良い」ではありません。自分の技術や、目指す戦型に合わせてお選びください。

### ■スポンジの硬さもさまざま

シートを貼り合わせる前のスポンジの硬さを「スポンジ硬度」として数値化しています。数値低<35°<数値高  
ソフト←ミドル→ハード  
ソフト・ミドル・ハードは打球した時の感覚を表しています。ラケットとの組み合わせによって感覚が異なる場合があります。

## スポンジ厚さ・スポンジスピードアイコン・分類説明

### ■スポンジ厚さ

超極薄	0.4mm～0.7mm ULTRA SUPER THIN	極薄	0.9mm～1.2mm SUPER THIN	薄	1.2mm～1.4mm THIN	中	1.4mm～1.7mm MIDDLE
厚	1.7mm～1.9mm THICK	特厚	1.9mm～2.1mm SUPER THICK	MAX	2.1mm～MAX		

※「中厚」表記があるものは1.5mm～1.7mm。「中」と「中厚」両表記あるものについては「中」が1.3mm～1.5mm。

### ■スポンジスピードアイコン

15.25 スピード ノディアスの値を10.00とした場合の比較値	11.50 変化 数値が大きいほど変化が出やすい
14.50 スピン ノディアスの値を10.00とした場合の比較値	35.0 スポンジ硬度 シートを貼り合わせる前のスポンジの硬さ 数値低<35°<数値高 ソフト←ミドル→ハード

### ■分類

#### テンション

高い弾力を持つ。ラバーを構成するゴムを引っ張った（テンション）状態にしている。

#### AC（アクティブチャージ）

ゴム本来が持つ弾力性能を引きだし、シートとスポンジに張り感を持たせた状態。食い込み感抜群。

#### IE（エネルギー集約型）

合成ゴムと天然ゴムの比重を従来の高弾性に比べ、合成ゴムの比重を高め、弾みが良い。比較的軽量で扱いやすいのが特長。

#### 高弾性

反発力に優れスピードが出しやすく、シートの摩擦が高く回転をかけやすい。伸びのある曲線を描く弾道で安定性が良い。

#### Z9

弾力性の高い合成ゴム比率を極限まで高め、高いスピード性能を実現。

#### 粘着性

ボールに強い回転をかけるのに適していて、弧を描く弾道で安定性がある。硬いラバーが多い。

#### コントロール系

やわらかいスポンジとシートが主流で、ボールコントロールしやすい。反発力と摩擦力は低い。

#### 変化する

ナックルなどのイレギュラーなボールを出しやすいのが特長。