

ニッターがオススメするラバーの選び方

自分のレベルに合わせて、最適なラバーを選ぼう！

「良いラバー」というのは、どのようなラバーのことを言うのでしょうか？

もちろん、スピードが出たり、回転がかかったりすることはとても大事な要素ですが、スピードが出るあまりコントロールがうまくいかずミスをしてしまては、「良いラバー」とは言えません。一番大切なのは「いまの自分に合ったラバー」を選ぶことです。

▶スタートに最適なラバーは？

卓球を始めたばかり、特に幼少期に弾みのいいラバーに頼ってしまうと、用具の力だけでボールを飛ばすことを覚え、身体全体を使って打つということが身につきません。適度な弾みのラバーで、しっかりと身体を使って、コントロールしたり回転をかけたりなど、基本技術を習得しましょう。

■同じ種類のラバーでも厚さを変えるだけで弾みが変わります。
まずは“中”からスタートして、打球が安定してきたら“厚”に変えるのも◎



ジャミン(P14)



ウルテック(P14)



ハモンド(P13)



ハモンド FA(P15)

▶ステップアップするなら！

基本技術が身につく、さらに上を目指すには「個性発見」がキーワードになります。そこで重要なのが、「好バランスなラバーを選択すること」です。偏りのあるラバー、個性の強いラバーを選んでしまうと、その特徴にじゃまされて自身の個性を発見しにくくなり、ラバーの性能を自分の特徴だと勘違いしてしまう可能性があります。クセのないラバーで自身の特徴を見つめ、方向性を見出しましょう。

■クセのないラバーは、いまの身体能力や技術のありのままがプレーに反映されるので、本来の自分を見つめやすいです。



フライアットソフト(P12)



ファクティブ(P12)



ファスターク S-1(P9)



ソニックAR(P15)

▶トップを目指せ！

「もっと回転がほしい」「もっとスピードがほしい」「もっとパワーがほしい」「もっと変化がほしい」など、自分の個性を発見し、プレースタイルが確立したら、個性を最大限に引き出してくれるラバーを選びましょう。



ファスターク G-1(P9)



ハモンド Z2(P10)



キョウヒョウプロ3
-TURBO BLUE-(P11)



モリストSP(P15)

平野 早矢香
(ミキハウススポーツ
クラブアドバイザー)