

ニッタク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ったり、「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、体全体を使って打つということが身につけません。
適度な弾みのラバーで、しっかりと体を使い、コントロールしたり回転をかけたりして、基本的な技術を習得しましょう。

- ☑ 同じ種類のラバーでもスポンジの厚み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(P16)



ウルテック(P16)



ハモンド(P15)



ハモンドFA(P17)
(表ソフト)

▶ 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プレーに反映されるので、本来の自分を見つけることができます。



フライアットソフト(P15)



ファクティブ(P14)



ファスターク S-1(P12)



ファスターク C-1(P12)

▶ 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。

超パワータイプ



ゼネクション(P10)

パワータイプ



ハモンド Z2(P11)

スピントタイプ



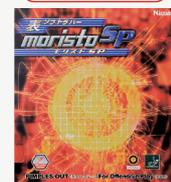
ファスターク G-1(P12)

スピン+パワータイプ



キョウヒョウプロ3
-TURBO BLUE-(P13)

スピード変化タイプ



モリストSP(P17)
(表ソフト)



平野 早矢香 (ミキハウススポーツクラブアドバイザー)