



## 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えば、「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。

平野 早矢香（ミキハウススポーツクラブアドバイザー）

### ▶ 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良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



ウルテック



ハモンド



ハモンドFA  
(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が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EVO



ファクティブ



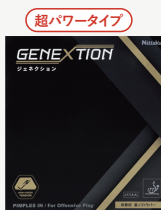
ファスタークS-1



ファスタークC-1

### ▶ 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。



ジェネクション



ジェネクションV2C



ハモンドZ2特注



ファスタークG-1



キョウヒョウ8-80/パワー



モリストSP  
(表ソフト)