

## スカッシュラケット選びの豆知識

スカッシュラケットの選び方をご紹介します。

- はじめに
- 知っておくべき知識

「はじめに」

『初心者でもプロレベルでも共通の目的はプレーをしていて楽しい！』

ライフスタイルの中にスカッシュというアイテムが存在することで、仕事もはかどり、食事もおいしく、お酒もおいしい(お酒は20才から)！

現在はジュニアから始めたプレーヤー達が、大学への推薦や海外の大学にまで進学しています。生活のかかっているプロプレーヤー達もきついトレーニングをこなし、海外で戦っています。

当然、スポーツは結果が求められます。その勝敗には様々な項目が影響します。結果が求められることで、プレッシャーがかかり、前進できない時もあります。

健康維持としてプレーする方々や、結果を求められるプレーヤー達にも共通して、スカッシュが”楽しい！”という事が大切です。

楽しければ、コートに長くいたい！という心理にもつながり、ゲームをコントロールされたり、ラリーが長くなっても、プレッシャーを回避できます。

ラケットスポーツにはプレーする上でいろいろな道具が必要になります。楽しむためにも、それぞれの商品をしっかり理解して選ぶ必要があります。こだわって気に入ったパーツなら、プレーを続けるのも楽しい！新しいものはモチベーションも上がるし、単純に上手くなった気もします！

インパクトのあるスポーツに大切な要素と言え、接点を共有するパーツ。  
ボール(またはシャトル)とラケットの接点＝ストリング(ガット)。  
ラケットと手の接点＝グリップ。  
足とシューズの接点＝ソックス。  
足とコート(床)の接点＝シューズ。

ストリング、グリップ、ソックス、シューズも現代の開発技術は優れていて、性能・デザイン・メーカー、タイプ・価格 と無限大のように商品化されています。

今回は、その接点以外のパーツで、ラケットの選び方の知っておきたい豆知識をお伝えします。  
お伝えする情報が少しでもラケット選択に役に立って頂ければ幸いです。

現在のラケットは、開発が進みほとんどのラケットがカーボン(グラファイト)を用いて形成されています。

昔は竹を加工して形成されていました。  
当然、プレースタイルも変化しています。

スカッシュラケットの搭載機能・開発技術の進化も止まることなく進んでいます。  
継続される開発の先には、軽量化というものが大きなターゲットにされています。  
同時にさまざまなスペック機能によって、どのラケットが自分に合っているかという判断も難しくなっています。

自分に合った『良いラケット』にこだわるべきで、『良いラケット』とは、プレースタイルに適しているかという事です。

プロモデルだからとか、高価だからとか、限定だから『良い』という訳ではありません。  
かといって安いからいいという問題でもありません。

#### 「知っておくべき知識」

- ・重さ
- ・バランス
- ・シャフトのやわらかさ
- ・フェイス面
- ・グリップの太さ

上記以外に、ラケットの寿命…がありますが、これは使う頻度によって変わりますので、何年が寿命とは言にくいですが、ほとんどのラケットがカーボン(グラファイト)を用いて形成されているので、金属疲労による劣化が起こります。

使用し続ける事で、反発力がなくなり、「性が抜ける」「へたり」が出てきます。

一般的に、それをラケットの寿命と言われています。

もちろん折れるまで使用することは可能ですが、飛ばなくなったり、力いっぱい振って打っているのに、失速する…力の伝達がスムーズに伝わらず、余計な振動などで、手首・肘・肩を痛めてしまう方も多くいます。

レベルが上がるに従い、壁との距離の感覚がでてきますので、ラケットの破損が少なくなります。プロプレイヤーは、2本以上のラケットを回して使い、1年ほどで交換するプレイヤーがほとんどです。

## ■ラケットの重さ

スカッシュラケットは世界最軽量 90g (カラカル) から 200g くらいの重量のラケットがあります。

スポーツクラブなどレンタルラケットとして、アルミ製のラケットがありますが、スカッシュ体験をするくらいでしたら問題ありませんが、重くて使いづらく、マイラケットとして購入を考えている方には絶対にお勧めできません。

重量の範囲は細かく分かれていて、10g のわずかな違いでも、ラケットの重さだと、実際に振ってみると随分違います。

軽いラケットと重いラケットのメリットとデメリットです。

### 軽いラケット

- ・良い点:操作性がよく、振りやすい。力がなくても飛びが良くなる。ジュニア、力のない方にお勧めです。

- ・悪い点:相手の速いショットに打ち負けしやすい。インパクト時の振動と衝撃が大きい。

### 重いラケット

- ・良い点:相手の速いショットに、打ち負けしにくい。面を作るだけで返球できる。スイングの力があれば、重たく破壊力のあるショットが打ちやすい。

- ・悪い点:操作性が悪く、早い反応が遅れる。負担がかかるので、手首・肘・肩を痛めやすい。

## ■ラケットのバランス

ラケットの重心の位置はラケットを選ぶ上で最も大切な部分の一つです。

世界基準の数値設定で、グリップの下から何 mm の位置というのが、そのラケットのバランスポイントになっています。

ラケット重量が同じでも、バランスが違えば、全く異なる振り抜き感になります。

また、グリップを握る位置、握り方、グリップの巻き方によってもバランスが違ってきます。

スイングウエイト計測マシンという、ラケットのバランスを計測する機械がありますが、もともとテニス用に作られていて、スカッシュラケットは軽量過ぎる為、あまり正確な数値が出ないので、

参考になりません。

メーカーによって、ラケットにバランス数値を記載しているものもありますが、実際に手に取って、バランスを感じることをお勧めします。

ヘッドヘビーとヘッドライトのメリットとデメリットです。

#### ヘッドヘビー

- 良い点:遠心力が大きく、重たいショットが打てる。 スイングの軌道が安定する。
- 悪い点:テイクバックが遅れる為、早いショットの対応が遅れやすい。

#### ヘッドライト

- 良い点:ボレーなどの早い展開に最適。繊細なショットが打ちやすい。
- 悪い点:インパクトのタイミングが外れるとパワー不足になりやすい。

#### ■シャフトのやわらかさ

シャフトの「しなり」「やわらかさ」は打ち心地に影響を与え、飛びを大きく左右します。

スカッシュラケットには、1本シャフトと2本シャフトがあります。

1本シャフトのものはTジョイント(シャフトとフェイス接点)からグリップまで、少しずつ太くなっているパワーシャフトが主流で、軟らかめに設計されています。

2本シャフトはフェイス面下に、三角形の空間があり、単純に2本のシャフトがあるという認識で1本シャフトより硬くなります。

タメ(ホールド)を作って、フェイントを入れるプレーヤーはやわらかめのシャフトをお勧めします。フェイントをする時にホールドしますが、インパクトまでの体からのパワーが不足になり、シャフトのしなり力が必要になる為です。

ハードヒッター、ドライブを中心に展開するプレーヤーは、パワーロスの少ない硬めのシャフトをお勧めします。

やわらかいシャフトと硬いシャフトのメリットとデメリットです。

### やわらかいシャフト

・良い点:シャフトのしなりが大きく、ホールド感が良く、楽にボールを飛ばすことができる。  
ジュニア、女性、初心者には必須事項！ オールラウンドプレイヤーにお勧め。

・悪い点:ボール離れが遅いので、インパクトのタイミングを外すとコントロールが難しく、ボールに伝わる力が弱まってしまう。

### 硬いシャフト

・良い点:シャフトのしなりが少ないので、パワーロスが少なく、面安定性が高い。  
ボール離れが早いので、パワーが伝わりやすく、速いショットが打ちやすい。 オフェンス、パワープレイヤーにお勧め。

・悪い点:インパクトのホールド時間が短いので、インパクトのタイミングを外すと、力いっぱいスイングしても飛びにくい。

### ■フェイス面

シャフトの設計により1本シャフトのラケットがフェイス面が大きく、2本シャフトのものは小さくなります。

フェイス面によって、スイートスポットの大きさ、形状が異なります。

フェイス面が大きめと小さめのメリットとデメリットです。

### 大きめ

・良い点:スイートスポットが広く、反発力が高く、ボールの飛びが良い。 ジュニア、女性、初心者には必須事項！

・悪い点:小さめのフェイスのラケットに比べると打球感やコントロール性が多少低くなる。

### 小さめ

・良い点:ストリングの感触がダイレクトにわかるので、コントロール性が増す。

・悪い点:反発力が少なく、ボールの飛びが低くなる。 非力な人にはお勧めできませんが、インパクトの正確性を高める練習にはお勧めします。

### ■グリップの太さ

スカッシュラケットのグリップには楕円形と八角形の形状のものがあります。

サイズはそれぞれのラケットに通常、1サイズのみです。

初心者の時はフォア、バックハンド時のグリップチェンジはしませんが、レベルが上がるに従いグリップチェンジが必須になります。

ラリー中に瞬時に変える為に、少し引っ掛かりがある八角形のグリップがお勧めです。

初めからラケットに巻いてある元グリップのまま使用することは少なく、オーバーグリップやクッショングリップを巻き替えて、それぞれ太さを調整します。

タッチプレーの選手ほどこだわりがあり、使用しているラケットを同じ状態にして、より繊細なショットを打てるように独自の巻き方を持っています。

実際、インパクト時にパワーを伝達させるうえで、グリップのこだわりは必須事項です。

ラケットの選択にはグリップの形状の確認が必要になりますが、ここではグリップの太さによるメリット、デメリットをお伝えします。

**細いグリップと太いグリップのメリットとデメリットです。**

#### 細いグリップ

・良い点:手の小さい人には必須で、手首の可動域が広がるので、繊細なショットが打ちやすい。ショットプレーヤーにお勧め。

・悪い点:パワーショットの時にインパクトのタイミングを外すと、手の中でグリップが回ってしまいパワーが落ちてしまう。

#### 太いグリップ

・良い点:手の大きい人にお勧めで、手首の可動域が狭くなるので、安定したパワーショットが打ちやすくなる。スロークプレーヤーにお勧め。

・悪い点:グリップの持ち替えの反応が遅くなり、繊細なショットが打ちにくい。

上記の情報を知ることによって、より自分に合ったラケットの選択が適格になると思います。それでは、これからも楽しいスカッシュライフをお過ごし下さい。

カラカルは世界最軽量の開発を筆頭に、使いやすいラケットの開発を継続していきます。

カラカル・ジャパンより