

バドミントンラケット選びの豆知識

バドミントン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」

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=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。

ガット、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 と無限大のように作られています。

現代のスポーツは、根性・忍耐・我慢、、など、格闘技ですら、根性論だけで勝利できるとは考えられていません。アスリートレベルのトレーニングは、決して楽なものではありませんが、そのスポーツ自体を楽しむという根源を重要視しています。

「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！」

その為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！

今回は、その接点以外のパーツで、ラケットスポーツをするのに必要不可欠な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。

バドミントンラケットの開発技術の進化も止まることなく進んでいます。ラケットはスぺック機能によって、フレーム形状は同じでも、全くフィーリングが異なるラケットになります。

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。

軽量化が進むにつれて、プレースタイルにも変化が出てきています。

シングルスではシャトルを「打つ」という感覚で、ダブルスでは「はじく」という感覚が違うように、バドミントンのシングルスとダブルスでは、スポーツが異なるくらいの差があります。

また、ダブルスでは、前衛、後衛のポジションによっても役目が異なります。

役割が変われば、当然、ラケットも使い分けをする必要があると考えられています。

その為にも、ラケットは『良いラケット』にこだわるべきです。

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。

使う人にとって、または、そのプレースタイルに適しているかという事が最も大切です。

ホームセンターなどで購入できる安価なアルミ製や鉄製のラケットは、バドミントンを長く楽しみたい方には100%お勧めできません。公園など、外でなんとなく…というのであれば安価なラケットでもいいかと思えます。

プレー歴が長くなれば、必然と情報が入る事ですが、ラケットを選択する上で、絶対に知っておくべき知識が下記の通りあります。

中にはトップ選手でも、何も気にせずどんなラケットでもOK！という選手もいます。少ないと思いますが、ラケットのフィーリングを全く気にしない選手か、どんなラケットでも合わすことのできる器用で、タッチのいい選手です。

「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
- ・グリップのサイズ
- ・フェイス面

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、何年が寿命とは言いにくいですが、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きます。

もちろん折れるまで使用することは可能ですが、クリアー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。

トップ選手はスポンサーからラケットを提供されていますが、5本以上のラケットを回して使い、1年で交換するプレーヤーがほとんどです。

■ラケットの重さ

ラケットの重量表示は「U」の記号が使われ、6U が最も軽く、5U、4U、3U、2U と順に重くなっていきます。

世界最軽量で 60g のフレームから 100g 近いラケットまであります。

その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。ダブルスの早い展開に最適。

・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。重たく破壊力のあるショットが打ちやすい。

・悪い点:早い展開での反応が遅れる。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、バドミントンラケットは軽量過ぎる為、あまり正確な数値が出ません。

バドミントンラケットは 295~300mm のバランスポイントの位置が一般的ですが、mm 単位でバランスが異なる為に、正確な数値を表すことが不可能なのが現実です。

ラケットのバランス数値を見ることより、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、早い展開には不向き。

ヘッドライト

- 良い点:ドライブ、プッシュ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。

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、楽にシャト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ーヤーにお勧め。
- 悪い点:シャトル離れが遅いので、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、シャトルに伝わる力が弱まってしまいます。

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。
シャトル離れが早いので、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、パワープレーヤーにお勧め。
- 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。

■グリップのサイズ

日本では「4G」「5G」「6G」という表記で、数値が大きくなるほど細いグリップになります。

世界表記では「4G = 3 1/2」「5G = 3 1/4」「6G = 3 1/8」です。

最近では「5G = 3 1/4」のみのサイズが多いです。

元グリップ(1.0mm)をそのまま使う選手は、ほとんどいません。

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。

アンダーラップを巻き、オーバーグリップで太さを調整する巻き方をする選手が多くいますが、カラカルのPUクッショングリップ(1.6mm)は、アンダーラップを巻く必要が無く、いつも安定した太さで巻きやすくクッション性に優れているので、特にお勧めです。

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、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。 パワー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。

■フェイス面

フェイス面の上部が少し平たくなっているアイソメトリックと卵の形をしている丸型フェイスの2種類があります。

各メーカーのラインナップに丸型フェイスは少なく、多くがアイソメトリック型が主流です。

アイソメトリック型は丸型よりフェイス面が大きく、スイートスポットが広く、反発力が増します。

丸型のフェイスはスイートスポットが狭くなりますが、インパクトを点で捉える打球感が感じられます。

より正確なショットを求める選手は、丸型フェイスの使用が多いです。

アイソメトリック型と丸型のメリットとデメリットです。

アイソメトリック型

・良い点:反発力が高く、シャトルの飛びが良い。 ジュニア、女性、初心者には必須事項！

・悪い点:丸型フェイスに比べると、打球感が低い。

丸型

・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:アイソメトリック型に比べると、反発力が少ない。 非力な人にはお勧めできませんが、よりインパクトの正確性を高めたい人には、練習時に使用もお勧めします。

上記の情報をすることによって、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、これからも楽しいバドミントンライフをお過ごし下さい。

カラカルはデザインにこだわり、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