

初心者の卓球のラバーは、実際に初心者用から始めるのが良いのか？

旭町中学校 田中 寛人

【目的】

僕が中学校の卓球部に入部して初めて使ったラバーは、卓球専門店の方が薦めてくれた初心者用ラバーだ。卓球のラバーには色々な種類があり、1つのメーカーだけでも30種類以上の製品がある。その中でも、初心者、中級者、上級者用ラバーと分かれており、最初は全員初心者用ラバーを薦められて使う。しかし、僕が先輩から借りて、中級者や上級者用ラバーを使用してみると、そのラバーの方が使い易かったため、同じ初心者でも、その人に合ったラバーがそれぞれあるのではないかと思い研究を始めた。

【方法】

6本のラケットに黒と赤のラバーの組み合わせで、合計12枚のラバーを用意した。(図1) 卓球部に所属している1年生5名と2年生5名の計10名に次の3つの項目で実験を行った。

〈実験①〉各ラバーでの玉突きを行ない、何回で20球できるか。(図2)

〈実験②〉各ラバーで3球思いっきり強く打飛ばせた距離。(図3)

〈実験③〉各ラバーでマシンから出した上回転と下回転をそれぞれ20球ずつ打ち、相手のコートに返せたボールの数。(図4)

また、それぞれの実験でその前に使ったラバーと比較し、良い、変わらない、悪いでラバーの使用感も評価した。(例) BよりAは良い、AよりDは悪いなど順番に行っていく。尚、B,D,F,J,Lは上級者用 A,E,H,G,Kは中級者用 C,Iは初心者用



図1



図2



図3



図4

【結果】

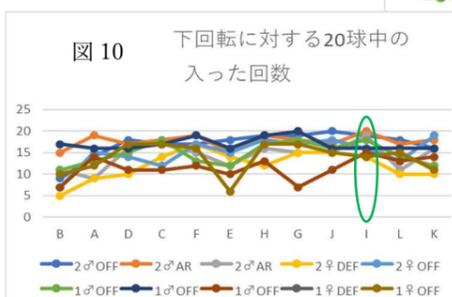
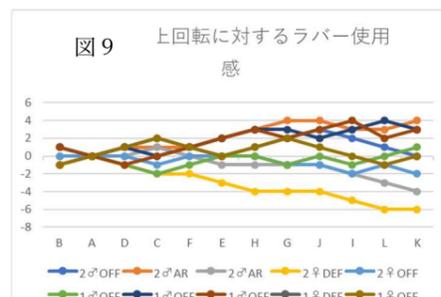
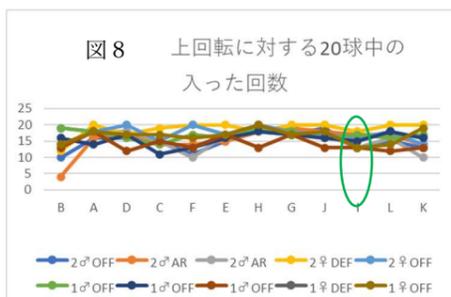
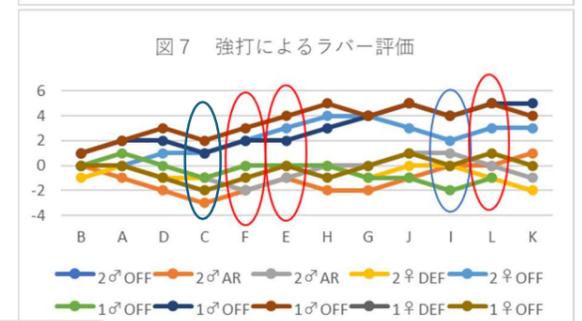
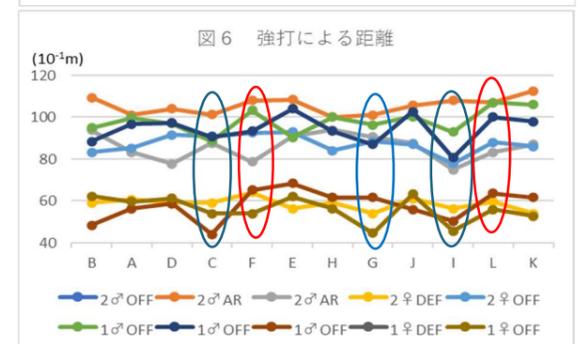
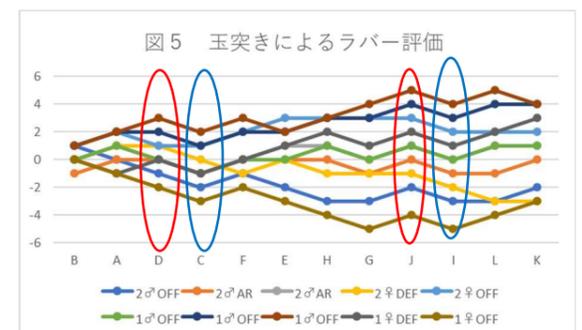
〈実験①〉実験を行った時期が遅くなり全員が初心者ではなくなったため、玉突きは1回で全員20回続いた。CとIの初心者用ラバーの使用感が悪く(青丸)、DとJの上級者用ラバーの使用感が良い(赤丸)という傾向があった。(図5)

〈実験②〉CとIの初心者用ラバーとGの中級者用ラバーの強打による距離が他のラバーと比べて短く(青丸)、逆にFとLの上級者用ラバーは距離が遠くまで飛んだ(赤丸)。(図6) 使用感については、Fの上級者用ラバーよりEの中級者用ラバーの方が、使用感が良かった(赤丸)。また、CとIの初級者用ラバーは使用感が悪く(青丸)、Lの上級者用ラバーは使用感が良かった(赤丸)。(図7)

個人毎の強打による距離と使用感の関係をグラフにしてみたところ、距離と使用感が似たグラフになった人もいたが、一致しない人も多かった。

〈実験③〉上回転に対する20球中、相手のコートに返球できた回数はラバーによる差はほとんどなかった。(図8) 使用感にも傾向がなく、人によってそれぞれ違った評価だった。(図9)

初心者にとって難しい下回転に対する20球中、相手コートに返球できた回数に差はあまりなかったが、上回転の時より、人によってばらつきが大きかった。(図10) 使用感も人によって違ったが、上回転の時よりラバーごとの使用感に違いを感じていない結果であった。(図11) 初級者用ラバーのIは上回転と下回転のどちらに対しても使用感に関係なく、他のラバーと比べて人によっての返球できた数のばらつきが少なかった(緑丸)。(図8、図10)



【まとめ】

これらの結果から、玉突きや強打などの初心者が最初に行うボールの回転がない状態の練習において、初心者用ラバーはどの評価でも使用感が悪いことが多かった。一方で回転があるボールに対しての返球は、初心者用ラバーの方が誰にとっても返球しやすいという傾向があり、中・上級者用ラバーは人によって違いが出やすかった。ただ、使用感自体は違いがあまりなかったことから、必ずしも皆が最初に初心者用ラバーを使う必要はないと感じた。

今回の実験では、各実験で使用するラバーの順番を同じにしたが、最初に使用したラバーの距離や回数が少なくなった人が多かった。これは、実験内容に慣れていなかったことも考えられ、評価するラバーの順番をランダムにするか、本人のラバーで練習をしてから行ってもらえば、もっと正確なデータが得られたのではないかと思った。

今回、色々なラバーを試してもらったが、人それぞれ違った使用感だったため、その人に合ったラバーを使用してもらうために、今回購入したものを4月に入部して来る新入生に試してもらい、自分の気に入ったラバーを選んでもらえると思う。