保護者の皆さんへ

団員のラケットの選び方について

バドミントンラケットを選ぶ基準に、価格を除いて以下の要素があります。

①バドミントンラケットの材質

大昔は“木”で、小笠原がバドミントンを始めた頃はスチール、現在はカーボン＋チタンが主体です。

②バドミントンラケットのバランス

ダブルスは迅速なラケットワークが必要なためトップライトからミディアムのラケットがいいといわれています。シングルスはしっかりとしたショットを打つことに重点を置き、ミディアムからトップヘビーを選ぶことが多いと思われます。

③バドミントンラケットのフレックス

いわゆるシャフトの硬さです。パワーのある選手は硬いものが、非力な選手は柔らかいものがいいといわれています。

④バドミントンラケットのグリップサイズ

Ｇ４	太い	一般的なものはＧ５で、Ｇ４とＧ６は品番限定で 販売されています。
Ｇ５	中	
Ｇ６	細い	

グリップにはグリップテープを巻くことが多く、テープを巻く事でグリップが約ワンサイズ太くなります。小笠原はラケットのすっぽ抜け防止・事故防止のためにもグリップテープは巻くことをおすすめします。そのため、小学生はＧ６を選べるならばその方がいいと思います。

⑤バドミントンラケットの重さ

５Ｕ	７５．０ｇ～７９．９ｇ	軽いラケットは、操作性が良く厚ラケで飛びが良いモデルが多く非力なプレーヤーに向いています。 逆に重いラケットは、攻撃的でスイングスピードの速いパワープレーヤーに向いています
４Ｕ	８０．０ｇ～８４．９ｇ	
３Ｕ	８５．０ｇ～８９．９ｇ	
２Ｕ	９０．０ｇ～９４．９ｇ	

⑥最終的に何を選べばいいのか

指導者としては、小学生はトップライトのラケットを使ってほしいと思います。

シャフトの硬さはあまりこだわらなくていいですが、ガットの硬さにはこだわっていただきたいです。小学生には１８ポンド～２２ポンドが適切と思います。以前には２５ポンドの硬さで張って

いた子がいましたが、ネットなどのコントロールができず、また硬いガットはスイートスポットが狭いため、ラケットの真ん中に（斜めではなく正対して）正確にシャトルを当てることができないと飛ばないため、よほどの実力がないとシャトルをコントロールできません。２５ポンドは大人の男子がスマッシュで試合を作るような場合に使う硬さです（小笠原は２２か２３）。

ガットは張った直後が最も堅いのですが、半年もするとガット自体が伸びて緩んでいます。定期的に張り直しをお願いします。

また、寒暖差を考慮し、夏は冬よりも１ポンドほど堅くすることをおすすめします。

学年	性別	ポンド（冬期）
経験１年未満の小学３年以下	男女	１８ポンド～１９ポンド
経験３年未満の小学４年～５年	男女	１９ポンド～２０ポンド
上級者・小学６年～中学１年	女子	１９ポンド～２１ポンド
	男子	２０ポンド～２２ポンド
中学２年～中学３年	女子	２１ポンド～２２ポンド
	男子	２０ポンド～２３ポンド

※中学生であっても初心者は小学５年生ぐらいのつもりで始めた方がいいです。最初に堅く張りすぎて飛ばないガットで練習すると、シャトルを打つことが楽しくないと思います。

小学生のラケット選びでこだわってほしいこと

Ａ．トップライトで、振り抜きしやすいラケット。
Ｂ．ラケットの重さは軽ければ軽いほどいい。
Ｃ．滑り止め効果の高いグリップテープを巻いてほしい。

以上をふまえて、

ラケットは最近ＹＯＮＥＸのような有名メーカー以外も参入企業が増え、以前より選択肢が増えています。初心者はラケット性能よりも本人の技術に左右されるため、軽いラケットであればどこでもいいですのでせめて９０グラムを切るラケットを選んであげてほしいです。経験を積めば、ラケットによってショット力やコントロールに差も出るでしょうから、以後は本人の希望を聞いてあげてほしいです。

小笠原お気に入りのメーカー

おすすめ

「Apacs（アパックス）」：会社はイギリス・中国生産

非常に軽いのが特徴で小学生に、特に女子にお勧めですが販売代理店が日本にない！ヤフオクで入手できそうですがまだ買ってません。小笠原は札幌拠点のネットショップで２本購入し、３本目で詐欺被害に遭いました。

おすすめ

「Kason（カーソン）」：中国企業

カタログ上は軽いラケットばかり。シャフトが堅めで男子向けラケットの印象を持っています。販売代理店も日本にあるので公式なルートで入手できると思います。