

# ストリングの基礎知識

From テニスサポ



知っているようで、あまり知られていないストリングのこと。このコーナーでは、読者から寄せられた素朴な疑問を、プロのストリンガーに答えてもらいました。皆さんのテニスライフの向上に役立ててください！

解説=松本雅浩(テニスサポートセンター渋谷店)  
学生時代にテニスを始め、無類の道具好きが高じて現職に。  
英語のほか独語や仏語も再勉強中で海外の方にも対応する。ストリンガー歴13年  
写真=テニスサポートセンター

## 【今月のお題】安全にテニスを楽しむための正しい張り方について

### ケガの種類や症状が変わる

「質問ありがとうございます。質問者の方はすでにどこかを痛めているか、きっと過去にそうした経験をもちかかと思えます。結論から先にお話をしますと、ケガや故障のリスクを軽減するストリングや張り方や危険な張り方もあります。

しかしながら、ケガの種類や症状によって対策が変わるため医療機関を受診し、医師とも相談をしながら焦らずに進めることが大切です。以下に、手首やヒジにケガをしたケースについていくつかのアイデアをご紹介します。

### ポリ系も開発は日進月歩

ケガをされている場合には、ポイント数を下げるのが基本ですが、抵抗感がある人も多いと思います。もしも、ポリ系のストリングを使われないで、ケガに悩まれているのであれば、使っているストリングを変えることを考えてみてください。できるだけ以前と同じものを張りたい気持ちばかりですが、ポリ系のストリングは、当コラムでもこれまで各ストリンガーが紹介してきているようにメーカーの研究が進み開発は日進月歩の状況です。

特に打球感は改良が進み、ポリ系のストリングの中では比較的柔らかいものや衝撃を緩和するものなども

ケガや故障のリスクを軽減するストリングや張り方がありますか？  
(テニス歴5年/50歳男性)



以前と違いポリ系ストリングにも比較的ソフトなものも出ているので試してみるのもいいだろう

近年では増えてきています。そこで打球感の柔らかさを特長とするポリ系を選べるのがファーストステップになるかと思っています。

### 思い切って材質を変える

一方で、ケガをきっかけとして抜本的にストリングを見直してみたいという方もいるはず。弊社の渋谷店店頭でも実際にご案内することがありますが、ポリ系ではなく思い切って、より柔軟性のある、ナイロン系の材質へとストリングの種類を変更することです。ナイロン系ストリングの方がケガのリスク低減を考えれば、より実用的であると思います。また、すでにナイロン系のストリングを使っている同様に悩んでいる方は、ストリングの構造をモノフィラメントからマルチフィラメントへ変えることで打球時の衝撃の緩和を図ることがお勧めです。

加えて、ストリングの太さ、ゲージも大切です。細いストリングはたわみが大きくなるため比較的ボールがよく飛びますが、打球時の感触がよりシャープになり、同じ強さで張り上げても衝撃が強く感じる

と思います。このため、現在より太めのゲージを選ぶのもお勧めです。テニスは、個人の利き手に大きく依存するスポーツ。このような工夫をすることで打球時の衝撃を1球毎に少しでも緩和することが大切です。

「故障を招きやすい危険な張り方がありますか？」  
(テニス歴5年/50歳男性)

### 憧れだけでは危険かも

同じ方からいただいたもう一つの質問、危険な張り方についてです。私はこれを自身の経験を踏まえて「憧れの選手と全て同じセッティングにすること」と考えています。これはラケットを選ぶ部分を含めてですが「〇〇選手と同じラケットに同じストリングを同じ強さで張る」ということです。

学生時代の話ですが、あるプロ選手に憧れた私は、テンション設定により打球時の衝撃が大きくなっても我慢して、強いボールを追い求め、



やはり自己判断で張り続けるのはリスクがある。テニスサポートセンターでは、一人ひとりの要望に応じた張り上げを実践している

## ストリング 都市伝説

### シューズで踏みつけるとテンションを落とせる

硬いと感じたラケットの打球面を「シューズで踏みつけ」体重をかけてテンションを落とせるというお話を時々耳にします。しかしながら、これは誤りです。ストリングが緩んだ状態を自ら作り出すことになるため、良いショットが打てなくなるばかりか、打球時の衝撃が大きくなり、ケガの

原因ともなります。また、近年ではラケットやグロメット本体、ストリングが高機能化しているため、せっかく元来備わっているはずの特性や機能を損なうばかりか、ラケットそのものが壊れてダメになってしまいます。ラケットを投げつけることと同じく危険なため、絶対に行わないでください。



常にガンガン打とうとしていました。その結果、打つたびに力みが生じ、元々ヘルニアだった腰に加えて、ヒジや手首を痛めてしまい、テニスそのものがプレーできなくなってしまうこともしばしばありました。それでもプロの選手に憧れることは、テニスそのものへの愛着を深めると同時に上達へのモチベーションとなり、とても大切なことだとも思っています。だからこそ、自分自身にとって、あまりにも厳しいセッティングになっっていないかどうか。「まあ大丈夫だろう」と自己判断せず、コーチやストリンガーに相談して決めることが大事です。