

# ストリングの基礎知識

From テニサポ



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—鈴木貴也(テニスサポートセンター三鷹店)

プロやアマを問わず、常に最高のクオリティを提供することを心掛ける。ストリンガー歴8年。「なんでも相談してください」と語る。

写真=テニスサポートセンター

## 【今月のお題】 縦横の太さを変えた際の変化と、楽にプレーするための張り方や素材



▲縦横の太さを変えることでボールの飛距離やスピニング量を調整できる。どんな組み合わせが自分に合っているのか、色々と試してみるのもいいだろう



▶最近では横糸が切れてしまう(写真)プレーヤーが多くなったが、そんな場合は横糸だけ太くすると耐久性がアップする

**横糸の太さで特性が変わる**  
縦糸よりも、横糸を細くした場合、打球時に面がたわみや弱くなるので、ボールの飛距離が出るようになります。また、横糸が細くなることにより、縦糸が動くので、回転もかけやすくなります。飛距離が上がって、スピニング能力が上がるというのは矛盾しているように感じますが、それは打ち方の違いにより、レベルスイングのように、面を真っすぐ出してスイングをした場合はボールの飛距離が伸び、ワイパーズスイングでボールをこするようスイングした場合は、スピニング量が増えるということになります。

男子高校生で5年間テニスをされている方で、ポリエステル系ストリングを使用しているのではないのでしょうか？ その場合は、横糸を細くすることで、スピニング量が増えるのを実感しやすいでしょう。もし、ナイロンストリングを使用されているのなら、スピニング量より、ボールがよく飛ぶのを感じています。そして、縦糸よりも横糸を太くした場合は、打球感が柔らかくなります。数年前と違い、近年では道具の進化により、ラケットの振り抜き方が変わってきました。そのため最近では、縦糸ではなく、横糸が切れる方をよく拝見します。横糸が切れやすい方は、横に太い糸を張り耐久性を上げるのがお勧めです。また、横糸を太くすることによって、ボールの飛びを抑えることもできます。

このように、縦横のゲージ(太さ)を変えることにより自分の欠点を補うことができます。色々と試してみてください。

無理なくプレーできれば、疲れにくくなります。今のセッティングより楽に飛ばしやすいうえにセッティングにしてみてもいいかがでしょうか？ まずはストリングの材質を飛ばしやすいうえに替えてみましょう。ポリ系ストリングを使用している場合は、ナイロンストリングに変えることによりボールを楽に飛ばすことが可能です。ナイロンストリングの中でもマルチストリングは柔らかさと飛びが出るので、打球時の衝撃が柔らかく腕への負担が少なくなります。さらに、楽に打ちたいならば、そのマルチストリングの中でも反発力を与えるためにゲージの細い糸を選ぶのが良いでしょう。

**Q**  
縦糸と横糸の太さを変えると、どんな効果が得られますか？  
(テニス歴5年/男子高校生)

**Q**  
疲れにくいストリングや張り方というのはありますか？  
(テニス歴10年/50代男性)



楽にボールを飛ばしたいならナイロンのマルチストリングがお勧め。写真は1.10mmの超極細ゲージながら耐久性も両立させている、ウイニングショットの「シルバータッチ」

### 都市伝説 ストリング

#### あまり使わないサブラケットを高テンションで張れば時間が経ってテンションが落ちてちょうど良くなる!?

それはお勧めできません。なぜなら、張りたての面圧45と、高テンションから時間が経って落ちた面圧45は全く別物だからです。数値は同じですが、両方とも賞味期限(テンション維持率)が同じという点を考えると大きく異なります。張りたては賞味期限内なので反発力があり気持ちよくボールが飛んでくれます。

しかし賞味期限が切れたストリングは糸自体の反発力が極端に低下しているため、普段よりパワーが必要になり、無理に張ればそうすると腕への負担が大きくなるため故障の原因にもなります。頻繁に糸が切れないのであれば、高いテンションで張るのではなく、テンション維持率の良いストリングを張るのがお勧めです。



い。打球時の柔らかさに加えて、面がたわむことによりスイングスピードを落とすとしてもボールが楽に飛ばしやすくなります。細いゲージのナイロンマルチストリングを低いテンションで張ることにより、無理せず疲れにくいテニスができるはずです。