

テニスがもっと快適になる

ストリングの基礎知識

from テニサー

今回の解説は...

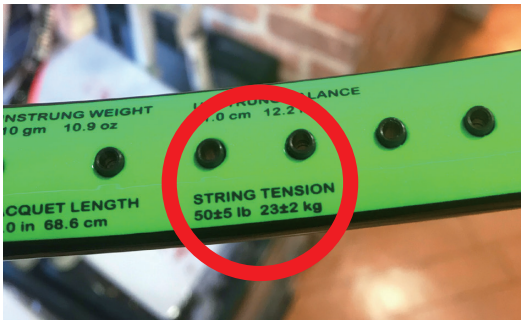
解説=小笠原爽太
(テニスサポートセンター仙川店)
ストリンガー歴、店舗では6年、
自宅で張っていた時期を合わせたら
12年。現在は大前綾希子選手
など、複数のプロ選手の張りを担
当する。
写真=テニスサポートセンター



第21回

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向上に役立ててください。

【今月のお題】 お勧めできない張り方と、古くなったラケットの扱い方について



[上]適正テンション(写真)を大きく超える張り方は、ラケットの破損やケガの原因になる
[下]60ポンド以上で張ることは可能だが、そのぶんリスクも高まる

60ポンド以上は避けたい
やってはいけない張り方というわけではありませんが、基本的にラケットの適正テンションを超える強さでストリングを張ることはお勧めできません。現在のラケットは40〜60ポンドの間が適正とされています。物理的には、60ポンド以上で張ることは可能ですが、60ポンド以上で張ったラケットで実際にプレーをすると、ラケットが変形したり、最悪の場合は折れて

やっではないけない張り方というのがありますか?
(テニス歴4年/高校1年男子)

しまう恐れがあります。ストリングを張る強さは一般的に45〜50ポンドが平均とされており、少しテンションを強く張っても53ポンド前後、弱く張っても42ポンド前後です。これよりも硬い打球感が欲しくて、強いテンションで張る場合に、注意しなければいけないのが腕への負担です。筋力よりもテンションが強すぎると腕を痛める原因になるので、十分気を付けてください。
反対に、腕の力に自信のない方や柔らかい打球感が好きな方は、42ポンド以下を試してみてもいいと思います。身体に無理のない範囲で、ご自身の好みの打感が出る張り方を見つけてみましょう!



ラケットが破損している場合は、似たスペックの物に買い替えたり、使用頻度の少ない同じモデルの中古品を探すといだらう

張り方を調整すれば可能
結論から言うとラケットが破損して、ヒビが入っていないければ、古いラケットでも使用し続けるで大丈夫ですか?
(テニス歴15年/女性)
しかし、定期的にストリングを張り替えていたとしても、使用環境や使用頻度によってラケット自体の反発力が弱くなり、ボールの飛びが悪くなったり、ボールを打った時の衝撃が大きくなったりします。そのような状態になった場合は、同じようなスペックの新しいラケットに替えてもらうか、当店のような中古ラケットを数多く扱っている専門店で、使用頻度が少ない同じモデルの中古ラケットを探

ストリングを定期的に交換していれば、古いラケットでも使い続けて大丈夫ですか?
(テニス歴15年/女性)

ストリング都市伝説

細いゲージほどスピンはかけやすい?

基本的にスピンはかけやすくなります。しかし、ストリングを張るテンションや、スイングスピードによってスピンのかかりにくくなる場合もあります。細いゲージの場合、テンションを低めに張るとストリングがたわみ過ぎてしまうため、逆にスピンをかけるのが難しくなります。また、スイングスピードが速い人もボールをつぶしてスピンをかけることが難しくなるために、アウトしてしまう原因になります。



細いストリングには様々なタイプがあるが、張り方を間違えると機能を生かせなくなる

してほしいと思います。気に入ったラケットを見つけて、反発力がなくなったりラケットを使い続けたい場合には、ボールの飛びが良くなるストリングにしたり、テンションを調整したりすることをお勧めします。

募集中

ストリングに関する質問を募集しています。年齢、性別、テニス歴を明記し、〒113-8448 東京都文京区本郷2-33-5 日本スポーツ企画出版社スマッシュ編集部「ストリング基礎知識」まで。質問が採用された方には、テニスサポートセンターより、ストリングをプレゼントします。