

テニスをもっと快適になる

# ストリングの基礎知識

from テニスサポート

今回の解説は...

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9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



第22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】中古ラケットの選び方と、ベテラン選手特有の設定について



最初はリーズナブルな中古でも問題ないが、選ぶ際にいくつかの注意点もあるのでショップの人と相談しながら決めよう

最初は中古ラケットで全く問題はないと思いますが、いくつか注意すべき点があります。

①状態をしっかりと観察する  
表面のキズは性能に関係がありませんが、フレームにヒビがある場合はボールの飛びに影響が出たり、テニスエルボーの原因になるので注意が必要です。

②前の人が張ったままのストリングを使わない  
ストリングの寿命はナイロン系で3カ月、ポ

### 選ぶ際には注意が必要

息子が中学からテニスを始めます。新品は高価なので中古ラケットにしようと思いましたが、どうですか？  
(悩めるテニスママ)

リ系で1カ月ほど。いつ張ったのかわからないストリングを使うのは上達を妨げ、ケガの原因となるので危険です。自分に合った物に張り替えてください。

③数年以内に販売されたラケットを選んだ方がいい  
古いラケットではボールの飛ばしやすさ・回転性能・疲労軽減材質の使用などが違います。古いラケット独特の良さもあるのですが、初心者に問題ありませんが、初心者には難しいでしょう。

ストリング選びも大切ですが、ラケット選びはとて大切ですが、数多くの中古ラケットを在庫しているショップで、店員さんと一緒に選んでください。

ベテランで活躍する人に共通する張り方などがありますか？  
(テニス歴5年/50代男性)

### 柔らかい設定がお勧め

ここでは、ベテランで活躍している人に多いプレースタイルに合った設定をご紹介します。ベテランの場合、相手の力を利用してフラットドライブやスライスをうまく使う人が多く、このような人は柔らかめのスト

リング(ナイロンマルチなど)を低いテンションで張る場合が多いです。柔らかくすることでボールを飛ばせ、打球時にボールが面に接する時間が長くなるため、速くないスイングでも回転をかけやすくなるからです。一般的に言われている「ボールが乗る」ということです。

柔らかいセッティングは、ポレーにも適しています。ベテランはダブルスをする機会が多く、必然的にポレーの頻度が増えます。柔らかいセッティングにすれば打球時のタッチ感が出やすくなり、ポレーのコントロールがしやすくなります。

張り替える際にヨーク部分(フェイスの下の部分)に当て革などのアイテムを入れるのもお勧めです。こうするとアイテム



ベテランの間では柔らかいストリング(写真)を低めのテンションで張る人が多く見られる

## ストリング都市伝説

### 張る前のストリングには気温は影響ない

影響はあります。真夏の車内にラケットを放置するとストリングが伸びますが、張る前のパッケージやロールでも温度の影響を受けます。高温に置かれたストリングは、張り上がり後、急激にテンションが落ちます。特にポリ系ストリングはその影響を大きく受けるので、ラケットだけでなく、ストリングの保管も大切です。できれば温度管理可能なショップでキープしもらうのが良いでしょう。



ストリングを保管する際は温度管理にも気を付けたい

がクッション材の役割りを果たし、打感が柔らかくなり手の衝撃も少なくなります。

ベテランになると、どうしても筋力が衰えてきます。しかし、ストリングの種類や張り方を工夫すればカバーすることもできます。ショップの店員さんに相談し、自分に合ったセッティングを見つけてください。

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。