

テニスをもっと快適になる

# ストリングの基礎知識

from テニスサポートセンター

今回の解説は

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



第23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】ホームストリンガーと、新小学生が揃えるべき道具について



[上]クオリティを求めるならマシンは電動(コンピューター)式がお勧め。  
[下]自分に合った使いやすい工具や道具を揃えることも重要だ

ホームストリンガーについて教えてください。(40歳代男性)

基本技術を覚えて練習する

自宅で張り上げたラケットを用意できるホームストリンガーになりたい人は、多いと思います。しかし、毎回同じ状態に張るには、技術や集中力が必要。もちろん初めからうまく張れる人はいないので、まずは基本的な技術を覚え、練習を繰り返すことです。

張る際は基本通り丁寧に張るのはもちろん、できるだけ早く張り上げることが大切。時間をかけ過ぎるとストリングが伸びるからです。最初の頃は1本50分以内が目標で、慣れれば1本30分程度で張れるようになります。ラケットをマシンにセットしたまま、休憩すると大きくテンションが変わる原因になるの

で注意してください。

マシンの種類は、手動式、分銅式、電動式、電動(コンピューター)式など様々です。経験の少ない人が、しっかりと張るにはコンピューター式が必要になります。値段は40〜100万円前後と高価ですが、張り上げの精度や複数のラケットを張り上げた時の仕上がりの安定性を考えるとコンピューター式がおすすめです。もちろん他のマシンでも練習を重ねれば、ある程度は張れるようになります。

また、良い張りをするには知識も必要です。それを補うには、経験豊富なストリンガーに相談することです。ボールの飛びを良くする、振動を少なくするなど、色んなコツを教えてください。当店でもホームストリンガーの方やそれを目指す皆様のご相談に乗っています。基本的な質問も大歓迎。工具類も揃えていますので、お気軽に声をかけてください。

小学生になる子どもがテニスを始めます。何が必要ですか？(30歳代女性)

年齢や身長で区分がある

まずは「ラケット、ボール、シューズ」の3点を揃えましょう。テニスの場合、成長期の子どもに対して無理なくテニスに親しめる『プレイ&ステイ』というプログラムがあります。この中では年齢や身長によって使うラケットの大きさやボールの種類がわかりやすく区分されています。小学生になる子どもならば、通常のボールよりも柔らかい物を使い、ラケットも大人が使う物よりも小さくなります。ただし、子どもの身長によっても異なるので、詳細はプログラムで確認してください。

シューズは、コートの種類によって変わるため、練習する場所を基準に考えます。同じサイズでも形状は様々なので、自分の足に合った負担のかからないシューズを選ぶことが大切です。そして肝心のストリングですが、子どもの障害予防の観点から、子どもに衝撃の少ないナイロン系がおすすめです。そして少し緩めに張ることで、また、ストリン

## ストリング都市伝説

### 子ども用は張り替えられない

子ども用ラケットは材質がアルミニウム中心なので歪みやすいことから広まったと考えられます。しかし、ラケットがまだキレイな形を保持していれば張り替えが可能な場合もあります。子ども用のラケットは消耗品ですが、できる限り大切にしたいものです。



基本的に子ども用ラケットは消耗品だが...



子どもには年齢や体格に沿った道具選びが必要。写真は手への衝撃が少ないナイロンストリング

グを切るケースは少ないと思いますが、それでも3カ月に1度は張り替えてください。

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。