

テニスがもっと快適になる

# ストリングの基礎知識

from テニスラボ

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。ストリング一歴9年。「なんでも相談してください」と語る。



第28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】 1本張りの張り方の違いと、力負けする子どもの設定について



上から張り始める(写真)と打感はマイルド、下から張るとカチッと打感に

### 違いは出せるが変形に注意

1本張りはラケットの先端から張り始めるのと、下部から始めるのでは、打感が違うと聞きました。(テニス歴10年/50代男性)

変わります。ラケットにもよりますが、下から上に張った場合、フェイス下から上に締め上げていくため、カッチリとした打球感になります。逆に上から下に張る場合、スイートエリアを張った後に下を締めるので、打球感はマイルドになります。

好みの打球感を選べばいいわけですが、その際に注意したいのがラケットの変形です。ラケットは、各メーカーが性能を最大限に発揮できるように設計、製造しています。ストリングを張る場合に、ラケットの変形を抑える作業がいくつかあり、上から下に張る場合と下から上に張

る場合では、この変形を抑える作業工程が異なります。ラケットによっては、張り始めの位置によって、変形を抑えるのが難しいものもあります。ラケットを変形させて張ると、性能を生かされただけでなく、ラケットや腕への負担も大きくなってしまいます。

まずは、信頼のおける専門店に行き、ストリンガーにご自身の好みを伝え、相談してみたいかがでしょうか？ もちろんテニスサポートセンター各店でもお待ちしております。

小4年の娘は身長もなく26インチのラケットでボールに力負けします。なにか良い方法は？ (テニス歴5年/40代女性)

※イエローボールを使用、小柄なので27インチではなく、26インチを使っています。打ち込んでいくタイプですが、サーブがどうしても力弱いです。

### ナチュラルや重りを使う

今のラケットのまま、問題を解決する2つの方法をご紹介します。1つ目は、ストリングをボールが飛びやすいものにして、テンションも下げて張ることです。弾きの良いナイロンのストリングやナチュラルガットなど反発力の強いストリングを

反発力のあるストリングや重りを使って力負けしないラケットにする。調整の際は信頼できるストリンガーに相談しよう



低いテンションで張ると良いでしょう。通常より2〜3ポンド下げること、インパクト時にラケット面がたわみ、ストリングが強く反発して、パワーが出るので、力負けしづらくなります。特にナチュラルは反発性が高く、ボールが伸びるので、相手への攻撃手段にもなります。ナチュラルは少しお値段も張りますが、耐久性が高く、切れにくいいため、ジュニア選手でも使ってみる価値があります。

2つ目の方法は、ラケットに重りを付けて、スイングウェイトを調整する方法です。娘さんは打ち込んでいくタイプとの事なので、ラケットはしっかりと振れていると思います。それな

## ストリング都市伝説

### 合宿に行く時の張り方は？

いつもと同じではなく、合宿を行なう場所に合わせたテンションにしましょう。標高の高い合宿先へ行く場合は、ボールの空気圧が上がり飛びやすくなるため、テンションを2〜3ポンド上げることをお勧めします。

に力負けしてしまうのは、ラケットを振ったときに感じる重さ(スイングウェイト)の軽さが原因です。錦織選手は、自分より体格の大きな海外の選手に勝つために、トップヘビー(ラケットのトップに重さがある)のラケットを使っていましたが、トップを重くすることにより、スイング時にラケットが加速し、大きなパワーを生み出すことができ、ストロークだけでなく、サーブのパワーアップにもつながります。さらに、いつも打球している場所の左右に重りを付けると、ラケット面が安定し、ボールの威力にも負けにくくなります。ラケットのバランスや腕力に合わせて、重りの量や位置を考えて付けなければならぬので、決して自己判断せず、信頼できるストリンガーに相談してみてください。

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。