

テニスをもっと快適になる

# ストリングの基礎知識

from テニサポ

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。



第29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】 いつも同じ設定でいいのか。単複で設定は変えるべきか？

自身の用途に合わせてストリングを変えるのにも必要だ(写真は表面に凸凹加工が施されたスピニング性能に優れたストリング)



自身の用途に合わせて変えてみましょう。テニスを始めた頃とは、できるプレーやストリングに求めることも変わっているはずです。テンションで調整可能ですが、思い切ってストリングを変えてみる方法もあります。例えば「ストロークで深いボールを返したい」場合は、ナイロンのマルチやナチュラルなど打球感と反発力のバランスが良い物を使う。「ボレーで伸びのあるボールを打ちたい」なら、極細ゲージのナイロンというよ

※テニススクールで張り替えています

いつも同じストリングと同じテンションです。変えたことはありません。これでいいのですか？  
(テニス歴4年/40代女性)



うに目標に適した物に変えるのです。レベルが上がると「もっとストロークでスピニングをかけた」という要望が多くなります。私がお相談を頂いたお客様の場合は、一般的なナイロンからスピニングのナイロン(写真)へ張り替えたところ、それまでチャンスボールをアウトすることが多かったのが、決められるようになったそうです。セッティングを変える時に大切なのは「今の状態」と、変えたポイントをはっきりとストリンガーに伝えることです。例えば、「コントロールには満足だけど、もう少しスピードが欲しい」という具合です。ストリングのセッティングを変えることが、上達のきっかけになることは多いです。毎回同じでも構わないので、色々と挑戦してみてください。

混乱しない範囲で変える

シングルスとダブルスで設定を変えたりしますか？  
(テニス歴10年/50代男性)

シングルスとダブルスに適したセッティングはありますが、頻繁に大きく変えてしまうと混

乱するので注意が必要です。日頃シングルス中心の方がダブルスをする場合は、ボレーを多用するのでそれに合わせてテンションを変える。反対にダブルス中心の方は、ラリーが多いシングルスに合わせて少し変えるくらいがいいと思います。「重要なシングルス(あるいはダブルス)の試合があるので、思い切って設定を変えたい」という場合は、シングルスとダブルスでは、戦術や使用するショットのバリエーションが違うので、自身のプレースタイルを加味した上でセッティングを変えてみてください。

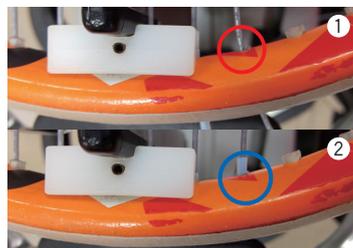
プレースタイルの選択肢は多くありますが、私の経験上、シングルスでは深さを意識したストローク重視が多いので、安定かつ球威を出すのに適したセッティング。ダブルスではネットプレーやパッシングショットを重視したスタイルが多いので、ボレーのタッチやスピードを出しやすいセッティングにしています。ストリングの種類は、一般的にシングルスではダブルスよりも硬めで太い物。テンションはダブルスよりも硬めです。当然ですが、トッププロは相手やコート状況、会場の気圧などに合わせてセッティングをこまめに変えます。本当に大切

## ストリング都市伝説

### グロメットの破損は放置しても大丈夫!?

すぐに補修や交換が必要です。最近、硬いポリを高いテンションで張り、ボールを繰り返し強く叩く方が増えています。その影響からかグロメットの破損が多発しています(写真①)。このままでも物理的には使えます

が、放置して使い続けると張り替えたストリングがすぐに角切れしたり、ラケット本体が破損しやすくなるなどの問題が出てきます。張り替えの際には、グロメット交換や補修(写真②)をしてから使用しましょう。



補修されたグロメット

な試合ならば、思い切ってそれに合わせたセッティングを、信頼できるストリンガーに頼んでみてください。きっと、効果があると思います。

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。