第3回 テニスがもっと快適になる

ストリングの基礎知識 From テニサポ

ストリングをどのくらいのテンションで張るかで、ボールの飛びは左右されます。けれども「どの程度が自分に適正なのかわからない」という声は少なくありません。今月はテンションについて考える後編です。

写真＝本誌編集部、REUTERS/AFLO

［今月のお題］

ストリングを張る時に知っておきたい「テンション」について ～後編～

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8年。「なんでも相談してください」と語る。

適正テンションはどうやって知るのか

Q 初心者に「お勧めのテンション」は、どのくらいですか？

「お店で使用するストリングマシンやラケットのフェイスの面積、ストリングの種類などにもよりますが、飛びの標準的なフェイス面積100平方インチのラケットの場合、女性は45から48ポンド、男性は47から50ポンド、中学生や高校生ならば44から50ポンドを目安に張ります。そして、次に張り替えに来られた時に『もっと、どうしたいか？』をお聞きして、お客様に合ったテンションをお勧めしていきます」

Q ラケットやパッケージに表示されている「推奨テンション」とは、目安ですか？

「目安です。こんなことを言ってしまうとメーカーさんに怒られてしまいそうですが、あまり信用はできないです。なぜなら、これもお客様の体格や技術、張るラケット、ストリングの種類、張り上げるマシンなどにより影響されやすいからです。お店の方と相談した上で決めるのが一番だと思います」

Q 自分に合ったベストなテンションの見極め方を教えてください。例えば打球時にどう感じるのがいいのですか？

「これもひとえには言えませんが、リラックスしてボールを打った際に無理なく楽にボールが飛ぶテンション、または自分の得意なプレー（ストローク・ボレーなど）が無理なくできるテンションだと思います」

Q 同じテンションでも、お店によって硬さが変わることがあると聞きました。やはり同じお店で張った方がいいですか？

「複数のテニスショップに行き同じ50ポンドで張り上げても、同じ硬さになるとは限りません。その理由は大きく分けて2つあります。

1つは、各テニスショップさんで、年代の違うストリングマシンを使用しているためです。近年のストリングマシンでは、ストリング1本1本をコンピューター制御でしっかりとテンションが出るようになっています。しかし、数年前のストリングマシンでは、最新のマシンに比べ、糸を引く力があまり強くありません。

よく50から60歳代以上のお客様から『昔は普通に60ポンドで張っていた』というお話を伺いますが、最新マシンで昔の60ポンドを再現するとしたら、実際は47から50ポンド程度で、10ポンド以上も違います。

また、マシンを出しているメーカーさんが違えば、テンションの値も少し変わります。テニスショップさんがどんなマシンを使っているのかを確認した方がいいと思います」

コンピューター制御でより正確な“張り”を実現する最新ストリングマシン。同じテンションで張り上げたとしても、マシンによって硬さには誤差が生じる

Q では、同じテンションでも硬さが変わる2つ目の理由は？

「ストリンガー（ストリングを張る人）の違いです。例えば、お店により決まった張り方があると思います。1本張り（ストリング1本で張る方法）や2本張り（同じ糸を2分して張る方法）でも仕上がりが違いますし、細かく言えばその人の癖やこだわりでも仕上がりが変わってきます」

Q 張り上がりが良いか、簡単に調べる方法はありますか？

「張り上げ後、あまり使用していないラケットに限りますが、ラケットヘッド部分を上にして、グリップ部分を下に持ちます。その状態で横のストリングスを見た際に、きれいに真っすぐになっているかどうかを確認します。横糸が上か下に湾曲していたらテンションロスが出ています。張り上げ後、ショップのスタッフから確認を求められたら、その辺りもチェックしてみてください」

Q 最適なテンションを見つけても、天候、サーフェス、本人のコンディションや筋力で、微妙に変化すると聞きました。

「そうです。だから気圧や気温によるボールの飛びの変化を抑えるため、テンションを1～2ポンドほど変えた方がプレーしやすい場合もあります。変えるとしても3、4ポンドではなく1、2ポンドがお勧めです」

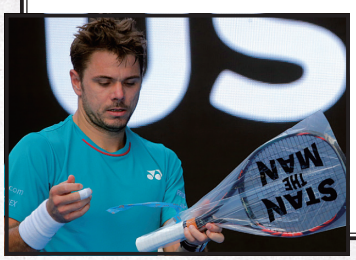
Q プロ選手は、テンションの異なったラケットを数本用意していると聞きましたが。

「例えば、3本中2本は通常と同じで、1本は気温の変化に合わせたテンションにする選手。あるいは、3本とも全て通常とは変えて揃える選手。それとは逆に3本全てをいつも通りに揃える選手など様々です。ただ、多くの選手は現地で練習しながら調整しています。一方で『海外では張り替えたくない』という選手もいます。そういう場合は、普段からよく利用するお店で、いつもより2ポンドほどテンションを上げ、海外に着いてプレーする時にいつものテンションに近くなるよう調節し、試合に挑む選手もいます」

※次回は、読者から寄せられたストリングに関する質問にお答えします。

【ストリング都市伝説】

プロ選手は「ポリ」のみを張っている!?



よくお客様から「プロテニスプレーヤーは、みんなポリストリング1本で張っていますよね？」と聞かれますが、実際は半分正解、半分不正解です。それは、ポリのみの場合もあれば、対戦相手や環境でハイブリッドにする選手もいるからです。ポリ1本で張るより、ナチュラルとのハイブリッドの方がボールの伸びが良く、相手に押されている場面でも勢いのあるボールが返しやすい、というメリットを持っています。

ストリングに関する質問を募集します。年齢、性別、テニス歴を明記し、〒113-8448　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。