

今号のお題

## テニスヒジにお薦めの設定とデカラケの張り替え代金について

**柔らかい素材のストリングが〇**

久しぶりにテニスを再開するにあたって、注意する点があります。それはブランクによる筋力の衰えです。休んでいた期間で、体力も落ちますが、何よりテニスをする事で使われていた筋肉が衰えています。そのため、ストリングは柔らかく、飛ばすセッティングがお勧めです。柔らかい

**Q** テニスヒジでしばらく休んでいました。再開しようと思いましたが、設定などで注意する点がありますか？

(テニス歴15年 / 30代女性)

柔らかい素材のナイロンマルチやナチュラルガットは、腕への負担が少ない

また、面が大きく、フレームの厚いラケットは、楽にボールを飛ばすことができるため、腕への負担を軽減できるでしょう。

また、面が大きく、フレームの厚いラケットは、楽にボールを飛ばすことができるため、腕への負担を軽減できるでしょう。



# ストリングの

From テニサー

第31回

# 基礎知識

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

今回の解説は...

鈴木貴也(テニスサポートセンター三鷹店)

プロアマを問わず、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。



い素材のマルチストリングやナチュラルガットは、打球時の球持ちが良いので、衝撃が和らぎ、少しの力でボールが飛んでくれます。

もし、マルチストリングを元々使っていてテニスヒジになってしまった場合や、ストリングの種類を替えたくない場合には、思い切ってテンションを3〜8ポンドほど下げてください。テンションを下げることで、より、弾きが抑えられ衝撃が少なくなるはず。

### ラケットを替えてみる

ストリングの設定だけでなく、腕に負担が少ないラケットに変えてみる方法もあります。最近発売されたラケットの多くが、フレームやグリップ内部に振動吸収素材が入っているため、ケガの予防、疲労軽減につながります。

**Q** フェイス面の大きなラケットを購入しようと思いますが、面が大きいとストリングの代金は高価になりますか？

(テニス歴2年 / 50代男性)

### 1張りで張れる場合は同じ

現在、市販されているラケットは、通常のストリング1張りで十分に足りるので、その場合の代金は変わりませんが、過去には2張り使用しなければ張れないラケットがありました。

そのひとつが、ウイルソンの「ハイパーハンマー3・7」(通称「アウターエッチ」)です。フェイスサイズ135平方インチ、ストリングパターン18×21とデカラケ&目の細かいラケットで話題になりました。このアウ

ターエッチは、ほとんどのストリングが1張りでは足りず、2張り使用しなければ張り替えが難しいラケットでした。



デカラケ&目が細かいことで話題となったウイルソンの「ハイパーハンマー3・7」張り上げには2張り分のストリングが必要

### ストリング 都市伝説

#### ストリングは時間が経って緩んでいる方がヒジに優しい？

いいえ違います。張ってから時間が経つとテンションが落ちて緩みますが、同時にボールを弾く力も落ちてしまいます。劣化したストリングでボールを無理に飛ばそうとすると、雑振動も増え、腕に負担が掛かります。張り替えの際に貼られるテンションシールに、次回の張り替え時期が記載されているので、その時期を参考に張り替えるようにしましょう。



ショップで貼られるテンションシール。次回張り替え時期が記載されているので、これを目安にしよう

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、テニス歴を記入し、〒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。