

今号のお題

太さ違いのハイブリッド効果と テニス再開時のお薦めテンション

ストリングの

From
テニサーポ

第38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……

村山友一(テニスサポートセンター渋谷店)

テニスをこよなく愛するが故に、ラケットは自分のテニスの歴史として捨てられず大切に保存！ぜひ、お店でラケットトークしませんか。



縦と横どっちに張るかで変わる
ハイブリッドで縦横の太さが異なるストリングを採用するのは一般的にも用いられる手法です。そして、太いストリングと細いストリングを縦系、横系のどちらに使うかによって打感が異なります。ハイブリッドでは一般的に、縦(メイン)のストリングは打感性や

Q
太いストリングと細いストリングをハイブリッドにするとどうなりますか？

(テニス歴4年 / 中学2年生)



太さを変えるだけでなく、種類を変えることでハイブリッドの可能性は無限に広がる！

縦にポリのように硬いタイプ、横にナイロンのように柔らかいタイプのストリングを張った場合には、縦と横を同じポリで張るよりもボールをつかみやすく、コントロールが良くなります。反対に縦にナイロンの

変える場合もあります。縦にポリのように硬いタイプ、横にナイロンのように柔らかいタイプのストリングを張った場合には、縦と横を同じポリで張るよりもボールをつかみやすく、コントロールが良くなります。反対に縦にナイロンの

能、横(クロス)のストリングはボールの飛びやコントロールのアシストを担っています。縦のストリングの性能に横のストリングがアシストするイメージになります。普段、縦と横を同じ太さのストリングで張られている方が、縦は同じも太いストリングを組み合わせた場合、普段よりボールをつかみ、飛びが抑えられます。反対に、横にそれよりも細いストリングを組み合わせた場合、普段よりもボールを弾くタイルスピードを出しやすくなります。

縦と横のストリングの太さの組み合わせについて説明しましたが、ハイブリッドのセッティングでは、ストリングの太さだけでなく、種類を変える場合もあります。

ように柔らかいストリング、横にポリのように硬いストリングを張った場合には、縦と横を同じポリで張るよりも打感が柔らかくなります。様々な選択肢があるのがハイブリッドの良さですが、組み合わせが無制限にあるので、信頼できるストリンガーに相談してください。

それを補うために、軽い力で楽にボールが飛ばせるように、柔らかいストリングに変えることも方法の一つですが、打感が変わってしまうと、久しぶりのテニスだけに、プレー面での不安が大きくなります。そこで、気持ち落ち着かせるためにも、ストリングは同じままで、テンションの強さで調整すると思います。

緊急事態宣言の影響もあり、好きなテニスをずっと我慢していて、やっと再開できると楽しみにしている人も多いと思います。そこで、注意してほしいのが、筋肉の低下によるケガです。テニスをしていないと、思っている以上に身体の筋肉は衰えてしまっています。

緊急事態宣言の影響もあり、好きなテニスをずっと我慢していて、やっと再開できると楽しみにしている人も多いと思います。そこで、注意してほしいのが、筋肉の低下によるケガです。テニスをしていないと、思っている以上に身体の筋肉は衰えてしまっています。

Q
久しくテニスができていません。再開する時に注意すべき設定などあったら教えてください。

(テニス歴10年 / 50代男性)

テンションで調整しよう

本来ならば、これから気温が高くなり、ボールが飛びやすくなることを考えて、2〜3ポンド、テンションを上げる時期です。しかし、身体への負担をかけないことを重視して、最後に張ったのと同じテンションか、それ以下で張ってください。

ストリング 都市伝説

外側に穴の開いていないラケットがある

あります。『ATP MID FOX』というラケットは外側に穴が開いておらず内側のみを通過してラケットが張り上がります。



穴がない！張るのは大変そう……



再開直後は最後に張った時と同じテンションかそれ以下で張ってみよう

ボールが楽に飛ばせるので、久しぶりのテニスでも余計な力みが消えると思います。ぜひ、ケガに気を付けて、テニスを楽しんでください。

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。