

ストリングの基礎知識

今回解説してくれるのは



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9年。「なんでも相談してください」と語る。



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

プレースタイル別のセッティングと、不便はないのに張替は必要か？

ボレー中心のタッチ系ショットが多いプレーヤーは、ナイロンマルチストリングやナチュラールストリングがお勧めです。やや低めのテンションで張ること、ボールのホールド感が増します。ボールとストリングの接触時間が長くなるため、ドロップショットなどのタッチショットもコントロールしやすくなります。

ストローク中心のパワー系プレーヤーには、やや硬めのポリストリングやモノストリングをお勧めします。パワーヒッターが柔らかいストリングや低すぎるテンションで張ってしまうと、たわみが大きくなりすぎてコントロールが難しくなってしまう。ボールを飛ばす距離が長い、少しのコントロールミスが大きくなってしまうのです。ストリングのパワーに合わせたストリングをセレクトし、張る強さを少し高めに調整してみるといいでしょう。

パワー系とタッチ系、選ぶべきストリングは違う。ストローク中心のパワー系プレーヤーには、やや硬めのポリストリングやモノストリングをお勧めします。パワーヒッターが柔らかいストリングや低すぎるテンションで張ってしまうと、たわみが大きくなりすぎてコントロールが難しくなってしまう。ボールを飛ばす距離が長い、少しのコントロールミスが大きくなってしまうのです。ストリングのパワーに合わせたストリングをセレクトし、張る強さを少し高めに調整してみるといいでしょう。

Q プレースタイル別の推奨ストリングについて教えてください。推奨テンションの範囲内で高めか低め、どちらがいいのかも知りたいです。
(テニス歴5年/30代女性)



上の2つが素材はナイロンでモノフィラメントのストリング。反発力やパワーがあり、パワーヒッター向け。下が同じくナイロン素材でマルチフィラメント。柔らかくホールド感があり、タッチ系に向く

自分ではわからなくてもかなり大きなデメリット
ナイロンストリングは3カ月、ポリストリングは1カ月での張替を推奨しています。それは、

Q ストリングを4年間張り替えていませんが、プレーしていても不便はありません。久々に張り替えても、それほど違いを感じませんでした。それでも張り替えた方がいいのでしょうか？
(テニス歴30年/50代男性)

プレースタイルに合うストリングセッティングがわかっているれば、ストリングの性能を最大限に発揮させることができ、自分のプレーをサポートする大きな力になってくれます。細かい調整については、張り替えるお店の人に相談してみるといいでしょう。

時間の経過とともにストリングの持つ性質が変わってしまうからです。確かに何かしらの糸さえ張ってあれば、ボールを打ち返すことはできるでしょう。しかし張り替え期間を過ぎたストリングは、ボールを飛ばす反発力や狙った方向にコントロールする性能がなくなっています。例えば、茹でたてのパスタは弾力があっておいしく食べることもできますが、時間が経って伸びきったパスタは、食べることはできてもあまりおいしくはないですよね。この話のいいしさはストリングの性能なのです。伸び切ったストリングで打つとボールはコートに入るかもしれないませんが、失速して落ちるため、相手にとっては打ちやすいチャンスボールになってしまうかもしれません。ご自身では気付かないかもしれませんが、打球は明らかに

時間の経過とともにストリングの持つ性質が変わってしまうからです。確かに何かしらの糸さえ張ってあれば、ボールを打ち返すことはできるでしょう。しかし張り替え期間を過ぎたストリングは、ボールを飛ばす反発力や狙った方向にコントロールする性能がなくなっています。例えば、茹でたてのパスタは弾力があっておいしく食べることもできますが、時間が経って伸びきったパスタは、食べることはできてもあまりおいしくはないですよね。この話のいいしさはストリングの性能なのです。伸び切ったストリングで打つとボールはコートに入るかもしれないませんが、失速して落ちるため、相手にとっては打ちやすいチャンスボールになってしまうかもしれません。ご自身では気付かないかもしれませんが、打球は明らかに

時間の経過とともにストリングの持つ性質が変わってしまうからです。確かに何かしらの糸さえ張ってあれば、ボールを打ち返すことはできるでしょう。しかし張り替え期間を過ぎたストリングは、ボールを飛ばす反発力や狙った方向にコントロールする性能がなくなっています。例えば、茹でたてのパスタは弾力があっておいしく食べることもできますが、時間が経って伸びきったパスタは、食べることはできてもあまりおいしくはないですよね。この話のいいしさはストリングの性能なのです。伸び切ったストリングで打つとボールはコートに入るかもしれないませんが、失速して落ちるため、相手にとっては打ちやすいチャンスボールになってしまうかもしれません。ご自身では気付かないかもしれませんが、打球は明らかに

ストリング都市伝説

ハードヒッターには高テンションが適している？

ハードヒッターは高いテンションを好む傾向にありますが、必ずしも適しているとは限りません。ラケットやストリングの種類によっては低～標準テンションの方が性能を引き出せる場合もあります。ストリンガーに相談して最適なセッティングを見つけてみましょう。



に変わっています。そんなチャンスボールを与えないためにも、定期的な張り替えをお勧めします。これは技術向上にもつながる大切なことです。何よりテニスをする上での醍醐味である、様々なストリングを試すという楽しみを、オリンピック周期の4年に1回だけにしてしまうのはもったいないです。シヨップスタッフに相談し、今張っているストリングの構造と違うストリング(今がモノ構造ならマルチ構造など)に張り替えてみてはいかがでしょうか。今とは違うテニスの楽しみが見つかると思います。