

# ストリングの基礎知識

今回解説してくれるのは



村山友一

(テニスサポートセンター渋谷店)

テニスギアをよくよく愛するが故に、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？

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

## ポリの柔らかさはどの程度？ 強く打ちたいけど故障も不安な場合は？



左からナイロンのマルチ構造、ナイロンのモノ構造、ポリエステル。左が最も柔らかい打感になる

**ナイロンとポリでは柔らかさに違いがある**

近年、ポリエステルの中でも柔らかい製法の商品が増え、人気も高まっています。プラスαの素材を加えることや糸の構造を工夫することで従来のポリエステルよりも柔らかい打球感を実現しました。

しかし、ポリエステルの柔らかい打感の商品は、あくまで同じ素材内で比較した場合によりです。ポリエステルはナイロンに比べ硬く、またモノタイプという構造が多く、マルチタイプの構造は少ないです。モノ構造は耐久性やボールを弾く感覚が高くなりますが、マルチ

**Q** ポリストリングで「柔らかい打感」というのはどれくらい柔らかいものですか？ ナイロンから変えても大丈夫でしょうか？

(テニス歴14年 / 30代女性)

構造に比べると打感は硬くなりやすい構造です。質問者の方が現在使用されているバボラのアディクションはナイロンのマルチ構造タイプです。柔らかい素材のナイロンを使用し、柔らかい打感になる構造で作られています。

ナイロン素材はテンション維持の期間は3カ月ほどで、切れなど物理的な耐久性はあまり高くありません。ポリエステルは物理的な耐久性は高くなりますが、テンション維持の期間は1カ月ほどです。今のナイロンが1カ月以上は切れないのなら、ポリエステルへの変更は、あまりお勧めしません。1カ月以上は持つが3カ月以内で切れてしまう場合は、いきなりポリエステルではなくナイロンのモノ構造の商品をお勧めです。

まとめになりますが、素材の元々の硬さ・構造に違いがあるためナイロンとポリエステルの「柔らかい」は大きく異なります。また、ストリングは張り上げた時から少しずつテンションが下がり、製品劣化も進み、雑振動の発生やコントロール性能、飛び具合に影響します。張り替え目安はナイロンは3カ月、ポリエステルは1カ月です。以上のことから、1カ月以上切れておらず、打感の柔らかさを求めるのであれば、ナイロンから変えない方がいいでしょう。



柔らかい打感が特長のナイロンマルチでも、こんなに多くの種類がある。負担がなく自分の好みに合うものを見つけよう

**身体への負担を感じたらナイロンマルチ！**

年代別で推奨があるわけではありませんが、年を重ねれば、どうしても身体への負担は避けられません。

ヒジや手首の痛みなど、身体への負担を感じた場合は、ナイロン素材のマルチ構造ストリングに変更するケースが多いです。ナイロンマルチのストリングは打感が柔らかく、振動吸収面では優れているからです。しかし、反発性を感じにくく、打感がぼやけて感じる側面もあります。反発性を感じにくいいため、無理にボールを飛ばそうとしてしまい腕に負担をかけるケースも稀ですが起こりますので、注意

**Q** 50代ですが強いボールを打つのが好きです。でも手首やヒジの故障は絶対したくありません。年代別で推奨ストリングがあれば教えてください。

(テニス歴20年 / 50代男性)

### ストリング都市伝説

#### テニスがうまいとストリングが切れるペースが早い？

うまい人、戦績が良い人でも切れるペースが遅い、または切れない場合もあります。しかし、テニスがうまい人は張り替えるペースは早いです。切れる前に張り替えることが多いからです。ストリングには物理的な耐久性の他に「テンション維持の耐久性」があり、ボールの飛び具合、コントロール性、雑振動の発生、全てに影響します。実力と同様に「道具」でパフォーマンスを上げることも考えましょう。



うまい人はストリングを張り替える頻度が高い。道具もベストな状態にして臨んでいるのだ

が必要で、強く打つ感覚を楽しんでいる場合、いきなり一番柔らかいストリングに変更するのはなく、身体の負担と調整しながら、徐々に柔らかいストリングに変更していくのが基本路線になります。ポリエステルからナイロンモノ、ナイロンマルチというように、筋力や練習量の増減、身体の状態などに応じながらストリングの種類の変更を検討してください。

大事な点は、現在のストリングから段階的に柔らかくしていくことです。自分に合った反発性と柔らかさを両立させることができるようになります。

ストリングは種類が多く同じ素材、製法でも柔らかさや打感が異なります。ぜひ、お近くの専門店のアドバイザーも参考してください。

#### 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。