

テニス  
がもっと  
快適になる

From テニサー

# ストリングの基礎知識

10回解説  
CHALLENGE



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。2021東京  
五輪のストリングングチ  
ームの一員に選ばれている。

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ストリングに関する素朴な疑問にプロのストリンガーが答えます。プレーの出来を左右するストリングについての知識を高めてください!

## 今月のお題

### 「張り替え注文の仕方」と「近所にテニス専門店がない人」について

ストリングを張り替える時に「いつもどおり」と注  
文しています。これではダメ  
ですか?  
いつもの飛びを求めるなら  
いつもと違う設定も必要

(テニス歴5年/50歳代男性)

「いつもどおり」で注文している  
ということは、今のセッティングに  
満足しているからだと思えます。し  
かし、いつもどおりにしても、同じ  
状況でボールを打っているとは限り  
ません。



同じ機種でも新旧モデルでは  
「いつもと同じ」設定だと違  
和感を感じるかもしれない

いつもどおりが崩れる要因の一つ  
に気温の変化があります。例えば冬  
は気温が低いので、いつもと同じセ  
ッティングにすると、ボールのゴム  
が冷えて硬くなり反発力が低下する  
ため、ボールが飛ばしづらくなりま  
す。野球のように硬いボールの方が  
飛んでいくように思えますが、テニ  
スではストリングの持つ反発性と面  
のたわみ、ボールのつぶれた後の復  
元力が合わさって飛ぶので、硬くな  
ると飛びが弱くなります。

そこで、気温の低下に合わせて、  
テンションをいつもよりも2〜3ポ  
ンド下げることをお勧めします。打  
球時のラケット面のたわみが増える  
ので、ボールを楽に飛ばすことがで  
きます。さらに冬は身体が冷えるた  
め、テンションを下げることで身体  
へのダメージも減らせます。逆に気  
温が暖かくなれば、またテンション  
を2〜3ポンド上げることでもいつも  
の感覚でプレーすることができます。  
そして、もう一つ変化として考え  
てもらいたいのが、ご自身の技術の  
進歩や筋力の衰えなどの変化です。  
トップ選手でも技術や筋力に応じて  
ストリングの設定を変えることがあ  
ります。ストリングの種類や張る強  
さによって、ボールの飛びやスピン

なども変わるので、試していただく  
と今までは気付かなかった発見もあ  
ると思います。

また、新しいラケットに変えた場  
合にも注意が必要です。全く同じラ  
ケットなら問題はありませんが、形  
状が同じラケットでも年代が違えば、  
使われている素材や機能が違って  
いることが多くありますので、スト  
リンガーにセッティングを相談して  
ください。

近隣にテニス専門店があ  
りません。色んな設定を  
試したい場合、どうすればいい  
ですか?

(テニス歴1年/30歳代男性)

### 同じラケットを2本用意し 異なる設定にして比べる

費用はかかってしまうのですが、  
ラケットを2本持つことも一つの手  
です。様々なセッティングを試した  
いが、専門店が遠く頻繁に通うのが  
難しい場合には、同じラケットを2  
本用意して比べることにより、1回の  
来店で得られる情報が多くなります。  
同じストリングでテンションだけを  
変えて張ってみるのもいいですが、  
自分の適正なポンド数がある程度決

まっている場合には、1本は反発重  
視のストリング、もう1本はスピン  
特化のストリングなど、違う特徴の  
ストリングを同じテンションにして  
試してみてください。

テニス歴1年とのことなので、ま  
だ自分に合うセッティングが定まっ  
てないと思います。種類の違うスト  
リングを張り、好みを絞っていくこ  
とをお勧めします。1回目の張り替  
えでスピン系統のストリングが気  
に入った場合は、次回の張り替え時に  
1本はスピン系の球持ちが良い物、  
もう1本は反発力に優れたスピンス  
を選び、さらに好みに近づけていき  
ましょう。

どうしても、専門的なアドバイス  
が欲しい場合は、当店も行なってい  
る、専門店の張り替え配達サービ  
スを利用してみましょう。ショップに  
ラケットを送っていただいた後、お  
電話でヒアリングをしてから張り替  
え、返送させていただきます。  
送料はかかりますが、遠出する時間  
と交通費を考えると、このようなお  
店を利用することも検討してください。



柔らかいものや角張ったものなど  
異なる特徴のストリングを同時に  
張って比べてみよう

### ノットの位置は どこでも大丈夫?

ラケットによってはノット(結び目)の位  
置が指定されています。逆の位置でスト  
リングを留めると、ラケ  
ットの性能が発揮され  
ない場合もあるので、  
注意が必要です。



ノットの位置が指定され  
ているラケット

ストリン  
グ  
都市  
伝説

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。