

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

今回解説
STYRING



村山友一

(テニスサポートセンター渋谷店)
テニスギア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

「ラケットをもらった時の注意点」と「やわらかいポリ」について

工夫はできるが自分に合うラケットが理想

ご友人も指摘されていますが、女性向けラケットは重さ280グラム、フェイスサイズは100平方インチが平均となります。いただいたラケ

新しいラケットを買おうと思っていたら、男性上司がラケットをくれました。友人からは「それでは重い」と言われました。設定を工夫すれば使えますか？

(テニス歴半年/20代女性)



同じシリーズでも違う重さのラケットを出している。それほど、20、25グラムの重さの違いは大きい

ットは、HEADのスピード、300グラムで100平方インチとのことなので少し重いです。ご自身に最も合ったラケットでテニスを楽しんでもらいたいので重さの面を考慮すると使うのが難しいと考えます。

しかし、他のスポーツをしていて腕力に自信があり、何とか使いたいとの考えでしたら、腕にかかる負担を減らすための設定もあります。

まずは、使うストリングの種類ですが、ポリよりも衝撃が少ないナイロン素材を選んでください。次に張る強さですが、いつも張っていたポンド数よりも3ポンドほど、低い数値で張り替えれば、ストリングがボールを通常よりも弾いてくれますので、使うのが少し楽になります。

グリップの太さについても注意が必要ですが、グリップにはサイズがあり、日本では1番〜4番のサイズでの展開が多く、メーカーによっては0番や5番の展開もあります。番号が小さい方が細く、大きくなるにつれて太くなっていきます。女性には1番か2番のサイズが適していることが多いので、グリップサイズを確認して、握りやすさの違和感がないか確かめてください。

また、ラケットの選び方としては、フレームの厚さやストリングパターンなども重要な要素です。フレームが厚いとボールを飛ばす力が高くなり、薄いものはコントロール性能が高くなります。ストリングパターンについては張られているストリングの本数が多いと、ボールを飛ばす力が落ちてコントロール性能が上がり、反対に本数が少なくなると、コントロール性能は落ちますが、ボールを飛ばす力とスピン性能が上がります。自分に合っていないラケットを使うと上達できないだけでなく、ケガにもつながります。まず、専門店にご相談されてからお使いください。

「やわらかいポリストリング」のメリットやどんな人に適しているのかを教えてください。

(テニス歴10年/50代男性)

ナイロンだとすぐ切れてしまう人に

ポリエステル素材は他の素材に比べて、肩やヒジへの負担が多くなりますが、「やわらかいポリ」はその負担を軽減できている製品が多いです。



「やわらかいポリ」にも種類がたくさんある。ナイロンとのハイブリッドも選択肢に入れてみよう

す。さらに、ショットの微妙な力加減に必要なストリングから伝わるフィーリングもポリとしては感じやすい製品が多いです。

しかし、負担の少なさやフィーリングの感じやすさでしたら、「やわらかいポリ」よりもナイロンやナチュラルの方が優れています。ナイロンやナチュラを使っていた方が「やわらかいポリ」に変更する時には、耐久性が1つの目安となります。

ナイロンやナチュラルが1、2カ月程度で切れてしまい、耐久性をもう少し上げたい方にお勧めしているのが「やわらかいポリ」です。ただし移行する時は、耐久性の高いナイロン、ナイロンと「やわらかいポリ」のハイブリッドを試してから、変更するのがお勧めです。その方が身体の負担やボールの飛び具合などを調節しやすくなります。

また、ポリエステルを使っていた方が、肩やヒジへの負担を軽減したい場合やフィーリング面をより感じやすくしたい場合にも、「やわらかいポリ」をお勧めしています。

都市伝説

素材と構造の名前が一緒ならば全て同じ？

ストリングは素材や構造の名前が同じでも、構造の中身に微妙な違いがあり、繊維数も異なり、同じ性能・感触ではありません。



スペックは似ているが違うストリング

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。