

ストリングの基礎知識

From テニサポ



解説=鈴木貴也(テニスサポートセンター三鷹店)

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！

写真=本誌編集部、GettyImages

[今月のお題]

高テンションで張った際の影響と、季節に合った張り方。

Q 何ボンドの強さまで張って良いですか？

(テニス歴15年/J・Sさん)

推奨テンションの上限

あくまで目安になりますが、ラケットに書いてある最大の推奨テンションまでです。硬い打球感やボールの飛びを抑えたいという理由から、それよりも、高いテンションで張りたいという要望を受けることもありますが、私は高テンションで張るのあまりお勧めしません。

なぜなら、身体やラケットへの負担が大きいからです。ストリングをきつく張るぶん、腕にダイレクトに振動が伝わり、腕、肩への負担は大きくなるので、ケガにつながりやす



ラケットに装着されているグロメット。上が山なりのもので、下が一般的なもの



ラケットには「推奨テンション」が表示されており、これがストリングを張る際の目安となる

くなりやすい。ラケットも同様で、負担を多く掛ければ掛けるほど、ラケットの寿命も短くなります。特にグロメットはテンションの影響を受けやすく、山なりに膨らんでいるグロメットは、高テンションで張り続けていると、山がつぶれてしまい飛びにも影響が出てきます。

硬い打球感が好みで高テンションにしたい場合は、テンションを上げるのではなく、硬めのストリングを使うようにします。また、飛びを抑えたい、コントロール性能を今より上げたい場合は、フェイスの小さいラケットに替える事をお勧めします。ちなみに私が今までに張ったことのある最高テンションは、72ポンドです。これはプロテニスプレーヤーではなく、一般男性が試しに超高テンションで張ってみたとの依頼でお張りしました。その72ポンドのラケットは、使っているとヒジが痛く

夏や冬など季節に合った張り方がありますか？

(テニス歴6年/学生Aさん)

冬は夏よりも下げて張る

気温が低くなるとボールが硬く感じる、飛びにくくなると感じることはありませんか？

夏を基準に考えると、冬は気温の低下によりボールのフェルトが硬くなります。それに加えて、体温も下がるので、筋肉が緊張、収縮してボールにうまくパワーが伝えられず、ボールが飛びにくくなります。

これらを解消するため、冬場は夏場に比べてテンションを5%~10%落として張ることをお勧めしています。テンションを落とすとストリングがたわみやすくなるので、ボールが硬く感じるのを解消することができません。さらに、ストリングをたわませることで、ボールを楽に飛ばすこともできるので、気温が低い冬場でも快適なプレーが可能です。

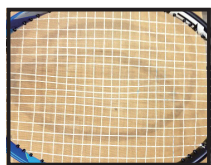
こうした相談は、プロ選手からも受けることが度々あります。特に海外遠征の場合は、遠征先の気候やプレー環境に対応できるようセッティングを一緒に考えます。

なり、ボールに回転がかからず、飛びまくってしまったり、テニスにならなかつたそうです。

一番良いのは、フルスイングしてボールがコートに収まるテンションよりも、楽に振って返球できるテンションをお勧めします。

【ストリング都市伝説】

ナイロンストリングでも、張り方次第でよれにくくなる？



ナイロンストリングは、このようによれやすい

ナイロンストリングのほとんどは、どんなに良い張り方をしてもボールに回転をかけることでよれてきます。ナイロンでもポリウレタンを染み込ませたストリングなどは、比較的よれにくいですが、それでも時間の経過と共によれていきます。これは、張り方やテンションを変えても完全には解決しません。ナイロンストリングの宿命のようなものです。どうしてもよれが気になる方は、ストリングの素材を、柔らかいポリ系ストリングに変えるか、ストリングの滑りを良くするアイテムを使うのがお勧めです。



世界各地を転戦するプロ選手たちは、遠征先の気候などに合わせてストリングのセッティングをしている。一般の方も真似しよう