

テニスが
もっと
快適になる

From テニサポ

ストリングの基礎知識

今回解説
CHRYSE



大井孝亮

(テニスサポートセンター渋谷店)
テニスコーチの時の経験を生かして皆さまに合ったラケットやストリングのご提案をさせていただきます。一緒にテニスライフを楽しみましょう！

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に答えます。プレーの出来る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

「テニス入門時のストリング」と「フラットで強打したい場合」

50歳になってスクールでテニスを始めました。どんなストリングを張れば良いですか。
(50歳男性/テニス歴0年)

最初は柔らかいもので上達に合わせていく

まず、素材ですがナイロンの『マルチタイプ』をお勧めします。柔らかさがあり手首やヒジに優しいので、テニスを始めた人が怪我をするのを防いでくれます。張りの強さは、ラケットの面の大きさを少し異なります。100平方インチ未満の場合、

テニスを始めたばかりなら打感のソフトな物から試してみよう(写真はナイロンマルチストリング)



張る強さは40から46ポンドの間がお勧めです。それ以上の大きさの場合には1から3ポンド程、張る強さをプラスしてください。ストリングのゲージの太さは、上達するに従って調整がしやすい1・25の太さからスタートしましょう。

上達するにつれてボールをしっかりと打てるようになると、何かしらの要素が欲しくなってきます。要素は『飛び』『打感』『回転』『耐久性』等があります。飛びや打感が欲しい場合は素材を硬めのナイロンモノタイプにしたり、ゲージの太さを細くして調整します。回転が欲しい場合は使っているストリングより細かいゲージにしましょう。スピンのタイプはストリングもありますので、ストリンガーに相談してください。

耐久性に関しては3カ月、切れなければ十分です。その前に切れるようなら同タイプのゲージを太くしてください。さらに重要なことはストリングが切れなくても、3カ月に1度は必ず張り替える事です。3カ月以上、替えないとボールの飛びが落ち、ストリングのしなやかさが無く

なり上達の妨げや、怪我へつながる恐れがあります。50歳で始められたテニス、快適にプレーして、気持ちよく上達してください。

フラット気味に強打するのが好きです。お薦めのセッティングがあれば教えてください。
(男子学生/テニス歴7年)

しっかり打った時にボールが収まる設定

お勧めするのは『多角形ポリ』ストリングです。スナップバックしやすい丸形状より、厚く当たった時にストリングがボールにしっかりと引っかかることで、スピン性能のサポートをしてくれるからです。

さらには使用しているラケットのタイプでセッティングを総合的に判断する必要もあります。各ラケットで性能が違うので、難しいのですが、簡単に説明すると、中厚タイプか、フレームが薄いタイプかによりストリングの反発性を調整します。中厚タイプは強打した時に、ボールをコ



強打してもしっかりとボールを捉えてくれる多角形ポリストリング

ハイブリットは縦と横を入れ替えると効果が変わる?!

縦をポリエステル、横をナイロンもしくはナチュラルで張る方が一般的ですが、縦と横のストリングを入れ替えると全く違った打感になります。縦をポリで張った場合は、打感が硬くなります。ナイロン単体で張るよりも耐久性が上がり、ボールをつぶして打てます。横をポリにすると、ナイロンに近い打感で飛距離を抑えることができます。縦と横を入れ替えるだけで効果が変わるの面白いですね!



縦と横で素材の種類を変えたラケット

1トに収めやすくするために縦糸に比べて横糸の張る強さを2〜3ポンド下げ、飛びを抑えます。フレームが薄いものは自分で飛びを調整しやいのですが、強打した時に、さらに飛びが欲しければ、縦と横の糸を同じ強さで下げ、飛びを抑えたい場合は両方を上げて調整してください。ラケットとストリングの組み合わせがプレーに影響を与えます。割合をラケット50%、ストリング50%と考え、ストロークをしっかりと打ち切った時にボールが収まるセッティングを目指してください。