

# ストリングの基礎知識

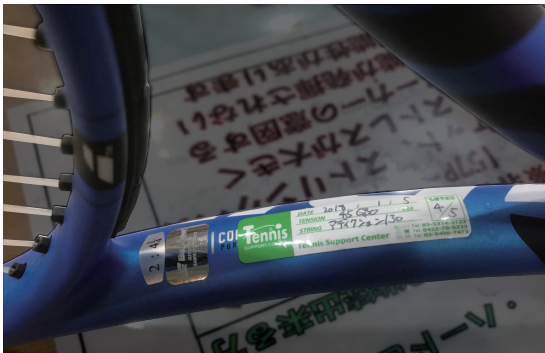
From テニサポ



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の向上に役立ててください！

解説=小笠原爽太(テニスサポートセンター仙川店)  
ストリンガー歴は店舗で5年、自宅で張っていた時期を合わせたら10年。現在は大前綾希子選手など、複数のプロ選手の張りを担当。  
写真=テニスサポートセンター

## 【今月のお題】 張り上がり後の違和感と、ポリストリングのメリットについて



張り替えたばかりは硬く感じる人が多いが、普段よりも高いテンションで張ったり、ポリストリングでない限り、使っているうちに慣れてくる

**Q**  
ストリングを張り替えたら、硬くて腕が痛くなりました。このまま慣れるまで使えますか？  
(テニス歴1年/女性)

ナイロンならほぼ心配なし

ストリングの種類、テンションによって対応が変わりますが、質問された方がテニス歴1年で初級者という事なので、おそらく、ナイロンのストリングを同じナイロンで適正なポンド数で張り替えたいと思います。ここの場合は、張り替える前よりも張り替えた後のほうがテンションはしっかり出ているので、最初のうちは硬く感じると思いますが、徐々にテンションが下がっていき硬さも和らいでくるので、慣れるまで使っても大丈夫です。

**Q**  
ポリだったら張り替えよう

もしも、ナイロンからポリエステルに張り替えている場合、素材自体がナイロンよりも硬いため、そのまま使い続けてしまうと手首やヒジなどを傷めてしまう可能性がありますので、すぐにナイロンへの張り替えをお勧めします。

また、張り替えの時に、以前よりも5ポンド以上高く張っていると、テンションが下がるまでに時間がかかるのでテンションを下げて張り替えをオススメします。

**Q**  
ポリのストリングは切れにくいですが、それ以外に何か使うメリットはありますか？  
(テニス歴9年/男子学生)

ボールの特性に違いが出る  
ポリエステル(ポリ)のストリングを使用した場合、素材が硬いので、ボールがぶつかった際のストリングのたわみを抑えられます。そのためボールがぶつれやすく、ボールの飛びも抑えられて、コントロールがしやすく、スピニングがかけやすくなります。しかし、ボールをつぶすためにはある程度パワーやスイングスピードが必要になります。

また、ポリのストリングには様々な形状のストリングがあります。例えば、三角形、四角形、五角形、六角形のストリングがあり、形状によりスピニング性能を強化しています。さらに、色のバリエーションも豊富なので、ラケットフレームの色にマッチしたストリングを探してみたり、気分によって色を変えたいという楽しみもあります。

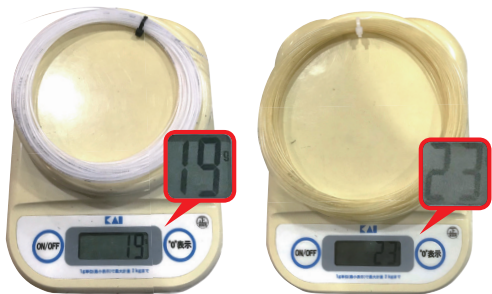
### ストリング都市伝説

#### ストリングを張るとラケットが15グラム程度重くなる

ストリングはどれも同じ重さだと思われがちですが、ストリングの種類によってかなり変わる場合もあります。

基本的には、細い糸は軽く、太い糸は重いのですが、ストリングの素材や構造によっても左右されます。ナイロン、ポリエステル、ナチュラルを比べると、ナチュラルが一番重く、張った直後から水分を吸っていくので、徐々に重くなっていきます。また、ポリエステルのほうがナイロンよりも重くなります。そしてナイロンですが、その中でもモノ構造のストリングが重く、マルチタイプのストリングは軽くなる傾向があります。

ストリングの重さは、スイングウェイト(ラケットを振った時の重さ)にも影響してきます。なのでストリングを選ぶ時は、「ストリングの重さ」も1つの参考にしてください。



ナチュラルストリング(写真右)は、ナイロンストリング(同左)に比べ重い



ラケットフレーム本体にストリングの重さを加わえたものが総重量となる。この重さがスイングウェイトに影響してくる



使い手によってはコントロールやスピニングなど様々な特性を生かすことができるポリストリング。糸の形状やカラーなどラインナップは豊富だ