

# 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—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。ストリンガー歴9年。「なんでも相談してください」と語る。  
写真=テニスサポートセンター、スマッシュ

## 【今月のお題】 テニスを始めた子どもの注意点と、ボレーに役立つ張り方



子どものラケットをどんなセッティングにするか？ 成長期にあるだけに体格や体力など細心の注意を払って決めなければならない

また、フェイス面積は大きければスイートエリアも広がり、ボールを楽に飛ばせます。しかし、大きいほどコントロールが難しくなります。男子

最初はモノマルチがお薦め  
まず、大人と違い小学5年生は成長途中です。無理に難しいストリングスやテンションにすると、身体に大きな負担が生じ、それは成長した後にも残ってしまいます。では、どうしたら良いのでしょうか。  
ストリングは最初、ボールが楽に飛ぶナイロンストリングを張るのがいいでしょう。ナイロンには、中心の芯糸が大きい「モノストリング」、細かい糸を束ねて作る「マルチストリング」、太い芯と細かい糸の複合体の「モノマルチストリング」の3種類あり、お薦めは中間のモノマルチ。これを使って、より反発力や打ち応えが欲しい場合はモノに、柔らかさや食いつきが欲しい場合はマルチに変えてみてはいかがでしょうか。

**Q** 小学5年の息子がテニスを始めました。注意すべきことを教えてください。  
(親子でテニスがしたい父)  
※子どものラケットは素に合った中古品で、長さ70センチ、フェイス面積110平方インチ、重さ265グラムを使用

次にテンションですが、小学校高学年の初心者なら、筋力にもよりますがラケットの適正テンションよりも少し緩めに張るといいでしょう。その方が力を抜いてスムーズなスイングを覚えられるからです。テニスに必要な筋肉が付き、ボールが飛ぶようになったら、徐々にテンションを高くするといでしょう。  
**ラケットの大きさにも注意！**  
お子さんが使うラケットは、質問にあるスペックで問題ないと思います。しかし、長すぎる場合もあるのでチェックしてみてください。ラケットヘッド部分を下に向けた時のグリップの一番上を人差し指を下にして握り、気をつけの姿勢をとる。この時に下に向けているラケットヘッドが地面に着いたら長すぎです。最低でも地面から1センチは離れるくらいの長さが良いでしょう。

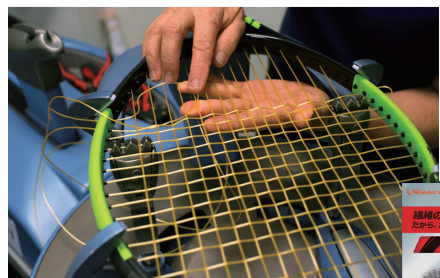
お薦めできない組み合わせは、ポリエステル系ストリングを高テンションで張ること。小学生にとってポリストリングは、素材自体が硬く、腕への負担が大きいためケガの恐れが出ます。さらにテンションを上げるとボールをまともに飛ばすのが難しくなり、腕への負担が増すので絶対によめましょう。

また、フェイス面積は大きければスイートエリアも広がり、ボールを楽に飛ばせます。しかし、大きいほどコントロールが難しくなります。男子

誤差が大きければ機種を変更  
女性プレーヤーからお受けする質問で多いのがボレーです。ボレーが思うように打てない要因はいくつかありますが、少しの誤差の修正ならテンションの上げ下げで解決できます。打球時の球乗りが欲しい場合は3ポンドほど下げ、弾きが欲しい場合は3ポンドほど上げてみましょう。誤差が大きい方は、ストリングの種類を変えることをお勧めします。ボレーはタッチ感覚のズレでミスが出ます。誤差が大きい方は感覚が合っていないかもしれません。そこで感覚を変えるために、ナイロンのマルチを張っている方は、弾きの良いモノや球持ちもあり弾いてくれるモノマルチに変える。反対にモノやモノマルチを使用する方なら、柔らかいマルチを使用してみるのも手です。

はいずれハードヒットをするようになるので、次のラケットはフェイス面積が100から105平方インチの中から選ぶのがいいでしょう。最後に質問とは、関係がありませんが、お子さんとテニスをされる場合、通常のボールではなく、赤くて少し大きい「レッドボール」がお薦めです。空気が低いのでボールが飛び過ぎず、親子で最初から簡単にラリーを楽しむことができます。

**Q** ボレーが苦手です。うまく打てるようなストリングや設定はありますか？  
(テニス歴4年・女性)



テンションや素材でボレーのフィーリングは変わるので、専門店のストリンガーに相談するのがベスト。写真はマルチストリングのひとつ「ブラックスパイダー」

ストリングをそのまま打球感を少し変えたい場合、お店のストリンガーに「柔らかく張って」とか「かっちり張って」と注文してみてください。同じ強さで張っても、技術のあるストリンガーなら、張り方で微妙な打球感の調整をしてくれます。後は練習あるのみです！

ストリング都市伝説  
**明るい色を張ると打球感が柔らかくなる!?**  
違います！しかし、少し合っているとも言えます。それは数値では違わないが、打っている本人が変えてしまっている場合があるからです。脳が勝手にストリングの色で「硬い・柔らかい」を決めてしまうのです。試しに濃いサングラスをかけて、ストリングの色をわかりにくくして打ってみると、打球感が同じになることがわかります。