第2回

テニスがもっと快適になる

ストリングの基礎知識

From テニサポ

前回の「ストリングの選び方」に続いて、今回は「テンション」について紹介します。ストリングを張り替える際によく耳にする「テンション」とは…。プロのストリンガーに素朴な疑問を投げかけました。

［今月のお題］

ストリングを張る時に知っておきたい「テンション」について

～前編～

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８年。「なんでも相談してください」と語る。

テンションの数値がボールの飛びを左右

Q テンションとは「ストリングの張り上がりの強さ」のことですか？

「違います。テンションとはストリングスを引っ張る強さの値です。テンションが50ポンドなら、ストリングを50ポンドで引っ張った数値です」

Q テンションが「高い＝強いから硬い」「低い＝弱いから柔らかい」という認識でいいですか？

「はい、テンションが高いということは、ストリングを強く引っ張っていることなので面は硬くなります。ほっぺたはそのまま触ると柔らかですが、指でつまんで引っ張っぱると少し固くなる。それと同じです」

Q ボールを床に落とした時、硬いコンクリートと柔らかいカーペットでは、前者の方が高く跳ねる気がします。テンションも「高い（硬い）＝飛ぶ」ということですか？

「高い＝飛ぶ、は間違いです。普段慣れているテンションよりも高く張るとストリングはたわまなくなり、低く張るとよくたわむようになります。ボールの飛びは、弓矢と同じで弦を大きく引けば矢が遠くに飛ぶように、ストリングも大きくたわめば遠くにボールが飛びます。

ストリングをどんなテンションで張り上げるかは、上達のための大切なファクターでもある

Q では、アウトが多い場合は、テンションを高くして対応すればいいですか？

「それは、お勧めできません。ボールの飛びは、テンションを上げれば解決するわけではないからです。逆にテンションが高いとアウトし、低いと入る場合もあります。こうしたケースは男子学生に多く見られます。

アウトするからテンションを上げたいという学生に、どれほどアウトするのか聞いたところ、ラケット1～2本程度とのこと。そこでスイングを見せてもらい、逆にテンションを落とすことを勧めました。後日、その効果を尋ねたら、以前よりもボールが収まるようになったそうです。アウトの原因は、ボールをつぶしてしっかりと回転をかける前に、ボールが反発して飛んでいたのです。そこでテンションを低くすることで、ボールがストリングに食いつくようにさせ、回転がかかるようにしたのです。プロのようなスイングスピードなら別ですが、一般プレーヤーの場合、大きいアウトを高テンションで解決するのは、あまりお勧めできません。伸びのないボールになってしまう弊害の方が大きいからです。

合ってないテンションは上達を妨げケガの原因

Q 「テンションが高すぎると良くない」と聞きますが、身体やプレーにどのような影響がありますか？

「高すぎるテンションで張ってしまうと、衝撃・振動が腕にきやすいので、腕への負担が大きくなり、ケガにつながりやすくなります。また、球離れが早くなるので回転がかけにくくなり、ボールコントロールが難しくなります。ボールが浅くなるなどのデメリットも発生してきます」

これからの季節、高温になる車内にラケットを放置するとストリングはすぐに伸びてしまう

Q では、逆にテンションが低すぎると、どんな影響が出てきますか？

「一般のプレーヤーが低すぎるテンションで張ってしまうと、ボールコントロールが難しくなります。力を入れて、ボールを強く打とうとしても、パワーロスが発生してうまくボールを飛ばせなくなります」

Q ストリングの張り替えのタイミングがわかりません。テンションは、どのくらいの期間で落ちてきますか？

「張った直後からどんどん落ちていきます。気温や湿度の影響を受けなくても、ナチュラルガットは半年、ナイロンストリングは3カ月、ポリエステルストリングは1週間で糸が伸びきってしまいます。張り替えの目安も同じ。ポリを1週間で張り替えるのはもったいないという人がいますが、少なくとも1カ月経ったら、張り替えないと身体への負担が大きくなります。また、基本的にストリングは熱に弱く、特にナチュラルやポリは夏場の車内に放置するとすぐに伸びきってしまいます。また、スナップバックで生じた摩擦熱を軽減するので、ナチュラル単体やポリエステル単体で張るよりも、ナチュラルとポリエステルを組み合わせたハイブリッドの方が、通常よりテンション維持が良くなります」

Q テンションが高い＝硬い方が、テンションが落ちるのが早いという認識でいいのですか？

「違います。テンションが高い方が、テンションの落ちてきたことを感じやすいだけで、テンションの落ちるスピードは、低いテンションとほぼ変わりはありません」

※次回は、初心者向けのテンションや、プロ選手にまつわるエピソードをご紹介します！

【ストリング都市伝説】

ラケットはストリングを張ると変形する？

嘘です。確かな技術を持ったストリンガーが張れば、ラケットは変形しません。しかし、そのラケットに合わない張り方や、縦糸と横糸のテンション差を誤ると変形します。ラケットはその性能を最大限に出せる形状で作られているので、変形すると性能を引き出せなくなります。ラケットの形状、ストリングの伸縮性や素材情報を把握し、適切に張り上げることは、ラケットの変形を防ぎ、ラケット本来の性能を最大限に生かしたプレーを実現します。

ストリングに関する質問を募集します。年齢、性別、テニス歴を明記し、あて先〒113-8448　日本スポーツ企画出版社　スマッシュ編集部「ストリングの基礎知識」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。