

テニスがもっと快適になる

# ストリングの基礎知識

from テニスサポートセンター

今回の解説は…

解説=松本雅浩  
(テニスサポートセンター渋谷店)  
学生時代にテニスを始め、無類の  
道具好きが高じて現職に。英語の  
ほか独語や仏語も再勉強中で海外  
の方にも対応する。ストリンガー  
歴14年  
写真=テニスサポートセンター



第20回

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。

## 【今月のお題】ポリストリング使用条件。新しいラケットの設定について

張る前にリスクを知ろう！

ポリストリングを使ってみたいのですが、力がないとボールは飛ばないと聞かれました。やめたほうがいいですか？  
(テニス歴2年 / 中2男子)

確かにポリエステル製のストリングは反発力が抑えられているので、ボールが飛ばないと実感すると思います。また、テンション維持性能が他の材質のストリングよりも短く、打球の衝撃も大きいなどのリスクもあり、ヒジや手首など身体への負担がとて大きいのです。特に質問者のような中学生の頃は、骨や関節が大きく成長する時期なので、ポリストリングを使うには注意が必要です。成長期にはまず骨が成長し、それを追いかけるように筋肉が成長します。そのため、この時期の骨や関節は成人に比べて弱く、ポリストリングの使用で過度に負担がかかると障害が起きやすいのです。

では、どうすればポリストリングを使えるようになるか。まずは成長に合わせながらトレーニングして筋肉を強くすることです。そして、ヒジや手首に負担がかからない正しいスイングを身に付ける必要もあります。ある程度、筋肉がついてしっかりしたスイングができるようになれば、ポリでも気持ち良くテニスができると思います。



ポリストリングを成長期の子どもが使用する場合には、指導者と相談が必要だ

購入した際の目的次第

新しいラケットを購入する場合、ストリングの種類や設定は、以前使用していたラケットに近づけるべきですか？  
(テニス歴20年 / 女性)

新しいラケットを購入した目的によりお勧めする設定が異なります。まずは、上達する目的でラケットを購入した場合は、以前使用していた物と同一のストリング、テンション設定にすることを勧めます。なぜならラケットを変えた上に、設定も変えてしまうと、合わなかった場合の調整が難しくなるからです。以前と同じ設定で一度試してから、ボールの飛びやコントロール性などをストリンガーに伝えて調整をしましょう。それが上達に役立つと思います。また、ラケットを購入する目的として「もっと楽に飛ばしたい」というような、以前とは大きく性能の異なるラケットを購入するケースもあります。この場合は、以前のテンションやストリングを変えた方がラケットの性能を引き出しやすいです。ご自身の目指すテニスについて、ストリンガーと相談されることをお勧めします。そのようなことを話すのは勇気がいるかもしれませんが、きつと喜んで相談に乗ってくれると思います。



新しく購入したラケットに何を求めるかによって設定の仕方が変わってくる

## ストリング都市伝説

### 切れないストリング=良いストリング？

今回の質問にも関連しますが、障害予防の観点から考えると「切れない=良い」とは限りません。切れにくい物は材質が固く、腕への負担も大きいからです。特にポリは時間が経つほど、固く切れにくくなるので要注意。最近では、ナイロン系でもポリのようなカラーのストリングが増えてきました。冬場はケガに気を付けたい時期なので、ストリングを切ることがない方は、ナイロン系を試してみてもいいかもしれません。



※写真はナイロンマルチの極細タイプ。お店には様々な製品がある

募集中

ストリングに関する質問を募集しています。年齢、性別、テニス歴を明記し、〒113-8448 東京都文京区本郷2-33-5 日本スポーツ企画出版社スマッシュ編集部「ストリング基礎知識」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。