

テニスがもっと快適になる

ストリングの基礎知識

from テニスボ

今回の解説は...

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、店舗では6年、自宅で張っていた時期を合わせたら12年。現在は前前綾希子選手など、複数のプロ選手の張りを担当する。
写真=テニスサポートセンター



第24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】季節に合わせたテンションと、試合前の張替えのタイミング



気温の違う冬と夏ではテンションを調整すべきだが、ストリングの種類を変える方法もある

季節(気候)に合わせてテンションを調節すべきだと聞きましたが、プレーへの影響が心配です。
(テニス歴4年 高校1年女子)

極端な変更は避けよう

まず、プレーの質を変えなくてはいけなくなるような調整は、よっぽどのがない限りお勧めしません。

テンションを調整するべき状況は複数ありますが、季節に限りという気温の高低に合わせて2〜3ポンド調整することが必要です。基本的に平均気温が

高くなる夏ではボールが飛びやすくなるため、テンションを上げてボールの飛びを抑えます。逆に平均気温が低くなる冬ではボールが飛ばなくなるため、テンションを下げてもボールの飛びを良くします。

プレーへの影響を心配されていますが、テンションの調整を逆にする、または5ポンド以上の調整をするなどをしてはいけません。それでも、ご心配な場合は、1つの例として、テンションは

変えずにストリングの種類を変えてみる方法もあります。同じナイロンやポリの素材でも、飛びが異なるストリングがありますので、ストリンガーに相談してみてください。

大会に出場する場合は、その前にストリングを張替えるべきですか。それとも通常通りのサイクルで大丈夫ですか？
(テニス歴10年 40代男性)
※レベルは初中級。試合は準大会のダブルスです

張替えてから1度練習を

試合に出場されている方であれば、ストリングは張替えるべきだと思います。

その理由ですが、ストリングは使用していても反発力が弱くなり、ボールの飛びが悪くなるため、ストリングの性能を最大限に生かすためには、試合前に張替えるのが良いからです。プロ選手の中には試合前に全てのラケットを張替えに出す人もいますが、プロ選手のように、



試合に出るなら新しいストリングの方が安心だが、打感に慣れる意味でも試合前に練習するとい

ストリング都市伝説

耐久性が一番高いストリングは、ポリ?

プロの選手が張替えてラケットを持ってきた際、ポリとナチュラルのハイブリッドで張っている場合、ポリの方が切れることが多いです。張り方にもよりますが、ナチュラルは皆さんが思っている以上に強い素材です。ただし、ナチュラルは湿気や水分に弱く、使用するタイミングは限られてしまうため、総合的に耐久性があるのはポリで間違いありません。



ポリとナチュラルのハイブリッドでは、ポリが切れるケースが多いようだが...

張りたての打球感に慣れていけば、問題はないのですが、張った場合、人によっては、打った感覚が多少変わってしまう可能性もあります。そのような場合を考えると、一般の方は、試合前に一回練習できるタイミングでの張替えが良いでしょう。また、ご自身で張替えのサイクルがあるのであれば、試合に照準を合わせた張替えのルーティーンを作っておくのもお勧めです。試合に出る限りはやはり勝利したいものです。万全の状態です。試合に臨んでください。

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。