

テニスをもっと快適になる

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—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。ストリング一歴9年。「なんでも相談してください」と語る。



第25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】 ボールスピードをアップさせる設定と、振動止めの活用について

ケースに応じた設定を！

① 現状のスイングのまま、素材やテンションを変えただけでボールの速度を上げられますか？
(テニス歴10年 / 40代男性)

こうした疑問をお持ちの方に共通している問題があります。

それは、ご自身がイメージするセッティングとプレースタイルの「ズレ」です。大きく分けると2つのパターンがあります。

【1】以前より身体的・技術的に上達(スクールのクラスが上がった等)したが、以前と同じストリングやテンションのまま。

【2】以前はアグレッシブにプレーをしていたが、今はそこまではない。しかしストリングやテンションは以前のまま。

1は、スイングは変えていないが、上達と共にスイングスピードが上がリセッティングとプレースタイルが噛み合わず、パワーをロスしています。この場合は、今より弾きの良い少し硬めのストリングに替えるか、テンションを2〜3ポンドほど上げましょう。そうすればスイングとのバランスがとれ、ボールのスピードを上げられます。



自分のイメージしているプレーとストリングのセッティングを合わせることで、今より打球をスピードアップさせることが可能になる

2は、ラケットを振らないとボールが飛ばない難しいセッティングになっています。この場合は今より柔らかい物に替えるか、テンションを2〜3ポンドほど下げましょう。今まで頑張ってきたぶんを、ストリングが飛ばしてくるようになります。いつものスイングのままです。簡単にスピードをアップできます。

② 振動止めを付けてもストリングの性能には影響ありませんか？
(テニス歴4年 / 中学3年女子)

形によって違いがある

大きな影響はありませんが、全くないわけではありません。受けるとすれば、『ボールの飛

び』です。振動止めは打球時に発生した衝撃を吸収するアイテム。衝撃を吸収することは、発生したパワーを弱めることになり、その結果ボールの飛距離は落ちます。特に長いひも状の振動止めは飛距離へ影響します。打球時に手に伝わる振動を吸収するため、繊細なタッチ感を求める方や、テニスを始めたばかりでボールがラケット面のどこに当たっているかを知りたい方は、振動止めを付けないか、適度に振動を吸収するワンポイント型をお勧めします。



振動止めは形によって特性も変わるので、自分が何を求めているかを考えた上で選ぶ

ストリング都市伝説

振動止めは半永久的に使える？

使えません。それはストリングと同じで、振動止めも年数を重ねることにより劣化するからです。劣化すると弾力がなくなり振動を吸収しなくなります。これは古い輪ゴムが切れやすくなるのと同じ原理です。徐々にテニスを始める方は、ストリングと一緒に振動止めも変えた方が良いでしょう。



プロ選手も含めて多くのプレーヤーが使っている振動止めだが……

めは広範囲の振動を吸収し、ケガ予防、疲労軽減に大きく貢献します。1日に数試合をこなす選手や学生は、身体の負担軽減を考えて付けている場合が多いです。ご自身が重視するものに合わせ、振動止めを付けるか付けないか、長い振動止めかワンポイント型の振動止めなのかを選ぶ良いでしょう。ちなみに私はワンポイント型の振動止めを付けています。

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。