

ストリングの

基礎知識

From
テニサー
第37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

今回の解説は...

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。



今号の
お題

柔らかいポリのメリットと、 2本あるラケットの設定について

飛び・食いつき・衝撃吸収が違う
硬いポリストリングと比べて、柔らかいポリには、大きく分けて、①ボールの飛び、②食いつきの長さ、③衝撃の少なさといった3つの優れた特徴があります。
まずボールの飛びですが、硬いポリのテンションを落としても柔らかいポリのように飛びません。それ

Q
ナイロンストリングのように
柔らかいポリストリングと
は、どんなメリットがありま
すか。

(テニス歴4年 / 50代男性)

「今までフレームが柔らかく、しなるラケットを使用していたが、しっかりしたラケットに変えた途端に、ボールをコントロールできなくなりました」という相談を受けることがあります。柔らかいポリを使用したセッティングにして、フレームが硬いラケットとのバランスを取るといいでしょう。
3つ目は硬いポリに比べて衝撃が少ないことです。柔らかいポリを使う方の多くは、腕への負担軽減のために使用します。負担が少ないといっても、張り替え時期を大きく過ぎるとストリングが硬化して打球時の衝撃が大きくなり、ケガの原因になります。ポリであれば1カ月に1回、



柔らかいポリストリングの特性を知れば、今以上にテニスライフの幅が広がるかもしれない

は柔らかいポリの方が、素材自体の弾力性が強く、打球時に面全体が大きくたわむので、少ない力でボールを遠くに飛ばせるからです。
2つ目は打球の食いつきです。ストリングが硬いと反発力が上がり、すぐにボールを弾きますが、柔らかいとボールとの接地時間が伸び、ボールを操作できる時間が増えます。

同時張り替えて状態を把握しよう

試合に備えて同じ状態のラケットを2本用意したいのであれば、張るタイミングを揃えた方がいいと思います。ストリングは張った瞬間からテンションが落ちていくので、同時に張り替えることにより2本の差をなくすことができます。

そして、試合に備えるのであれば、張りたてのラケットを使用した方が自分の調子がいいのか、数回使った

Q
試合に備えて同じラケットを
2本持っています。張り替える
タイミングを揃えた方が
いいですか？

(テニス歴10年 / 50代男性)

定期的な張り替えがケガの予防・パフォーマンス維持につながります。ラケットやプレースタイルに合わせ使いやすいセッティングをストリンガーと見つけてください。

またプロ選手が、ボールチェンジのタイミングや調子によりラケットを変えるのと同様に、試合に備えて違うテンションで張った2本のラケットを用意することもできます。
2本以上のラケットがある場合は、どのようなセッティングのラケットを用意して試合に臨むかをストリンガーと相談すると良いと思います。



試合に備えて同じラケットを2本以上保有するならば、張り替えのタイミングは揃えるべきだ

ストリング 都市伝説

同じグリップサイズであれば、どのメーカーでも全く同じように使える

いいえ、使えません。メーカーにより、グリップサイズが同じであっても形状は様々です。リプレースメントグリップ(ラケットに元々付いているグリップ)の厚さも、ラケットの種類によって違います。全く同じになることはないのので気を付けてください。



同じサイズ表示でもメーカーにより違いがある

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、テニス歴を記入し、〒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。