

ストリングの

From
テニサーポ

第40回

基礎知識

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。



ストリングが動くかで変わる

断面が丸形のストリングは、打球時に糸が動くスナップバックが発生します。これにより衝撃が分散され、腕にかかる負担も緩和されます。それに比べ多角形ストリングは、その角張により、縦と横で糸が動きにくくロックされます。そのためスナップバックが起きにくく、打球時の衝

同シリーズのポリでも
断面が丸型と多角形では、
腕の負担は変わりますか？

(テニス歴28年/40歳代男性)



ストリングの断面がどんな形をしているかによって、同素材でも打球時の腕の負担は変わってくる

撃は丸形に比べ強くなります。同じ硬さのストリングでは、丸形より多角形の衝撃が強くなるので、多角形型を使用している方で、少し衝撃が気になる場合は柔らかい多角形ストリングを試してください。腕の負担を考えて丸型のストリングにしているても、張替え時期が過ぎて伸び切るとその効果はなくなりま

軽量でフェイス面積の大きな
ラケットに買い替えました。
設定で注意すべきことは？

(テニス歴12年/50歳代男性)

硬いストリングは腕に負担が…

ラケットを軽くした場合、注意しなければいけない点が1つあります。それは硬いストリングを張ると腕への負担が増すということです。ラケットが軽くなると操作性は向上しますが、威力のある球に対しては打ち負けやすくなります。そこに硬いストリングを張ってしまうと、その衝撃を全て腕で受け止めるため、腕への負担が増すのです。

それを避けるには、衝撃が伝わりにくいナイロンマルチを張ると良いでしょう。現在ポリストリングを使用している場合は、ナイロンモノストリングに替えると無理なくプレーができるでしょう。

また、フェイスの大きいサイズに変更すると、思っている以上にボールが飛ぶことがあります。それを抑えようとテンションを上げて張ってしまうと、やはり腕への負担が増すことになります。テンションは以前使用していたラケットと同じ設定にするか、それ以下に設定することをお勧めします。

重量やフェイスの大きさを変える

ストリング都市伝説

ポリストリングをロールで持っていれば 気温の変化を受けにくい

いいえ違います。たとえ張る前のポリストリングでも気温の影響を受けやすいので、未開封のパッケージやロールで保管していても、高温の車内等で保管していると伸びてしまいます。



夏場の車内など高温になる所では、張り替えたばかりの新品ストリングも伸びてしまう

と、これまでのテニスと感覚が大きく変わります。一度、使った後にストリングの種類やテンションなど、シヨップのストリンガーと相談しながらプレースタイルに合ったストリングを選んでいきましょう。



シニアや女性に人気の面が大きい軽量モデル(写真左)だが、間違った設定をしているとケガの原因になることもある。注意しよう