

テニスが
もっと
快適になる

From テニサポ

ストリングの基礎知識

今回解説
STRIKING



清水優之介
(テニスサポートセンター-仙川店)
ストリンガー歴6年。わかりやすい接客と丁寧な張りを提供し、伊藤竜馬や田島尚輝のストリングも担当する。靴やインソールの知識も豊富。

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ストリングに関する素朴な疑問にプロのストリンガーに答えます。プレーの出来を左右するストリングについての知識を高めてください!

今月のお題

「ストリングパターンの違い」と「低いテンションで張るメリット」

ストリングパターンには「16×19」「18×20」など、いくつかの種類がありますが、初心者向きは何ですか?

(中学生男子/テニス歴1年)

お薦めはバランスのいい「16×19」や「18×16」

ストリングパターンは飛びとスピに大きな影響を及ぼす要素になります。通常のストリングの場合、荒いほど飛んでスピが掛かり、細かいほど飛ばなくスピも掛かりにくくなります。

現在、流通しているストリングパ



様々なパターンがあるが初心者はバランス重視で選ぶといいだろう

ターンは16×19、16×20、18×20、18×16などがありますが、この中でも16×19は王道のストリングパターンであり、最も採用されることの多いパターンになります。飛びとスピのバランスがよく、最も初心者にお勧めです。

また、横糸を少なくして回転が掛かりやすく設計された18×16のパターンも初心者にお勧めです。ただし、このパターンは16×19よりも縦糸が切れやすいため、練習頻度が高い方や、ストリングをできるだけ長持ちさせたい方は注意が必要です。16×20、18×20のように、かなり細かいストリングパターンは、ボールを飛ばしにくくスイングスピードを要求されるため、上級者向けです。しかし、もともと他のスポーツをやられているなど、運動神経に自信がある初心者は、チャレンジしてみても良いかもしれません。もし、使いこなせれば正確無比で鋭いショットを繰り出せることでしょう。

初心者が避けた方がよいのは、16×15など極端に目が荒いものです。回転が掛かり過ぎたり、飛び過ぎた

りしてしまうため、これから上達を目指す方はもう少し、細かいパターンを選びましょう。

筋力のあるプロ選手でも低いテンションで張る人がいるそうですが、メリットを教えてください。

(50歳代男性/テニス歴10年)

身体への負担軽減されリカバリー性も向上する

一般的にはテンションを低くするとストリングがたわみやすくなり、飛距離が伸びて打球感も柔らかくなります。この性質にはプレーをより簡単にするメリットがあり、このことは、低いテンションで張るプロにも当てはまると推測されます。プロがツアーを回すことは、身体への多大な負担を伴います。打感をより柔らかくし、試合でショットを振られたい際のリカバリー性も向上させることで、少しでも身体への負担を減らしているのでしょう。

一般的な感覚で考えると、力のあるプロ選手が低いテンションで張るとアウトしてしまうのではないかと心配になります。しかし、プロは



低いテンションで張ると「ボールが飛びすぎる」と思いがちだが、プロ選手らは回転をかけることで制御している

推奨テンション以外で張っても大丈夫?

高く張る際は、ラケットの強度の問題があるため注意が必要です。特にジュニア向けの軽いモデルやデカラケなどはカーボンが薄く作られているため、60ポンド以上の高テンションで張るとラケットの変形を招いて、寿命を縮めてしまう恐れがあります。通常の重さのラケット(300gくらい)に関しても、60ポンド後半の高すぎるテンションは避けた方が無難でしょう。低いテンションで張る場合は、無制限に下げていただいて大丈夫です。張り機の設定上10ポンド以下では張れませんが、17~18ポンドで張られるお客様もいらっしゃいます。

ストリン
都市伝説

スイングスピードが速く、スピを掛ける技術がずば抜けているので、コートに収めることができるのです。もちろん、高テンションで張った場合よりアウトは増えると思いますが、多少のアウトよりも身体への負担を減らすことが、選手生命を少しでも長くするために重要なでしょう。一般のプレーヤーでも、低いテンションで張ることで、負担を軽減させることができます。その際には、急に低過ぎるテンションで張るとコントロール性を失う原因になるので、下げても5ポンド以内にとどめるようにしてください。ちなみに、低いテンションの代表格とされる錦織圭選手は、気候やコートによってテンションを30ポンド代から50ポンド代まで変動させているそうです。自分の体力や練習環境を考えて、最適なテンションで張ることが大切です。

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。