

# ストリングの基礎知識

From テニサポ



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の向上に役立ててください！

解説—松本雅浩(テニスサポートセンター渋谷店)  
学生時代にテニスを始め、無類の道具好きが高じて現職に。  
英語のほか独語や仏語も再勉強中で海外の方にも対応する。ストリンガー歴12年  
写真—テニスサポートセンター

## 【今月のお題】意図的に緩く張った場合の効果と、初心者の張り替え時期について

緩いテンションによって、戦略的、技術的に変わりますか？  
(テニス歴4年/男子学生)

### メリットとデメリットがある

緩いテンションには、「ストリングを低いテンションに設定して張り上げたもの」と「張り上げたストリングのテンションが緩んだもの」の2通りあります。ここでは、前者のケースに絞ってお答えします。  
(※具体的なテンションについては、個人差があるので、ここでは一般的な話として進めます)

### 球種が豊富になる

低いテンションにすると、高いテンションよりもストリングのたわみや動きが大きくなり、ボールの飛び出しや回転のかけが良くなります。このため戦略の面では、球種の打ち分け(高さ・速さ・深さ・回転量等)に変化がつけやすくなり、多彩なボールを打つことで、試合でポイントを取るための引き出しを増やすことができます。

### 使いこなすには条件も

技術的な変化にフォーカスした場合、選手やコーチのようにボールを常に前で捉える技術を備えていれば、緩く張り上げたストリングそのものの力を生かすことができるため、比較的、楽にボールを打ち返すことができます。一方で、相手のボールに差し込まれてしまい打点が後退してしまうと押さえが効かず、飛び過ぎ

によるアウト等のミスが増えてしまうデメリットもあります。

### セッティングを変えるなら

ストリングのテンションを緩くするとメリットもデメリットも出てきます。また、使っているラケットやストリングの種類、組み合わせによっても仕上がりが大きく異なります。設定を変える場合は「自分のテニスをこうしたい」というイメージをストリンガーに伝えることが大切。普段よく練習する人と一緒に行ったり、自身の動画を持って行くなど、より具体的な情報をストリンガーに伝えてください。そうやってコミュニケーションをとることで、お客様がイメージしている1本に張り上げることもできると思います。



セッティングを変えるなら、スマホの自撮り動画など多くの情報をストリンガーに伝えよう

初心者でボールを強く打てませんが、それでも張り替えは必要ですか？  
(テニス歴7カ月/女性)

### 3カ月に1度のサイクルで

結論から言えば、張り替えは必要です。ストリングは、張り上げた直後から伸び始めます。例えば、新品の輪ゴムと使い古した輪ゴムの伸び具合をイメージするとわかりやすいでしょう。この伸びが進行すると張りたての状態と比べて、ストリングがルーズになり「きちんと打ったのに、ボールがあまり飛ばない」「ボールを打った時に、手に響いてくる」等の変化が表れ、テニスの上達にも影響してきます。

### ボールを打たなくても伸びる

こうした伸びは、ストリングの材質や色、形、太さの種類にかかわらず必ず生じます。1球もボールを打たなくても伸びます。ボールを打つことを繰り返せばストリングが収縮を繰り返すので、打球の強さにかかわらず、どんどん伸びていきます。ちなみに、日本国内ですとポンドという単位で張り上げるケースが多いのですが、1ポンドあたり約0・45kgという強烈な力がストリングにかかり続けています(45ポンドで張り上げた場合は約20・4kgです)。

### 季節の変化に対応できる

テニスを始めたばかりということ、おそらくラケットにはナイロン

(ポリアミド)という材質のオーソドックスなストリングが使用されていると思います。それを踏まえると3カ月に1度ぐらいの張り替えをお勧めします。なぜなら、ナイロン系ストリングの性能寿命が3カ月程度だからです。また「季節の変化」も考えましょう。気温や湿度によりボールの硬さも変わります。こうした気候への対応を考慮すると、やはりナイロン系のストリングだと3カ月に1度は張り替えをお勧めします。ご不明な点はぜひ、店頭や電話で相談してください。

## ストリング都市伝説

### “角切れ”は技術不足だから起こる？

ストリングの「角切れ」(写真1:主に縦糸の先端が切れる)は、プレーヤーの技術不足が原因と言われることが多いです。しかし今日では技術的な変化(フレームの上方でボールを捉える)や、ストリングの種類の変化(ポリ系など材質が硬く鋭角で、なおかつ細い)など、技術以外の要因で起こるケースも多くなります。また、使い込んだグロメット(写真2)が傷み、角切れを起こすケースもあります。角切れの頻度が多い場合は、ストリングの張り替え時にグロメットの補修や交換の相談をすることをお勧めします。



ラケット面の上部にある縦糸が切れてしまう「角切れ」

修理されたグロメット(ストリングとフレームを繋ぐパーツ)