

スラックライン

スラックラインの起源は定かではありません。アメリカ・カリフォルニア州にあるヨセミテ国立公園などで活動するクライマーたちの間で行われてきました。現在のスラックラインは、平成19年(2007年)



にドイツでGibbon社を創業したロバート・ケイディングが、5cmラインでも簡単に設置できるラチェット(手動ギアでラインを巻き上げる機械)を取り入れ、街中で行えることで一気にヨーロッパ中に広がりました。現在は、世界45カ国にて200万人の愛好者がいると言われ、平成21年(2009年)に日本に紹介されました。

一般的には、幅5cmで長さ15m程度の専用ラインを膝上程度の高さに張って、その上を歩いたり、ジャンプしたり、回転したりなどのパフォーマンスを競います。バランス感覚を養ったり、体幹の筋力トレーニングによいとシニア世代にも普及しはじめています。

参 考 ● <http://jsfed.jp/>

連絡先 ● 日本スラックライン連盟事務局

〒104-0003 東京都中央区新川 2-5-9 2F

電 話 ● 03-6228-3761

E-mail ● info@jsfed.jp

スラックラインを楽しむための 1・2 ステップ

◦ レベルに応じて STEP 8 までを用意しています

Step 1

- スラックラインと並行にラインを挟むようにまっすぐ立つ。
- 片足でラインに乗って両腕は万歳して立つ。
10秒をめざす。
- 膝は軽く曲げる。目線は前方ゴール地点。腕は肩より上でリラックス。3点でバランスをみつけよう。
- もう一方の足で同じようにやってみよう。
10秒をめざす。
- スタートからゴールまで足を入れ替えながらゆっくりと歩く。

足を入れ替えるときのコツは？

目線をはずさないで入れ替えの足がラインに乗ったら素早く体重移動させて片足でバランスをとる。歩くというよりはバランスの入れ替え。

Step 2

- 片足ずつ30秒立つことができる。
- スタート地点から真ん中まで歩く。
- 膝は軽く曲げる。目線は前方ゴール地点。
腕は肩より上でリラックス。
- 真ん中でしゃがむ。そして、立ってゴールまで歩く。