

スラックライン

- 初級編 -



スラックラインは不安定な場所で動作を行う事で、楽しみながら身体の隅々まで意識を向けられるスポーツです。

例えば地面に立つ事はとても簡単ですが、スラックラインの上では難しくなります。バランスが悪いと身体に無駄な力が入りますし、ラインも揺れます。呼吸や姿勢など、ちょっとした変化がラインや身体に現れます。

この「スラックライン 初級編」では、初心者でも安全に取り組める動きを選びました。様々な動きに挑戦してもらおう事で、どこかが入り口となり多くの人にスラックライン楽しんでもらえればと思います。

ポイント、注意事項

リラックスして乗ることが基本です、肩の力を抜きましょう。

基本的には1人ずつライン乗る。

足元は裸足または靴底が平なスニーカーで行う事、靴下は滑りやすいので危険。

スラックラインの上を走る、勢いで渡ると踏み外した時に前のめりに転ける危険がある。

人、自転車、車などが通る動線には設置しない。

スラックラインを設置したままその場を離れない。

スラックラインが破断した際のバックアップを必ずとる。

紹介する技は左右の足、向きで出来る様に練習しましょう。

その他

[日本スラックライン連盟、スラックライン設置マニュアル](#)

[HEYWILD スラックライン動画](#)

ベーシックムーブ / BASIC MOVES

基本となる動作なので、しっかり練習しましょう。

| | | | |
|----|------------------------|----------|----|
| 1. | 昇降 | -----★ | 03 |
| 2. | 片足立ち | -----★ | 03 |
| 3. | 前進 / WALK | -----★★ | 03 |
| 4. | 後進 / WALKING BACKWARDS | -----★★★ | 04 |
| 5. | エクスポージャー / EXPOSURE | -----★★★ | 04 |
| 6. | ターン / TURN | -----★★★ | 04 |

スタティックトリック / STATIC TRICKS

バランスポーズになります、10秒程バランスが取れる様に練習しましょう。

| | | | |
|-----|--------------------------------|----------|----|
| 1. | スクワット / SQUAT | -----★★ | 05 |
| 2. | ドロップニー / DROP KNEE | -----★★ | 05 |
| 3. | フットプラント / FOOT PLANT | -----★★ | 06 |
| 4. | クルック / CROOK | -----★★ | 06 |
| 5. | ガンビット / GAMBIT | -----★★ | 07 |
| 6. | ワンフットレバー / ONE FOOT LEVER | -----★★★ | 07 |
| 7. | シッティング / SITTING | -----★★ | 08 |
| 8. | ダブルフットプラント / DOUBLE FOOT PLANT | -----★★ | 08 |
| 9. | フロントブッダ / FRONT BUDDAH | -----★★ | 09 |
| 10. | ハンドバランス / HAND BALANCE | -----★★★ | 09 |
| 11. | ストマックバランス / STOMACH BALANCE | -----★★ | 10 |

バウンストリック / BOUNCE TRICKS

ラインの伸縮を利用し、跳ねる動きになります。

| | | | |
|----|-----------------------------|----------|----|
| 1. | ジャンプマウント / JUMP MOUNT | -----★★ | 11 |
| 2. | ジャンプディスマウント / JUMP DISMOUNT | -----★★ | 11 |
| 3. | ストレートジャンプ / STRAIGHT JUMP | -----★★★ | 11 |

1. 昇降 ★

「昇降」はライン上に昇り降りする動作です。

この動作を繰り返し行う事でラインに慣れていきます。

1. 足を出来るだけラインに近づけてラインをまたぎ立ちます。
2. 片足を少し前方のライン上に置きます。
3. ラインに昇ります。
4. ラインをまたいで、ゆっくり降ります。
5. 反対の足でも同様に行います。
6. これを繰り返し、端から端まで移動していきます。

ポイント

足は、ラインに対して真直ぐか、少し外向きで置きます。

視線は遠くを見すぎると、恐怖心から身体に力が入ってしまいます。

逆に真下を見てしまうと、姿勢が悪くなりバランスを崩します。

背筋を伸ばし、自分が一番安心できる位置を見ながら昇ります。

2. 片足立ち ★

「片足立ち」は片足でバランスをとるポーズです。

1. 「昇降」の流れでラインに昇った後に5秒間バランスをとります。
2. ラインをまたいで、ゆっくり降ります。
3. 反対の足でも同様に行います。
4. これを繰り返し、端から端まで移動していきます。

ポイント

身体をしっかり正面に向けましょう。

左右、両足でしっかりバランスが取れる様に練習しましょう。

3. 前進 / WALK ★★

「前進」は前に進む動作です。

1. 「片足立ち」で練習した通りにラインの上に立ちます。
2. 体重の乗っていない方の足を前方ライン上に乗せ、重心を前足に移し替えます。
3. 重心が前足に移ったら、次に後ろ足を前に運びます。
4. これを繰り返し行う事で前進することが出来ます。

ポイント

重心をしっかり前に移してから、後ろ足をだしましょう。

ライン上を走るなど勢いで渡るのは危険なのでやめましょう。

4. 後進 / WALKING BACKWARDS ★★★

「後進」は、「前進」と足の運び方が逆になり、後ろに進んでいく動作です。

ポイント

見えない後ろのラインを、しっかりイメージしながら行いましょう。

5. エクスポージャー / EXPOSURE ★★★



「エクスポージャー」はラインに対して横向きでバランスをとるポーズです。

1. 右足でラインの上に立ちます。
2. 左足を前方に運び、ラインに対して横向きに足を置きます。
3. 左足に重心を移しかえます。
4. 左足を軸に身体を右側に開き横を向きます。
5. 右足を左足に揃えて重心を真ん中に置きます。

ポイント

目線が下がり姿勢がわるくなりやすいので注意しましょう。

難しければ腕を前後に広げるとバランスをとると簡単になります。

足裏の乗せる位置は真ん中、やや後方になり、つま先寄りになると無駄な力が入ります。

6. ターン / TURN ★★★

「ターン」はいわゆる方向転換の事です。

1. 右足でラインの上に立ちます。
2. 左足を前方に運び、ラインに対して横向きに足を置きます。
3. 左足に重心を移しながら身体を右方向に180度回転させ反対を向きます。

ポイント

体を回転させていく時、頭の位置が常にライン上にあるのを意識して回転しましょう。

1. スクワット / SQUAT ★★



「スクワット」はしゃがんでバランスをとるポーズです。

1. レギュラースタンス(左足前右足後ろ)でラインの上に立ちます。
2. 左足はまっすぐ(少し外向き)、右足を外側 45 度に向け立ちます。
3. 右膝(後)を曲げながらしゃがんでいきます。

ポイント

しゃがむ時に前屈みになったり、身体が横に捻れたりしない様に気をつけましょう。

2. ドロップニー / DROP KNEE ★★



「ドロップニー」は足首をかけてしゃがむポーズになります。

1. レギュラースタンス(左足前右足後ろ)でラインの上に立ちます。
2. 左足(前足)に重心を移動させます。
3. 右足首(後足首)をラインに押し当てます。
4. 右膝(後膝)を曲げながらしゃがんでいきます。

ポイント

慣れないうちはスネが痛いかもしれないので、スネ周りを長ズボンか靴下で保護すると良いでしょう。

3. フットプラント / FOOT PLANT ★★



「フットプラント」は、足首をかけてしゃがみ、前足をライン前方に伸ばすポーズです。

1. まず「ドロップニー」のポーズになります。
2. 右足首(後ろ足首)に重心を移します。
3. すると左足(前足)が動くので、足をラインに沿って前に伸ばします。

ポイント

左足(前足)土踏まずをラインに沿って伸ばしていくと足がラインから落ちにくくなります。上半身をしっかり正面に向け、外に開かない様に気をつけましょう。

4. クルック / CROOK ★★



「クルック」は両膝を折り曲げたポーズになります。

1. まず「ドロップニー」の体勢から後ろに重心を移します。
2. すると前足が動くので、前足も曲げスネをラインに沿って置きます。
3. 重心を中心に置きます。

ポイント

前足の乗せ方は足首だけで乗るのではなく、スネ全体にラインが乗る様に乗せます。

5. ガンビット / GAMBIT ★★



「ガンビット」は手と足を使ったバランスポーズの一種になります。

1. ライン上に手を置きます。
2. 右手と右肩が垂直になる様にします。
3. 身体を伸ばし、左足をラインに対して横向きに置きます。
4. 左手を前方に伸ばし、右足を床から離します。
5. 身体と地面を水平になるようにし、バランスをとります。

ポイント

左手、右足を対角に伸ばしましょう。

6. ワンフットレバー / ONE FOOT LEVER ★★★



1. まず「ガンビット」のポーズになります。
2. 身体を横に開きバランスをとります。
3. 右足を前方に出します。
4. 左手で右足を掴みます。

ポイント

落ち着いて動作を行いましょう。

7. シットティング / SITTING ★★



「シットティング」とは、ラインの上にお尻でバランスをとるポーズです。

1. 身体を正面に向け、ライン右側に脚を寄せ座ります。
2. ラインに近い方の足、左足をライン上に膝を立てて乗せます。
3. バランスをとりながらゆっくり右足を地面から離します。

ポイント

尾骶骨がライン上に乗っていると痛いので、良い位置を探しましょう。

最初横向きでラインに座り、そこから正面に身体を向ければ良い位置が見つかります。

8. ダブルフットプラント / DOUBLE FOOT PLANT ★★★



ダブルフットプラントは、ラインの上に脚を組んで長座するポーズになります。

1. まず「シットティング」のポーズになります。
2. 浮いている右足をライン上にクロスする様伸ばして置きます。
3. 曲げている左足を右足の上にクロスする様に伸ばして置きます。

ポイント

右足はカカトとふくらはぎで軽くラインをロックする様に置きます。

9. フロントブッダ / FRONT BUDDAH ★★



「フロントブッダ」とは、ラインの上で体を前にあぐらをかいたポーズです。

1. 身体を正面に向け、ライン右側に脚を寄せ座ります。
2. ラインに近い方の足、左足をライン上に膝を立てて乗せます。
3. バランスをとりながらゆっくり右足を地面から離します。
4. 右足を左足の下を通し、右足首の外側をラインに乗せます。
5. 次に左足を置いていた場所に、左足首の外側をラインにあぐらをかいたように乗せます。

ポイント

肩の力を抜きましょう。

10. ハンドバランス / HAND BALANCE ★★



「ハンドバランス」は両手で身体を浮かせるバランスポーズです。

1. まず身体を横にラインに腰掛けます。
2. 両手でラインを掴み身体を待ち上げます。

ポイント

手の位置はできるだけお尻に近づけると身体を持ち上げやすくなります。

11. ストマックバランス / STOMACH BALANCE ★★★



「ストマックバランス」とはお腹を中心にバランスをとるポーズです。
まず横向きに四つん這いでラインをまたぎます。
ヘソの下に力を入れラインに置きます。
手とヘソの下でバランスをとりながら足が地面と平行になる様に真っ直ぐ伸ばします。
バランスをとりながら手を離していきます。

ポイント

バランスのとりにくい人は微調整しながら良い位置を探しましょう。

1. ジャンプマウント / JUMP MOUNT ★★

「ジャンプマウント」はラインにジャンプして乗る動作です。

1. まず、正面を向きラインをまたぎます。
2. そこから垂直に飛び上がり、ライン上に両足で立ちます。

ポイント

しっかりラインに着地するところまでイメージして挑戦しましょう。
両足同時にジャンプしましょう。

2. ジャンプディスマウント / JUMP DISMOUNT ★★

「ジャンプディスマウント」はラインの上からジャンプし地面に着地する動作です。

1. 膝、股関節を伸展させラインを沈めた後に上半身を上に引き上げてジャンプします。
2. ラインをまたいで地面に着地します。

ポイント

しっかり真上に上がることを意識して行いましょう。

3. ストレートジャンプ / STRAIGHT JUMP ★★★

「ストレートジャンプ」は「ジャンプマウント」「ジャンプディスマウント」を組み合わせた動作になります。

1. 膝、股関節を伸展させラインを沈めた後に上半身を上に引き上げてジャンプします。
2. 膝と股関節を柔らかく使い跳ねを吸収して着地します。

ポイント

最初は小さいジャンプから練習して、慣れてきたら少しずつ高さを出していきましょう。

楽しみ方の応用編ヒント

1. 2人同時にスラックラインに乗りバランスを競い合う。
2. 技を繋げ、連続した動作で行う。
3. スラックラインの長さ、張り具合を変える。
4. スラックラックを2台並べて、2人手を繋いで技を行う。



大杉徹 おおすぎ とおる / Gappai

スラックラインが日本に上陸して間もない2009年にスラックラインを始めたスラックライン界の先駆者の一人。

彼がこれまでにトリックラインで開発した数多くの技は今や世界中のスタンダードとなっている。

2013年にはアメリカで行なわれたスラックライン ワールドカップで念願の初優勝を果たし世界一に輝く。

現在はトリックラインだけでなくロングライン、ハイライン等様々なジャンルのスラックラインに力をいれ、各種イベントへのパフォーマンス力向上のため日々尽力している。

スポンサー

Gibbon Slacklines / heavy. / rocks Climbing gym / 整体健康壱番館

メディア出演

ソニーXperia CM / リーボックCM / フィリップスCM / カシオCM / キヤノンCM等

主な大会戦歴

GIBBON CUP 2011, 2012, 2013, 2014: 総合優勝

SLACKLINE WORLD CUP 2013 at HOOPFEST in SPOKANE, WA : 優勝

GIBBON KING OF SLACKLINE 2010: 優勝

資格

日本スラックライン連盟A級インストラクター

イベント、パフォーマンス、様々な企画に対しても開催に向け前向きなお話をご提案させていただきますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 090-4106-4851

E-mail: heywild@icloud.com

www.heywild.com