



JSFED

Japan Slackline Federation

一般社団法人日本スラックライン連盟

スラックライン 安全マニュアル

一般社団法人
日本スラックライン連盟
スポーツレジャー BIG

目次

1. はじめに	2
2. スラックラインで遊ぶときの注意事項	
2-1. 公園・広場等公共の場での注意点	3
2-2. スラックラインを設置したままその場を離れない	3
2-3. スラックラインの服装について	3
2-4. 準備運動	3
2-5. ラチェットやスリングの上に登らない	3
2-6. スラックラインの上を走らない	3
2-7. スラックラインに乗っていない人	4
2-8. 複数同時に乗る場合の注意事項	4
2-9. 高度な技を練習する場合	4
3. スラックラインのセットアップについて(ラチェットバックル式)	
3-1. アンカー選び	5
3-2. ツリーウェア(養生)の設置	5
3-3. スラックラインを樹木に巻く	5
3-4. スラックラインをラチェットに接続する	6
3-5. テンションをかける	7
3-6. 張り具合(テンション)の確認	8
3-7. バックアップラインについて	8
3-8. スラックラインの解除方法について	9
4. その他の注意事項	
4-1. 道具の強度表示について	10
4-2. ラウンドスリングについて	10
4-3. シャックルについて	11
4-4. カラビナについて	11
4-5. 道具の定期点検	12
4-6. エーフレーム	12
4-7. 構造物にスラックラインを設置する	12
4-8. H 鋼などの角張った物へ設置する場合の注意事項	12
4-9. 体育館でスラックラインを設置する	13

1. はじめに

スラックラインとは、ウェビングと呼ばれる 2.5cm～5cm 幅の带状テープの上でバランスを取り楽しむスポーツです。ウェビングの素材はポリエステル、ナイロン、ダイニーマ混合など目的に応じて様々な素材が使われています。

スラックラインは 1960 年代アメリカ・ヨセミテで、クライマーが悪天候で山に登れない日にロープを樹木の上に張って遊び始めたのが始まりと言われています。

その後 2007 年にドイツギボン社が誰でも簡単にセットアップ出来る様、ラチェットバックルシステムを開発し、そのシステムを搭載したスラックラインの販売を始めたところヨーロッパを中心に爆発的に広まり、子供から大人まで幅広く楽しめる様になりました。日本でも愛好家が増え毎年多くのイベントや大会が開催されるまでになりました。

スラックラインは様々な楽しみ方があります。主に、技を楽しむトリックライン、長い距離を渡るロングライン、高所を渡るハイラインなどがあります。

日本ではフィットネスやトレーニングとしても注目されており、スポーツ関係施設にも多数導入されています。教育機関及び医療関係での利用も数多くあります。

年々、広まっていくスラックラインですが、事故や怪我も増えてきます。スラックラインの正しい使い方、安全に関する知識を身につけた上で楽しみましょう。

2. スラックラインで遊ぶときの注意事項

怪我、事故につながる恐れがありますので必ず厳守してください。

スラックラインには少なくとも 500 kg 以上の力がかかります。

瞬間的に 1500 kg 近くかかる場合もあります。

非常に大きな力がかかるので、支点となるものや道具は慎重に選びましょう。

また、スラックラインは遊んでいる本人以外からは見えにくい物になります。

周囲への配慮を十分に行いましょう。

2-1. 公園・広場等公共の場での注意点

許可を得た公園で遊びましょう。

人通りのある動線にはスラックラインを設置してはいけません。

人・自転車・バイク等がスラックラインに衝突すると大怪我になります。

また、ラインを設置したままその場を離れてはいけません。

通行人が視認しやすい様、ラインに目印を垂らす等の配慮も必要になります。

実際に事故も数件おきています。

2-2. スラックラインを設置したままその場を離れない

他者がスラックラインに気づかず引っかけたて転倒する事故に繋がり大変危険です。

2-3. スラックラインの服装について

動きやすい服装で遊びましょう。

靴底がフラットなスニーカー又は裸足がおすすめです。

サンダル・ヒール・ブーツ等の厚底の靴・サイズの合っていない靴は、転倒又は捻挫等の危険を伴います。

靴下やタイツ、ストッキングは滑りやすく大変危険です。

2-4. 準備運動

スラックラインに乗る前は怪我に備え、準備運動をしましょう。

2-5. ラチェットはスリングの上に登らない

歩行ライン以外の部分は歩く様に作られていないので危険です。

2-6. スラックラインの上を走らない

前のめりになり、転倒すると非常に危険です。

2-7. スラックラインに人が乗っている時

スラックラインに他の人が乗っている時はスラックラインに触れない様にしましょう。

スラックラインのそばにいと接触する事で双方ともに危険が及びます。

また、万が一スラックラインが破断した場合に備えてラチェット付近での見学はやめましょう。

2-8. 複数同時に乗る場合の注意事項

体重差が大きい場合、特に体重の重い方がバランスを崩して落ちた場合にラインの状態が急激に変化し、軽い方は足元をすくわれる場合があるので危険です。

一方が手足のバランス技を行っている場合、もう一方は跳ねない、揺らさない、また新たに乗ってはいけません。

ラインを掴んでいる場合、手首を痛める事があるので同時に乗ってはいけません。

2-9. 高度な技を練習する場合

危険が伴う技を練習する時には必ずマットを使用してください。

クラッシュパッド・ボルダリングマット等、クライミング用のものが主流です。

体操経験者等がトランポリンや地面でバク宙が出来るからと言って、いきなり高度な技に挑戦して怪我をするケースが見受けられます。高度な技を練習する場合は必ず段階を経てから挑戦しましょう。

マットを複数使用する場合はマット同士を連結出来るものを使用しましょう。マットの隙間に手足が挟まり、捻挫するケースが多々見受けられます。

3. スラックラインのセットアップについて(ラチェットバックル式)

スラックラインの設置方法は様々ですが、
ラチェットバックルを使用した基本的な設置方法を紹介します。
約 15m 以下の距離の短いラインを手軽に設置する事が出来ます。



3-1. アンカー選び

直径25cm以上の太い樹木を選びます。
初心者の方は長さ4m以下、
高さ30cm程度で始めるのが良いでしょう。

3-2. ツリーウェア(養生)の設置

ラインを設置する位置にツリーウェア(養生)を巻きます。これは、樹木とラインを保護する為です。
必ず設置しましょう。
タオルなどを重ねて代用する事も出来ます。



3-3. スラックラインを樹木に巻く

ラインを樹木に巻き、ラチェットを輪に通して固定します。



反対側も同様に巻き、ラインを輪に通して固定します。



この時に輪とラインが接触する部分を谷折りにしましょう。

ラインを水平に設置することができます。



3-4. スラックラインをラチェットに接続する

歩行ラインの先端を、捻じれの無い様に反対側に運びます。



歩行ラインの先端をラチェットの穴に通します。



3-5. テンションをかける

歩行ラインを引っ張り、たるみを取ります。ラチェットの巻き取り限度があるため、ある程度までラチェットで巻き取ったら自分でたるみをとる必要があります。



ラチェットのハンドルを反復させてラインを締めていきましょう。

この時、ラインが捻れない様に巻き取りましょう。巻き終わったらラチェットのハンドルを固定位置に戻して完成です。

ラチェットが開いたまま遊んでいる方が多いので気をつけましょう。



3-6. 張り具合(テンション)の確認

ラインの中央部分に座り、ラインが地面に触れるようであれば更に締めましょう。

同じ長さでもラインの張りが強い方が難易度は下がります。

難しければラインの張りを調節してください。

3-7. バックアップラインについて

バックアップラインはスラックライン破断時に備えて使用されます。

破断した際に本人や周囲に危険が及ばない様にする最も重要なものです。

スラックライン・ラウンドスリング・強度の高いロープ等を利用してバックアップを取るのが一般的です。

設置後に余っているスラックラインを支柱に回し、解けない様に結びます。

余っているスラックラインが足りない場合はロープやスリング等でバックアップをとります。

ボルト部分とハンドルに通し、緩まないように結ぶかまたはカラビナで接続しましょう。

※シャックルはテンションがかかっているとピンが緩むのでバックアップに使用してはいけません。



3-8. スラックラインの解除方法について

スラックラインを解除する場合、誰もラインに触れていないことを確認してから外しましょう。

ラインを外す時は、解除レバーを引きながら、ハンドルを180度開きます。

これにより巻き取り軸が解放状態になり、ラインが緩みます。



180度開いていた状態からラインを引き、軸を回転させて外します。

4. その他の注意事項

スラックラインの設置方法は様々です。

使用される事の多い言葉、道具やシチュエーションを幾つか紹介します。

4-1. 道具の強度表示について

MBS(最小破断強度)はその値で壊れるという値です。

WLL(運用強度)はその範囲内で使用しようという値です。

スラックラインにおいて、テンションをかけて使用するすべての道具は、この表示が明記されているものの、つまり強度テストが正確に行なわれている物を使用しなければなりません。

表示はキロニュートンという単位で表されている事が多く、1 kN (キロニュートン) =100kg です。

スラックラインには少なくとも 500 kg 以上の力がかかります。

また瞬間的に 1500kg 近くかかる場合もあります。



4-2. ラウンドスリングについて

アンカー部分に使用します。

遊び方にもよりますが、ラウンドスリングは運用強度 1t (トン) 以上のものを選びましょう。また使用方法により強度も変化することも理解しておきましょう。

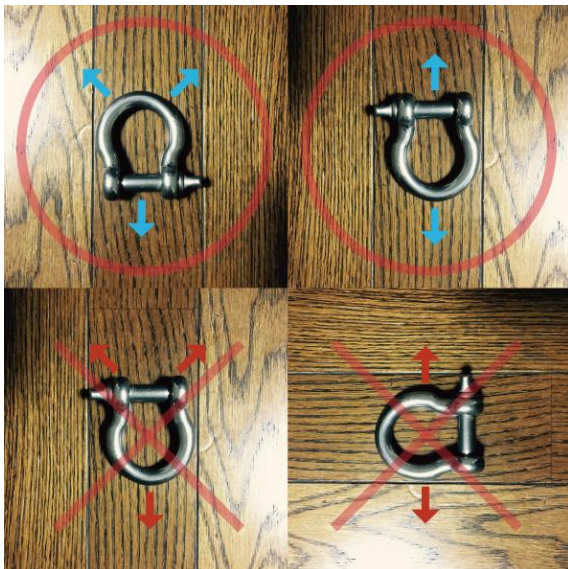
「バスケット使い」は内角の角度が広ければ広いほどスリングへの負荷が増加します。

90度以下で設置を行いましょう



「ガースヒッチ、チョーク使い」は便利な半面、強度が 50%低下します。

例えばラチェットを2つ使用し、高いテンションをかけるなどの場合では使用してはいけません。ガースヒッチは支点を絞めながらテンションがかかるので、ツリーウェアを使用していても樹皮を傷つける可能性があります。



4-3. シャックルについて

主に道具の接続のために使用されます。

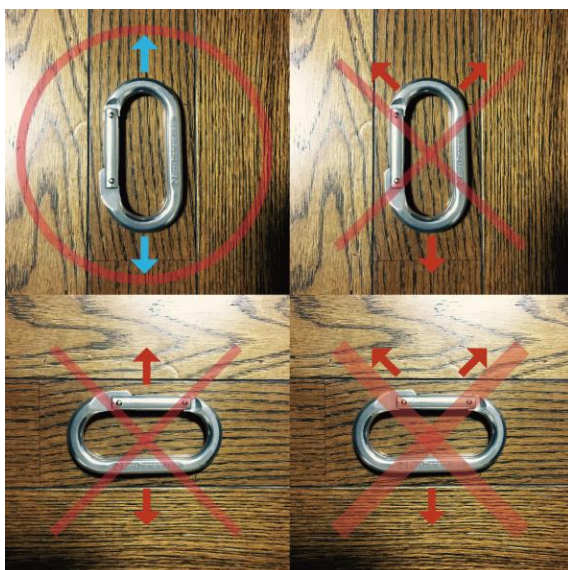
ステンレス製またはスチール製の物を選びましょう。

遊び方にもよりますが、シャックルは運用強度 1t

(トン) 以上の物を選びましょう。

ホームセンターなどで購入した物は見た目が同じでも強度が低い物もありますので、注意が必要になります。

※画像の矢印は力の方向です。



4-4. カラビナについて

プリミティブという設置の時などテンションの低い所に使用される事が多いです。

ゲートが開いたまま使用したり、引張方向を間違えたりすると運用強度以下の張力でも簡単に破断してしまいます。

素材はアルミニウムが主流ですが、アルミニウムは粘りが無く割れやすい性質があります。テンションが高い場所ではスチール製のものを選びましょう。

※画像の矢印は力の方向です。

4-5. 道具の定期点検

ラチェットは変形していたり、サビ等で動きが悪くなったりした物は使用しないでください。

下手に手入れして使うことは危険を伴います。

カラビナシャックルの変形の有無をチェックし、変形・歪み・亀裂・大きな傷が出来た場合は破棄してください。

スラックラインやスリングの断線・ほつれがひどい場合は使用しないでください。

スラックラインのウェビングの寿命は未使用かつ適切に保管された場合で製造から最大10年です。

寿命は使用頻度や使用方法によって著しく変化します。

＝正しく使用した場合の平均的な寿命の目安＝

- a. ほぼ毎日または毎週使用：3～6ヶ月
- b. 月に1～2回使用：1～2年
- c. 使用頻度が低い場合：2～5年

4-6. エーフレームについて

アンカーポイントが低い場合に高さを出すため、またはスラックラインを分割するために利用される便利な道具です。

エーフレームの形状や設置方法によっては倒れて挟まれ、怪我をする恐れがあります。

4-7. 構造物にスラックラインを設置する

許可なく、街灯・電信柱・遊具などの公共物への設置は禁止です。

その内の殆どはスラックラインの強度に耐えられません。

4-8. H鋼などの角張った柱をアンカーとして使用する際の注意事項

角張った柱等に直接スラックラインやスリングを巻きつけて設置すると簡単に切断されます。

事故原因の代表例の1つです。

張力のかかった状態で強い摩擦が加わると簡単に破断します。

角張った支点を使用する場合は薄いツリーウェアだけでは不十分で、強固に養生とコーナープロテクターを使用して摩擦から保護をしましょう。

4-9. 体育館でスラックラインを設置する場合

必ず許可を得て設置しましょう。

直接設置する場合、支柱・穴が損壊する場合がありますので、高さ 50cm 以下の低い位置で設置してください。それより高く設置してはいけません。

またエーフレームを使用する場合、支点とエーフレーム距離はエーフレームの高さの 3 倍以上離して設置しましょう。距離が近いと支柱が持ち上がって抜ける恐れがあります。

1 本の支柱から複数のスラックラインを設置するのは避けましょう。

バトミントンの支柱は細く強度が無いため使用できません。

体育館毎に支柱や穴の規格が違うため、必ず設置出来るわけではありません。

初版 2018年10月10日

作成者：一般社団法人日本スラックライン連盟 教育本部 大杉徹

一般社団法人日本スラックライン連盟

〒104-0033 東京都中央区新川 2-5-9-2F

TEL:03-6228-3761 FAX:03-6228-3762

<http://jsfed.jp/> Mail:info@jsfed.jp