



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 基礎技能



目次

1. はじめに	2
2. ベーシックムーブ / BASIC MOVES	
2-1昇降	3
2-2片足立ち	4
2-3前進 / WALK	5
2-4後進 / WALKING BACKWARDS	5
2-5エクスポージャー / EXPOSURE	6
2-6ターン / TURN	7
3. スタティックトリック / STATIC TRICKS	
3-1スクワット / SQUAT	8
3-2ドロップニー / DROP KNEE	9
3-3フットプラント / FOOT PLANT	10
3-4クルック / CROOK	11
3-5ガンビット / GAMBIT	12
3-6ワンフットレバー / ONE FOOT LEVER	13
3-7シッティング / SITTING	14
3-8ダブルフットプラント / DOUBLE FOOT PLANT	15
3-9フロントブッダ / FRONT BUDDAH	16
3-10ハンドバランス / HAND BALANCE	17
3-11ストマックバランス / STOMACH BALANCE	18
4. バウンストリック / BOUNCE TRICKS	
4-1ジャンプマウント / JUMP MOUNT	19
4-2ジャンプディスマウント / JUMP DISMOUNT	19
4-3ストレートジャンプ / STRAIGHT JUMP	19
5. 楽しみ方、応用	20

1. はじめに

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に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。
そして不安定な場所でバランスをとることで身体能力が向上します。
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

1. 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。
2. 基本的には1人ずつライン乗りましょう。
3. 裸足または靴底が平らなスニーカーで乗りましょう。靴下は滑りやすいので危険です。
4. スラックラインの上を走ると、踏み外した時に前のめりに転倒する危険があります。
5. 紹介する技は左右両方の足、両方の向きで同じように出来る様、練習しましょう。

その他のおすすめ資料

1. 一般社団法人日本スラックライン連盟監修「スラックライン安全マニュアル」 (無料)
2. 一般社団法人日本スラックライン連盟監修DVD「できる！！スラックライン入門」 (有料)

詳しくは一般社団法人日本スラックライン連盟のホームページにてご確認ください。

2. 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。

2-1. 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。

2-2. 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

足は、ラインに対して真直ぐ置きます。

身体をしっかり正面に向けましょう。

左右、両足ともにしっかりバランスが取れる様に練習しましょう。

2-3. 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

重心をしっかりと前に移してから、後ろ足を出しましょう。

ライン上を走るなど勢いで渡るのは危険です。落ち着いて動作を行いましょう。

2-4. 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

見えない後ろ側のラインを、しっかりイメージしながら行いましょう。

2-5. 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。

膝と股関節を軽く曲げましょう。

足は肩幅くらいに広げましょう。

膝とつま先の向きを揃えましょう。

2-6. 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に重心を意識して回転しましょう。

勢いで回転せずに、前向き、横向き、後ろ向きと落ち着いて動作を行いましょう。

3. スタティックトリック / STATIC TRICKS

バランスポーズです。10秒程度、体勢を保ったままバランスが取れる様に練習しましょう。

3-1. 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りすぎない様に気をつけましょう。

3-2. ドロップニー / DROP KNEE



「ドロップニー」は足首をラインに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ので、長ズボンか靴下で保護すると良いでしょう。

3-3. フットプラント / FOOT PLANT



「フットプラント」は足首をラインにかけてしゃがみ、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。

3-4. クルック / CROOK



「クルック」は両膝を折り曲げたポーズです。

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、前足も曲げて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

前足は足首だけで乗るのではなく、スネ全体でラインに乗る様にさせます。

3-5. 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です。

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。

3-6. 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。

3-7. シットティング / SITTING



「シットティング」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、ライン右側に足を寄せて座ります。
2. ラインに近い方の足、ここでは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。

最初に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。

3-8. 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です。

1. まず「シットイング」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に伸ばして置きます。
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。

3-9. フロントブッダ / FRONT BUDDAH



「フロントブッダ」はラインの上で体の前にあぐらをかくポーズです。

1. 身体を正面に向け、ライン右側に足を寄せて座ります。
2. ラインに近い方の足、ここでは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くように乗せます。

ポイント

肩の力を抜きましょう。

3-10. 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。

3-11. ストマックバランス / STOMACH BALANCE



「ストマックバランス」はお腹を中心にバランスをとるポーズです。

1. まず横向きに四つん這いでラインをまたぎます。
2. ヘソの下に力を入れ、ラインに置きます。
3. 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。
4. 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。

4. バウンストリック / BOUNCE TRICKS

ラインの伸縮を利用し、跳ねる動きです。

4-1. 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。

4-2. 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. 膝と股関節を伸展させ、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。

4-3. 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. 膝と股関節を伸展させ、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。

5. 楽しみ方の応用編ヒント

アイデア次第で様々な楽しみ方が出来ます。

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や張り具合を変える。
4. スラックラックを2台並べて、2人が手を繋いで技を行う。

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

確認者：一般社団法人日本スラックライン連盟 地区代表理事 田中健雄

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