



**JSFED**  
Japan Slackline Federation

一般社団法人日本スラックライン連盟

# ロングライン 基礎技能

## 目次

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1. はじめに .....                      | 2  |
| 2. スラックラインのまたがり方                   |    |
| 2-1 マントル 1 / Mantle 1.....         | 3  |
| 2-2 マントル 2 / Mantle 2.....         | 4  |
| 3. 向きの変え方 .....                    | 5  |
| 4. 立ち上がり方                          |    |
| 4-1 チョンゴマウント / Chongo Mount .....  | 6  |
| 4-2 シットスタート / Sit Start .....      | 7  |
| 5. 降り方                             |    |
| 5-1 リバートチョンゴ / Revert Chongo ..... | 8  |
| 5-2 リバートシット / Revert Sit.....      | 9  |
| 5-3 降りる .....                      | 10 |
| 6. トレーニング方法.....                   | 11 |

## 1. はじめに

ロングライン初級編では、ロングラインを楽しむにあたって必要な技能を紹介します。  
安全に楽しむ上ため、一般社団法人日本スラックライン連盟の  
「ロングライン 安全マニュアル」を合わせてご参照ください。

### ポイント、注意事項

自分の能力を大幅に超えたロングラインは予期せぬ事故につながる恐れがあります。  
自分自身の能力と限界を知り、徐々に「長さ」と「高さ」を伸ばすようにしましょう。  
また、慣れてきたら様々な環境・長さ・高さ・張力で練習することをオススメします。  
必要に応じてボルダリングマットなどのクッションを使用しましょう。

### その他、関連資料

一般社団法人日本スラックライン連盟監修「ロングライン安全マニュアル」(無料)  
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)  
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でご確認ください。

## 2. スラックラインのまたがり方

またぐ事が出来ない高さのスラックラインに乗るためのテクニックになります。  
マントルと呼ばれるテクニックを紹介します。

### 2-1. マントル1 / Mantle1

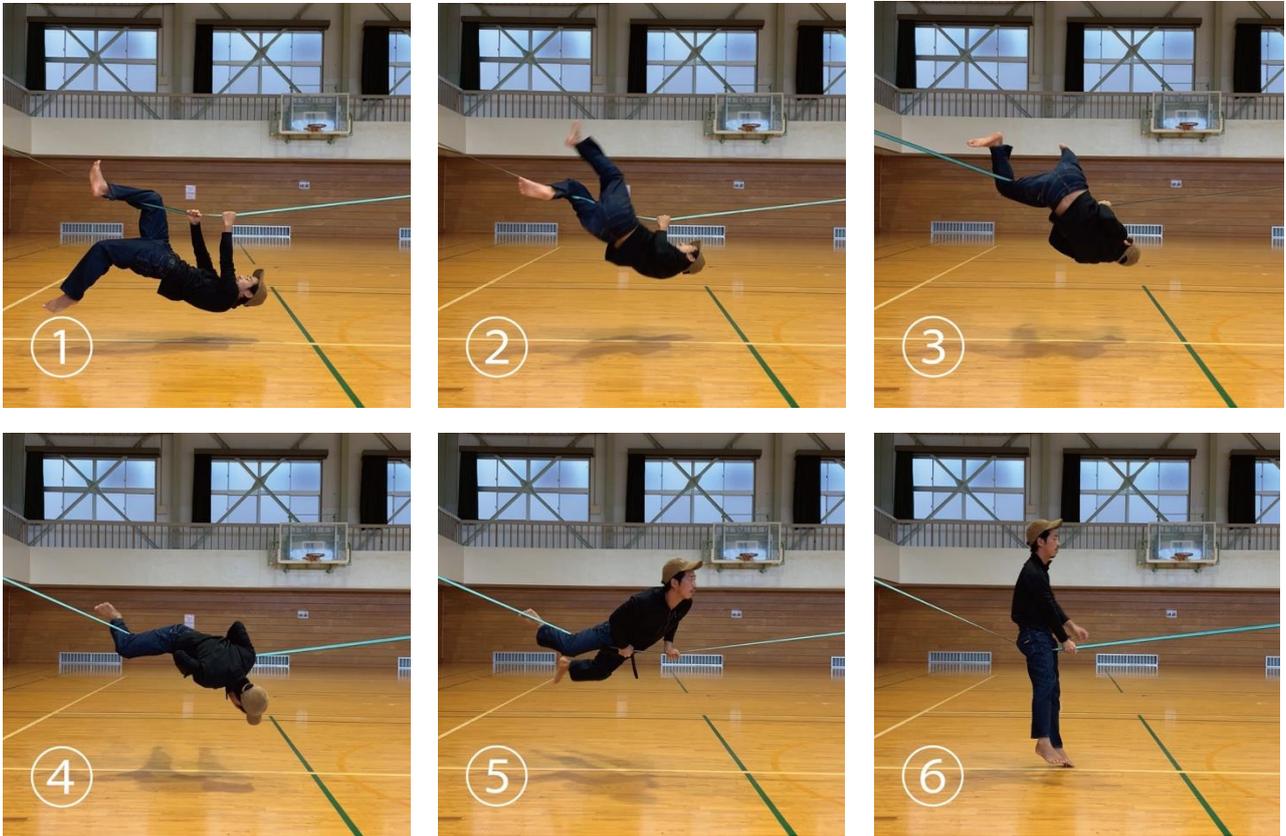


- ①ラインにぶら下がり、ラインに片脚をかけます。
- ②脚を高く振り上げます。
- ③脚を振り下げる反動を利用して回転します。
- ④ライン上に乗り上げます。
- ⑤かけている脚を下ろします。
- ⑥身体を起こします。

#### ポイント

脚を振り下げるタイミングに合わせて腰・身体をラインに引き寄せる事で、簡単に回転できます。

## 2-2. マントル2 / Mantle2



- ①ラインにぶら下がり、ラインに片脚をかけます。
- ②ラインに腰を引きつけます。
- ③脚を回転方向へ伸ばします。
- ④ライン上に乗り上げます。
- ⑤かけている脚を下ろします。
- ⑥身体を起こします。

### ポイント

2-1 で解説した “マントル1” よりも少ない力で回転する事ができます。

### 3. リポジション

スラックラインにまたがった状態から向きを変えるのテクニックです。



- ①ラインをまたぎます。
- ②前方に両手をつきます。
- ③腕に重心を移動させ、脚を持ち上げます。
- ④完全に両脚を下ろし、腕に重心を乗せます。
- ⑤反対の脚を持ち上げます。
- ⑥ラインをまたぎます。

#### ポイント

覚えておくと便利です。

落ち着いて動作を行いましょう。

## 4. 立ち上がり方

スラックラインにまたがった状態から立ち上がるためのテクニックです。  
もっともポピュラーな2つのテクニックを紹介します。

### 4-1. チョンゴマウント / Chongo Mount



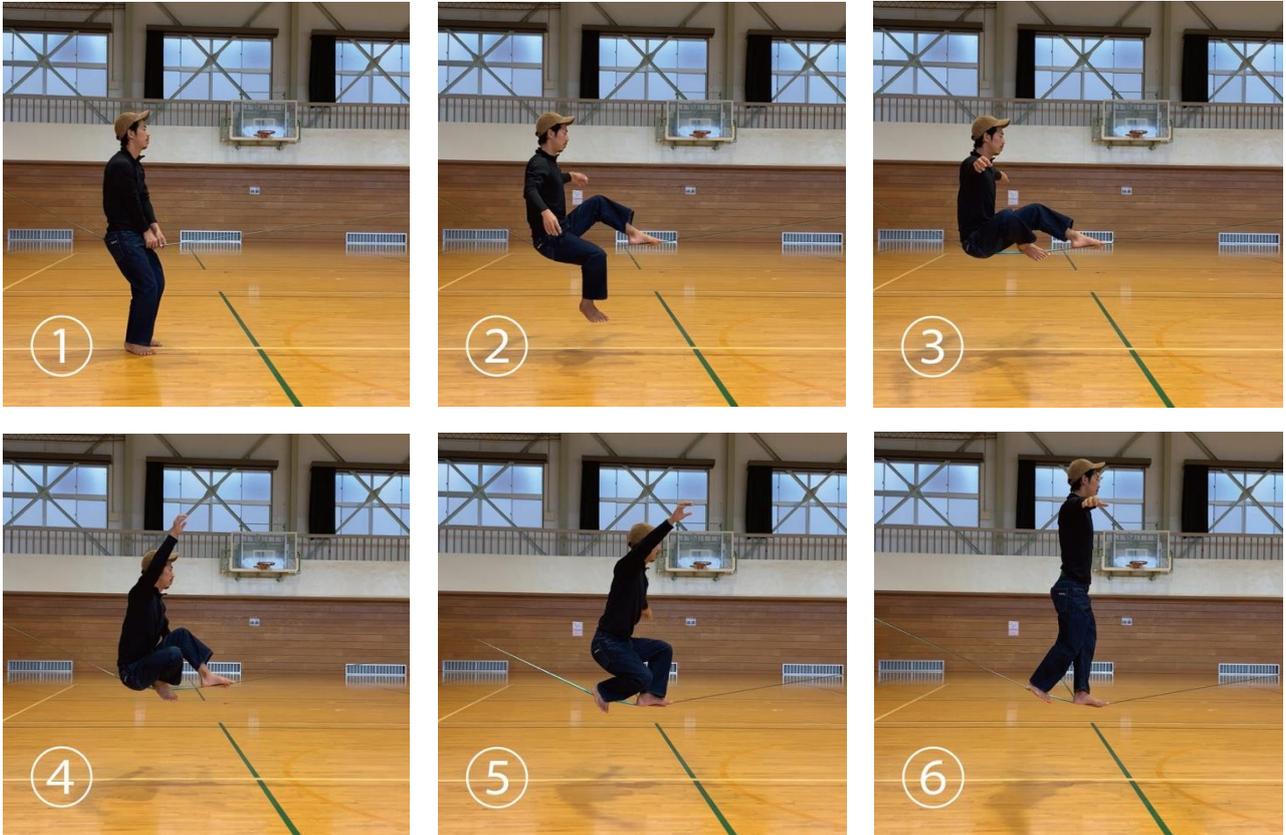
- ①ラインをまたぎます。
- ②片脚をライン上に乗せます。
- ③身体をを起こしていき、足の上に座ります。
- ④乗せている方の脚でしっかりバランスをとります。
- ⑤脚に乗せます。
- ⑥立ち上がります。

#### ポイント

⑤では脚に乗せる時に上体が崩れない様に動きましょう。

## 4-2. シットスタート / Sit Start

シッティングの状態から立ち上がる動作です。



- ①ラインをまたぎます。
- ②片脚をライン上に乗せ、シッティングのポーズになります。
- ③両脚をラインの上に乗せます。
- ④お尻を前方にスライドさせ脚に引き寄せます。(もしくは脚をお尻に引き寄せます。)
- ⑤腰にある重心を脚の上に移動させます。
- ⑥立ち上がります。

### ポイント

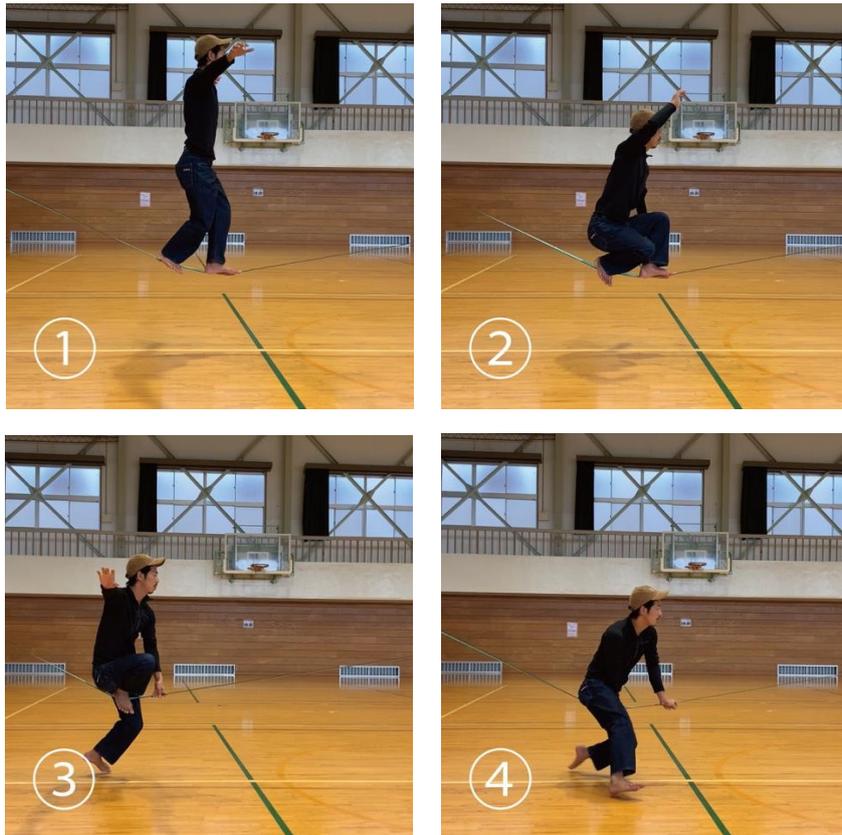
⑤が一番難しいポイントです。まずは地面などで動作の練習を行いましょう。

## 5. 降り方

スラックラインから安全に降りるためのテクニックです。

### 5-1. リバートチョンゴ/ Revert Chongo

4-1 で解説したチョンゴマウントの逆の動きです。



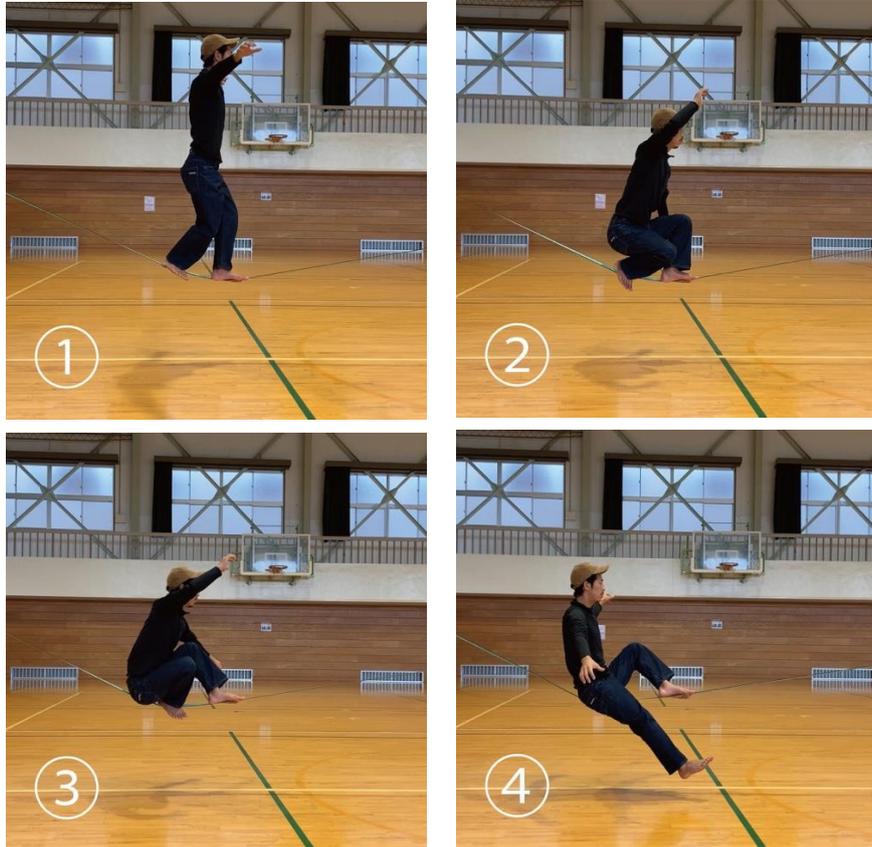
- ①立った状態からしゃがんでいきます。
- ②膝股関節を曲げ、後ろ脚のかかとの上に座ります。
- ③前脚を下ろします。
- ④最後に両脚を下ろしてまたぎます。

#### ポイント

勢いで行わずに丁寧に動作を行いましょう。

## 5-2. リバートシット / Revert Sit

4-2 で解説したシットスタートの逆の動きです。



- ①立った状態からしゃがんでいきます。
- ②膝関節を曲げ、後ろ脚のかかとの上に腰を降していきます。
- ③かかとのすぐ後ろの位置にお尻を乗せます。(または、かかとの上に座り切る前に脚とお尻を入れ替えます。)
- ④脚をラインの下に降ろし、最後に両脚を下ろしてまたぎます。

### ポイント

確実にできる様に繰り返し練習を行きましょう。

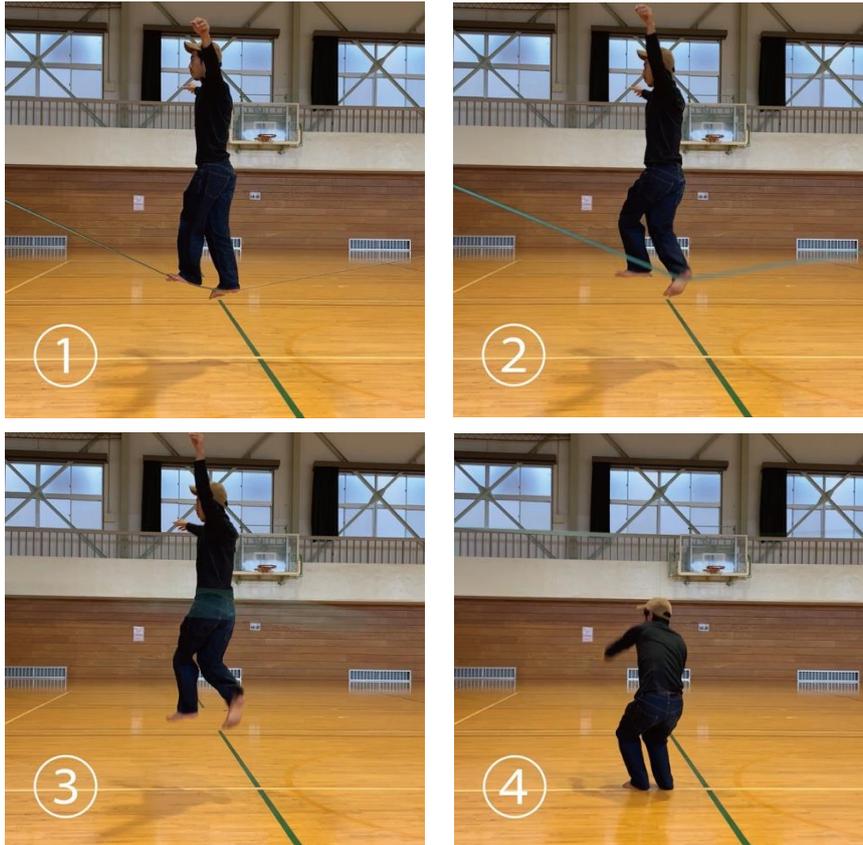
失敗してバランスを崩した場合、両手でラインを掴んで身体をラインに引き寄せましょう。

### 5-3. 降りる

歩行中にバランスを崩して失敗した時に使用する重要なテクニックの1つです。

バランスが崩れたにも関わらず、無理やりスラックラインに乗り続けようとすると足をすくわれて、危険な落ち方になる事があります。

無理をせずに早めに判断を下し、ラインから降りましょう。



①まず立った状態から行います。

②足首を返し、ラインから降ります。

③この時にラインが上に跳ね上がるので、顔に当たらない様に腕で顔を守ります。

④膝関節を曲げて着地します。

#### ポイント

歩行中、バランスを崩した場合、無理にライン上に留まらず早めに判断して降りましょう。

## 6. トレーニング方法

以下のトレーニング方法を行う事でロングラインの技術向上につながります。

- a. 既に快適に歩けるラインの長さでテンションを減し緩め、アンカー位置を上げて練習をする。
- b. 長時間、集中してスラックラインに乗り続けられる様に練習する。
- c. ウェビングの長短、テンションの高低、様々な環境で練習する。
- d. その他にも、手を使わずにスラックライン上でバランスをとる等の練習をする。



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