

スラックライン(英: slacklining)とは、ベルト状のラインを利用したスポーツの一種で、簡単に言うと、綱渡りである。

スラックライン専用のラインが市販されており、幅 2.5~5cm で長さ 20m 前後のタイプが多く、テンションを張ったラインの上でバランス感覚や集中力などを鍛えることができる。

用途によって種目が異なり、主にジャンプや宙返りなどのトリックを行う種目を【トリックライン】と呼び、近代スラックラインの代表的なスタイルである。その他、従来の綱渡りのように純粹にライン上を歩くスタイルで距離を競うものを【ロングライン】。高さを競うものを【ハイライン】と呼び、それらは水上で行う場合【ウォーターライン】と呼ばれる。全くテンションを張らずに乗る【ロデオライン】もある。それらは明確なレギュレーションやルールはなくクロスオーバーした遊び方も存在する。

### 1. 準備

- ① 木やバレーボールの支柱にスラックラインをしっかりとくくりつけます。
- ② ラインの高さを床から約 50cm のところに固定します。
- ③ スラックラインの下に屋外・室内用マットを敷きます。

### 2. 遊び方

- ① ラインに乗る時は、端から乗ります。
  - ② 大人の方の肩を借りたり、しっかりと固定された台につかまり乗ります。
  - ③ 最初は、大人の方の手を借りて歩きましょう。
  - ④ 慣れてきたら、片足をあげて制止する練習をします。
  - ⑤ 制止できるようになったら、1人で歩く練習をします。
- ※制止・歩く時は必ず両手をあげてバランスをとりましょう。

### 3. 注意

初心者は怪我をする可能性が高いので必ず大人の方と一緒に練習しましょう。