



みんなのスポーツ・エクササイズ②



スラックライン

常陸大宮市では、市教育委員会のほか各種団体のスポーツ関係イベントや教室が盛んに行われています。これまでスポーツに関心が低かった方にも参加していただけるよう、どんなスポーツ教室等が行われているかをこのコーナーで紹介합니다。第2回目は、スラックラインです。

● スラックラインはどんなスポーツ？

スラックラインは、幅5cm程度のベルト状のラインを利用した、綱渡りのようなスポーツです。ラインは、屋内ではバレーボール等のネット支柱、屋外では樹木などを利用して、テンションを張り、その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ます。



バランスを取る時には、全身の筋肉を使うので、見た目以上にカロリーの消費量も高く、ダイエットにも体幹トレーニングにも適しています。とはいえ、気軽にできるので遊び感覚でチャレンジしてみても良いと思います。

最初の一步を踏み出せなかったり、やり始めのうちはすぐに落ちてしまったり、そんな姿をみんなで応援しながらワイワイとやるのもスラックラインの楽しみ方のひとつです。子どもから大人まで、年齢を問わず、楽しむことができるスラックライン。歩いたり、座ったり、跳ねたりと遊び方はさまざま。思い思いのスタイルで楽しむことができます。

● スラックライン上達のコツ

ラインの長さや張りの強さによって難易度が変わります。初心者は、3メートル程度の短い長さで、張りを強くして行うのがおすすめです。

まず、片足で立ち続けること。下を向いてしまいがちですが、視線は前方に重心は低く。慣れるまでは、誰かに支えてもらったり、ストックを使ったりするのも良いでしょう。

● スラックラインに挑戦

スラックライン体験会が開催されます。(主催：スポーツクラブひたまる25)

平成30年6月15日(金)・22日(金) 18:30~20:00

旧大場小学校体育館 参加料300円(ひたまる25会員は無料)

お問合せは、スポーツクラブひたまる25“現場総監督”海老根博まで。☎090-2202-9260



■ 問い合わせ ■

文化スポーツ課 文化・スポーツグループ ☎52-1111 (内線342)