

# スラックライン安全マニュアル

Ver.1.0

一般社団法人 日本スラックライン連盟 教育部

## 目次

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

## 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になります。

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間張って遊び始めたのが始まりと言われています。

そして 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で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、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導入されておりあります。

また、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、事故や怪我也増えてきます。

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。

平成 29 年 2 月 20 日

一般社団法人 日本スラックライン連盟 教育部 大杉徹

## II. スラックラインを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 キロ以上の力がかかります。

また瞬間的に 1500 キロ近くかかる場合もあります。

大変大きな力がかかるので、支点となるもの、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。

### 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.)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かって転倒する事故に繋がり大変危険です。

### 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。

また、靴下やタイツ、ストッキングは滑りやすく大変危険です。

### 4.)準備運動

スラックラインに乗る前は怪我に備え、準備運動をすること。

### 5.)ラチェット、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。

### 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ある。

#### 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。

#### 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。

手足のバランス技を行っている時、もう一方は跳ねない揺らさない、乗らない。

ラインを掴んでいる方は手首を痛める事があるのでこの場合同時に乗ってはいけない。

#### 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する事。

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になります。

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、

いきなり挑戦して怪我をするケースが多々見受けられます。

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。

マットの間で捻挫をするケースが多々見受けられます。

### Ⅲ. 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ご紹介します。

約 15m 以下の距離の短いラインで手軽に設置する事が出来ます。



#### 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4メートル以下、高さ30センチ程度で始めるのが良いでしょう。

#### 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。

タオルなどを重ね代用する事も出来ます。



#### 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固定します。



反対側も同様に巻き、ラインを輪に通し固定  
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。



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。



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為ある程度、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ラインを締めていきましょう。

この時、ラインが捻れ無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。





#### 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。



#### 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る。

破断した際、本人、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になります。

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る。ボルト部分とハンドルに通し緩まないように結ぶ又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ない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。



#### 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の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°開きます。

これにより巻き取り軸が解放状態になり、ラインがゆるみます。



180度開いた状態からラインを引き、軸を回転させ外します。

## IV.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ご紹介します。

### 1.)道具の強度表示について

MBS(最小破断強度)は破断強度とはその値で壊れるという値になります。

WLL(運用強度)はその範囲内で使用しましょうと言う表示になります。

スラックラインでテンションをかけて使用する、すべての道具はこの表示、テストが行なわれている物を使用しなければいけません。

スラックラインには少なくとも 500 キロ以上の力がかかります。

また瞬間的に 1500 キロ近くかかる場合もあります。



### 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1トン以上のものを選びましょう。

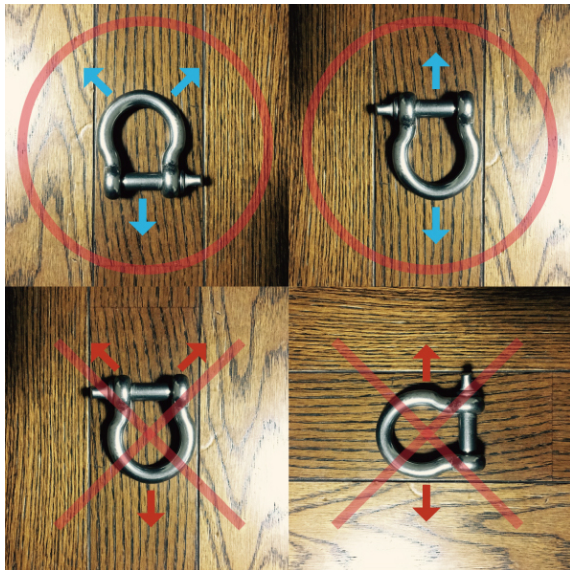
内角の角度が広ければ広いほどスリングへの負荷が増加します。

90度以下で設置を行いましょう。



ガースヒッチ、チョーク使い方は便利な半面、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。



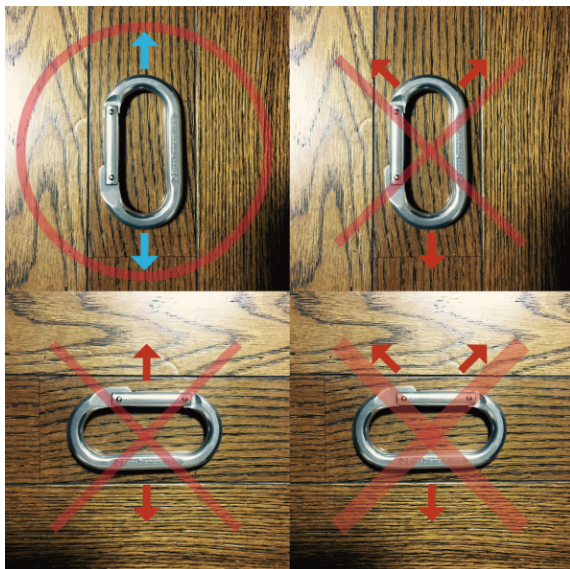
## 2.)シャックルについて

主に道具の接続の為に使用されます。  
ステンレス製又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1トン以上を選びましょう。

ホームセンターなどで購入したものは見た目と同じでも強度が低いもの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。



## 3.)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する、引張方向を間違え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。

素材はアルミが主流ですが、アルミは粘りが無く割れます。

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。

## 2.)道具の定期点検

ラチェットは変形、サビ等動きの悪くなったものは使用しない。

下手に手入れして使うのは危険です。

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。

また、ラインやスリングは必ず経年変化、劣化していきますので使用開始3年を過ぎたものは破棄してください。

### 3.)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為の道具、またはスラックラインを分割する為に主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によっては倒れて挟まれて怪我をする恐れがあります。

### 4.)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。

また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。

### 5.)H 鋼などの角張った物へ設置する場合の注意事項

直接スラックラインや、スリングを巻きつけ設置すると簡単に切断されます。

事故が多い代表例の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。

角張った支点到に設置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。

### 6.)体育館でスラックラインを設置する

必ず許可を得て設置しましょう。

高さは50cm以下の低い位置で設置し、

それ以上の高さに設置してはいけません。

支柱、穴が損壊する場合があります。

またエーフレームを使用する場合、支点和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。

距離が近い場合、支柱が上がり抜けます。

この事故が大変多く見受けられます。

バトミントンの支柱は細く強度が無い為使用できません。

また、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。

ご不明な場合はスラックライン連盟までお問い合わせください。