

ベルト上を歩き跳ぶ「スラックライン」

南魚沼

# 競技人口増へ出前授業

## 園児ら安全に疑似体験

綱渡りのように張られた幅5センチのベルトの上で歩いたり、ポーズを取ったりするスポーツ「スラックライン」の競技人口を増やそうと、南魚沼市では幼児や小学生への指導が盛んに行われている。



「スラックライン」を疑似体験できる「スラックルール」を使った出前授業＝南魚沼市立四十日保育園

スラックラインは体幹やバランス感覚を鍛え、集中力を高められるとされる。同市坂戸のスポーツ施設、ディスプレイ南魚沼には昨年7月、ベルトの総延長30メートルの施設が整備された。1回100円で利用できる

る手軽さから、週末は1日20人ほどが訪れる。施設を管理する同市文化スポーツ振興公社は利用者をさらに増やそうと6月から、6保育園で出前授業を行った。授業では「スラックルール」と呼ばれる幅6センチ、長さ90センチ、高さ2・5センチの発泡ゴム製の道具を床に置き、その上で片足立ちしたり、ジャンプしたり、しゃがんだりする。けがの心配のない状態で「スラックライン」を疑似体験してもらおう取り組み。

同市立四十日保育園の年長組と年中組の14人は6月中旬、同公社の職員から約1時間、指導を受けた。園児は初めて「ルール」を体験したが、すぐに慣れてスムーズに動けるようになった。嶋田柚咲ちゃん(5)は「ちよっと難しかったけれど、楽しかった。スラックラインもやってみたいと思った」と息を弾ませた。一緒に体験した水沢弘美園長(48)は「室内で手軽に体幹のトレーニングができて良かった」と話した。指導に当たった同公社の上村宗紀さん(36)は「体幹

はどんなスポーツをするに  
も重要なので、鍛えてお  
にしたいクラブ活動も行って  
て損はない」と出前授業の  
おり、「気軽に参加してほ  
意義を強調。同公社は6月  
しい」と呼び掛けている。

から月2回、小学生を対象