

活動プロ C-17 (レク・スポーツ活動) スラックライン

樹木間に張り渡したライン（弾力性）の上を歩く，飛び跳ねバランス感覚や集中力を鍛える活動

1. 活動場所：体育館前、体育館
活動時間：30～1時間

2. 準備

(1) 準備物

自然の家 (体育館)	スラックライン、マット
個人・団体	特になし



(2) 役割

- ・ 学校、社会教育団体の1名・・・指揮、事故防止

(3) 班編成

- ・ 1グループ 5名程度

3. ゲームの進め方

(1) 準備運動

(2) 一人ずつ行う

(3) 肩の力を抜き背筋を伸ばし視線は前を向く

(4) 足を真下に押し込むようにして立つ

(5) 3秒ごとに片足立ちを交互に繰り返して進む

4. 実施上の留意点

- (1) 使用時は裸足で行ってください。
(2) 初心者の方は低い高さに設定する。

5. 郡山自然の家検定

1級一手放しで歩く

2級一片手を友達に支えてもらって歩く

3級一両方の手を二人の友達に支えてもらって歩く