

いつでも、どこでも、みんなで。

スラックレール



体幹・バランス・集中力

スラックレールは、床に置いて乗り、バランスを取ることで、様々なスポーツで必要とされる「体幹」「バランス」「集中力」を養う事が出来るスポーツトイです。

見た目以上に、乗る事自体が難しいので、バランスを取って乗るだけでその効果が得られます。



The Core of the body, Balance, Concentration.

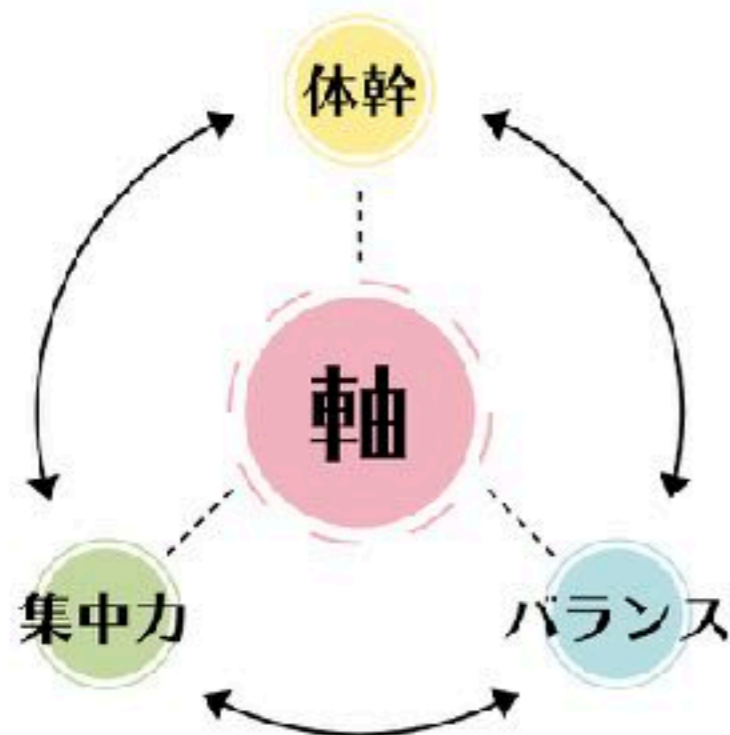
Slack rail is a sports toy that can train Core, balance, Concentration.

That's are really required for various sports.It is difficult to ride more than it looks, so you can get that effects just by putting it on the floor and taking balance on it.

3つの要素をより効果的に

スラックレールはすでにフィットネス・ヨガを体験されている方が健康的な体づくりに必要な要素を、より鍛えることができる商品です。

不安定で細いスラックレールの上に乗ることにより「軸」をキープするための体幹・バランスが効果的に鍛えられ「軸」を意識する集中力が必然的に身につきます。



The slack rail is a product that can train the necessary elements to create a healthy body.

And using this product for yoga exercise can be trained more than ever.

The core of the body and getting focus is effectively trained by being conscious "axis" while keep a balance on unstable and thin slackrail.



| | |
|------|--|
| 商品名 | <div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">第1回 ゼガロン優秀賞受賞</div> スラックレール【特許第6448161号】(※商標申請中) |
| カラー | イエロー/ブラック/レッド/ブルー |
| 販売価格 | 2,800円(税別) |
| サイズ | [商品サイズ] 900mm × 60mm × 25mm [パッケージサイズ] 235mm × 280mm × 60mm |
| 重量 | 約200g |
| 製造地 | made in TOKYO (素材は中国) |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・本体【NBR(発泡ゴム)】 ・ジョイントパーツ【PVC/NBR(発泡ゴム)】 |



スラックレールの効果



理学療法士・健康科学博士
リハビリ推進センター株式会社 代表取締役 阿部勉

スポーツ成績の向上から健康寿命の延伸、介護予防から子どもの発達支援まで、医療・介護・教育分野の幅広い領域のニーズに対応していると考えられます。
年齢を問わず、誰でも簡単に使用することが出来るスラックレールは、日々の健康維持にも取り入れやすく、見た目以上に効果も期待できるので、様々な観点からおすすめ出来ます。

転倒

の予防。

歩行の手助けにも。

不安定感でのバランストレーニングが転倒予防に効果的な事は実証済みです。
スラックレールは、まさにその効果が期待できるアイテム。普段の歩行にも、スラックレールが役立ちます。

軸

の強化。

すべては「軸」から。

全てのスポーツは、動作の軸が要です。走る・飛ぶだけでなく投げ、打つ、蹴る全ての動作は軸で決まります。歩行運動なども、この「軸」が非常に大切になります。
スラックレールに乗るだけで、自然とバランスを取るための筋肉を使うので、「軸の強化」に効果が期待できます。

発達

の支援。

発育に必要な平衡感覚。

これは、主にお子様に言えることですが、子どもの発育にとって平衡感覚は必要不可欠です。
スポーツをしていても、していなくても、平衡感覚をしっかりと身につけて、発育の手助けにしましょう。

(監修：リハビリ推進センター株式会社 代表取締役 阿部勉)

姿勢

の矯正。

背筋を伸ばそう。

健康な人は、背筋が伸びていて姿勢がとても綺麗です。良い姿勢の人は、腰痛・肩痛になりにくいです。
スラックレールに上手に乗るためには、背筋を伸ばしてバランスを取る必要があるため、上手に乗る練習をしていくうちに姿勢の矯正にも期待出来ます。



大臀筋と骨盤低筋に。

運動をしていることもあり、割りと体幹も鍛えていて、すんなり片足立ち出来ました。が、臀部にキュッと締まる感じがあったようです。大臀筋と骨盤低筋に効いているんですね。

(30代・男性)

精神

の安定。

落ち着いて乗ろう。

良い姿勢の人は呼吸も上手です。上手な呼吸は、副交感神経を活性化して気持ちも落ち着かせるのに効果的です。
スラックレールの効果の1つに「集中力」があります。心を落ち着かせて、ゆっくり安定して乗ることを意識しましょう。



大腿部に。

初めはグラグラで乗れませんでした。大腿部(内側)に力を入れることによって徐々にバランスが取れるようになりました。この女性は、大腿部に効いたようです。

(50代・女性)

子ども達に



SLACK RAIL
Gimira Inc.

乗らずにはいられない。

道の標石や、雲の線など人は細いラインのようなものを見ると無性にラインに沿って歩いたり、歩きたくなるものです。スラックレールも、見たら乗らずにはいられない。シンプルですが本能的に近い感覚を引き出す商品になっています。



子どもの運動に最適。

スラックレールは柔らかい素材で出来ているため、小さなお子様でも安心・安全に使用でき、目田目田に変形する事も出来ます。また、200gと非常に軽く、持ち運びにも便利で、保管に特別な場所も必要ありません。ちょっとした時間でも遊びたくなる子どもには、この1本が最適な遊びであり、最高の運動になります。

自由な発想で遊ばせよう。

スラックレールは基本的に、かまぼこ状の柔らかい本体とジョイントのみです。複数のスラックレールを自由につなげる事が出来るので1直線に伸ばしたり、円やジグザクなど様々なコースが作れます。

また、連結させて分替したりもできるので迷路のような遊びも可能です。子どもが想像力を働かせて、自由に遊ぶ事が出来ます。



健康維持に



難しい場合は、2本並べて。

1本のレールに乗る自信がない場合は壁付きや、サポートしてもらいながら乗ってみましょう。それでも難しいような場合は、2本を平行に並べてゆっくりとステップを踏みながら荷重移動して慣れていきましょう。2本で練習して、自信がついてから1本にチャレンジするのも良いかと思えます。

健康
が
1番。

日常にスラックレールを。

スラックレールに乗るための基本姿勢を身につけることで、自然と母指球で踏みしめる感覚や、視線をあげるため、姿勢が整います。また、バランスを取って立つ事で、インナーマッスル・体幹のトレーニングに繋がります。これらの効果が、見た目からは想像もつかない、この1本から生まれます。持ち運びにも便利なスラックレールを、日々の運動に取り入れましょう。



この1本で健康管理。

スラックレールは長さ90cmのかまぼこ状の商品です。柔らかい素材で出来ており、重さもわずか200g。くるっと丸めればコンパクトになります。実際に乗っていただくと見た目以上に難しく、効果も非常に高いです。毎日の運動にスラックレール1本を取り入れてみましょう。



誰でも簡単に使える。

スラックレールを置くスペースさえあれば、室内・室外問わず、どこでも、誰でも楽しみながらトレーニングができます。非常に軽く、持ち運びにも便利で、保管に特別な場所も必要ありません。使用する際も、床に置くだけなので、大掛かりな準備の必要もありません。



訪問リハビリテーションにおける 転倒予防プログラムの立案

Planning for Fall Prevention Program of Home Visit Rehabilitation

小暮 英輔¹⁾ 原 毅²⁾ 阿部 勉¹⁾ 大沼 剛¹⁾ 森山 隆¹⁾
坂田 知子¹⁾ 角 大輔¹⁾ 藤井 泰成¹⁾ 甲斐 紀章¹⁾

EISUKE KOGURE, PT, PhD¹⁾, TSUYOSHI HARA, PT, PhD²⁾, TSUTOMU ABE, PT, PhD¹⁾, TAKESHI OHNUMA, PT¹⁾,
TAKASHI MORIYAMA, PT¹⁾, TOMOKO SAKATA, OT¹⁾, DAISUKE SUMI, OT¹⁾, YASUNARI FUJII, PT¹⁾, NOBIAKI KAI, PT¹⁾

¹⁾ Rehabilitation Progress Center Inc.: 2-11 Hikawa-cho, Itabashi-ku, Tokyo 173-0013, Japan TEL +81 3-5943-3151
E-mail: eisuke0590@yahoo.co.jp

²⁾ Department of Physical Therapy, Faculty of Health Science, International University of Health and Welfare

Rigakuryoho Kagaku 34(3): 283-286, 2019. Submitted Nov. 26, 2018. Accepted Jan. 9, 2019.

ABSTRACT: [Purpose] The purpose of this study was to examine the intervention effect of a fall prevention program developed by us for persons using a home visit rehabilitation service. [Participants and Methods] The subjects were 14 persons who could walk independently indoors who were receiving home visit rehabilitation. A fall prevention program was conducted once a week for 4 weeks for the subjects. The Short Form Berg Balance Scale (SFBBS) and Functional Reach test (FR) were evaluated before and after the intervention. Each evaluation was compared in two periods. [Results] SFBBS and FR were significantly better after the intervention than before the intervention. [Conclusion] The results suggest that our fall prevention program may help to improve balance ability.

Key words: fall prevention program, home visit rehabilitation, balance ability

要旨: [目的] 訪問リハビリテーション（訪問リハ）対象者に我々が立案した転倒予防プログラムを実施し、介入効果を検証することを目的とした。[対象と方法] 対象は、訪問リハを実施し、室内歩行が自立している利用者14例とした。方法は、転倒予防プログラムを週1回の訪問時に実施し、4週間継続した。介入前後でShort Form Berg Balance Scale (SFBBS) と Functional Reach test (FR) を評価し、バランス能力に差があるかを比較した。[結果] SFBBS、FRとも介入後に有意に向上を認めた。[結論] 我々が立案した転倒予防プログラムはバランス能力向上の一助になる可能性が示唆された。

キーワード: 転倒予防、訪問リハビリテーション、バランス能力

¹⁾ リハビリ推進センター株式会社：東京都板橋区永田町2-11（〒173-0013）TEL.03-5943-3151

²⁾ 国際医療福祉大学 保健医療学部 理学療法学科



I. はじめに

2025年に65歳以上の人口割合が30%に達する¹⁾など、我が国は未曾有の高齢社会を迎える。そのなかで要介護者は約600万人に達し²⁾、今後も増えることが予測されている。介護が必要となった原因の第3位は、転倒である³⁾。65歳以上の高齢者の3人に1人は1年間に1回以上転倒している^{3,4)}。在宅高齢者に対し、転倒予防のための介入をしていくことは自立した生活を送る、かつ介護者を増やさないためにも重要なことである。

転倒予防では、コ克蘭レビューより筋力強化に加え、バランス練習も含めた複合的介入が有用であることが述べられている⁵⁾。また中-高難度のバランス練習が転倒予防に効果があるとの報告がある⁶⁾。対象者に合ったバランス練習を提供する必要がある。難易度を調整するためには、バランストレーニング用具を用いた方が容易であると思われる。しかし、在宅では施設のように用具があるわけではない。また用具があったとしても使用方法が難しければ、在宅でバランス練習を継続して行うのは難しいと思われる。そのため高齢者でも安全に実施かつ在宅でも活用できるバランストレーニング用具を用いた転倒予防プログラムの立案は、喫緊の課題である。訪問リハビリテーション（以下、訪問リハ）対象者に転倒予防プログラムを行うことにより、在宅での転倒率減少や介護負担の軽減につながる可能性がある。

そこで、訪問リハ対象者に我々が開発した転倒予防プログラムを実施し、その介入効果を検証することを目的とした。

II. 対象と方法

1. 対象

対象は、週1回以上の理学療法士・作業療法士の訪問リハを利用している室内歩行が可能な利用者14例（76.3 ± 15.6歳：平均 ± 標準偏差）とした。除外項目として認知機能低下や高次脳機能障害により口頭指示入力が困難な者、室内歩行が困難な者とした。

対象者の属性を表1に示した。疾患は脳血管疾患が多く、神経筋疾患、整形外科疾患の順に多かった。要介護度は、要介護1と2が多く、デイサービスを使用している者は4例いた。本研究は、国際医療福祉大学倫理委員会の倫理審査（承認番号18-10-88）の承認を得て実施した。対象者に本研究の説明を行い、同意書に署名を得てから実施した。

2. 方法

調査項目は、基本属性（性別、年齢、疾患名）、バランス能力評価であるShort Form Berg Balance Scale（以下、SFBBS）とFunctional Reach test（以下、FR）とした。

表1 対象者の属性

| | | |
|------------|--------|-------------|
| 年齢(歳) | | 76.3 ± 15.6 |
| 性別(例) | 男性 | 7 |
| | 女性 | 7 |
| 疾患(例) | 脳血管疾患 | 5 |
| | 整形外科疾患 | 3 |
| | 神経筋疾患 | 2 |
| | 脊髄疾患 | 2 |
| | 呼吸器疾患 | 1 |
| | 心疾患 | 1 |
| 要介護度 | 非該当 | 3 |
| | 支援1 | 1 |
| | 支援2 | 2 |
| | 要介護1 | 3 |
| | 要介護2 | 4 |
| | 要介護3 | 1 |
| その他のサービス利用 | デイサービス | 4 |

平均値 ± 標準偏差。

SFBBSは、BBS7項目（立ち上がり、閉眼立位保持、上肢前方到達距離（以下、リーチ距離）、床のものを拾う動作、肩越しの振り向き（以下、振り向き動作）、踵ぎ足保持、片脚立位保持）を3段階（0、2、4点）で評価し、28点満点に改変したものである⁷⁾。SFBBSの下位項目の採点方法は、先行研究に基づき、BBSで1-3点にあたる状態をSFBBSでは全て2点として採点した⁸⁾。通常のBerg Balance Scaleでは、項目数が多く、利用者の疲労が生じることや、計測時間が長いことからSFBBSを採用した。

FRは先行研究¹⁰⁾と同様の評価方法で実施した。対象者は壁に対して垂直に立ち、壁側の上肢を肩関節90°屈曲位にし、肘と手指を伸ばした状態から、できるだけ前方に手を伸ばした。その際の第3指尖距離のスタートポイントからエンドポイントまでの距離を測定する。簡便で転倒リスクを評価するうえで有用であり、安定性限界を反映する評価¹¹⁾であることからこの評価法を採用した。

転倒予防プログラムは、スラックレール（ジリリタ社製）を使用した5項目の応用動作練習（またぎ練習・両脚支持での立位バランス練習・またぎスクワット・ランジ・ステップ練習の各10回を1セットとして1日1-2セット実施）で構成した（図1）。転倒予防プログラムは担当者間で難易度や負荷量を議論し、内容を決めたものである。運動負荷量はBorg Scale 13（ややきつい）を上回らないものとし、理学療法士等の近位監視下で、必要に応じて上肢の支持を確保し、安全に実施できるよう配慮した。スラックレールは、過度な不安定感を作り出すことができ、半円状で円状の物より安定、発砲ゴム製のため体重を受けた分沈み込み、個人の能力に応じて



図1 転倒予防プログラム

表2 介入前後での評価詳細

| | 介入前 | 介入後 | 差 | 改善率 (%) |
|------------|------------|------------|-----------|--------------|
| SFBBS* (点) | 19.0 ± 4.8 | 21.3 ± 4.3 | 2.3 ± 3.1 | 114.8 ± 23.5 |
| FR* (cm) | 18.8 ± 6.9 | 23.1 ± 7.3 | 4.3 ± 5.5 | 132.7 ± 58.9 |

平均値 ± 標準偏差。SFBBS: Short Form Berg Balance Scale, FR: Functional Reach test。差: 実施後 - 実施前, 改善率: (実施後 / 実施前) × 100。

*: Wilcoxon 符号付順位和検定, 介入前後で有意差あり。

難易度を調整することが可能である。また、訪問リハを行うにあたり、持ち運びが容易であることから、スラックレールを使用した。

転倒予防プログラムは週1回の訪問時に実施し、4週間継続した。介入前と4週後の介入後でSFBBSとFRを測定し、介入前後の差や改善率による変化量を調査した。

統計分析としてWilcoxon符号付順位和検定を使用し、有意水準は5%とした。

III. 結果

転倒予防プログラム介入前後のSFBBS、FRの数値と、変化量に関して表2に示した。SFBBSとFRは転倒予防プログラム介入後に有意に向上していた(それぞれ $p < 0.05$)。

SFBBS下位項目の詳細を表3に示した。立ち上がり、リーチ距離、振り向き動作と、踵ぎ足保持が向上している者が多かった。

表3 介入前後でのSFBBS下位項目詳細

| | | 0点 | 2点 | 4点 |
|--------------|-----|----|----|----|
| 立ち上がり(例) | 介入前 | 0 | 4 | 10 |
| | 介入後 | 0 | 1 | 13 |
| 閉鎖立位保持(例) | 介入前 | 0 | 2 | 12 |
| | 介入後 | 0 | 1 | 13 |
| リーチ動距離(例) | 介入前 | 0 | 11 | 3 |
| | 介入後 | 0 | 8 | 6 |
| 床のものを拾う動作(例) | 介入前 | 0 | 4 | 10 |
| | 介入後 | 0 | 4 | 10 |
| 振り向き動作(例) | 介入前 | 0 | 9 | 5 |
| | 介入後 | 0 | 7 | 7 |
| 踵ぎ足保持(例) | 介入前 | 10 | 2 | 2 |
| | 介入後 | 6 | 5 | 3 |
| 片脚立位保持(例) | 介入前 | 1 | 9 | 4 |
| | 介入後 | 0 | 9 | 5 |

SFBBS: Short Form Berg Balance Scale。

14例中13例がSFBBS、FRとも介入前より向上しており、SFBBS、FRとも改善率は100%を超えた。

IV. 考察

SFBBS、FRを介入前後で検証した結果、バランス能力が有意に向上していることがわかった。先行研究では地域高齢者のFRは約17.8cm未満でADLに制限があるとされており¹²⁾、SFBBSでは地域高齢者の平均は20.6点¹³⁾と報告されている。介入後のFR、SFBBSとも先行研究で言われている数値を平均では超えていることから、本研究で用いた転倒予防プログラムがバランス能力向上に貢献した可能性がある。

本研究の対象者は平均76.3 ± 15.6歳と高齢であった。加齢はバランス能力低下の要因であり、足関節筋群に影響を及ぼす¹⁴⁾。特に高齢者は足関節戦略ではなく、体幹屈曲や骨盤傾斜による代償での動作戦略において前方へのリーチ動作を行っているとの報告がある¹⁵⁾。また不安定板を用いた立位においても、高齢者は足関節より股関節での動作戦略を選択するため、わずかな動きに対応することが難しいことが述べられている¹⁶⁾。本研究では、安全に実施可能かつ難易度の調整が可能であるスラックレールを用いたバランス練習を選択した。スラックレールは不安定板より立位や各動作を行うのは容易であるが、半円状で荷重により沈み込むため、足関節の姿勢制御能力が要求される。これにより、股関節の代償が少ない状態で足関節の姿勢制御能力を使用することができ、安定性限界が拡大したことにより立ち上がりやFRが有意に向上した可能性がある。

また高齢者は、前方へのステップ動作にて立ち直りきれずに側方へ踏み出す傾向があり、それはステップ後着地時での側方不安定性が影響しているとの報告がある^{17,18)}。スラックレールを使用したバランス練習は立ち上がりやFRに加え、SFBBSの振り向き動作・踵ぎ足保持の向上した者が多かったことから前方だけでなく、側方安定性向上にも寄与し、安定性限界を拡大することのできるバランス練習である可能性がある。

以上より我々が開発したスラックレールを使用した転倒予防プログラムは立位バランスを向上させるための一助になる可能性が示唆された。本研究の限界として、訪問リハでも可能な評価を選択したため、重心動揺等の詳細なデータを収集することができていない。また対照群との比較ができておらず、要介護度ごとの検討やデイサービス等の訪問リハ以外の介護サービスに関しては検討できていないことが挙げられる。今後は対象者を増やし、転倒の有無を追跡していき、転倒予防プログラムの有意性を詳細に検討していく必要がある。

利益相反 本研究において利益相反に関与する企業はない。

引用文献

- 1) 総務省: 超高齢社会の現状. <http://www.soumu.go.jp/johosusintokei/whitepaper/jah25/html/nc123110.html> (閲覧日2018年11月1日)。
- 2) 内閣府: 平成29年度版高齢社会白書 第1章 高齢化の状況. http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/st_2_3.html (閲覧日2018年11月1日)。
- 3) 安村誠司: 高齢者の転倒と骨折. 眞野行生編, 高齢者の転倒とその対策. 医歯薬出版, 東京, 1999, pp40-45。
- 4) 長谷川幸治: コホートにおける転倒と運動器疾患. *Osteoporos Jpn*, 1999, 7: 554-558。
- 5) Gillespie LD, Gillespie WJ, Robertson MC, et al.: Interventions for preventing falls in elderly people. *Cochrane Database Syst Rev*, 2009, 15: CD000340。
- 6) Sherrington C, Whitney JC, Lord SR, et al.: Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis. *J Am Geriatr Soc*, 2008, 56: 2234-2243。
- 7) Chou CY, Chien CW, Hsueh IP, et al.: Developing a short form of the Berg Balance Scale for people with stroke. *Phys Ther*, 2006, 86: 195-204。
- 8) 岡真一郎, 江頭琢磨, 平田大勝, 他: 急性期脳血管障害症例におけるShort Form Berg Balance Scaleの信頼性, 妥当性の検討. *理学療法科学*, 2016, 31: 293-296。
- 9) Stevenson TJ: Detecting change in patients with stroke using the Berg Balance Scale. *Aust J Physiother*, 2001, 47: 29-38。
- 10) Duncan PW, Studenski S, Chandler J, et al.: Functional reach: predictive validity in a sample of elderly male veterans. *J Gerontol*, 1992, 47: M93-M98。
- 11) Duncan PW, Weiner DK, Chandler J, et al.: Functional reach: a new clinical measure of balance. *J Gerontol*, 1990, 45: M192-M197。
- 12) Weiner DK, Duncan PW, Chandler J, et al.: Functional reach: a marker of physical frailty. *J Am Geriatr Soc*, 1992, 40: 203-207。
- 13) Karthikeyan G, Shamim GS, Parushotham C: Test-retest reliability of short form of berg balance scale in elderly people. *Glo Adv Res J Med Med Sci*, 2012, 1: 139-144。
- 14) Vandervoort AA, McComas AJ: Contractile changes in opposing muscles of the human ankle joint with aging. *J Appl Physiol* 1985, 1986, 61: 361-367。
- 15) de Waroquier-Leroy L, Bleuse S, Serafi R, et al.: The Functional Reach Test: strategies, performance and the influence of age. *Ann Phys Rehabil Med*, 2014, 57: 452-464。
- 16) 小橋進也, 池添冬芽, 坪山直生, 他: 若年者と高齢者における姿勢制御能力—不安定板上および安定した支持面上での比較—. *理学療法科学*, 2009, 24, 81-85。
- 17) Maki BE, McIlroy WE: Control of rapid limb movements for balance recovery: age-related changes and implications for fall prevention. *Age Ageing*, 2006, 35: ii12-ii18。
- 18) McIlroy WE, Maki BE: Age-related changes in compensatory stepping in response to unpredictable perturbations. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 1996, 51: M289-M296。

車椅子でもスラックレール

2本を平行にスロープを作れば
ボールを指1本で転がせます

アイデア次第で誰もが楽しめます

㊦



2本のレールの上を渡れるか？



ポッチャと組み合わせて



全国優勝校、プロアスリートのトレーニングに



実践学園中学男子バスケットボール部
2015, 2016, 2018 全国優勝



Jリーグ東京ベルディ
小池選手



中日ドラゴンズ
又吉選手、佐藤選手



阪神タイガース岩田選手



広島カープ 一岡選手

スラックレール100本チャレンジ



『スラックレール100本チャレンジ』は、100本繋いだスラックレールにみんなで乗って人文字を作るという非常にシンプルな内容です。1人で乗る事も難しいスラックレールですが、当企画の1番の目的は“地域みんなが笑顔で繋がること”。スラックレールに長時間乗る事が目的ではありません。

スラックレールの本業持つ、体幹・バランス・集中力を養う効果と、その地域の方々との融合で「フィットネス x 地域活性」の新しいコンテンツを提案していきます。



【第1回】長野県小布施町

2018年9月。弊社も協賛として参加させて頂いたスラックラインの大会「フルコンポジャパンカップ2018」にて開催させて頂きました。

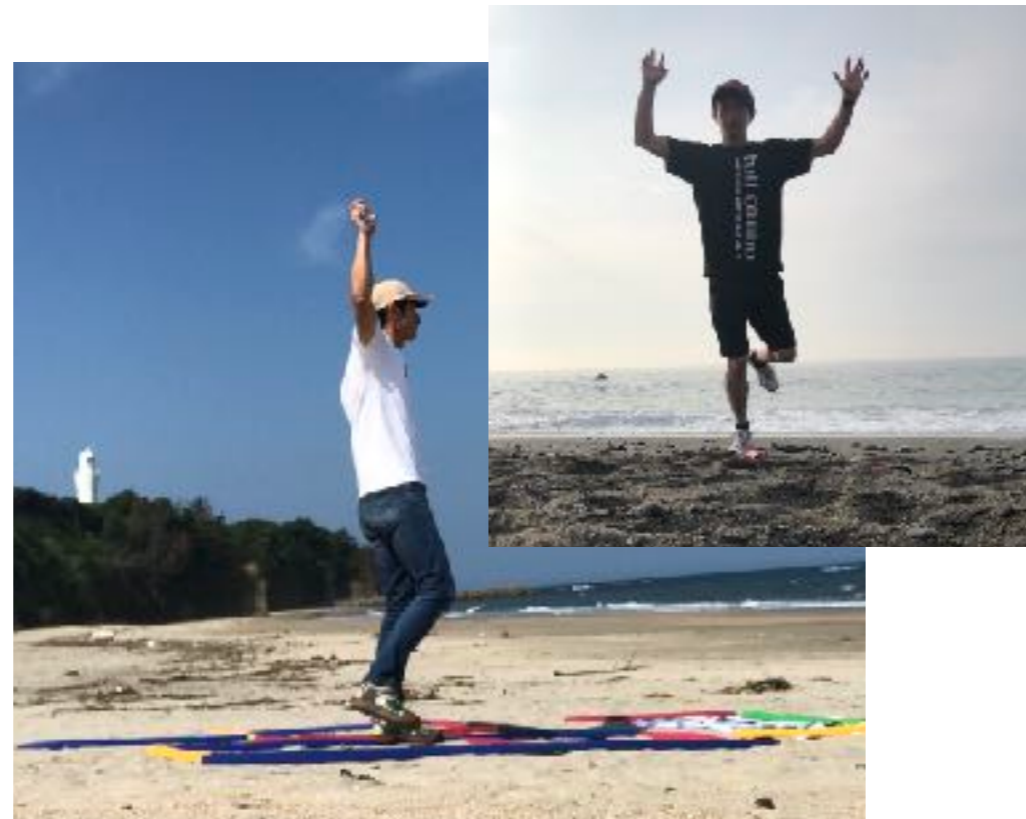
【第2回】群馬県高崎市

2019年3月。群馬県の高崎健康福祉大学にて開催された「パラリンピック体験イベント Vol.2」内にて開催させて頂きました。

島根県の廃線 三江線での100本チャレンジ



ビーチで（スラックレールはどこでもできます）



ゲレンデでも



メディア露出

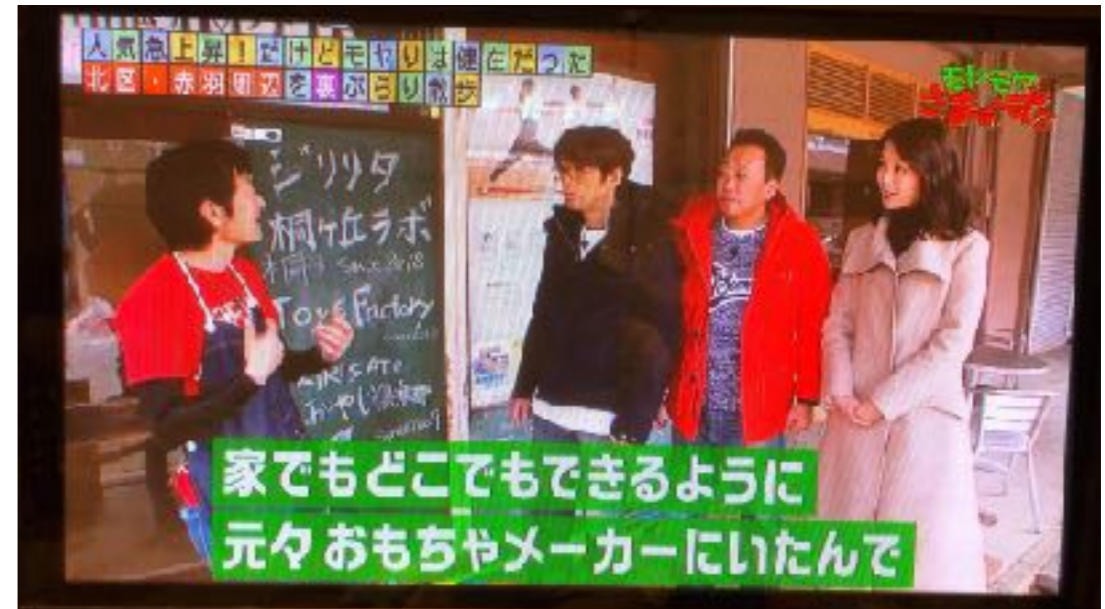


マガジンハウス Tarzan

(スラックレール) 2,800円、商品サイズは900×30×25mm、光るほど滑らかなコンパウンドに巻く。重量約200g (本体およびジョイントパーツ含む)。カラーはイエロー、ブラック、レッド、ブルー、ネイビー。お問い合わせはスラックレール公式ページ (<https://slackrail.jp/>) のお問い合わせフォームより。

優 見た通りというよりは、ひよん写とこるから生まれるもの。この(スラックレール)を手にした、実際に使うほどにそんな思いがどんどん強まっていくのが。これを作った高島勇夫さんは、東京の桐ヶ丘という地で地域振興のために公園にスラックラインを張り、子どもたちが遊べるイベントを開催していた。その過程で彼自身もスラックラインに夢中になるのだが、設置場所の問題や設備のコスト、面々と、都市部ではこのスポーツを気軽に楽しめないのが実情。そこで、長年玩具メーカーに勤め、現在は(シリリ

タ)という玩具やOEMグッズのメーカーを営む高島さんは、おなじみのシリリタにスラックラインができるアイテムを、と開発に着手した。試行錯誤の末、カマボコ形の長いゴムを直線状や地面に置き、その上をラインと同じように走るタイプの(スラックレール)が完成。これなら従来のスラックラインのような落下の心配はなく、子供さんとお年寄りまで安全に使ってほしい。素材に使ったNBRという発泡ゴムはクッション性と耐久性、安全性を備えており、ホームのように気軽に持ち運ぶたり、くりぬかれた間隙



テレビ東京系列
モヤモヤさまぁ〜ず2

AbemaTV ニシノコンサル



にも? 本のスラックレールをジョイントできるのがポイント。突っただけの不安定なスラックラインに比べて、室内でも長さが0.0mを正確に調整できるし、公園など広い場所であれば何本も繋いで長いレールを作ることが可能だ。設置や撤去の手間はかからないし、ゴム部分から汚れてもシャブシャブ洗えばOK。スラックライン練習はもちろん、幼児の発育促進やお年寄りのリハビリまで使い道は幅広い。高島さんが子供たちに使ってもらったところ、電車のようなコースを作ったり、二本のレールを並べてその上を渡ったりと、想定していなかった

自由な使い方にも気付かされたという。使う人の発想次第で、体操やバランス、集中力や姿勢の強化といったスラックラインの要素をより自由な形で楽しめるといっわけだ。さらに、床に敷いてフットホームローラー代わりに使うのもOKだ。使ってみると、ボルダリングなどに行かないと難しいスラックラインの練習が本場に簡便にできる。何よりバランスをとってつなぐレールを渡るのは楽しいし、筆者の6歳になる息子も失敗しながら何度も繰り返して遊んでいた。このシンプルなデザインの可能性は、今後もっとまだまだ色々な分野で広がっていくかもしれない。

重心を厚みで見ます。不安定な状態は、この厚みで安定させるのがポイント。