

スラックライン4カ月継続によるレク式体力チェックの変化

(総数46名)



種 目	評価2Do	評価1Do	同評価	評価1Up	評価2Up
着座体前屈		3(6%)	33(72%)	10(22%)	
10m障害物歩行			29(63%)	15(33%)	2(4%)
ファンクショナルリーチ			23(50%)	22(48%)	1(2%)
タオルしぼり		2(4%)	35(76%)	9(20%)	
ストロー		3(6%)	34(74%)	8(17%)	1(2%)
2ステップ		2(4%)	27(59%)	15(33%)	2(4%)

スラックラインの効果として期待できることは、「バランス力・体幹の筋力」の向上と考えるが、10m障害物歩行・ファンクショナルリーチにおいて、評価が下がった方がおらずこの点が評価できる。このような結果から、スラックラインが、バランス力・体幹の筋力を含めた総合力の維持・向上に有効だと言える。しかし、残念なことはスラックラインは、いつでも・どこでも実施できるものではないことである。これに変わるものを見つける必要がある。