# 一般社団法人日本スラックライン連盟
# 公認スラックライン技能検定

**2018年度改訂版**

一般社団法人 日本スラックライン連盟

目次

1．目的……1
2．スラックライン技能検定の種類……1
3．受検資格……1
4．検定環境……2
5．技能検定料……2
5-1．基礎技能検定検定料……2
5-2．スタティック技能検定検定料……2
5-3．バウンス技能検定検定料……2
5-4．ロングライン技能検定検定料……3
6．基礎技能検定要項……3
6-1．基礎技能検定におけるスラックラインの設置環境……3
6-2．基礎技能検定ルール……3
6-3．基礎技能検定内容および合格基準……4
7．スタティック技能検定要項……4
7-1．スタティック技能検定におけるスラックラインの設置環境……4
7-2．スタティック技能検定ルール……4
7-3．スタティック技能検定内容および合格基準……4
8．バウンス技能検定要項……5
8-1．バウンス技能検定におけるスラックラインの設置環境……6
8-2．バウンス技能検定ルール……6
8-3．バウンス技能検定内容および合格基準……6
9．ロングライン技能検定要項……8
9-1．ロングライン技能検定におけるスラックラインの設置環境……8
9-2．ロングライン技能検定ルール……8
9-3．ロングライン技能検定内容および合格基準……9
10．認定料および有効期限……9
10-1．認定料について……9
10-2．有効期限……9
11．合格者特典について……10
12．スラックライントリック一覧および合格基準……10
12-1．基礎技能一覧および合格基準……10

12-2. スタティックトリック一覧および合格基準……13
12-3. バウンストリックに関する事項および合格基準……19

## 1. 目的

一般社団法人日本スラックライン連盟（Japan Slackline Federation）（以下、「JSFed」という。）が創設するJSFed公認スラックライン技能検定（以下、「スラックライン技能検定」という。）制度を実施することで、全国のスラックラインユーザーの技術レベルの向上を図る契機を設けることで、スラックラインの普及に貢献することを目的とする。

## 2. スラックライン技能検定の種類

スラックライン技能検定の種類は、次の 4 種の技能検定で構成されるものとし、その技術レベルに応じて、基礎技能検定を除く各技能検定に対して各々3 級、2 級、1 級の認定レベルを設けるものとする。

【スラックライン技能検定の構成】

- **基礎技能検定**
- **スタティック技能検定**
  - スタティック技能検定 3 級
  - スタティック技能検定 2 級
  - スタティック技能検定 1 級
- **バウンス技能検定**
  - バウンス技能検定 3 級
  - バウンス技能検定 2 級
  - バウンス技能検定 1 級
- **ロングライン技能検定**
  - ロングライン技能検定 3 級
  - ロングライン技能検定 2 級
  - ロングライン技能検定 1 級

各種および各級の技能検定はそれぞれ独立したものとし、各々個別に受検する必要があるものとする。

## 3. 受検資格

・受検日当日に受検会場に来ることができる者で、かつ日本語での受け答えができる者。ただし、18 歳未満の場合は保護者の同意が必要とする。

・検定ルール、検定内容その他本書の内容を理解できる者。

・第 2 項.「スラックライン技能検定の種類」に定める各技能検定 2 級の受検資格は、該当する各技能検定 3 級の取得者とする。

・第 2 項.「スラックライン技能検定の種類」に定める各技能検定 1 級の受検資格は、該当する各技能検定 2 級の取得者とする。

・同一の技能検定が同日同受検会場にて、複数の級の検定が行われる場合に限り受検することができるものとする。その際、第 5 項.「技能検定料」に定める技能検定料は各級毎に個別に支払う必要があるものとする。さらに下位の級の合格者は、第 10-1 項.「認定料について」に定める認定料の支払いをもって上位の級の受検資格が得られるものとする。

**4. 検定環境**

・JSFed が認定する検定員 2 名以上によって、公正に執り行われるものとする。
・技能検定で設置するスラックラインの設置環境は試験会場によって異なるものとし、受検者は検定員が設置するスラックライン環境に従うものとする。

**5. 技能検定料**

**5-1. 基礎技能検定検定料**

・検定料 1,000 円（税込）

**5-2. スタティック技能検定料**

**・スタティック技能検定 3 級**

検定料 1,000 円（税込）

**・スタティック技能検定 2 級**

検定料 1,500 円（税込）

**・スタティック技能検定 1 級**

検定料 2,000 円（税込）

**5-3. バウンス技能検定料**

**・バウンス技能検定 3 級**

・検定料 1,000 円（税込）

・バウンス技能検定２級

・検定料 1,500 円（税込）

・バウンス技能検定１級

・検定料 2,000 円（税込）

5-4. ロングライン技能検定料

・ロングライン技能検定３級

・検定料 1,000 円（税込）

・ロングライン技能検定２級

・検定料 1,500 円（税込）

・ロングライン技能検定１級

・検定料 2,000 円（税込）

## 6. 基礎技能検定要項

### 6-1. 基礎技能検定におけるスラックラインの設置環境

・幅５cm のポリエステル製スラックライン。

・ラインの長さ：３m 以上～１５m 以下。

・ラインの高さ：３０cm 以上～１００cm 以下。

・その他前項第４項.「検定環境」に定める通り。

### 6-2. 基礎技能検定ルール

・各トリックは、それぞれ３回以内に成功させなければならないものとする。

・原則として、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなすものとする。

・一度ラインの上に立った時点(身体の全部が地面から一度離れた時点)をトリックの開始とみなし、再度地面に触れた場合、失敗とみなすものとする。

・各トリックを終えるたびにラインから降りるものとする。

・トリックはラインのおよそ中央部分で行う事とする。

・トリックを行う過程で、バランスを崩してもライン上から落ちなければ続行可能とする。

・トリックのカウント中に指定条件が満たされない場合、カウントは一旦停止し、地面に触れていない場合に限り、再度指定条件を満たした状態から再度カウントを開始するものとする。

・原則各トリックへの入り方、戻り方の指定がなければ自由とする。

### 6-3. 基礎技能検定内容および合格基準

基礎技能検定の内容および合格基準は、前項第 6-2 項.「基礎技能検定ルール」に定める内容に従っており、かつ第 12-1 項.「基礎技能一覧および合格基準」に定める基準を満たしている場合とする。

## 7. スタティック技能検定要項

### 7-1. スタティック技能検定におけるスラックラインの設置環境

・幅５cm のポリエステル製スラックライン
・ラインの長さ：３m 以上～１５m 以下。
・ラインの高さ：３０cm 以上～１００cm 以下。
・その他前項 4.「検定環境」に定める通り。

### 7-2. スタティック技能検定ルール

・各トリックは、それぞれ３回以内に成功させなければならないものとする。
・原則として、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなすものとする。
・身体の全部が地面から一度離れた時点をトリックの開始とみなし、再度地面に触れた場合、失敗とみなすものとする。
・各トリックを終えるたびにラインから降りるものとする。
・トリックはラインのおよそ中央部分で行う事こととする。
・トリックを行う過程で、バランスを崩してもライン上から落ちなければ続行可能とする。
・トリックのカウント中に指定条件が満たされない場合、カウントは一旦停止し、地面に触れていない場合に限り、再度指定条件を満たした状態から再度カウントを開始するものとする。
・一つのトリックを終えてから次のトリック開始までの時間など、その他検定の進行上のルールは検定員に従うものとし、検定の進行を妨げる行為または検定員の指示に従わない場合は、その時点で不合格とする。

### 7-3. スタティック技能検定内容および合格基準

**・スタティック技能検定 3 級**

a. 第 12-2 項.「スタティックトリック一覧および合格基準」に定めるトリック一覧から 10 トリックを予め選択し検定員に提出し、それらすべてのトリックを成功させることとする。尚、検定がスタートした時点で、一度選択したトリックはいかなる理由があっても変更できないものとする。

b. 各トリックへの入り方、および戻り方は自由とする。

**・スタティック技能検定 2 級**

a. 第 12-2 項.「スタティックトリック一覧および合格基準」に定めるトリック一覧から 15 トリックを予め選択し検定員に提出し、それらすべてのトリックを成功させることとする。尚、検定がスタートした時点で、一度選択したトリックはいかなる理由があっても変更できないものとする。

b. 各トリックへの入り方は、フィートから開始するものとし、戻り方は自由とする。

**・スタティック技能検定 1 級**

a. 第 12-2 項.「スタティックトリック一覧および合格基準」に定めるトリック一覧から 19 トリックを予め選択し検定員に提出し、それらすべてのトリックを成功させることとする。尚、検定がスタートした時点で、一度選択したトリックはいかなる理由があっても変更できないものとする。

b. 各トリックの入り方は、フィートから開始するものとし、トリックの体勢を維持して検定員の OK のサインをもらった後に、フィートに戻ってから検定員が再度カウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

※フィートとは、ラインの上に両足で立ち身体が正面を向いている状態を指す。
※その他各トリックの合格基準は、前項第 7-2 項.「スタティック技能検定ルール」に定める内容に従っており、かつ第 12-2 項.「スタティックトリック一覧および合格基準」に定める基準を満たしている場合とする。

## 8. バウンス技能検定要項

### 8-1．バウンス技能検定におけるスラックラインの設置環境

・幅５cm のポリエステル製スラックライン。
・ラインの長さ：15m 以上～２５m 以下。
・ラインの高さ：80cm 以上～150cm 以下。
・その他前項第４項．「検定環境」に定める通り。

### 8-2．バウンス技能検定ルール

・各トリックは、それぞれ３回以内に成功させなければならないものとする。
・原則として、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなすものとする。
・ラインの上に立って静止し、検定員の合図をもってトリックの開始とみなし、再度地面に触れた場合、失敗とみなすものとする。
・トリックはラインのおよそ中央部分で行う事こととする。
・バウンストリックは原則立った状態から開始し、立った状態で終えるものとする。
・一つのトリックまたはコンボを終えるたびに一旦ラインから降りるものとする。
・検定員のスタートの合図があった後、体がラインから離れた時点でトリック開始とし、トリックの前後および途中において、トリックの開始前の不要なマウント、不要なバットバウンスやバランスを整えるためのバットバウンス等、検定内容と無関係のトリックを行なうことはできないものとする。その際は失敗とカウントするものとする。
・ダビング（手や足等を使って地面を頼る行為）を行なった場合は、失敗とカウントするものとする。またダビングの程度に関しては、原則 JSFed の大会ジャッジ規定に基づき判断するものとし、その判断は検定員に一任するものとする。
・技はコンボでなく、単独トリックを行う事とする。ただしローテーション（回転）のトリックを行なう場合は１組の組み合わせを単独トリックとする。
・一つのトリックを終えてから次のトリック開始までの時間など、その他検定の進行上のルールは検定員に従うものとし、検定の進行を妨げる行為または検定員の指示に従わない場合は、その時点で不合格とする。

### 8-3．バウンス技能検定内容

**・バウンス技能検定３級**

下記の３つのトリックを成功させることとする。

・ストレートジャンプ

・バットバウンス
・チェストバウンス
各トリックの合格基準は、前項第 8-2 項.「バウンス技能検定ルール」に定める通りとする。

**・バウンス技能検定 2 級**
a. 第 12-3 項. 「バウンストリックに関する事項および合格基準」項目内の「バウンストリック組み合わせ一覧表」から選択したトリックの組み合わせの内、**それぞれ異なる 180 系 3 つ、360 系 2 つの計 5 つのトリックを成功させる。**尚、各トリックは予め検定員に提出し、検定がスタートした時点で、一度提出したトリックはいかなる理由があっても変更できないものとする。

b. 選択した 5 つのいずれかのトリックの中に、「**フィート**」、「**バットバウンス**」、「**チェストバウンス**」の組み合わせが最低一つ以上含まれてる必要があることとする。

（不合格の例）
・バットバウンス　→　f/s 180 →　バットバウンス
・バットバウンス　→　b/s 180 →　バットバウンス
・フィート　→　f/s 180 →　フィート
・フィート　→　f/s 360 →　フィート
・フィート　→　b/s 360 →　フィート
仮に、上記の 5 つのトリックを行なった場合、180 系 3 つ、360 系 2 つという a. の条件は満たしているが、これらのトリックには「チェストバウンス」が含まれていないため b. の条件を満たしていないため不合格となる。

**・バウンス技能検定 1 級**
a. 第 12-3 項. 「バウンストリックに関する事項および合格基準」項目内の「バウンストリック組み合わせ一覧表」から選択したトリックの組み合わせの内、**それぞれ異なる 180 系 4 つ、360 系 3 つ、540 系 1 つ、フリップ系 1 つの計 9 つのトリックを成功させる。**尚、各トリックは予め検定員に提出し、検定がスタートした時点で、一度提出したトリックはいかなる理由があっても変更できないものとする。

b. 選択した５つのいずれかのトリックの中に、「**フィート**」、「**バットバウンス**」、「**チェストバウンス**」、「**バックバウンス**」の組み合わせが最低一つ以上含まれてる必要があることとする。

※その他各バウンストリックの合格基準は、前項第 8-2 項.「バウンス技能検定ルール」に定める内容に従っており、かつ第 12-3 項.「バウンストリック一覧および合格基準」に定める基準を満たしている場合とする。

## 9. ロングライン技能検定要項

### 9-1. ロングライン技能検定におけるスラックラインの設置環境

・幅 2.5cm のポリエステル製スラックライン

・その他前項第 4 項.「検定環境」に定める通り。

### 9-2. ロングライン技能検定ルール

・指定された区間を歩き渡りきる。

・スタート地点およびゴール地点に目印を設け、体の一部がスタート地点を越えた時点を開始とし、身体の全部がゴール地点を越えて、かつラインの上でとどまっている状態をもって渡り切ったと見なすものとする。

・原則歩き方は、左右の足を交互に一歩ずつ踏み出すことを指すものとし、足を交互に出さずすり足だけ等で進むことは禁止とする。ただしホッピング、片足けんけん、横歩き、後ろ歩き、スキップ等の進み方に関しては、通常の歩くという動作よりも難易度が高いと検定員が判断した場合に限り認めるものとする。また身体的に障害を持ち、やむを得ず片足でしか進めない等の理由がある場合はその限りではない。

・３回以内に成功させなければならない。

・一度ラインの上に立ち、身体の一部がスタート地点を越えた時点を開始とみなし、再度地面に触れた場合、失敗とみなすものとする。ただし、体の全部がスタート地点の手前で落下した場合は失敗とはカウントされないものとする。

・指定された区間内において、バランスを崩し立て直す目的、または休息をとるため等の理由で、足の裏以外の身体の一部または全部をラインに接触させた場合においても失敗とする。

・一つのトリックを終えてから次のトリック開始までの時間など、その他検定の進行上のルールは検定員に従うものとし、検定の進行を妨げる行為または検定員の指示に

従わない場合は、その時点で不合格とする。

### 9-3. ロングライン技能検定内容および合格基準

#### (1)ロングライン技能検定 3 級

長さ 40m 以上、高さ 100cm 以上のラインを渡りきる。

#### (2)ロングライン技能検定 2 級

長さ 70m 以上、高さ 150cm 以上のラインを渡りきる。

#### (3)ロングライン技能検定 1 級

長さ 100m 以上、高さ 200cm 以上のラインを渡りきる。

※その他ロングラインの合格基準は、前項第 9-2 項.「ロングライン技能検定ルール」に定める内容に定める通りとする。

## 10. 認定料および有効期限

### 10-1. 認定料について

本技能検定の合格者は、次に定める認定料が発生するものとし、その認定料を支払うことで、JSfed 公認スラックライン技能検定を有する者として JSFed がそれを認定し、第 11 項.「合格者特典について」に定める特典を付与するものとする。ただし、別紙「日本スラックライン連盟 個人会員規定」に定める JSFed の正会員である場合に限る。また同一の技能検定を同日同受検会場にて一度に複数の級を受検する場合においても、合格したすべての級において認定料が発生するものとし、下位の級の第 5 項.「技能検定料」に定める技能検定料、および本項に該当する認定料を支払うことで、上位の級の受検資格が得られるものとする。

・基礎技能検定認定料　1,000 円（税込）
・スタティック技能検定 3 級　認定料 1,000 円（税込）
・スタティック技能検定 2 級　認定料 1,500 円（税込）
・スタティック技能検定 1 級　認定料 2,000 円（税込）
・バウンス技能検定 3 級　認定料 1,000 円（税込）
・バウンス技能検定 2 級　認定料 1,500 円（税込）
・バウンス技能検定 1 級　認定料 2,000 円（税込）

・ロングライン技能検定 3 級　認定料 1,000 円（税込）
・ロングライン技能検定 2 級　認定料 1,500 円（税込）
・ロングライン技能検定 1 級　認定料 2,000 円（税込）

### 10-2. 有効期限

本技能検定の有効期限および認定効力は無期限とする。ただし、JSFed の組織の解散または自己の合理的な支配が及ばない事由（以下「不可抗力」という。）によって、本技能検定の認定を継続できない事由が生じた場合はその限りではない。不可抗力には天災、政府または政府機関の行為、法律、規制または命令の遵守、火災、暴風雨、洪水もしくは地震、戦争（宣戦布告の有無を問わない。）、反乱、革命もしくは暴動、またはストライキもしくはロックアウトを含むが、これらに限定されない。

## 11. 合格者特典について

・各種技能検定の認定級に応じたスラックライン技能検定認定カードを JSFed から合格者へ発行する。
・スラックライン技能検定認定カードを紛失した場合は、税込 1,000 円＋代引き手数料にて再発行できるものとする。
・インストラクター資格試験を受検する場合において、該当する技能検定を取得している場合は実技試験の免除を受けることができる。

## 12. スラックライントリック一覧および合格基準

### 12-1. 基礎技能一覧および合格基準

#### 1. 前進

検定員に指定された区間を前進で渡りきる。
またゴールの位置で、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

#### 2. ターン(方向転換)

ライン上に登った状態から動作を始める。
１８０度体の向きを変える動作。
方向転換後、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

### 3. 後進

検定員に指定された区間を後進で渡りきる。
またゴールの位置で、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

### 4. ストレートジャンプ

ラインに立った状態から動作を始める。
ライン上で両足ジャンプし着地する動作。
両足がラインから離れる事でジャンプとみなす。（高さは問わない）
着地後、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

### 5. ドロップニー

足首をラインにかけてしゃがむ姿勢。
ライン上に立った状態から動作を始める。
ドロップニーの姿勢で、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまった後、立ちの姿勢に戻り、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

### 6. フットプラント

後ろ足首をライン上にかけてしゃがみ、前足を伸ばしきる姿勢。
ライン上に立った状態から動作を始める。
フットプラントの姿勢で、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまった後、立ちの姿勢に戻り、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

### 7. クルック

ライン上で両膝を折り曲げる姿勢。
ライン上に立った状態から動作を始める。
クルックの姿勢で、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまった後、立ちの姿勢に戻り、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

### 8. ガンビット

ライン上で手足を使った姿勢。

手足を乗せた状態から動作を始めても良い。

ガンビットの姿勢で、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

地面から身体が離れた瞬間からカウントを始める。

身体が地面から一度離れた後に再度地面に触れた場合、失敗とみなす。

### 9. シッティング

ライン上に座りバランスをとる姿勢。

座った状態から動作を始めても良い。

シッティングの姿勢で、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

地面から身体が離れた瞬間からカウントを始める。

身体が地面から一度離れた後に再度地面に触れた場合、失敗とみなす。

### 10. フロントブッダ

身体を正面にあぐらをかく姿勢。

座った状態から動作を始めても良い。

フロントブッダの姿勢で、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでライン上にとどまる事で成功とみなす。

地面から身体が離れた瞬間からカウントを始める。

身体が地面から一度離れた後に再度地面に触れた場合、失敗とみなす。

## 12-2. スタティックトリック一覧および合格基準

### 1. エクスポージャー

ラインに対して横向きでバランスをとるポーズ。足の幅は特に指定なし。顔、手足、身体が完全に横向きになった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 2. ダブルドロップニー

両足首をラインにかけ、両膝をラインの下に降ろし身体を横に向けるポーズ。顔、身体、足が完全に横向きになった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 3. サイドブッダ

足をクロスさせ、両足側面でしゃがむポーズ。顔、身体、足が完全に横向きになった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

**4. ソールフード**

足裏を合わせ、足の側面でバランスをとるポーズ。顔、身体、足が完全に横向きになり、足裏同士が合わさった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

**5. ドロップニー**

片方の足首をラインにかけてしゃがむポーズ。

重心をしっかり落とし、足首をラインにかけた方の膝をラインの下に落とした状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

**6. フットプラント**

後ろ足首をライン上にかけてしゃがみ、前足を伸ばしきるポーズ。

片足を伸ばしきった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 7. クルック

両膝を折り曲げるポーズ。
両足折り曲がった状態からカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 8. インワードドロップニー

片方の膝を内側に入れしゃがむポーズ。
膝が内側のライン下に降りた状態からカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 9. アームバランス

両手でラインを持ち上げ身体を支えるポーズ。お尻がラインから離れ、膝は９０度以上伸ばした状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 10. ガンビット

互い違い(右手右足もしくは左手右手)の手足でバランスをとるポーズ。身体、手足が地面に平行、一直線の状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 11. ワンフットレバー

互い違い(右手右足もしくは左手右手)の手足でバランスをとり、ラインに接していな方の脚を伸ばし(膝も伸ばす)足先を掴んだ状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 12. サイドプランク

身体を横向きに、手足でバランスをとるポーズ。手足身体が横向き、一直線になった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 13. フロントレバー

両腕で身体を支えバランスをとるポーズ。
身体が真っ直ぐ伸びた状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 14. シッティング

お尻で座りバランスをとる姿勢。
片足をラインの上に乗せた状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 15. .ポインター

片膝をつき体を伸ばす姿勢。
手足身体が地面に対して水平、一直線になった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 16. ダブルフットプラント

両足を伸ばし座る姿勢。
両足を伸ばした状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 17. フロントブッダ

あぐらをかき座る姿勢。

検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 18. ブッダドロップ

身体を正面にして両足首をラインにかけた状態から両膝を下す姿勢。

検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 19. レイダウン

ライン上に寝転ぶ姿勢。

手足の位置は問わない。

検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 20. シャオリン

足を組みしゃがむポーズ。

しゃがみこんだ状態からカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインをだすまでその体勢を維持することで成功とみなす。

## 12-3. バウンストリックに関する事項および合格基準

バウンス技能検定では、基本的なバウンスの技能を検定の対象とするものとし、フィート(足)、バットバウンス、チェストバウンス、バックバウンスの４つの基本バウンスから構成したトリックのみとする。
またドロップニー、クルック、レディ、スプレドル等の応用バウンスは禁止とする。

バウンストリックのローテーション（回転）のトリックの判定は、下記のバウンストリック２つの組み合わせを指すものとし、受検者は下記の一覧から受検内容に必要数分の組み合わせを選択して行なうものとする。

**【バウンストリック組み合わせ一覧表】**

| | | | |
|---|---|---|---|
| F→R→F | B→R→F | C→R→F | Ba→R→F |
| F→R→B | B→R→B | C→R→B | Ba→R→B |
| F→R→C | B→R→C | C→R→C | Ba→R→C |
| F→R→Ba | B→R→Ba | C→R→Ba | Ba→R→Ba |

F…フィート(足で跳ねる技)
B…バット バウンス(お尻で跳ねる技)
C…チェスト バウンス(胸で跳ねる技)
Ba…バック バウンス(背中で跳ねる技)
R…ローテーション(横回転は 180、360、540。縦回転はフロントフリップ、バックフリップ。)

例)
・180 系・・・バット 180 バット(B180C)、バット 180 チェスト(B180C)、ナスティーチェスト等
・360 系・・・フィート 360 フィート(F360F)、チェスト 360 バット(C360B)等
・540 系・・・バット 540 バット(B540B)、チェスト 540 バット(C540B)等
・Flip 系・・・バット-フロントフリップ-バット(BFB)、バット-ミスティフリップ-フィート(BMF)等

・スパイラル(C360C)、モジョフラット 360(C360C)の場合、同じ C360C でも回転軸が違うので違う技とカウントするものとする。

・ナスティーチェスト(B180C)、チェストナスティー(C180B)は 180 系に属し、またバット 180 チェスト(B180C)、チェスト 180 バット(C180B)と違う技とカウントするものとする。

初版　2015 年 4 月 1 日

改訂　2017 年 3 月 15 日

大幅に改訂

改訂　2018 年 5 月 9 日

6-3. 基礎技能検定内容および合格基準の

「第 12-2 項. 基礎技能一覧および…」を「第 12-1 項. 基礎技能一覧および…」に改訂

作成者

一般社団法人日本スラックライン連盟　教育部　大杉徹

確認者

一般社団法人日本スラックライン連盟　教育部　草刈宏之

一般社団法人日本スラックライン連盟　教育部　須藤直美
一般社団法人日本スラックライン連盟　愛媛支部　藤原伸夫
一般社団法人日本スラックライン連盟　札幌支部　八木橋大勝