

はじめはみんな、「グラグラして難しい」と思うブレイブボード。そこに、勇気を持ってチャレンジしてほしいという願いを込めて英語で「勇気がある」という意味の「brave」の名前が付けられているんだ。

からだ すす 体ひねって進む

横向きでバランスを取りながら進む動きは、サーフィンやスノーボードとも似ているぞ。プロのスノーボーダーも夏のトレーニングに使っているんだって。

前に進むときに体をひねり、「体幹」と呼ばれる体の中心付近の筋肉を使うぞ。軽いジョギング並みの運動で、大人のトレーニングやダイエットにも向いているそう。運動不足の大人にもすすめて、一緒に上手になっちゃおう！

右利きの人は左側、左利きの人は右側に進むのがやりやすいよ。

はじめは、①前側のボードの一番幅が広いところにまっすぐ足をのせてボードを起こす②大人の手や、胸の高さくらいの手すりや壁につかまり、後ろのボードに反対側の足をのせてまっすぐ立つ③つま先側に倒して下りる……という練習をしよう。

次に、大人の手を借りてひっぱってもらおう。背筋を伸ばし、肩に力を入れない姿勢がポイント。顔を上げて進む方向を見た方がバランスを取りやすいよ。
高輪台小2年の上野真仁さん

ブレイブボードに挑戦だ!!



あっという間にバランスが取れるようになった川合さん

(7)は、最初はお母さんにつかまりながらおそろおそろ前進。慣れて肩の力が抜けると手を離しても少し進めるようになって楽しそうだったぞ。



①一番幅が広いところに足をのせよう②初めは大人に腕を持ってもらって挑戦。進む方向を見ることを意識しよう

外遊びが気持ちのいい季節だね。今回は、大流行中の「ブレイブボード」を特集するよ。実は大人のダイエットにも向いているらしいぞ。おうちの人とチャレンジしよう！

ブレイブボードの見た目はスケートボード(スケボー)に似ているよね。一般的なスケボーは1枚の板に車輪が四つついていて、ブレイブボードは板が2枚で車輪が前後に一つずつ。前後の板がパイプでつながっていて、ねじれる構造。写真Ⅱになっているんだ。



スケボーは地面を蹴って進むけど、ブレイブボードは前後に体重をかけてボードをしならせてこぐ動きをすると前に進むよ。カーブなどの動きもマスターすると、面白さ倍増だ！
不安定で慣れるまではドキドキするけれど、ちょっと難しいところ

が魅力でもある。東京都港区立高輪台小5年川合右太さん(10)は「バランスを取るのには難しかったけど、前に進めると気持ちいい。もっとうまくなりたい」と練習に熱中。1時間足らずで前進からカーブまでマスターしていたぞ。

★ 2人にプレゼント

今回挑戦したのはブレイブボードの最新モデル「リップスティックネオ」(税抜き1万1800円、ビタミンアイファクトリー0120・18・50・04)。全4色の中からファ



イヤーレッド=写真左=とブルースター=写真右=を1人ずつにプレゼントするよ。くわしくは17ページを見てね。



「どんなふうに乗るの?」。気になった人は、QRコードを読み込んで、公式サイトから動画を見てみよう!