

ちょこっと チャレンジ!

サップ
SUP 編

厳しい暑さの中でも、川面を滑る風は心地良いもの。
今回は優雅な“水上さんぽ”を楽しめると話題のスポーツ・
SUP(サップ)に、読者モデルが挑戦しました。

教えて
くれたのは
この人!



日本シティサップ協会
西村 なぎささん

今回の
チャレンジャー



読者モデル
小迫 眞子さん

サップ SUPってどんなスポーツ?

スタンド アップ パドルボード
SUPとは「Stand Up Paddleboard」

の略で、海や川でサーフボードのような大きなボードに立ち、パドルで漕ぎながら水上を移動するハワイ生まれのマリンスポーツです。最近はアクセスが良い街中で体験できるスポットが増えたことで、普段見なれた街の景色を違った角度から眺めることができるアクティビティとしても注目を浴びています。



基本の道具・装備

動きやすく濡れても良い服・靴を着用します。水上は日光を遮るものがないので、日焼け止めを塗るのも忘れずに。ラッシュガードや帽子、サングラスなどもあると便利。



★パドル

身長より20〜30センチメートルほど長く、上部にあるグリップを握ってひじが少し曲がるぐらいの長さが目安。

★ライフジャケット

安全のために必ず装着します。

★ボード

サイズは長さ330センチメートル、幅90センチメートルぐらいが一般的。幅広で厚みのあるものは安定感があり初心者向き。



★リーシュコード

水に落ちてしまった時にボードが流れていかないように、ボード本体とプレイヤーを繋ぐもの。

難しくないの?

SUPのボードは浮力が高く安定感があるので、コツさえつかめば初心者でも立つことは難しくありません。サーフィンなどに比べて操作が簡単で覚えやすいため、年齢や性別にかかわらず気軽に挑戦しやすいスポーツと言えるでしょう。初心者には流れの穏やかな川などがおすすめ。体験レッスンでは、必要な道具がレンタルでき、パドルの持ち方から丁寧に教えてもらえるので、手軽に始めることができます。

どんな効果があるの?

SUPはゆったりと漕ぎ進む動きに見えて、実は全身を使う有酸素運動。パドルを漕ぐ時に腕や肩周りの筋肉を使うほか、水に浮かんだ不安定なボードの上でバランスをとることは、腹筋や脚力の向上に加え、自然と体幹が鍛えられる効果が期待できるのだとか。また、水上でのヨガなどを組み合わせることで、心身ともにリラックスできるのも魅力です。

パドルの持ち方

グリップは、強く握りしめると上半身に力が入りすぎてしまうので、上から手のひらで軽く包み込むようにして持つのがポイントです。



パドルは、肩幅よりやや広めに持ちます。幅が狭かったり広かったりすると、漕ぐ時に力が入りにくいので注意。



体験してみました!

SUPは初めてという小迫さんが、基本の姿勢やパドルの漕ぎ方を教えてもらいながら、一人で漕ぎ進むまでの流れにチャレンジしました。

この姿勢を
忘れないように!



まずは基本の動作から

陸上でパドルの持ち方や、ボード上での立ち方、漕ぎ方のコツなど、水上での一連の流れを習います。

★基本の姿勢

横から見た時に、腕とシャフト(柄)で、きれいな三角形を作るのが正しい持ち方。シャフトを持つ手は添える程度でOK。



★ボード上での立ち方

両足を肩幅程度に広げてひざを軽く曲げ、体の軸を意識して立ちます。顔を上げ、視線は前方遠くへ。



ドキドキ



いよいよ入水!

ボードに両ひざをつけて座り、まずは重心を安定させることを意識しながら、波が穏やかな場所までゆっくりと漕ぎ進めます。

進むように
なってきた!



慣れたら漕ぎ進めてみよう

①パドルを上から下へ水面を押すように差し込み、②そのまま前から後ろに水をかいてゆっくりと漕ぎます。体の軸を意識しながら重心を下に持っていくようにすると、姿勢が安定します。腕だけでなく、全身を使って漕ぐイメージで。

怖がらずに!



ボードの上に立ってみよう

両手でパドルをボードに押さえるようにしてバランスをとりながら、ボードのセンターラインを目印に、左右均等にまたぐようにしてゆっくり立ち上がります。

★パドルを漕ぐ時のポイント

腰が引けたり反ったりしないように注意し、常に姿勢はまっすぐに。目線を下げず、遠くを見ることを意識しましょう。



腰が反ると後ろに重心がかかってしまい不安定に。



目線が下がると両腕の間隔が狭まってしまい、漕ぎ力が入りにくくなるので×。

楽しい〜!



チャレンジ後のひとこと

初めはボードに立てるかも不安でしたが、思った以上に安定していて驚きました。練習するうちにスムーズに漕げるようになり、風を受けながら景色を楽しめる余裕も生まれて、とても気持ち良かったです!

SUPはここで体験できる

※要事前申し込み。

日本シティサップ協会

大阪市内を流れる大川をゆったりクルージング
“水の都”大阪の魅力を感じて

【1人乗りサップ教室】

●開催日時/火曜除く毎日 7:30~8:30、9:00~10:00(受付は10分前まで)

●体験料金/4,000円(土・日曜・祝日は5,000円)

※参加は中学生以上、要保護者同伴。

☎080・5336・0550(7:00~17:00、火曜休)

※阪急・阪神大阪梅田駅からOsaka Metroのりかえ天満橋駅下車 徒歩約5分



ラナイズビーチクラブ

砂浜に囲まれた甲子園浜は波がなく、初めてでも安心

【SUP体験レッスン】

●開催日時/土・日曜・祝日 10:00~12:30

●体験料金/4,400円(高校生以下は3,300円)

※お申し込みは下記ホームページにて受付(定員になり次第締切)。

<http://www.lanai-s.co.jp/>

☎0798・49・3339(10:00~20:00、土・日曜・祝日は9:00~、水曜休(7~9月は無休))

※阪神甲子園駅から阪神バスのりかえ南甲子園小学校前下車 徒歩約19分



リバーアドベンチャークラブ

景勝地・保津川で水上ヨガに挑戦!
認定資格を取得したプロスタッフが丁寧に指導

【SUP-YOGA京都保津川】

●開催日時/毎日9:00~12:30、13:30~17:00(受付は30分前まで)

●体験料金/4,980円~ ※参加は小学3年生以上、要保護者同伴。

☎072・840・5644(9:00~18:00)

※阪急桂駅から京阪京都交通バスのりかえ出雲台下車 徒歩約2分

