

五感に響く!

“初めて”は“楽しい”

# スタンドアップパドル・サーフィン体験

手軽で楽しく気持ちいい! 欧米では大人気のマリンスポーツです。

海の青と波の音に癒される

## ハワイ生まれのマリンスポーツ

スタンドアップパドル(以下、SUP)は、ハワイのマリンスポーツ愛好家たちが、遊びの中で考え出したスポーツです。専用の道具が生産されるようになって約15年。競技としての歴史は浅いものの、欧米諸国での人気はとて高く、2024年のパリ五輪では正式種目化される可能性が高いとされています。

そんな注目度抜群のSUPに挑戦するのは、葛飾区立花の木小学校教諭の井上苗奈さんです。「初めてですが『できる!』と勝手にイメージしています」と、井上さんはとてもポジティブ。ウエットスーツに着替えると、ガッツポーズでやる気を見せてくれました。そして、SUPを教えてくれるのは、日本でSUPがよく知られていない時代から慣れ親しんできた川井雄次郎さんです。「現在は日本でも競技人口が約1万人はいますが、僕がSUPを始めた当初は、友人たちから『川井は海を耕しているのか?』なんて言われていたんですよ」と豪快に笑う川井さん。すっかり場が和んだところで、体験コースの開始です!

## ビーチでの講習は盛りだくさん

パドルとボードを海の近くまで運び、潮の香りがするビーチで、道具の各部名称や基本動作を学びます。ザブンザブんと、寄せては返す波の音にかき消されないよう、川井さんは大きな声で説明を始めました。「パドルは先端から順に、ブレード(水かき部分)、シャフト(棒の部分)、グリップ(シャフトのお尻部分)と呼び、ボードは前方をノーズ、後方をテール、ボード表面の中心にある穴をハンドルと呼びます」。次に、ボード中央部に正座をし、座った姿勢での漕ぎ方、方向転換の仕方などの説明を受け、いよいよ立つ練習です。砂の上での練習とはいえ、井上さんの表情は真剣そのもの。川井さんの指示通

り、四つん這いの体勢から、軽くジャンプをしてボードの上に立つと、井上さんは「海の上でできるかな…」と小さくつぶやきました。その後、バランスの取り方、落ち方、ボードへの上り方などを学び、いざ海へ。

## 水上散歩は格別の開放感!

川井さんのお手本を真似ながら、井上さんはボードに座り、海へと漕ぎだします。ボードの上に立つ瞬間は、少し緊張した様子でしたが無事成功。方向転換も難なくこなし、立って5分もすると、井上さんは振り向いて笑顔で手を振れるまでに上達しました。しばしの水上散歩を満喫したら、一度、ビーチに戻り休憩タイム。休憩後、川井さんからの提案で、少し難易度の高いバランス遊びをすることに。果敢に挑戦した井上さんでしたが、バランスを崩し、海にドッポーン!それでも井上さんは練習を重ね、バランス遊びも自分のものにしてしまいました。その後、2度目の休憩をはさみ、沖での水上散歩を楽しむことにした井上さん。沖に向かってスイスイと漕ぎ、あつというまに小さくなる後ろ姿は安定感抜群です。約2時間の体験コースを終えた井上さんは「360度を海に囲まれ、この上ない開放感でした!」と、夏の海に負けない爽やかな笑顔で感想を聞かせてくれました。

アメンボになった気分! 海の上をお散歩!



## 体験の手順

### 1 着替え



ウエットスーツは借りられます。自然とテンションもアップ!

### 2 道具をビーチへ



パドルやボードを運びます。後ろ姿がすでにカッコイイ!

### 3 ビーチで講習



まずはビーチで道具の名称、基本の姿勢や漕ぎ方を学びます。

### 4 いよいよ海へ



インストラクター指導のもと座って漕ぐ練習。

### 8 片付け&着替え



道具を片付け、ウエットスーツを返却。おつかれさまでした!

### 7 ボードに上る練習



海に落ちたら、それはボードに上る練習をするとき!

### 6 バランス遊び



海に落ちることを恐れず難易度高めの遊びにも挑戦。

### 5 ボードの上に立つ



10分ほどで立てました。方向転換も完璧です。



### 体験してくれた方

葛飾区立花の木小学校教諭 井上苗奈さん

海もマリンスポーツも大好きなので、とても楽しかったです。海の上立つこと自体が新鮮な体験でした。機会があれば、今度は友達と一緒に「おしゃべりSUP」してみたいと思います!



### 教えてくれた方

SUPA公認インストラクター 日本SUP振興会理事 川井雄次郎さん

これまでに、10歳から80歳近い方々にお楽しみいただいています。2時間の体験コースで、ボードに立って、景色を楽しめるようになりますので、お気軽に体験しにいらしてください。

### 【協力】 倶楽部 FANATIC

丁寧なレッスンと最新の道具でSUP初心者をサポートします! <http://clubfanatic.net>



## 次号の参加者大募集

今回の体験は…「革靴づくり」です! 場所は都内を予定。自分の手で靴をつくる贅沢な時間を体験していただけます。外でも快適に履くことのできる本格仕様です。ぜひご応募ください!

応募方法 差込の編集担当宛てはがきにある【読者参加企画への参加希望】の欄にチェックを入れてご応募ください。

【応募締切】令和元年7月12日(金) 必着 【体験時期】7月下旬~8月上旬(予定)