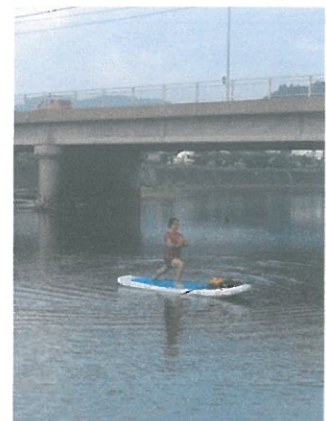


SUP（スタンドアップパドル）とは？

SUPとはボードに立ってパドルで漕ぐ新しい水上スポーツです。SUPは川・湖・海と水辺があればどこでも楽しめます。楽しみ方も様々で川を散歩したり、川から海へリバーダウン、釣りやラフティング、ヨガ、サーフィンなど楽しみ方は十人十色です。自然との調和を感じられる手軽な水上のアクティビティです。使用時に空気を入れて膨らまし、折り畳んでコンパクトに収納できるものもあるため手軽に楽しむことができます。

ハワイ発祥で元々サーフィンが盛んな国からヨーロッパの国々まで、世界中で楽しまれています。国内でもここ数年で急激に愛好者が増加しており、四季の彩りを感じながら川や湖をクルージングしたり、サーフィンより簡単なSUPサーフィンを始める方も徐々に増えています。また状況を判断し、バランスを取りながら全身を隈なく使うため体幹トレーニングにも効果的で、各スポーツからも注目を集めています。美しい自然の中でリラックスしながら漕ぐことでよりよい影響をあたえてくれます。



SUP を楽しむために・・・

自然の中にはさまざまな危険が潜んでいるため気象状況や海、湖、川の知識をしっかりと学び「自分の身は自分で守る」という心構えで、体調、技術レベルをしっかりと把握したうえでレベルにあった楽しみ方をしてください。

安全管理面としてその日の天気を調べることはもちろん、ライフジャケット等の浮力体の着用、リーシュコードの着用、飲み物を携帯する、携帯電話を持つなどフィールドより準備を整えておきましょう。

また海や湖、川など行政的なルールとローカルルールを守り、自然にお邪魔させていただく気持ちと、長きにわたり地域の資源に感謝し、水上レジャーを誰もが楽しめるように守り続けていしましょう。

