

この夏はじめての水遊び

PLAY WITH WATER

- #1 SUP
- #2 CANYONEERING
- #3 KAYAK
- #4 TENKARAFISHING
- #5 PACKRAFT
- #6 SHOWER CLIMBING
- #7 HYDROSPEED

山歩きもいけれど、水辺のアクティビティだって負けないくらい魅力的。初めての体験を味わいに、ピキナーたちが向かった先は湖と川。清々しい空気のなか心と体で涼を感じる水遊びを、この夏、体験してみよう。

Illustration/T.Makino 十方オオサキデザイン



スタンドアップパドルボード



SUP

PLAY WITH
WATER
#1

行きたいところへ自由自在
水の上を歩いている新感覚

SUP（スタンドアップパドルボード）とは、ボードの上に立ちパドルを漕いで、水の上を自由に移動するアクティビティのこと。一見サーフィンのように、うまく立てるか心配だが、ボードは大きく浮力もあるため、初心者でもすぐにコツをつかむことができる、魅力的な遊び。

LESSON 1

はじめる前のチェック

はじめる前に使う道具をチェックすることは、どんなアクティビティでも欠かせない。まずSUPは水上に出る前に、レベルや楽しみ方に応じたボード選びと、身長+15cmくらいを目安にしたパドル選びからスタート。ネイティヴサーフでレッスンを受ける場合、必要な道具はすべて貸し出しOK。手ぶらで気軽に楽しめるのが、初心者にはうれしい。腕まわりや肩まわりをよく回して準備体操ができれば、いよいよ湖へと移動してボードに乗るところから！



持ち運びもこれでOK

LESSON_1



上) ボードの重さは約10kg。大きさの割に、女性でも片手でずつと持ち上げることができる。右) パドルを持つ位置は、グリップを握り頭の後ろにパドルをまわしたときに、両ヒジが90度になるところ。左) 挙げた腕の手首のあたりにグリップがくる長さが◎

SUPの先生

SUPを楽しもう!



ネイティヴサーフ
河野ジュンさん

山梨県出身。高校生のころからサーフィンをはじめ、現在サーフショップ「ネイティヴサーフ」を夫婦ではじめて約10年。奥さまの牧子さんもSUPのレッスンを行う

まずはこの姿勢から

LESSON_2



LESSON 2

基本の乗り方

ボードの上で立つために大切なバランス感覚。しかし決して難しく考える必要はない。足を肩幅くらい開き、ボードのまん中(持ち手のヒモのあたり)で重心をまっすぐにして立てば、自然とバランスがとれる。あとはパドルで水をかいて、進みたい方向へ。バランス感覚に慣れたら、あとは自由!

水の上で自分の行きたいところに行くためには、パドルの使い方が重要。パドルを水に入れる角度や向きによって進行方向は大きく変わる。まっすぐ進むためには、パドルを水と垂直に入れる。ボードを回転させるには角度をつけてななめに入れて漕ぐと、パドルを軸にまわる

GEAR

道具

使用するの、空気で膨らむSUPボードとパドル。初心者向けのボードは、長さや幅、厚みがあるため浮きやすく乗りやすい。パドルの種類もカーボン製が軽く、長さ調節ができるものが使いやすい

ボードは付属のポンプで10分弱で膨らませる。収納時はコンパクトに背負うこともでき移動も楽々。重さ約10kg。写真モデルは、C4のアイザップダブルエクスセル



WEAR

ウェア

山登りをするときのような速乾性のウェアでOK。水に落ちる(飛び込む)こともあるため、ウェアの下には水着を着用しよう。ライフジャケットの着用はマスト。寒いときにはウエットスーツを着る



四尾連湖の水の上。
ここは最高の遊び場

四尾連湖(しびれこ)という湖を知ったとき、その美しさにすぐに魅了された。標高850m。周囲1・2kmという小さな山の上の湖ゆえ、ひっそりと自然のままの姿を見せてくれる。湖上にあるのは、手漕ぎボートとスワンのみで、モーターボートなどはいっさいない。聞こえるのは、子どもたちが遊ぶ水の音と笑い声。そんな穏やかな湖の上を、すいすいと歩くように進んでSUPを楽しむ人たちがいる。

ここでSUP体験をするのは、編集部アニヤと読者モデルのくまちゃん。ふたりともボディボード挫折組であり、ボードと水の組み合わせに不安と緊張を感じる。「だれでもすぐにボードの上に乗れますよ」

サーフィン歴20年以上の河野さんの言葉にも半信半疑。まずはボードの上で立ちヒザのスタイルになり、ゆっくりと湖上へと出発！バランスを取りながら、そーっと立ち上がる。

「やった！ 立てた！」
パドルの漕ぎ方の変化で、前やうしろ、方向転換も思いのまま。ボードの上から見る青々とした湖には、空を飛ぶ筋斗雲に乗っているような姿で、ふたりのシルエツトが映し出されていた。



湖の上って気持ちいい

3・2・1
ジャンプ!



四尾連湖の水は冷たすぎず、足を入れていても気持ちいいくらい。ならば思い切って、水へジャンプ！ ライフジャケットを付けているから安心だ。この夏はじめる水遊びの幕開けにもふさわしい



上) パドルを漕ぐときのコツは、ヒザの屈伸を使いながら水に入れたパドルを引き寄せるように。コツをつかめば、湖を一周するのもあっというま。「気持ちいい！」そう感じるまでに時間がかからないのも、SUPのいいところ

足を上げてはいポーズ



ボードの上のバランス感覚に慣れたら、水上ヨガだってできる。水に落ちないよう体幹を意識して、ゆっくりと体を動かしていく。SUPの楽しみ方は幅広く、ボードの上に寝転がることもできてしまう。自然を感じながら、のんびりとした水遊びをしたいという人におすすめだ！



湖に浮かぶベンチのようにして、ボードに座ることも。アクティブに遊んだあとは、のんびりと自然の美しさを水の上から眺めるのもいい

INFORMATION

SUPデビューは四尾連湖で

子どもからお年寄りまでが楽しめるSUP。河野さんが教えるSUPレッスンのフィールドは、四尾連湖のみ。風の穏やかな午前中を中心に1レッスン6,500円～(3時間程度)体験が可能。

ネイティブサーフ

山梨県甲府市買川本町7-24
TEL.055-223-4655
営業時間：13:00～21:00(祝祭日～20:00)
定休日：火曜日 <http://nativesurf.jp/>



【 こんな人にオススメ! 】

遊びながら、
美しい体づくりもしたい

バランスをとりながらパドルを漕いで楽しむSUPは、知らず知らずのうちに体幹トレーニングにもなっている。普段は使わない筋肉や体幹を遊びながら鍛えられる、まさに一石二鳥のアクティビティだ!

