

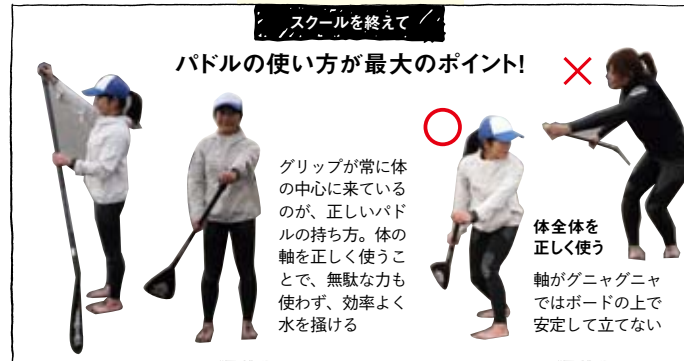
海で本番!

SUP体験スタート!



ボードが進み始めたら、ボードの上に一度手を置き、そのまま一気立ってみよう

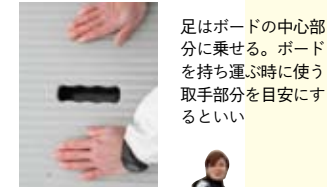
スクールを終えて
パドルの使い方が最大のポイント!



ビーチにて

STEP 1 SUPの基礎知識を学ぶ

ブレード部分は、写真のように凹みが手前にくるように持つのが正解。ボードの上に立ったまま移動するSUPでは、いかに効率よくパドルを使えるかが重要になる



STEP 2 パドルの使い方

まっすぐ進む場合



まっすぐ進む時は、水中にあるブレード部分をボード脇に沿わせるように漕ぐ。ボードの前から後ろまでしっかり漕ぐこと。左右バランスよく行なう

左に進む場合

ボードを左に回転させたい時は、右側でパドルを使う。ボードの前の方から後方まで、大きな円を描くようにするのがポイント



まずは座って練習

いきなりパドルを使いこなすのは大変。パドルの基本の使い方学んだら、水の上では最初は座って練習し、慣れてから立つといい

お店にて

STEP 1 まずは入会手続きから



事前にショップへ電話にて予約。予約当日ショップへ向かい、スクールへの手続きを行なう。記入事項は名前、年齢など簡単なことだけ

STEP 2 ウェットスーツに着替えて

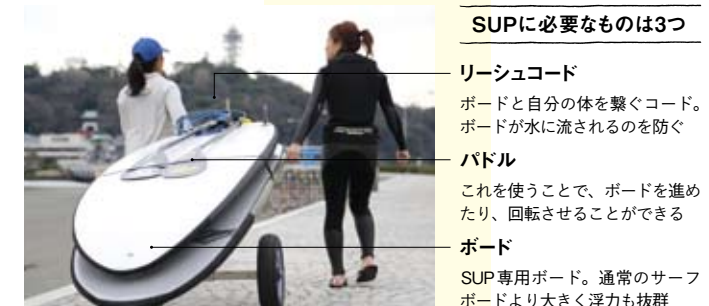
手続きが終わったら早速着替え。ウェットやボード、パドルのレンタル込みなので、水筒とタオル、サンダルを持参するだけでOK!



STEP 3 ボードを持ってビーチへ出発!



着替えを済ませ準備が整ったら、早速ビーチへ。ボードキャリアがあるので、SUPもパドルもすべて乗せて楽に移動できる



さあ、早速SUPを始めよう!
初心者でも楽しめる
SUPスクール体験レポート

今回おじゃましたのはこちら!
江ノ島駅から徒歩3分の場所にあるショップ。初心者から上級者まで、レベルに合わせてさまざまなスクールを開催中
HOKUA SURF & SPORTS
住所: 神奈川県藤沢市片瀬海岸1-11-25
TEL: 0466-27-9915
営業時間: 10:00~18:00 (冬期休館有)
http://www.hokuasurf.com/



基礎知識から実践まで詳しく教えます
Teacher
伊藤 えり子 さん / 2012年の全日本SUPコンテスト女性部門で優勝を果たした実力派

ロングボードよりも長く安定感はあるけど、パドルを使うのが難しい...。と、なかなか接する機会なかったスタンドアップパドル。しかし最近ではSUP専用のスクールも多く、ギアを持つてない人でも手軽に体験できると聞き、早速ショップへ行ってみました!
SUPには、水面をクルーズしたり、波に乗ったり、釣りをしたりと、さまざまな遊び方があるけど、初心者はフラットな水の上に立つて漕ぐことから始めるのが一般的。スクールではSUPに必要な各アイテムの名称や、それぞれの機能を詳しく教えてくれる上、水面を移動するために最低限必要なパドルの使い方も学ぶことができます。ギアとウェットスーツはすべてレンタルできるので、身軽なスタイルで行けるのも魅力。これなら都会に住んでいる人もいつでもSUPを楽しむことができます。

SUPは浮力のある大きなボードを使うので、始めての人でもボードの上に立ちやすい。でも、正しいパドルの使い方を知らないと、海の上をスイスイ進むのがつらくなるので、意外と難しい。漕ぎ方だけではなく、パドルを使う時の姿勢や重心などもポイントになってくるので、自分の体の歪なクセが付いてしまいう前に、正しい漕ぎ方を身に付けることが大事だと実感! その点スクールなら先生が側でアドバイスをくれるので安心です。スクールの時間は、ビーチでの講習も含めて約2時間程度。1時間ほど海の上で実践できるので、終わるころには海の上で気持ちよくクルーズできるくらいには上達することができました。SUPはギアを自宅で保管するのもなかなか難しいため、何度もスクールに通う女性が多いというのも納得。これならいつでも海で最高の時間を過ごせよう!