

時 期	6月～10月	時 間	午前 9:20～11:30 午後 13:30～16:00
難易度	★★☆	対 象	青少年教育団体 および社会教育団体の 小学4年生以上

人数制限あり
最大:10名まで
引率者1名を除く

スタンドアップパドルボード (SUP)



<活動の概要>

スタンドアップパドルボード(Stand Up Paddleboard)は、頭文字をとって SUP(サップ)と呼ばれています。SUP はハワイ発祥のマリンスポーツで、サーフボードよりも大きめのボードを使い、パドルで漕ぎながら、海の上を散歩します。海に浮かぶ不安定なボードの上でバランスを取りながら漕ぐことで、体幹を鍛えることにつながります。また、海の上で立つことができるため、ボート類活動では味わえない視点を楽しむことができます。引率者1名を除き、**最大10名まで**活動することができます。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

活動のねらい

- マリンスポーツの一つである SUP を通して、海に親しむ、海とふれあう。
- 安全に活動を行う知識や技術を習得し、思い通りに漕ぎ、海の散歩を楽しむ。
- ボートやシーカヤックなどとは違う立った視点から海を眺める面白さを味わう。

準備物

自然の家で準備しているもの		団体で準備するもの
SUP ボード	5枚	活動に適した服装
引率者用 SUP ボード	1枚	水着、着替え・タオル、
パドル	11本	ぬれてもよいTシャツ・短パン
フローティングジャケット	必要分	運動靴 <small>(かかとのとまるサンダル・クロックス等)</small>
		帽子、水分 <small>(水筒、ペットボトル)</small>

SUPは、活動を進める中で、海に落ちての再乗艇をします。全身が濡れる活動になりますので、必ず濡れても良い服装と着替えをご準備ください。

自然の家で準備しているもの



SUPボード(2種類)



- Bic 11'4" DURA-TEC SUP Board 2014 × 5枚(1~2人乗り)
- Bic 9'10" DURA-TEC SUP Board 2015 × 1枚(1人乗り指導者用)



手順

- (1) 引率者 1 名が、事務室での打合せに参加
 - ・打合せ時間
午前・・・8 時 40 分 / 午後・・・12 時 50 分
活動計画書と参加者名簿をご持参ください。
- (2) 海の学習棟前に集合
 - ・集合時間(予定)
午前・・・9 時 20 分 / 午後・・・13 時 30 分
 - ・活動できる服装で集合してください。
 - ・着替えが必要な場合は、海の学習棟の更衣室を利用ください。
- (3) 準備
 - 服装・準備物の確認、フローティングジャケットの着用
 - ・寒い時は、ウエットスーツを着ることもあります。職員と相談ください。
 - ・車庫横に収納してあるSUPを海へ運びます。協力して運びましょう！
- (4) 準備運動とパドルの長さ調整
 - ・パドルの長さは、身長よりも高く手を上げ、軽くひじが曲がるぐらいの長さに調整。
- (5) 漕ぎ方、乗り方・おり方、立ち方、再乗艇の方法、リューシュコードの付け方等の説明
 - ・職員が一通りの説明をします。よくみて覚えましょう！
 - ※最も危険な状況は、岩場でSUPから海に落ち、沈んでいる岩に当たることです。
海の中の状況も見ながら活動していただくようお願いいたします。
ボートエリアと共有している場合、他の活動に気がつきすぎないようにお願いします。

(6)



はじめは座りながら乗ろう！

次は立膝で乗ってみよう！

慣れてきたら立てるかな？

- (7) 活動終了・SUPの片付け・フローティングジャケットの片付け・ふりかえり・着替え
 - ・活動に使った道具を片付けます。
 - ・着替えは海の学習棟で行ってください。更衣室の清掃にもご協力ください。

コースマップ もしくは、活動場所



- ・基本的にボートエリアで活動
- ・ボートエリアは他団体と共有場合があります
- ・海の状況や参加者の様子をみながら、安全に留意し、このエリア外に出ることもあります。

ふりかえりの視点

- 海でどんなことを感じましたか？活動を通して感じたことを共有しましょう。
- どんなことに気をつけながら活動を進めましたか？安全に気をつけることができた点については共有しましょう。
- 普段とは違った海の見方ができたでしょうか？ボートやカヤック、カッターと違う、このSUP体験ならではの体験とはどんなことか、話し合ってみましょう。

指導上の留意点

- 安全に活動を進めていくために、職員の指導にご協力ください。
- 引率者には、主に参加者の健康状況を見ていただきたいと思います。
- ボードの上に立つことがこの活動の目的ではありません。参加者一人ひとりの海との関わり方を大切にしてもらいます。