

SUP
スタートガイド

SUPをより安全に楽しんでいただくために



SUP START GUIDE



Step.1_WELCOME TO SUP WORLD / Step.2_EQUIPMENT FOR SUP / Step.3_HOW TO START SAFETY

Enjoy SUP!



ボードの上に立って、
パドルで漕ぐ、新しいウォータースポーツSUP
(スタンドアップパドルボード)。

最大の魅力は
誰でも簡単に始められるところにあります。
海、川、湖と、場所も選ばずに
いろいろなところで楽しめます。
その手軽さから、ウォータースポーツの
体験がない人たちにも人気となり、
アウトドア全体で一大ブームとなっています。
そんなSUPを安全に始めるための方法を
ゼロからレクチャーしていきます。

文=日本SUP振興会
text: Japan SUP Organization (JSO)

SUP World

水上に広がる見たことのない新しい世界

SUPを始めると、サーフィンはもちろん、レース、クルージング、ヨガ、フィッシングなど、さまざまな遊びが楽しめるだけでなく、カラダが鍛えられ、理想の体型と健康を手に入れられるというメリットがあります。

SUP WORLD! 1 SUP Surfing

SUPサーフィン

サーフィンには物足りないコンディションでも、パドルを使ってボードを波に乗せて楽しめます。サーフィンエリアにはそれぞれの場所で規則やルールが存在します。サーフィンエリア近隣のサーフショップなどで情報を得てください。



SUP WORLD! 2 Fishing

フィッシング

機動力のあるボードの上からキャスティングすることで、岸からは狙えないエリアにもアプローチできます。※各エリアでは遊魚規則やルールが存在します。エリアごとの漁業協同組合で事前に確認してください。



LESSON.1



SUPの楽しみ方



ヨガで
自然とひとつに

SUP WORLD!

4

Yoga & Exercise

ヨガ・エクササイズ

地上よりも
不安定な水上のボードの上での
ヨガやストレッチは、
バランス感覚や体幹を
鍛えます。



Welcome to

SUP WORLD!

3

Touring & Cruising

ツーリング・クルージング

海や湖、川で普段とは違う景色や
感覚を味わいながらの
ツーリングやクルージング。
日常から離れた体験で精神をリフレッシュし、
また有酸素エクササイズとして
体力や健康維持にも役立ちます。
お子様や
ペットの犬などといっしょに
二人乗りも楽しめます。



SUP WORLD!

5

SUP Race

SUPレース

海や池、湖に
設定されたコースを
競争します。
短距離レースやマラソンのような長距離レース、
さらにリレーなどの競技があります。
専用ボードだけでなく
通常のボードでも楽しめます。



ペットとも
一緒に楽しめる!



SUPの道具

道具のことを知るとSUPはもっと面白い

SUPを楽しむのに必要な道具は、ボード、パドル、
リーシュコード、水に濡れてもよい服装、
浮力体(置かれた状況下で着用者を十分に水上に浮かせられるもの)です。

Equipment for SUP

[必要なギア_1]

ボード

Board

【各部の名称】

(インフレーターボードで紹介)



【タイプ】

ボードにはハードボードやソフトボード、インフレーターボードなどさまざまな材質や工法によって製造されたボードがあり、サイズや形状も性能や用途に合わせてさまざまなものがあります。初心者には浮力と安定感がある、なるべく幅の広いボードが安心に楽しめます。



ソフトボード

ボードデッキにPVCなどのソフトな素材を採用したボード。体に優しく、衝突などにも安心できる



インフレーターボード

エア注入式で未使用時はコンパクトになるボード。ただし喫水が低く、水面上に出ている面積が広いので、風に流れやすい



ハードボード

その名の通り硬く強いタイプ。ハイパフォーマンスなボードはこのタイプがほとんど

[必要なギア_3]

ウェア

Wear



ウェットスーツ



服装は、季節や天気に合わせて、夏場は日焼けや熱中症に備えてラッシュガードや帽子を、冬場は体温の放出を防ぐウェットスーツや防水ジャケットを着用するなど、体温をコントロールしやすい素材やタイプの装備を心がけましょう。

ラッシュガード



[必要なギア_2]

パドル

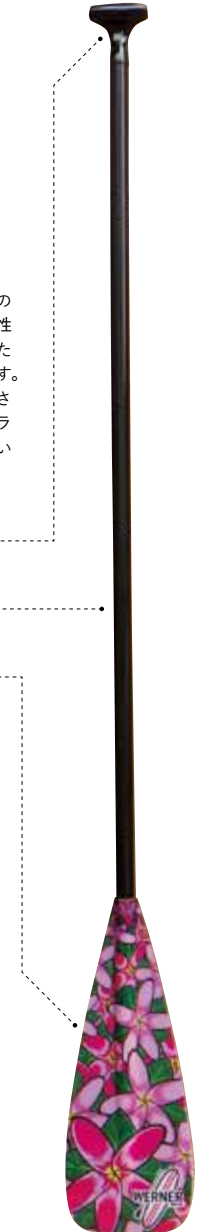
Paddle

パドルにも材質などの組み合わせにより、性能や用途に合わせた様々なものがあります。初心者のパドルの長さは、ご自身の身長プラス15～20cmぐらいが適当です。

ハンドル

シャフト

ブレード



[必要なギア_4]

リーシュコード

Leash code

Column

ボードの運搬や保管はどうする？

ボードはサイズや材質、製造方法により重さがさまざまですが、ボードには持ちやすくするためのキャリーハンドルがついているので、女性や非力な方でも運びやすい工夫がされています。しかし、狭い通路での運搬や、風の強い日の運搬の際は、周りのモノや人に接触しないように十分に注意が必要です。状況によっては、2名以上での運搬をお勧めします。また、ハードボードはマンションなどでは保管が難しいかもしれませんが、SUP取扱店ではボードロッカーのサービスを行なっているところもあるので相談してみましょう。インフレーターボードは室内のスペースや車のラゲージスペースに入るので、置場には困りません。



腰に装着するタイプ



足首に装着するタイプ

足首やヒザ下に装着するタイプが一般的。リーシュコードはボードの長さと同じくらいの長さが必要です。

[必要なギア_5]

浮力体

Life Jacket

浮力体には常に着用するベストタイプと、緊急時のみ使用する膨張式のインフレータータイプなどがあり、また海水用と淡水用があります。なお膨張式はポンベと周辺パーツの、1年に1回の定期点検が必要。



インフレータータイプ



ベストタイプ



SUP入門

安全に、楽しく始めるための入門レッスン

正しい道具を選び、グレンデのコンディションが良ければ
老若男女を問わず、誰でも簡単に始められるのがSUPの魅力。
さあ、楽しい世界の扉を開きましょう！

監修=日本スタンドアップパドルボード協会(SUPA)

How To Start Safely

CHECK 4 パドルの向き、長さの確認と持ち方



左のように、長さはグリップを握ってヒジが少し曲がる程度。そして、手のひらを広げてヒジを伸ばすとちょうど手首にグリップが来るぐらい。ただし漕ぎ方やボードも種類にもよるため、長さ調節可能なアジャスタブルタイプで好みの長さを探ってみるのもいいでしょう。



パドルの持ち幅は、頭の上で横に持って肩幅と比較すると分かりやすい。目安としては、肩幅よりも少しだけ広めが良い。パドルの向きはシャフト（柄の部分）を垂直にした際、ブレード（水を掻く部分）に角度が付いている側を進行方向に向けます。

CHECK 5 パドルの持ちかえ



① パドルをスムーズに持ちかえるコツは、最初にグリップを持っているほうの手をはなす。② その手を今度は、シャフトを握っているもう一方の手の下へ運び、シャフトを握る。③ 元々シャフトを握っていた手を軽く離し「シュルシュルシュル」とグリップへ這わせる。④ シャフトを伝うように這わせた手でグリップを握りなおす。一連の動作は体の正面で行う。

CHECK 1 SUPの始め方

まず、上級者から陸上で基本知識などを習得してから、その後で水上での実技を習得してください。できればSUPA等SUP各団体の認定資格を持つインストラクターを有するSUP取扱店で初級スクールやレッスンを受講することをお勧めします。また、マリンスポーツ中の事故や他人への賠償責任が補償対象となるスポーツ保険への加入を強くお勧め致します。SUPAの会員になれば同時に保険にも加入できます。万が一のために、はじめはひとりでの入水は控えましょう。

CHECK 2 ボードの運び方



グリップやキャリーハンドルを使い、脇に抱えるのが基本。リーシュも手元に束ねよう。SUPは大きいので周りにも注意。フィンは外側に向けないように！ また風に煽られないように。ボードを風下側にして抱えます。

CHECK 3 リーシュコードの付け方



ボードのテールとサーフィンスタンスを取った時の後ろ足をつなぐ。足首かヒザ下、腰に巻くタイプなどがそう。ビギナーは足首タイプがおすすめ。動かないよう少しきつめがよい。

CHECK 9 ボードの方向を変える



右に方向転換する際は、左側にパドルを挿し込み、ボードから離れた遠い外側を漕ぎます。左に方向転換する際は、右側で同様の動作を行います。

CHECK 6 パドルワークの基本



効率よく漕ぐための正しいフォームを確認。横から見た時に両腕とシャフトできれいな三角形を作り、正しいパドルの持ち方で構える。スタンスは肩幅くらいで、ヒザは力を抜いて軽く曲げ、内股を締める。視線は下ではなく進行方向へ。ブレードを水面にさしたら、しっかりと水をキャッチする意識が大切。その後は腕だけでパドルを後方へ送るのではなく、上半身で軽くお辞儀をする感覚だ。この時、水面に対してシャフトがなるべく垂直に立っているのが好ましい。最初のうちは自然にブレードが抜けるまで漕ぎ切ろう。

CHECK 8 危険を感じるいざという時のために



パドルを左右に振る

パドルを使えばより高い位置まで届くため、発見されやすくなる。右と同じく大きくゆっくり心を掛けよう。



両手を広げて合図

例えば岸に戻れなくなり、パドルすらも流してしまった時に有効な行動。両手を広げて大きくゆっくり合図を送ろう。



ライフジャケットは、初心者は固定式ベスト型で浮力の高いもの（大人は浮力7.5kg、子ども5kg以上）を推奨。膨張式やインパクトベストは上級者向け。また、視認性の高い色のウェアを着用しよう。

CHECK 7 ヒザ立ちから立ち上がる



水上へ出たら、まずは座って漕いでみよう。一見地味だが、水面が荒れている時や風が強い時に有効なテクニックなので、あなどるなかれ。慣れてきたらゆっくりとボードの上に立ち上がろう。両手を肩幅くらいに開いて着き、片足ずつゆっくりと。パドルは横にして両手の平で挟む。最もバランスが取りやすいのはキャリアーハンドル付近。



SUPを楽しむ際の注意点



陸上での注意点

ハードボードの中身は発泡スチロールなどの発砲材料で、表面はグラスファイバーやカーボンファイバーなどの材質に覆われています。ボードの表面に傷や破損がある場合、そのまま水中で使用してしまうと、ボード内部に水が入ってしまい、ボードの劣化を早めてしまいます。入水前に出来る限り、ボードに水の侵入するような傷や破損がないかを確認しましょう。また、アスファルトやコンクリート、砂利の上など表面がざらついたところにボードを直に置く行為や、ボードを引きずるような行為は避けましょう。

インフレータブルボードは基準の空気圧が高いため、小さな傷や接着剥がれなどが空気漏れの原因になります。空気圧は各製品、または各メーカーによって異なります。そのボードに推奨されている数値以上に入れ過ぎないように注意しましょう。

高温な状況下（車内や室内含む）では、熱によりボード内の空気圧が高まり、膨張します。ボード自体の持つ内圧からの限界を超えてしまうと、ボードが剥離・変形する場合があります。さらに熱によりボード内部の発泡材が溶ける場合もあります。特に夏場の晴天の日は、短時間の休憩時などでも直射日光の当たらない日陰などに保管することを心がけましょう。

インフレータブルボードは高温な状況下（車内や室内含む）で空気圧が急激に上昇します。推奨された圧力を極度に越えて破損する事例、熱によりボードに使用している接着剤が溶ける事例も出ています。気温や気候に合わせて、使用前に予め空気圧を低めに調整し、短時間の休憩時などでも直射日光の当たらない日陰などに保管することを心がけましょう。

標高の高いエリアへの移動や、飛行機などでの移動の際も、高所では気圧が著しく低下し、ボード内部の空気が膨張してボード自体の持つ内圧が限界を越え、剥離・変形する場合があります。事前にエアバルブを解放しておくなどの対策をしましょう。

水上での注意点

まず、当日の朝に体調が優れないときには入水を控えましょう。できる限り一人での入水は控えて、お一人の場合は必ず事前にご家族や同伴者、ご利用中のSUP取扱店に水上に出る旨を報告しておきましょう。また、持病をお持ちの方も同様に入水前に同伴者やご利用中のSUP取扱店にご自身の体の状態を伝えてください。

水上では必ずリーシュコード（体から離れないようにつなぎ止める紐）の装着、浮力体（置かれた状況下で着用者を十分に水上に浮かせられるもの。特に視認性の良い色のもの）の着用、防水状態にあるハンディフォンを携帯しましょう。また、事前に装備に不具合がないかを必ず点検しましょう。

利用する水域（エリア）がSUPまたは他のマリンスポーツで混雑している場合は、入水を控えましょう。

オフショア（陸から海に向かって吹く風）の時には沖合に漂流する危険が高まるため、入水を控えましょう。日常から気象予報を確認する習慣を養い、予測力を身につけましょう。特にインフレータブルボードは喫水が低く、水面に出ている面積が広いので、風に流されやすいので注意。

航路、漁業区域などのある水域、または遊泳者やプレジャーボートなどが多い水域での使用は大変危険です。各水域に存在するルールに従い、船舶から視認されやすい色の服装（ベストなど）を着用するなど、細心の注意を払いましょう。分からない場合には、近くのSUP取扱店や漁業協同組合などに確認してみましょう。

ボード破損の原因となる岩場やセメント、貝殻など、ざらついた突起物が多い浅瀬での使用は控えましょう。

ボードの保管方法、運搬の注意

使用後は真水で傷の原因となる砂や小石をしっかり洗い落とし、日陰でよく乾燥させ、通気がよく、紫外線が当たらない屋内で保管しましょう。

インフレータブルボードは損傷の原因となる油等の付着物を中性洗剤で洗い落としましょう。専用の収納ケースに入れて、通気がよく紫外線の当たらない屋内で保管しましょう。長期間保管する際はボードを折り曲げた角から損傷する場合があります。無理にキツく折り畳むことや、ボードの上にモノを乗せるのは避けましょう。

お車でルーフキャリアなどを使用してボードの輸送を行う場合、道路交通法に準じた方法でしっかりと固定し、安全運転に努めましょう。また、装備やベルト・ゴム紐などの日々の点検も行いましょう。

JSO Members(あいうえお順／2020/4/25現在) <http://jp-sup.org>

(株) 柵出版/BLADES／(株) ABCデザイン／(株) エス・エム・ジェイ／(有) オーエスエムスポーツ／(株) オンズカンパニー／(株) キャムズ
(株) SOWAS Inc./シュロトレディング カンパニーリミテッド/スターボードジャパン(株)/ナッシュ・ジャパン(株)/ブローアップトレディング
(株) ボードワークスジャパン／(株) マニューバーライン(株) ライフバランス株式会社／(株) Luxe&Partners