

海を極めるプログラム指導者講習会

「SUP（スタンドアップパドルボード） インストラクション手順と指導者の心得」



STAGE1 <スタート前>

1、お客様の情報収集

申込み書、アンケート、会話から、お客様の情報を集め、アクティビティの進行スピードや内容を決める判断材料にする。

- ・名前
- ・年齢
- ・睡眠は取れているか？
- ・マリンスポーツの経験値
- ・スポーツ歴
- ・水泳能力
- ・船酔いはしないか？
- ・その他、コミュニケーションの元になるような情報もさりげなく聞いておくと良い

2、準備運動

上の方から、首→肩→背中のように、ストレッチをしていく。
部位ごとに15秒から20秒程度、息を吐きながら伸ばしていく。

3、各部の名称説明

指示した際、共通認識が持てるよう、必要な部分の名称説明をする
「ボード」>「フィン」「リーシュコード」「ハンドル」
「パドル」>「グリップ」「シャフト」「ブレード」

STAGE2<陸上トレーニングと出艇準備>

陸置きのボード上かパドルが振れる場所で、まずは説明しておく。

1、パドルの調整と持ち方

- ・長さ調整: 床に立て、グリップの上を持ち、肘が軽く曲がるくらいに調整
- ・表裏の区別: 表にステッカー等を貼っておくとわかりやすい(そり上がってるほうが前)
- ・手幅は70cm~90cmくらい: 決まりはないので、あまりに狭い場合は漕ぎながら調整していく
- ・アップハンドはグリップを上から押さえること、左右の持ち替え方を練習

2、パドリング方法

- ・フォワードストローク3つのポイント

★ブレードを、なるべく前のほうに差し込み、自分の足の横まで、ボード側面に対し平行に動かす

★ブレードを全部、水に入れる

★シャフトを水面から垂直に立てる

(腕を伸ばし、両腕とパドルで三角をイメージすると身体全体で漕くフォームがとりやすくなる)

- ・最初は片側ばかり漕ぐと曲がってしまうので、例えば、左に進み過ぎたら左側を漕ぐと右に向かうので、左右を漕ぎ分けようになっすぐ進むようにする

3、回転方法

- ・フロントターンはパドルを前から見て斜めに水に入れ、前から後ろに大きく半円を描くように動かす
- ・リバースターンはパドルを前から見て斜めに水に入れ、後ろから前に大きく半円を描くように動かす
(リバースの場合、パドルの表面を利用してよい)

4、シットダウンパドリング

- ・すぐに立つのは難しいので、まずは膝をついてパドリングをする
- ・座った時はパドルを短く持つだけで、動かし方は立った場合と同じ

5、ライフジャケット、PFDの装着

- ・落水しても、浮力体により浮くので慌てないこと等を説明する

6、リーシュコードの付け方

- ・膝下もしくは足首にコードが後ろから出る位置に止める
- ・落水しても、ボードは離れないので慌てないこと等を説明する

7、ボードの立ち位置

- ・ハンドルを挟んで、腰幅に足を開いて立つ、座った場合も膝の間にハンドルがくる位置

8、落水したときのリカバー

- ・ボードのセンターから、プールからプールサイドに上がるときのように水を蹴ってあがるよう説明する。その際、**足は外へ投げ出し、身体はデッキ上に這い上がるようにする。**

STAGE3<出艇～パドリング>

1、ボードの運び方

- ・ボードを腿に立てかけハンドルを持つ、パドルは反対の手
- ・フィンにつかない深さになったら、水面に浮かべる
- ・波はある場合は、ボードを波に垂直に当てるとボードが暴れない

2、シットダウンパドル

- ・膝立ちで漕ぎ、パドリングの感覚をつかんでもらい、回転の練習も行う
- ・スポーツが苦手そうなお客様の場合は、これをしっかり行うことが重要

3、スタンドアップパドル

- ・パドルを持ったままボードに手をつき、1, 2, 3で立ち上がる
- ・立つ際は**頭の位置を前方向に保つこと**、横や後ろに体重が乗ると落水に繋がる
- ・立ったら、なるべく早めに漕ぎだし、推進力を付け、ボードを安定させる
- ・漕ぎ出したら、身体はまっすぐにし、目線を遠くに、重心をセンターになるよう意識させる

4、回転

- ・パドリングに慣れてきたら、スタンドアップでの回転を練習する

5、ブレーキ

- ・急に止まりたいときは、ブレードを水中に入れる

○指導者としての心得＜受講者の多様性＞

クオリティの高い講習指導を行うには講習内容が受講者の奥深くに響き、そのスポーツの楽しさを伝えなければなりません。

それには受講者のニーズに合わせた指導内容が必要です。

その内容を検討する上で…

- ・年齢
- ・性別
- ・運動経験
- ・水系スポーツ経験の有無
- ・受講者の目的

等の様々な要素が判断材料となります。

例えば「受講者の目的」は何なのか？

インスタ映え目的のレジャー感覚なのか？スポーツとして極めていきたいのか？

それを把握しないと、せっかくの講習会がいまいち物足りないものになったり、

逆に、ただのシゴキのようになってしまったり、お互いにとって、とても残念な時間になってしまいます。

また昨今では、20歳と50歳のお二人で同一運動をすると、20歳の方のほうが先にへばってしまうケースも多いです。

これからの指導者には受講者の多様性を知るべく、様々な情報をスタート前にさりげなくプロフィールし、指導方法を受講生にフィットさせていく柔軟さが必要です。



原 良一 プロフィール

永年、ゲーム会社「SEGA」にて、ゲームやアトラクションの機器開発に携わる。同時にホビーとしてウインドサーフィンやSUP等のウォータースポーツの選手や協会活動に取り組む。

退職後、エンターテインメントクリエイターとウォーターマンとしての知識を活かし、2016年、水遊びエンターテインメントカンパニー「H2スポーツクリエイション」を設立。

- 株式会社アクティビティジャパン ウォータースポーツアドバイザー
- クレージーオーシャンSUPフィッシングアンバサダー
- NPO法人津久井浜マリンスポーツ連盟副理事長
- (元)全日本実業団ボードセイリング連盟 理事長
- (元)一般社団法人 日本スタンドアップパドルボード協会(SUPA)理事長
- NPO法人 日本ウインドサーフィン協会(JWA)ルール委員長
- 一般社団法人 日本セイリング連盟(JSAF)ルール委員会
- ヨコスカパドルクラブ主宰

- 日本スタンドアップパドルボード協会公認インストラクター
- 赤十字 救急法救急員
- 一級船舶操縦免許所
- ウインドサーフィン歴 30年
- スタンドアップパドルボード歴 10年
- フィッシング歴 43年

<SUPフィッシング戦歴>

- ◇第2回イナダクラシック 優勝
- ◇第7回イナダクラシック 外道賞受賞
- ◇第11回パドボGP フィッシング部門3位