

# SUP

概 要	スタンドアップ・パドルボードとパドルを用い、海上を起立したまま、移動する。通常のサーフボードよりも大きなボードを使うので、安定性が高く、初心者でも楽しむことができる。		
ねらいとして考えられること	①	未知の活動に挑戦し、達成感を味わう。	
	②	所内の豊かな自然の風景の中に自分が一体となる感覚を得ることができる。	
	③	海の安全に関し、学習と実践により定着をはかることができる。	
対 象	小学校低学年から大人まで		
人 数	40人程度(ボード8艇)		
場 所	海水浴場海に向かって左側(右側は浅瀬に気をつける)		
時 間	120分程度		
指 導 員	開始前に指導		
活動時期	6月から9月		
経 費	なし		
事前に準備するもの	ボード・パドル・(貸出)・海水着・救命胴衣など		
引率者の役割	活動前	①	トイレに行かせる。
		②	5分前までに集合場所に集まる。
		③	ボード・パドルを倉庫から運搬する。
		④	指導員から説明及び安全上の注意点を聞く。
		⑤	ストレッチ体操をさせる。
	活動中	①	海水浴中の他団体など利用者との領域分けを守らせる。
		②	時間の分配と水分補給の声かけをする。
		③	浅瀬に近づかないよう、注意する。
		④	外洋に出ないように、注意する。
	活動後	①	クールダウンストレッチをさせる。
		②	人員確認後、体調不良の参加者の有無を確認する。
		③	ボード・パドルを洗い、所定の位置に格納する。
		④	まとめと振り返りをさせる。
安全上の留意点	①	外洋に出ないように、注意する。	
	②	バランスを崩した場合は、落ち着いて、浮いて待つ。	
	③	パドルを海底に刺さない。	
	④	フィンによる怪我を防ぐため、海水浴をしている人に近づかない。近寄らせない。	
	⑤	異常があった場合はパドルを振って合図する。	
そ の 他	○ボードに乗れるのは子どもで3人まで。3人乗りの際は座って操作をする。		