

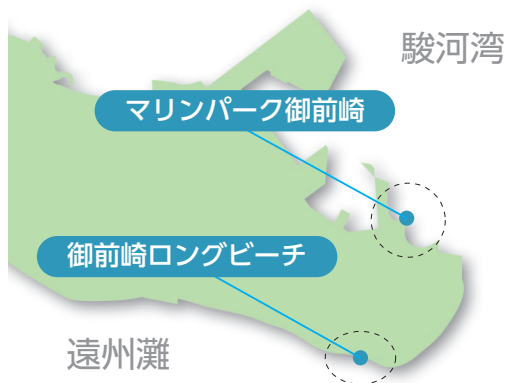
## マリンスポーツと御前崎

御前崎は、東に駿河湾、南に遠州灘と三方を海に囲まれた地域です。海に面し、波や風などの条件が整った恵まれた地形のため、初心者から上級者まで自分の実力に見合った場所を選んで、マリンスポーツを楽しむことができます。また、天候の影響による海のコンディションに合わせて場所を変えることができるため、特に週末には市内外からたくさんの方々が訪れてにぎわいます。さまざまなお楽しみがある中で、人気上昇しているスタンドアップパドル。

なぜ、今注目されているのでしょうか。

### 幅広い世代で楽しめる

スタンドアップパドルは、「手軽に波乗りを楽しめること」が初心者にも注目される理由のひとつです。サーフィンやウインドサーフィンは、ボードの上に立つまでがとて難しく、始める時点で諦めてしまう人も多いです。スタンドアップパドルのボードは、サーフボードなどに比べて浮力が高く容易に立つことができ、高度な技術がいらないため、子どもから大人まで幅広い世代で楽しむことから多くの注目を集めています。



### エクササイズや癒やし効果

スタンドアップパドルは、エクササイズとしても注目されています。水上で不安定なボードの上に立つて前後左右にバランスを保ち、パドルで水をかいて進むことから、腹筋や背筋、体幹などが鍛えられます。また、パドルで長時間こぐことが有酸素運動につながるというメリットがあります。天気の良い日に穏やかな水面に立ち、景色を見ながらゆったりとクルージングすることで、ストレス解消になり、癒やし効果がある点も好感を呼んでいるようです。

### さまざまな楽しみ方

スタンドアップパドルは、さまざまな楽しみ方があります。その中でも波に乗るものは「ウエーブ」と呼ばれています。他にも水面をこいで順位を競うものや水面をゆったりとクルージングして景色を楽しむもの、ボードの上でヨガをしたりするものなどがあります。

### 知識とマナーを！

地元では、基本的に遠州灘側は上級者向け、駿河湾側は初心者向けといわれています。遠州灘側の「御前崎ロングビーチ」などのサーフィンをする場所は、岩などが出ていたり、離岸流(岸から沖へ向かう速い流れ)があったりと知識を持っていないと危険な場所でもあります。上級者が多く、マリンスポーツのルールやマナーを知らないと事故に遭う恐れもあり、とても危険です。スタンドアップパドルは、クルージングで沖まで出られるからといって遠くまで出れば、漁船などの接触事故も考えられます。関東地域では、たくさんの方々がマリンスポーツ愛好家



▲沖からボードが流され接触しそうになる

また、御前崎には昔からその地に根付き、海岸の清掃活動などを通じて地元の人々を大切にしていく愛好家(ローカルサーファー)がいます。大人数でまとまって海に入ったり、ルールやマナーを無視して迷惑を掛けないよう、みんなで楽しくマリンスポーツを楽しみましょう。

