

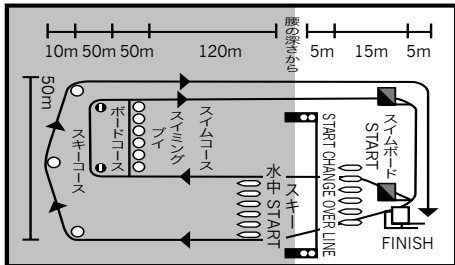
スポーツとしてのサーフライフセービング

海水浴のシーズン以外にも体力を保ち、また救助のための技術を磨くために発展してきたサーフライフセービング競技。ここではその内容について見ていきましょう。

Information courtesy of Japan Lifesaving Association
※コースの長さは、各競技会によって異なります。

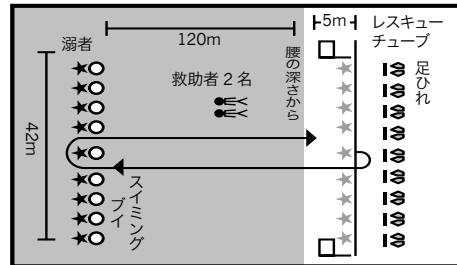


アイアンマン / ウーマン



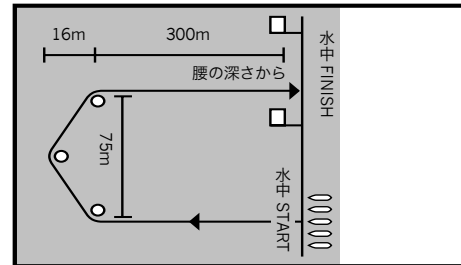
220メートル沖合に設置したブイをスイムとパドルボードとサーフスキーでそれぞれ一人で往復する最も過酷な競技。くじ引きで3種目の競技順を決めるのが特徴。

チューブレスキュー



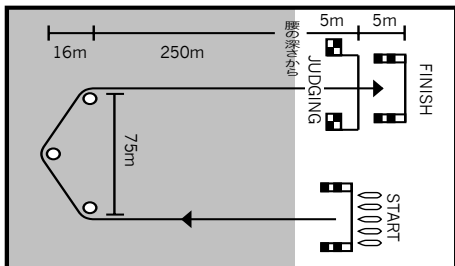
実際の救助を競技化した4人1チームのレース。溺者役の選手は120メートル沖のブイで待機し、救助者がレスキューチューブを使って救助する。

サーフスキー



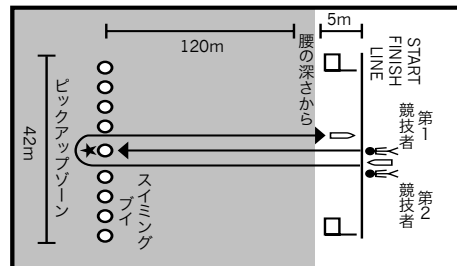
サーフスキーのパドルをこいで300メートル沖の3つのブイを回り、ゴールする。サーフスキーは本来救助活動に使われていたが、現在は競技の時のみ使用されている。

パドルボード



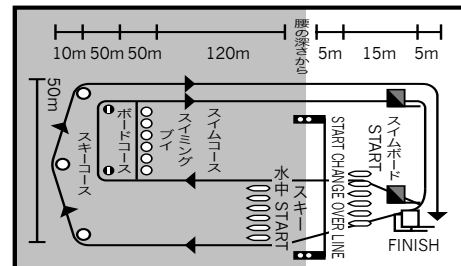
ボードを持って浜辺からスタートし、パドルリングをしながら沖合い250mの3つのブイを回って岸まで戻る。

ボードレスキュー



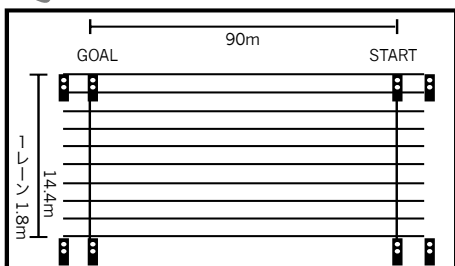
溺者役の選手が120メートル沖のブイまで泳ぎ、次いで救助者がパドルボードで救助して岸まで連れて帰る2人1組のレース。波に巻かれてボードを離してしまった場合は失格。

タップリンリレー



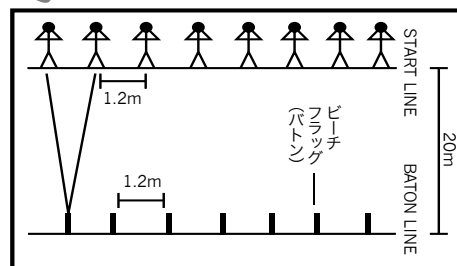
アイアンマンレースと同じコースだが、スイム、パドルボード、サーフスキーを3人の選手でリレーする。競技の順番もアイアンマン同様、くじ引きで決まる。

ビーチスプリント



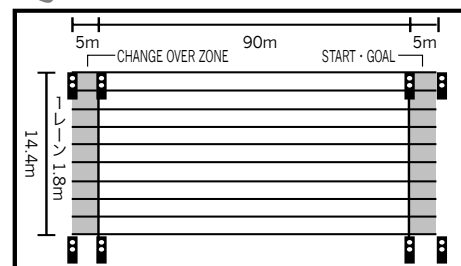
砂浜で90メートルのコースを走る。タイムではなく、その組で何位になったかで結果が争われる。

ビーチフラッグス



砂浜に後ろ向きでうつ伏せになり、スタートの合図と同時に走って20メートル先に置かれたホースチューブを取り合う。

ビーチリレー



4人の選手が砂浜で90メートルの直線を2往復して速さを競い合う。陸上競技とは違い、行き違いに向かい合ってバトンを渡るのが特徴。