

## 新感覚の水上アクティビティ

# スタンドアップパドルボード

立った姿勢のまま、カヌー感覚で水の上を楽しむことができる新感覚のアクティビティ、スタンドアップパドルボード。そんなにユニークなアクティビティにパースシティを流れるスワン川で、読者モデルが挑戦しました。

### スタンドアップパドルボードとは

ボードの上に立ち、パドル(オール)を使って水を漕いで水面を進むウォータースポーツ。頭文字をとり、SUP(サップ)とも呼ばれる。ボード上でバランスをとるため、インナーマッスル(体幹)を鍛えるエクササイズの一環としても注目されている。



【About Bike Hire】  
Scott Pryerさん  
スコット・ブリアー

### お店の人に聞く! パースでスタンドアップパドルボード

East Perthでスタンドアップパドルボードのレンタルを行うAbout Bike HireのPryerさんにお話を伺いました。

「一見、難しそうに見えますが、「簡単に立てて面白い!」と体験したお客さんにも好評な、当店でも9ヶ月前に始めたばかりの新感覚でユニークなアクティビティです。パースシティの街並みをボードの上に立ち、水上から眺めることができるというのは、シティのそばというこの立地ならではのよさですよ!」

### スタンドアップパドルボードに挑戦してみよう!



はじめて触れるSUPの道具の使い方についてPryerさんから説明を聞く山口さん。

道具を水辺に運び、いざスタート!水上で行なうアクティビティのため、濡れてもよい服装でチャレンジしました。



ボードを川へと運び、水面に浮かべます。

必要なボードやパドル、ライフジャケットはお店で貸してくれます。



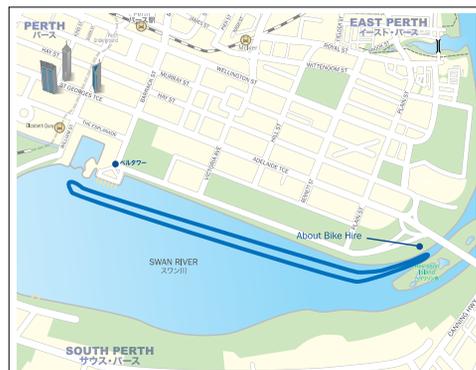
水上でのアクティビティでは、万が一に備え、ライフジャケットの着用をオススメ。

【読者モデル】  
山口 保乃華さん  
やまぐち ほのか



小学生時代には野球、その後も長距離走や水泳などを経験してきたスポーツ万能な山口さん。将来はキャビンアテンダントになることが目標。今回、スタンドアップパドルボードに挑戦していただきます。

初めて挑戦するので、すごい楽しみです(笑)。転覆しないように頑張ります。



【スタンドアップパドルボードのオススメコース】  
・発着場所: About Bike Hire (レンタル店)  
・所要時間: 約1時間半

