

# 広報 たなべ

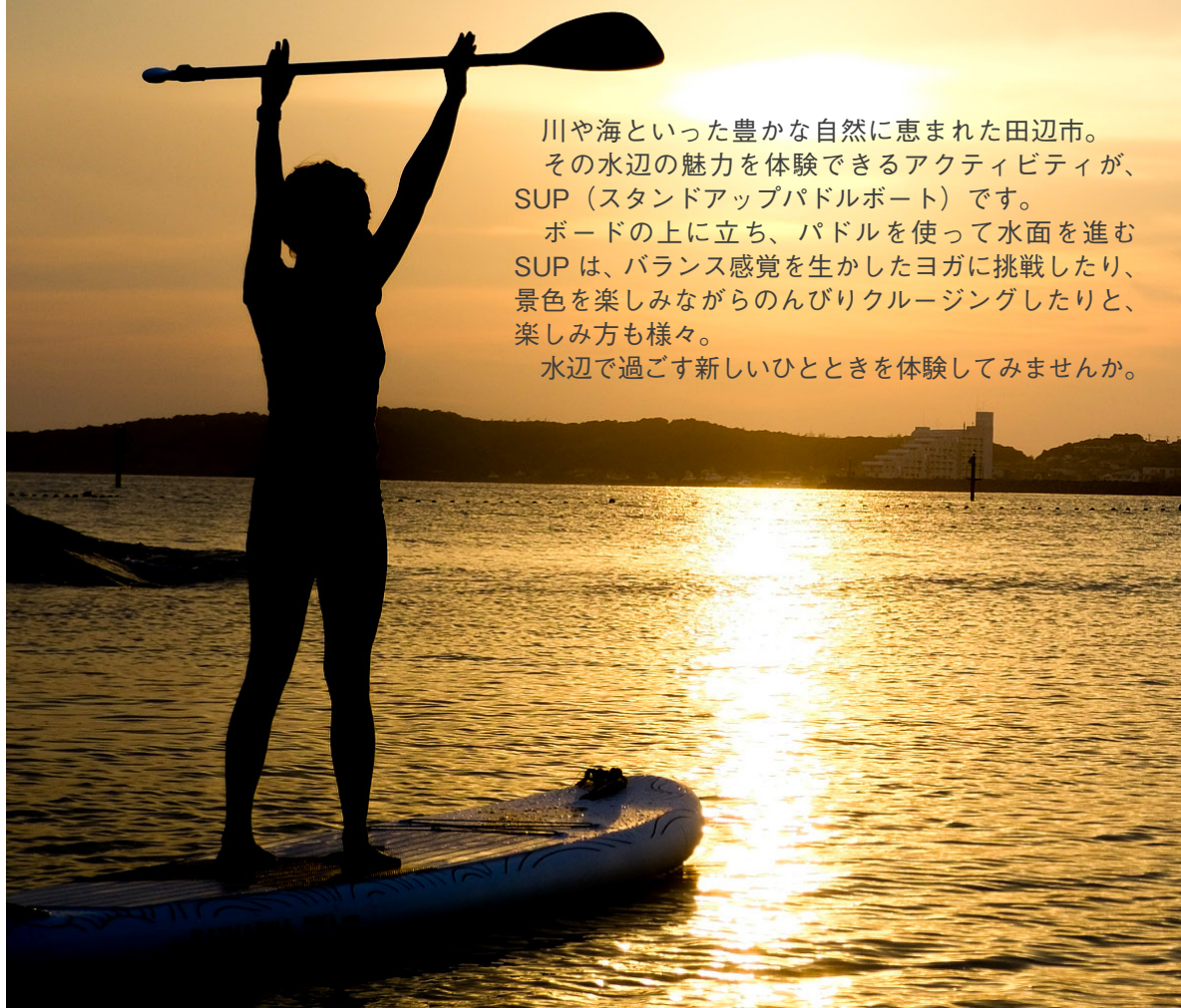
ともに歩こう。次の1000年へ。

7

2026

No.254

## 特集 サップ 水辺で楽しむ SUP 体験



川や海といった豊かな自然に恵まれた田辺市。  
その水辺の魅力を体験できるアクティビティが、  
SUP（スタンドアップパドルボード）です。  
ボードの上に立ち、パドルを使って水面を進む  
SUPは、バランス感覚を生かしたヨガに挑戦したり、  
景色を楽しみながらのんびりクルージングしたりと、  
楽しみ方も様々。  
水辺で過ごす新しいひとときを体験してみませんか。

## INDEX

南方熊楠顕彰館 20周年記念イベント / 自然観察教室 / 10月21日<sup>㊤</sup>まで開設「涼み処」 /  
たなべ住人十彩「次世代を育み、1000年先の一員へ」大葉 ナナコさん（中辺路町栗栖川） /  
アオハル高校生レポーター「未来に向けた新聞社の取組」熊野高等学校 <sup>しもうら</sup>下浦 <sup>ひまり</sup>陽莉



SUPは、特別な経験や技術がなくても始めやすく、子どもから大人まで気軽に楽しめます。

また、写真映える風景も楽しめることから、若年層に人気が高まっています。

穏やかな水面に浮かびながら、周囲の景色を全身で感じられるため、日常では味わえない開放感や癒やしを得ることができます。

また、バランスを取りながら進むことで自然に足腰などの身体が鍛えられ、健康や心身のリフレッシュにもつながります。

自然の中で過ごす心地よいひとときを、SUPを通して体験してみませんか。

## サップ SUPとは

## SUP ここがおすすめ！

### ①運動不足解消！

ボードの上に立つだけでもバランス感覚が求められ、普段意識して使うことのない体幹部分（※）などの筋肉を鍛えることができます。

※頭部・腕・脚を除いた胴体部分



### ②自然を満喫！

水面に立つことで遠くまで見渡せ、より視界が広く感じられ、日常では味わうことができない開放感のある景色を全身で感じることができます。



### ③気軽に楽しめる！

実は誰でも気軽に楽しむことができるアクティビティ。

他のマリンスポーツと比べて、低価格で道具がそろうため、初心者でも手軽に始めることができます。





# SUP ヨガ

ボードの上でヨガを行うアクティビティで、水の揺れによりバランス感覚・体幹が鍛えられます。非日常的な景色の中で、自然と一体になれるのも魅力の一つです。

## ■ 楽しみ方

- ・呼吸とポーズで心も身体もリフレッシュ
- ・水面の揺れを利用してインナーマッスルを強化
- ・落水も含めて楽しめます



ヨガインストラクター  
えのもと 美和子さん

また、景色を含めた非日常を味わえるとして、特に都会で暮らす方からSUPヨガは魅力的だとよく聞き

なります。自分の内側に意識を向ける時間は、その日の体調や心理状態を知る手掛かりにもなります。

また、景色を含めた非日常を味わえるとして、特に都会で暮らす方からSUPヨガは魅力的だとよく聞き

なります。自分の内側に意識を向ける時間は、その日の体調や心理状態を知る手掛かりにもなります。

## 日常から離れる時間作りに

SUP ヨガの特徴や心掛けについて、ヨガインストラクターである榎本さんにお話を伺いました。

SUP ヨガは、揺れる

ます。

ボードの上でバランスを取るため、体幹や関節、筋肉を細かく使う必要があります。また呼吸に集中することで、リラクゼーション効果や瞑想的な効果も高まり、心が静まっていくのを感じられます。日常から少し離れ、

少しでも興味のある方には、ぜひ「まずやってみる」ことを勧めたいです。はじめは意識しながら動いていたことも、続けていくうちに自然と体に染み込み、やがて無意識でできるようになり、心身ともにリラックスした状態になります。

SUP ヨガは単なる運動ではなく、自分自身と向き合うためのひとつの手段。水の上で過ごす静かな時間が、心と体をやさしく整えてくれます。

# SUP クルージング

ボードの上に乗ってパドルで水面を進むアクティビティで、海・湖・川などで楽しめます。景色や自然を味わいながらゆったり移動できることから、初心者の方にもおすすめです。

## ■ 楽しみ方

- ・観光気分景色を満喫（朝日・夕日など）
- ・長めの距離を移動して探検気分を味わう
- ・自然の中でリラックス



# Let's SUP!

まずは事前の準備やパドルの漕ぎ方など正しい知識を学びましょう。海藻研究者でもあり、SUPも含めたパドルスポーツに詳しい山西さんに、SUPの基本を教えてくださいました。



インストラクター  
やまし ひであき  
山西 秀明さん

## 準備するもの

### ○ SUP ボード

SUPの基本となる水上で人が乗るための道具です。空気をに入れて使うインフレーターと、木材などの硬い素材でできたハードボードの2種類があります。



### ○ パドル

水面を漕ぐための道具で、SUPでは1本のパドルで操作します。



### ○ リーシュコード

SUPボードと身体をつなぎ、落水した際にボードが流されるのを防ぎます。



### ○ ライフジャケット

落水した時に、身体を水面に浮かせるための装備です。事故のリスクを最小限に抑えるためにも必ず着用するようにしましょう。



## ＼海に落水！対応は？／

もし落水した場合は、落ち着いて、まずはボードに掴まってください。その後、上半身をボードの上に乗せ、寝そべった姿勢のまま這いあがるように足を引き上げます。

浅瀬で一度練習しておく、いざという時に安心です。



# 編集長も SUP を体験してみました！

海に入る前に、基本的な操作方法を学びました。

## ●パドルの持ち方



パドルの長さは、身長+20cmが目安。先端のグリップを手の平で軽く包むように握り、もう片方の手は、肩幅よりやや広い位置でパドルの中心部分を握ります。

## ●パドルの漕ぎ方



パドルの先端にあるブレードには裏表があり、芯の無い平らな側を自分の方向に向けて漕ぎます。ブレードを無理なく前に伸ばしてしっかり水につけ、大きくゆっくり後ろへ動かします。

## いよいよ海へ！！

※ガイドやインストラクターなどが付き添っている場合には、その指示に従ってください。

### ①ボードの上に乗る

浅瀬だから、安心！



### ②パドルで漕いでみる

どっちへ進むのか、分かりづらいな……



右側を漕ぐと、左斜め前に進むので、パドルの持ち手を入れ替えながら、左右交互にゆっくりと漕いで少しずつ進んでいきましょう。

### ③ボードの上で立ってみる

全然、立てない……



ボードの中央に両足を載せるようにして、ゆっくりと立ち上がってみましょう。その際、足をやや広めにするとう安定感が増します。

### ④立った状態で漕ぐ

バランスをとるのは、なかなか難しいなあ……



バランスを崩しやすいので、少しずつ漕いでください。バランスを取るのが難しい場合は、膝立ちでもOK。

### ⑤方向転換する

うまく曲がれない……



SUPは、片側を漕ぎ続けると、前進しつつ、漕ぐ側と反対方向に大きく曲がります。その場で急旋回したい場合は、反対側を後ろから前に向けて漕いでください。急旋回はバランスを崩しやすいので、要注意。

# SUPをもっと楽しく！ 安心して楽しむための6つのポイント

1

## 天気予報、海や川の状態に要注意！

SUPは海や川の水面で行うので、海では風向きや波の大きさ、川では雨による増水に注意します。風下や川下に消波ブロックや岩などが無い

か、十分に安全を確認しましょう。特に、天気予報を事前に確認して、天候が崩れそうな場合や、風が強い（目安：毎秒5m以上）場合などは利用を中止しましょう。

3

## ライフジャケットは必ず着用

落水は思いがけず生じます。叫んで息を吐きながら落ちてしまったり、落ちた拍子に水を飲んでしまうこともあります。

そのため、ライフジャケットは、初心者でも水に慣れている人でも命を守る上で必要不可欠です。

5

## 早朝がおすすめ

早朝は比較的波が穏やかなので、初心者にはおすすめです。

2

## インストラクターやガイドと一緒に

これから始める方は、インストラクターやガイド等と一緒にSUPをすることで、漕ぎ方などの指導が受けられるため、安心して、体験できます。

4

## スマートフォンは防水パックに

防水パックに入れたスマートフォンを携帯しておく、万が一沖などに流されてしまった場合に、連絡することができるので救助につながります。

6

## 熱中症・日焼け対策を

SUPは基本、ボードの上で行うアクティビティです。熱中症予防の水分補給や紫外線対策の日焼け止めなどは忘れないようにしましょう！

## 気軽に楽しめるSUP

その楽しみ方の一つとして、誰でも気軽に楽しめるSUP。近年、扇ヶ浜の海水浴客は以前に比べて減少しており、従来の「泳ぐための場所」としてだけでなく、海水浴だけにとどまらない楽しみ方を求めています。そのことから、「普段着で楽しめるビーチ」をコンセプトに、海の家の営業、ビーチスポーツなどを気軽に体験できる環境作りや、SUPヨガなどのイベントも実施し、様々な楽しみ方の提供に取り組んでいます。

その楽しみ方の一つとして、誰でも

## 扇ヶ浜での新しい楽しみ方

近年、扇ヶ浜の海水浴客は以前に比べて減少しており、従来の「泳ぐための場所」としてだけでなく、海水浴だけにとどまらない楽しみ方を求めています。



観光振興課 主査  
むろい ゆうすけ  
室井 優佑

ゆっくりと  
自分だけの時間を満喫

＼ 8月31日(月)まで /

# 田辺扇ヶ浜海水浴場 OPEN!!

問 観光振興課地域観光係 ☎ 0739 (26) 9929

海水浴場の様子を  
YouTube で配信中▶



## ■常設ビーチスポーツコート

10月31日(土)まで設置

(ビーチバレー・ビーチテニス・ビーチサッカー)

## ■設備

男女別更衣室・ロッカー・シャワー・トイレ・温水シャワー (有料：3分/100円)

## ■有料駐車場 (約 400 台)

※最初の1時間は無料、以降1時間ごとに100円

## ■レンタル品 (有料)

ビーチパラソル・ライフジャケット・SUP・カヤックなど

## ■海の家

営業日、時間についてはこちら▶



## 手軽に SUP 体験

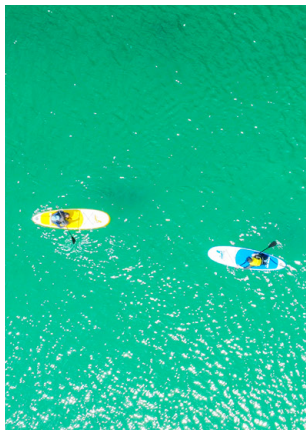
扇ヶ浜海水浴場の南側は、SUP やシーカ

ヤック等のパドルスポーツ専用エリアとなっ  
ています。

SUP・カヤック等のレンタルもあるので、

手ぶらでアクティビティを楽しめます!

※動力のあるもの (プレジャーボ  
ートや水上オートバイ等)の利用は禁止です。



も気軽に始められるマリンスポーツアクティビティがSUPです。SUPは、基本的な動作を比較的短時間で習得でき、慣れれば海の上からゆったりと景色を眺められ、自分だけの時間を満喫できる点が魅力です。

**今が絶好の機会!!**

田辺扇ヶ浜海水浴場では、8月31日まで、SUPに必要な道具のレンタルを実施しています。「一度体験してみたい」という方には絶好の機会となると思いますので、ぜひご利用ください。

また、SUPは基本的に水に入らずに楽しめるため、比較的長いシーズンで楽しむことができます。人の少ない時間帯や季節によっては、まるで海を独り占めしているかのような贅沢な体験も味わえます。田辺市の豊かな自然をゆったりと味わえるSUPを、ぜひ一度体験してみてください。