

## 体験内容

- ・水上スポーツなので、全身運動による体幹が鍛えられる。
- ・インストラクターが参加人数に応じてついてくれるため、実力に応じて学ぶことができる。
- ・遊びだけではなく、海岸の漂着ゴミの実態に触れるため、海洋プラスチックによる海洋汚染問題への理解を深めることができる。

## 体験情報

所要時間：2時間

期間：5月～10月

最大人数：20人

雨天時等：シーグラスクラフト体験

準備物：濡れてもよい服装、着替え、濡れてもよい靴又はクロックス（かかとの固定タイプ）、バスタオル、飲料

事業者（インストラクター）：

- ・ダイヤモンドヘッド 大江 亮輔 氏
- ・日本シティサップ協会公認インストラクター

## SDGs



## プログラム

通常の1人乗り用SUPに加え、多人数で乗れる多種類のSUPをご用意し、水上での様々な楽しみ方を体験できます。

1. 着替え、準備
2. 基本的な説明、パドルの使い方練習（陸）
3. 海でSUP体験（4～5人に1人インストラクターがつきます）
4. 着岸、着替え