■体験の注意事項■

SUPを始める際は水中に落ちることを前提として、息を止めることができない方または難しい方は、必ず以下の練習を自宅やプールで行ってみてください。

1. 腹式呼吸法

この呼吸法はリラックス効果が高く、ストレスや不安を和らげるのに役立ちます。

具体的な方法は以下の通りです。

身体をリラックスさせた状態で、おへその下あたり(丹田)に手をあてます。

ゆっくりと息を吐きます。

口をすぼめるようにして息を吐くと時間をかけて息を吐くことができます。

お腹の中の空気を全て吐き切るイメージを持ちましょう。

吐ききって下腹部が限界まで凹んだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていきます。

できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイントです。

満身に息を吸いこんだら、3秒ほど少し息を止めて、再び息を吐いていきます。

これを5分～10分ほど繰り返すことで、呼吸に合わせて身体の緊張がほぐれ、リラックス効果が高まります。

自宅では洗面器に水を浸して練習することをおすすめします。

2. 水中での息継ぎ練習

プールなどで水中に入り、息継ぎの練習を行ってください。

水中での息継ぎはサップでの安全性にも影響しますので、慣れておくことが大切です。

SUPから水中に落ちるときはゆっくりと息を吐き続ける状態もしくは、息を止めることが必要になります。

難しいと思う人はその時間がとても長く感じますが、時間にして計ると長くてもおよそ5秒～6秒ほどです。

呼吸を意識して心身を整え、SUPを楽しんでくださいね。