

知ってほしい15つのこと ～SUPに乗る前に～



1. 気象・海象を確認!
2. 安全のための装備品!
3. セルフレスキューを学ぶ!
4. 船からは見えにくい!
5. 海のものものは118番へ!

作成協力・画像提供
 安全推進団体 有限会社カヌースクール九州
 安全推進団体 平戸カヤックス
 海上安全指導員 新名 文博 氏

SUP (スタンドアップパドルボード) は、主にハードボード (一体成型) とインフレーターブル (膨張式) の2種類ありますが、いずれのタイプも比較的容易に楽しめるスポーツとして、フィッシング、ツーリングやヨガの利用者が増えています。SUPに乗る前に知って欲しい5つの注意事項をまとめてみました。

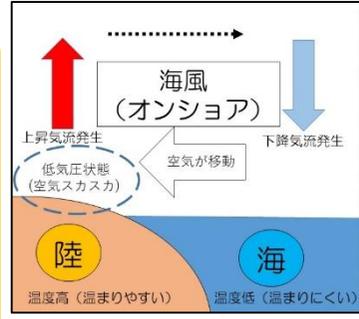
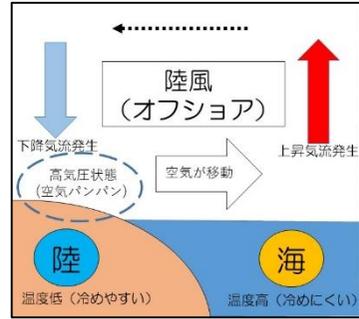
気象・海象を確認!

風で沖合に流され帰還不能となる事故も増加しています。
 海に出る前に気象海象を確認するのみならず、実際に利用する海域の自然環境等を現場で確認することが重要です。
 経験者によれば、風速約2m/s以下のそよ風 (肌で感じる程度の風) がベストコンディションとのことです。
 また、**オフショア** (沖に向かって吹く風。陸風、出し風、離し風ともいう。) の場合、岸に戻ることが難しくなり、事前に中止する判断も必要です。

海の人々は活動時間中の風に注意しています。
 自力で動けなくなった場合、**オフショア**だと沖に流され陸に戻れなくなるからです。

【参考】
 陸の大気と海の大気の温度差で風の動きが異なり、陸が冷たく海が温かいと**オフショア**が発生する可能性があります。

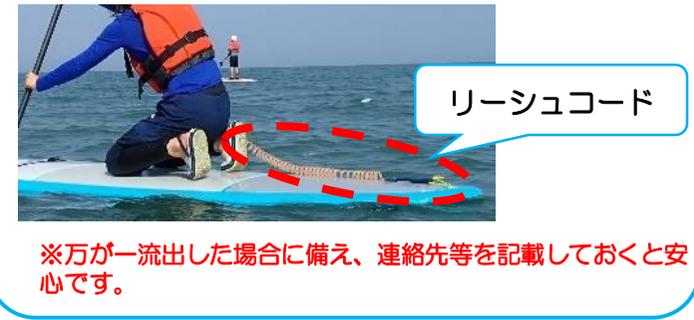
※SUP上に人が直立した状態のまま風速5m/sの風を約10秒間受けた場合、約8メートル流されるという実験データもあります。この場合初心者は、SUP上に直立することができず、漂流する可能性があります。
 ※インフレーターブル式SUPは海面上の風を受ける面積が増えるため風の影響が増加します。



安全のための装備品!

SUPは、海 (水) に近いスポーツで海中転落や転覆することが前提です。
 安全確保のためにボード、パドル以外に次の装備を推奨します。

- **ライフジャケット**
命を預ける救命具です。十分な浮力のあるものを!
- **防水パック入り携帯電話**
ポケットに入れただけでは海に落とし、使用できなくなります。
万一の場合の連絡手段の確保を!
- **リーシュコード**
ボードが流されたら大変!
陸に戻れなくなりますよ!
- **専用のウエア**
綿製の衣類は濡れると乾きにくい!
低体温症予防のため専用のウエアを!
- **飲料水**
熱中症や脱水症予防にこまめに水分補給を!



海のもしもは118番へ!

海上保安庁では、海上における事件事故の緊急通報用電話番号として118番を運用しています。

いつ、どこで、なにがあったなどを落ち着いて通報してください。通報するときに携帯電話であれば、携帯電話のGPS機能をONにした状態で通報すると、通報者の具体的な位置が海上保安庁に通知されます。

また、聴覚や発話に障がいを持つ方を対象に、スマートフォン等を使用し、入力操作により海上保安庁への緊急時の通報が可能となる、**NET118** というサービスも運用しています。

海の安全情報

全国各地の灯台などで観測した風向、風速、波高などの局地的な気象・海象の状況、海上工事の状況、海上模様が把握できるライブカメラなどの情報をリアルタイムに提供しています。

七管区海の安全情報トップページ
<https://www6.kaiho.mlit.go.jp/O7kanku/>



SUPに関する情報

SUPの安全運航に関する情報は、ウォーターセーフティガイド (SUP編) をご覧ください。



七管区内のSUPスクール情報

七管区内のSUPに関する講習会を実施している場所は、以下のリンク先から確認できます。

◎SIJ (Summer in JAPAN) による初心者向けSUPスクール、安全講習会やバッチ検定実施に関する全国SIJ公認スクールの一覧はこちら◇ <https://sup-j.org/schools/>



◎日本セーフティカヌーイング協会 (JSCA) が公認するスクールの一覧はこちら◇ <https://jsca.net/school>



◎日本ライフセービング協会 (JLA) が公認する講習会の開催場所・日程についてはこちら◇ <https://js.la-lifesaving.or.jp/>



◎日本カヌー連盟傘下の日本レクリエーションカヌー協会 (JRCA) が公認する講習会の開催場所・日程についてはこちら◇ <http://www.j-rca.org/>



船からは見えにくい!

SUPを船から見ると、海の上に人が立っているように見えます。

航行中の船舶からSUPを発見するのは困難であり、レーダーにも映りにくいです。

船にはブレーキがなく急には止まれません。漁船等船舶が多数航行する海域でのSUPの利用は避けましょう。

船からの視認性向上のため、明るい色のウエア、救命胴衣を着用しましょう。

SUPと船舶が衝突し、SUPを楽しんでいた方が死亡する事故も発生しています。

あなたから船が見えても船があなたを見ているとは限りません。**船が避けてくれると思わず、自分から早めに避けましょう。**

また、海上には養殖いかだや、定置網等が設置されています。漁業用施設の状況を事前に確認しましょう。

地元経験者やスクールのインストラクターと一緒に行動すると安心です。

地域に密着して活動しているインストラクターは海域及び気象に精通しています。



空と海に溶け込まない色のウエアは洋上で視認性を高めます。



※画像はイメージです。

セルフレスキューを学ぶ!

SUPは、正しい知識と技術がなければ、悲惨な事故に繋がりがかねません。

初めてSUPに乗る際は、ショップやクラブが開催する講習会に参加し、セルフレスキュー (再乗艇) の指導等を受け、正しい知識をマスターすることをお勧めします。

落水は容易に発生します。パニックにならないようセルフレスキューできる技術を身に付けて海に出しましょう。

セルフレスキューの例



ボードの後ろから腹ばい状態、バタ足の勢いを利用して再乗艇。

～単独行動は控えましょう!～

SUPの事故事例として、ボードから落水を繰り返すうちに体力を消耗し、救助要請もできず、単独漂流する事故が多く発生しています。

過去10年間のSUP事故で、事故者からの通報は32%と低く、グループで活動していれば、救助等が必要な時は、素早い救助要請が可能です。



グループでの行動はいざという時安心です。