

Aya Yoga SUP 体験

平成 28 年 7 月 9 日

- 日 付：平成 28 年 7 月 2 日（土）
- 時 間：10：00～12：00
- 場 所：マリンパーク御前崎
- 参加者：Aya Yoga 受講生 8 名
- スタッフ：増田、栗山

今回は渚の交番で毎週日曜日に活動されている Aya Yoga の受講者さんを対象に SUP 体験を行った。近年の SUP 人気もあってか、思いのほか反響があったそうで女性を中心に 8 名の参加。

当日は若干風が吹いており、初心者の方には少し厳しい状況の中での開催となった。まずは陸上で漕ぎ方のレクチャーを行った後、いざ海へ。波打ち際で苦戦する方もいたが、すぐに沖へ漕ぎ出すことができた。少しずつコントロールできるようになってきたため、隣のビーチまでパドリング。風上へ向かってのパドルだったため、隣のビーチまで到達したころにはみなさん少しお疲れ気味。

そこで、数日前に設置したばかりの海上アスレチックへ SUP で乗り付け、そこで遊具を体験することに。普段からヨガで体幹を鍛えている方たちということもあり、バランスの悪い遊具の上もみなさん楽しそうに走って跳んでと楽しそうに過ごされていた。また、先生の提案で遊具の上や SUP を遊具に固定してその上でヨガのポーズを取ってみることに。意外とちゃんとポーズを取れることに驚きつつ、これは教室として行ってみたら楽しいかも？なんて話も飛び出していた。

最後は遊具の上で記念撮影をして終了。先生も楽しかったらしく、またぜひ他の生徒さんも連れてきたいとの言葉をいただいた。

