

# SUP (スタンドアップパドルボード)



SUPとは「Stand Up Paddleboard (スタンドアップパドルボード)」の略称。  
その名の通りボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいく新感覚のアクティビティです。  
浮力が大きい専用ボードを使うため簡単に立て、性別や年齢を問わず初心者でもすぐに楽しめます。  
また、全身の体幹やバランス感覚を鍛えられることから、エクササイズとしての効果も期待できるのだとか。



# スノーケリング

「スノーケリング」ってなにか知っていますか？  
海や川や湖などで、水面にプカリと浮かんで水中を覗いて楽しむスポーツのことです。  
スノーケリングになくてはならないものはマスク・スノーケル・フィンで、3点セットなどと呼ばれています。  
マスクを顔につけスノーケルを口にくわえれば、そこにはすばらしい水中の世界が待っています。  
また、フィンを履くことによって自由に楽々と水面を移動できるようになります。

