

特集

# 自然派 スポーツ

## サップとトレッキングの魅力

スポーツには、体力の向上や生活習慣病の予防、ストレス解消など、さまざまな効果があります。過ごしやすい季節に始めることができるスポーツを二つ紹介します。

※体験レッスンやガイド付きツアーなどは有料です  
広島スポーツ振興課 ☎504-2504、☎504-2066



# 川で楽しむ サップ SUP

立ってパドルでこぐので、全身を使った有酸素運動になり、体幹を鍛えることができます。ボードの上では、ヨガや釣りもできます。楽しく安全に楽しむためにもまずは、体験レッスンを受けてみませんか。



同会委員長  
滝川隆治さん(59)

サップ(SUP)とはスタンドアップパドルボード(Stand Up Paddle board)の略で、ハワイ発祥といわれるスポーツです。サーフボードよりも少し大きめのボードの上で立って、パドルでこいで水上を進みます。11月に行われる大会(右下記事)の舞台にもなる市内の川の楽しみ方を紹介します。  
RiverDo! ひろしま川祭り実行委員会(マジックアイランド内 ☎234-1144、☎234-1317)

### サップ初挑戦レポート



場所は本川西岸(西区)。ボードの重さは約10kg

サップの魅力を紹介するのは、サップ初体験、サーフィン歴なしの浅野佳文さん(46)、西川さん(右写真)から、バランスの取り方、パドルの持ち方などの指導を受け、ストレッチなどの準備運動後、川に入ります。



この日は風もなく、干満潮の影響も少ない時間だったので、こぎ出しやすい

最初はボードの上に正座をして、ボードをこぐのに慣れます。慣れてきたら膝立ち(上写真)し、数分後にはボードの上で立って進むことができました。川幅は川沿いから見てより広く感じ、開放感たっぷり。



【市内中心部の地図】

### 近くで見る中州



白島(中区)の中州にこんなに近づけるのもサップならでは。ここでは、たくさんの野鳥が集まることもあります。

### 川から見上げる橋の魅力



下から見上げる宇品橋(南区)。他にも猿猴橋などの被爆橋梁や市内中心部で唯一のつり橋である工兵橋(中区)など、下から見ると普段とは違う非日常空間を味わえます。

11月3日(祝) 4日(土)

### RiverDo! ひろしま国際 SUPオープンレース

市には、6本の川が流れ、川の至る所に雁木があります。西川さんは、この環境を生き、気軽に楽しめるサップと川の魅力を広めたいとの思いで、4年前にRiverDo! ひろしま川祭り実行委員会を立ち上げました。年に1回、「ひろしま川祭り」のメインイベントとしてサップレースを開催しています。

「広島は、平和を考えながら、自然に親しみ、健康のための行動を気軽に起こせるまちです。全国的に見ても、都会でこんなに水辺に近い環境にあるまちは珍しいと思います。市民が思い思いに『水の都ひろしま』を楽しみ、一緒に新しい広島の川辺の文化を創っていきたい」と、西川さんは話します。

川辺ではステージやマルシェ、リバーサイドランニングやウオーキング、ヨガなど、当日参加できるイベントも開催します。楽しみながらレースを応援しませんか。詳しくはホームページ(上記二次元コード)で。

11月3日(祝)9:30から(チーム対抗サップレース、ステージイベント)、4日(土)11:10から(市内一周サップレース)

ひろしまゲートパークプラザ西側の川辺(中区基町14)

☎☎ 上記

# 山で楽しむ トレッキング

少しきついかたと感じる傾斜を進むトレッキングは、健康の維持だけでなく、体力の向上にもつながります。初めての人や経験が浅い人は、経験豊富な人と一緒に、ガイド付きツアーをお薦めします。



同センター職員  
五十嵐優太さん(26)

トレッキングは登山と同じく、山の中を歩くことを目的としたスポーツです。登山とは異なり、必ずしも登頂が目的ではありません。自分のペースで景色や季節の移り変わりを楽しむことができます。湯来交流体験センターでは、トレッキングをガイド付きで楽しめるイベントを開催しています(夏季は除く)。詳しくはホームページかお問い合わせください。

湯来交流体験センター ☎0829-40-6016、☎0829-85-0205 休(月)

### トレッキング初体験レポート



大峯山に挑戦するのは、トレッキング初体験の川上祥子さん(33)。装備は重要です。長袖、長ズボン、足元はトレッキングシューズがお薦め。飲み物は必携。



佐伯区湯来町にある登山口から一歩足を踏み入ると、それまでの道とは打って変わって、笹の生い茂る道に。トレッキングポール(杖)でかき分けながら進みます。



同センター職員が木に付けたピンクのリボンが道しるべ。下ばかり見て歩くと見落としてしまうので、少し先を見ながら次を探して、進みます。鳥のさえずりが耳に心地良い。

### もう少し先へ



山頂へのルートを示す看板を発見しました。二つのルートがありますが、無理をしないことが肝心。息も上がってきたので、近道を選びます。



休みながら登った先には、絶景が待っていました。遠くに瀬戸内海が見渡せ、眺めも気分も最高!

**大峯山情報**  
標高1,050m。登山口から頂上までの距離は約700m(標高差約200m)で、ゆっくり登っても、40~50分あれば登頂可