SURF CITY
MIYAZAKI

放課後サーフィンスクール

未就学・小学生を対象にした、海のアフタースクール

supported by QUIKSILVER

対象年齢：４歳～１２歳以下

この年齢期は「プレ・ゴールデンエイジ／ゴールデンエイジ」と呼ばれ、運動能力を左右する脳や神経の発達において重要な期間とされています。サーフィンを通じて、子供達のチャレンジする勇気と自然へのリスペクトを身につけるスクールです。様々な可能性がある子供達が自然と触れ合いながら身体を育てることを目的としています。可能な限り屋外での体力作りを中心に春夏秋はサーフィン、SUP、オープンウォータースイミング、冬はビーチランやビーチサッカーなど季節に応じたプログラムを行うことが出来ます。悪天候・悪コンディションの日は、スタジオで行います。

スクールは礼に始まり礼で終わります。礼儀正しく、自ら大きな声で挨拶がまずは目標！

子供達のチャレンジする勇気を！

1 ルール

安全の重要性を教えると共に決められたことを守る意識を高めます

2 自然の敬意

自然相手のスポーツであるサーフィンを通じ環境にも配慮できること

3 思いやりの心

子供達が共に学び成長し合える環境の中で協調性を身につけます

スケジュール
火・水・木・金

時間①
16:00-17:00
5歳～9歳
(年中～小3)

時間②
17:00-18:00
6歳～12歳
(小1～小6)

月会費（税別）
週1回参加：5,000円
週2回参加：7,000円

月会費に
含まれるもの

・ウェットスーツ
・サーフボード
・ロッカー・温水シャワー

SURF CITY

アクセス：宮崎県宮崎市青島2-1-11（無料駐車場あり）
TEL：050-3571-3238　www.surfcity-miyazaki.jp

カリキュラム

レベル0：ビーチでの遊びを兼ねた体力作り
レベル1：サーフィン体験
レベル2：NSA５級合格の練習
レベル3：NSA４級合格の練習
レベル4：NSA３級合格の練習
レベル5：NSA１級or２級合格の練習
オプション：オーシャンスイムやSUP・カヌー練習

レッスン内容

１）あいさつ
レッスンは、挨拶に始まり挨拶で終わります。声の調子などからその日の体調も観察しています。

２）準備運動
(ピラープレパレーション・ムーブメントプレパレーション)
ストレッチ体操、合図にあわせて姿勢や動作を切り替える運動など、さまざまな動きで体をあたためていきます。柔軟性／リズム感／俊敏性／バランス感覚

３）スピード向上・ムーブメントスキル
(リニア・マルチディレクション)
運動の基本となる走力、持久力を養います。さまざまなアクションやゲーム性を取り入れ、持久力に必要な全身の筋力アップにも取り組みます。走力／筋力／持久力

４）メインメニュー
(スキルの応用 ムーブメントスキル)
サーフィンを中心にその他の運動も含めて行います。タイミングよく体の各部位を正確に連動させる能力を養います。また、目標にむけて努力する向上心を育てます。瞬発力／全身の同調／時間・空間認識力

青島海岸について

世界に誇るサーフブレイクが点在する宮崎。木崎浜～加江田河口～青島の順で（堤防やテトラがなく）砂浜の向きで波が徐々に優しくなっていく、全国でも貴重な美しい遠浅のビーチ。特に青島エリアは、潮流もなく、波も穏やかで、子供達のサーフィンやSUPカヌーパドリング、オーシャンスイムにも最適です。

情報社会に生きる子供達が、自然と触れ合いながら心身を育てることには最適なロケーションです。

レッスンまでの流れ

SURF CITY（クラブハウス）に集合 →更衣
→コーチと一緒に海へ移動 →サーフィンスクール
→クラブハウスに戻り終了解散
（悪天候の時はスタジオで開催します）

ヘッドコーチ：渡辺慶士（SURFCITYディレクター）

フィットネスクラブのインストラクターとして水泳指導・トレーニング指導を行いながら自身もサーフィンを行う。中迫謙吾プロや梅野紘聖プロ、山田祥充プロ・田村幸子プロにトレーニング指導を行いながら自身の長女である渡辺萌がプロボディボーダーに。
次男の渡辺寛が、次女渡辺愛がプロサーファーになる。

adidasパフォーマンストレーニング認定トレーナー／NSA(日本サーフィン連盟)公認指導員 ／NSA(日本サーフィン連盟)公認A級ジャッジ ／ISA(国際サーフィン連盟)ジャッジレベル2 ／中学1級保健体育教員免許／高校2級保健体育教員免許 ／日本ダイエットアカデミー協会：シニアダイエットマスター／日本コアコンディショニング協会：ベーシックインストラクター ／日本予防医学推進協会：バランスアドバイザー