

## 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：NSA 5級合格の練習
- レベル3：NSA 4級合格の練習
- レベル4：NSA 3級合格の練習
- レベル5：NSA 1級or 2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

