



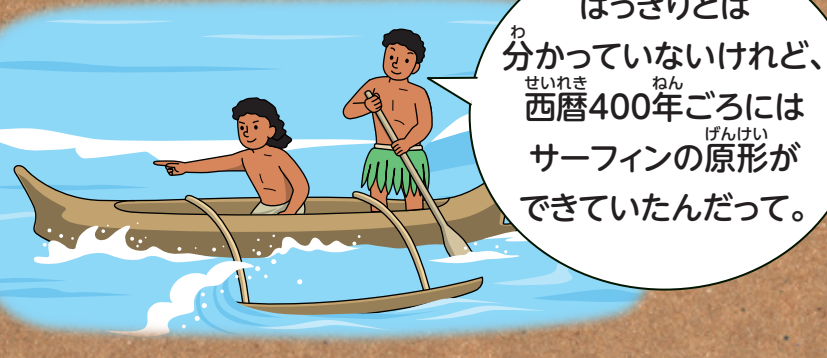
「電気こどもシリーズ ちゅうでん壁新聞」は、次代を担う子どもたちに、エネルギーや科学などに興味をもち、「学ぶ楽しさ」を知ってもらうことを目的に、1951年の会社創立以来発行している小学校壁新聞です。

発行 中部電力株式会社  
〒461-8680 名古屋市東区東新町1番地  
担当:小橋 明子  
Tel:052-973-2132



### コラム ① どんないしちがあるの?

昔々、ハワイやタヒチに住んでいた古代ポリネシア民族は、カヌーで海へ出て漁をしていたよ。漁から帰るときに波に乗って岸まで戻ってきていたんだ。次第に「波乗り」を遊びとして楽しむようになり、カヌーを小さくしたサーフボードの原形が誕生したと言われてるよ。



はっきりとは分かっていないけれど、西暦400年ごろにはサーフィンの原形ができていたんだって。

# サーフィンってどんなスポーツ?

みんなは夏休みに海を見に行ったり、泳ぎに行ったりする予定はあるかな!?  
今回は、海で楽しむスポーツの中から「サーフィン」をしょうかいするよ。

## ① サーフィンってなに?

サーフボードという板を使って波に乗るスポーツだよ。海のうねりや波の大きさなどを観察し、いい波が来たらサーフボードの上に立って波の下まですべり降りるんだ。上級者になるとスピードを上げてすべったり、波の上で回転したり、より大きな波に乗ったり、いろいろな技を楽しむことができるよ。



難しい技もたくさんあるから上手な人を見ているだけでもおもしろいね!

ライフジャケット 波に巻きこまれたときに浮いて身を守る

ウェットスーツ 海の中で体を冷えやケガから守る

リーシュコード サーフボードが流されないように足首とつながる

サーフボード

サーフィンの道具

## ② 基本のテクニック 「パドリング」のやり方を知ろう!

サーフィンで最初に覚えるテクニックがパドリングだよ。片方のうでを出して、左右交互に水をかく動きをするんだ。主に水の上を移動するときを使い、上手に波に乗るためにも、安定したパドリングが大切だよ。

### パドリングの姿勢

指を軽く閉じてひじをのばす。

サーフボードの真ん中におへそを乗せると、水の上で安定するよ。

初めは陸上で動作の練習をして、慣れたら海でちょうせんしてね。

うつぶせになって胸を軽くそらせる。

足はなるべく閉じてひざを少し曲げる。

パドリングができるようになったら

## サーフボードの上に立つよ!

パドリングや立つことができたなら、波に乗る練習をするよ。



パドリングの姿勢から、サーフボードに手をつけて上体を起こし、足を前に出す。



サーフボードの上に立って、ひざを軽く曲げ、肩の力を抜く。

みんなで海を楽しむために「ひとつの波に乗るのは1人だけ」などのルールがあるよ。

### コラム ③ ほかにあるよ! ボードを使ったスポーツ



ウィンドサーフィン

ヨットとサーフィンを合わせたようなスポーツだよ。セイル(帆)に風を受けて、水面を走るんだ。



SUP (スタンドアップパドルボード)

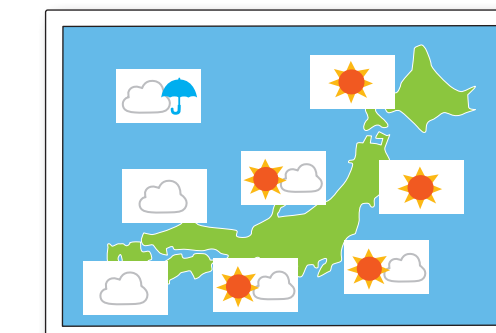
サーフボードより少し大きいボードの上に立って、パドルという道具を使って水面を進むよ。

## ③ 安全に遊ぶために気をつけること!

海はプールとちがって、季節や天気、時間帯などによって水温や波の状態が大きく変化するよ。海で遊ぶときは必ず大人といっしょに行動し、安全に遊ぶためのルールをきちんと守ろう。

### 天気や風、波の状態を調べる

出かける前に、遊びに行く場所の天気予報や潮の満ち引きを調べ、晴れていて、風や波が強すぎない日に行こう。



### 遊泳禁止の場所に入らない

遊泳禁止の海には、沖に向かった強い流れが発生しやすい場所や急に海底が深くなっている場所があるよ。危険だから絶対に入らないでね。



サーフィンの楽しみ方はみんなに伝わったかな? サーフィンは東京2020オリンピック競技大会で新しく採用された競技なんだ。いろいろな技があるから、ぜひ調べてみてね。もし海でサーフィンをしている人がいたら、人と波の動きを見てみよう。



## どっちが? 正解クイズ

問題 パドリングのコツは、サーフボードの真ん中になにを乗せるといい?  
答え ①おへそ ②胸

はがきの応募方法  
次のとおり、①～⑤を記入して送ってね。  
※①の学校名は「〇〇市(町村)立〇〇小学校」と必ず書いてね。(例)名古屋市立中電小学校

63円 〒461-8680 ちゅうでん壁新聞 5歳以上  
③名前 ④学年 ⑤学校名

ホームページからも応募できるよ。  
http://www.chuden.co.jp/kids/denkipaper/

クイズに正しく答えた人の中から抽選で30名と、イラストをかいてくれた人で本紙やホームページの「みんなのおたよりコーナー」でしようかいされた人には、「図書カード」をプレゼントするよ。  
締め切り:2023年8月10日 図書カードは2023年8月31日までに本校先生先着にて送ります。