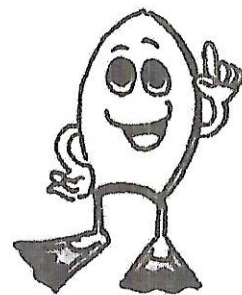


ボディーサーフィンで波との究極の一体感を感じよう！

ボディーサーフィンは古くからポリネシアで親しまれてきた、波乗りの原点です。シンプルで誰にでも簡単に波と戯れることができる、最高に楽しい遊びです。

体一つでチューブインを目指して！？まずは波にタイミングを合わせるところから始めましょう！

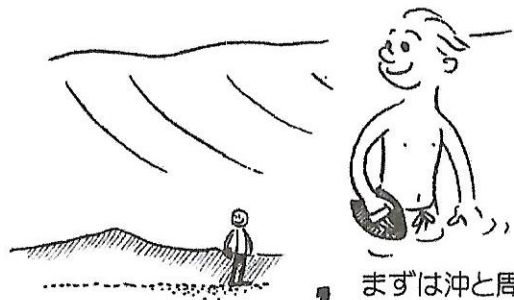
How To Bodysurf



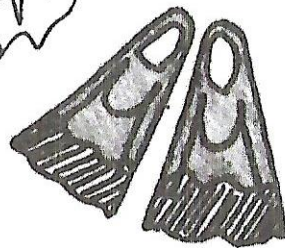
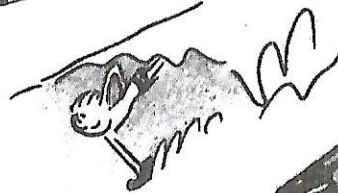
ハンドプレーンってなに？

ハンドガンとも言います。
手のひらより大きい面で波をとらえ、
波に乗りやすくなります。

SOLE Handplanes の軽さとコンケーブは
波のフェイスでの操作性を高めてくれます。



1 まずは沖と周りをよく見て！
波がブレイクしそうなポジションをキープしよう。

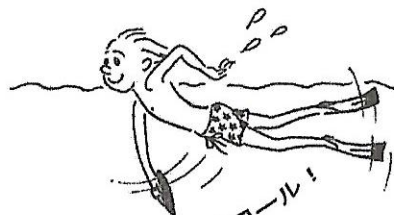


足ひれは必要？

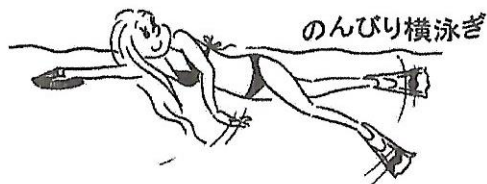
足の届く深さや海水浴場なら
なくてもOK! 着けた方が
推進力が付きます。

どうやって泳ぐの？

足ひれを上手く使えるように
練習しよう!!



パワフルにクロール!



のんびり横泳ぎ

どうやって波待ち？

力を抜いて浮くのが基本。
自分の楽なスタイルを見つけてね!



ラッコスタイルで楽ちゃん



ゆったり立ち泳ぎ

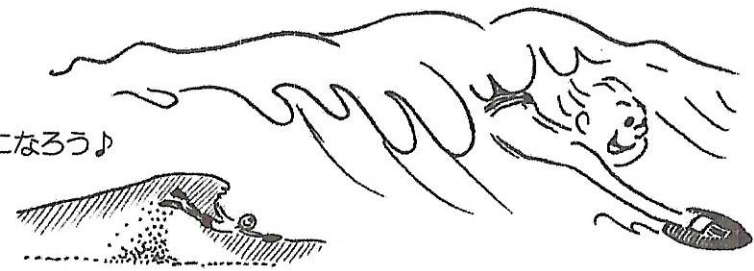


2 ブレイクする前に沖に引く水の流れに
体を合わせて...



3 ブレイクするタイミングで岸に向かって〜

4 水平にジャンプ!!
力を抜いて波と一緒になろう♪



注意

足が届かない深さでは
自分の泳力と相談して
決して無理はしないでね!!
サーファーのルールを
覚えて尊重しよう。