

自分時間を大切にしたい人たちへ——。

# 男の隠れ家

2021  
AUGUST

8

特別定価800円

キャンプ、スキー&スノボ、登山、  
サーフィン、釣りなどをアクティブに楽しむ

## アウトドアな 田舎暮らし。

【巻頭対談】

田中ケン

×

バイきんぐ西村

田舎暮らし  
それぞれの想い

アウトドアを取り入れて楽しく住もう

### 10人の 田舎暮らし実例

助成支援に力を入れている  
移住にオススメの  
空き家バンク

大ブーム! 癒しのアクティビティ  
大人のための  
「SUP ヨガ」レッスン

時短&超簡単で美味しい!

お酒に合う  
オリジナルアウトドアレシピ



# 初めてでも楽しめる! 水上アクティビティ SUP ヨガ



男性にも  
オススメ!!



日本サップヨガ協会  
理事長・田中律子さん

最近、注目を集めている水上アクティビティ“SUPヨガ”。  
この夏始めてみたいという方へ、全国のSUPヨガが楽しめる施設をご紹介します。

協力◎一般社団法人日本サップヨガ協会

心身ともに鍛えられる  
注目の水上アクティビティ

心身をリフレッシュするアクティビティとして注目を浴びるSUPヨガ。その魅力を日本サップヨガ協会の理事長・田中律子さんに伺った。

SUPとはスタンド・アップ・パドル(=Stand Up Paddle)の略で、サーフボードよりも長めで、浮力が高い「スタンド・アップ・パドルボード」を使う水上アクティビティをさす。1960年代にハワイのサーファーたちの間で生まれた。

このボードを使って行うヨガが「SUPヨガ」だ。普通のヨガとの大きな違いは、SUPヨガが水上で行われること。水面に浮かぶボード上でバランスを取ることは思った以上に難しい。田中さんによると「ボードに立つだけでも、内転筋、ハムストリング、大臀筋など普段あまり使用しない筋肉を使う」という。

さらに、太陽の光を浴び、頬に風を感じ、水の揺れのなかでポーズをとると、まるで自然の一部となったかのような感覚を引き起こす。

「自然によってもたらされる心地良さは、室内で行うヨガでは得られないリラクゼーション効果です。」と田中さん。コロナ禍もあって何かとストレスが多い日々、この夏は新しい水上アクティビティ「SUPヨガ」でリフレッシュしてみたいかがだろう。

**SUPヨガをやるコツはある?**  
不安定な水面上で行われるため、高いバランス力と水面の動きを感じとる集中力が必要となる。

**普通のヨガとの違いは?**  
ヨガをしながら、同時に自然を身近に感じられる。また、水面上で行うため体幹がより鍛えられる。

**SUPヨガに必要なものは?**  
サップヨガ用ボードが必要だが、レッスン時にレンタルが可能。水着やタオルは持参しておきたい。

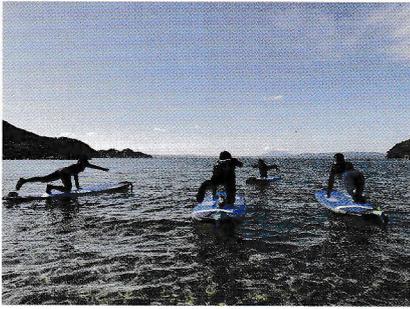
**具体的にどんなことをする?**  
水面に浮かべたボードの上でヨガのポーズをとる。海だけに限らず、川や湖、プールでも行われる。

**SUPヨガはどこで誕生した?**  
アメリカ西海岸やハワイで誕生、流行し始めた。10年ほど前から徐々に日本でも楽しむ人が増えた。

## SUP ヨガとは?

青森県

東北の“熱海”と呼ばれる温泉街で  
サンセットビーチあさむし



北東北きっての温泉地で、陸奥湾を眺めながら楽しめる。

陸奥湾に面した、歴史ある浅虫温泉。街のシンボル・湯の島を正面に望む「サンセットビーチあさむし」は、その名の通り、美しい夕日が沈む浅虫温泉の新名所だ。雄大な陸奥湾を眺めながらSUPヨガで心身ともにリラックス、その後は浅虫温泉の名湯でゆっくり体を温めるのもお勧めだ。

さんせつとびーちあさむし

青森県青森市浅虫坂本51-55 ☎017-718-8557 営業時間/9:00~18:00 定休日/水曜 アクセス/青い森鉄道「浅虫温泉駅」より徒歩約5分、青森市街地よりビーチまで車で約20分 プラン名/SUPヨガ体験 料金/4400円 所要時間/1時間 4ride-as.com/

Message from the instructors

最後は尻のポーズで極上時間を!

SUPヨガでは、溜まった疲れはすべて海へ。その心地良さは一度体験するとやみつきになります! レッソンの最後には、SUPの上でゆらゆら「シャバーサナ(尻のポーズ)」。極上のリラックスタイムが待っています。



UMIさん  
SUPヨガ歴/1年

ヨガに出会い、心身の疲労が解消され、心が穏やかになる時間を体験。ヨガを多くの人に伝えたいとインストラクターの道へ。チェアヨガ指導者でもある。

北海道

雄大な大雪山と湖の大パノラマ  
MUSH ROOMS



大雪山を背景に満々とした青い水をたたえる忠別湖。

大雪山が育んだ清流・忠別川の下流にあるダム湖「忠別湖」。湖越しに見える北海道最高峰・旭岳を眺めながらのSUPヨガ体験。まるで、雄大な北海道の自然と一体となったような豊かな時を満喫できる。SUPヨガ体験の後には、コテージで美味しいジビエ料理を満喫するのもお勧めだ。

まっしゅーむす

北海道上川郡東川町西町8-3-5 ☎0166-76-9472/ 営業時間/7:30~10:00、16:00~22:00 定休日/不定休 アクセス/旭川空港より車で約10分 プラン名/【湖の上でサップヨガ】北海道初! SUPYOGA 料金/6000円 所要時間/2時間30分 mushrooms-higashikawa.com

Message from the instructors

北海道の雄大な自然と一体になる

受講者のご要望を聞きながら、体幹アップのポーズや柔軟性を高めるポーズなど、自然と一体になれるクラスをご用意しています。初めてお会いする方でも、最後は必ずといっていいほど笑顔で体験を終えられます。



青木幸枝さん  
SUPヨガ歴/5年

旅先でSUPヨガに出会い、ずっと憧れていた。ヨガを始めた際に、SUPヨガも初体験。最後のシャバーサナに感激し、インストラクターになることを決意。

静岡県

熱海のプライベート港で楽しむ  
ATAMI SUP ehaco



穏やかな波で初心者でも安心してSUPヨガ体験ができる。

熱海サンビーチ横の横磯港から出港、プライベートビーチで海上を貸し切って開催するSUPヨガ。専用ドッグで行うため、周囲に気をとらわれず心ゆくまでSUPヨガを堪能できる。SUPヨガを満喫した後は地元漁師が獲った、新鮮なサザエ・アワビなどで海鮮バーベキューも楽しめる。

あたま さぶ えはこ

静岡県熱海市東海岸町14-3 熱海横磯港内 ☎0557-83-4820 営業時間/10:00~17:00 定休日/水曜 ※夏季休みなし アクセス/JR「熱海駅」より徒歩約7分 プラン名/SUP体験コース・SUPYOGA体験コース 料金/7000円 所要時間/1時間30分 ehaco.jp

Message from the instructors

インストラクターが多数在籍する

熱海でSUPやSUPヨガを楽しめるのは、当スクールのみ。専属のインストラクターが10名以上在籍、色々なインストラクターのレッスンも受けられるのが特徴です。いつも笑顔の絶えない、明るくて楽しいクラスです。



山口明菜さん  
SUPヨガ歴/7年

オーストラリアでのワーキングホリデーでSUPヨガと出会う。帰国後、地元でスクールを開講。その後、現在のスクールで専属インストラクターとなる。

東京都

多摩川河川敷で体験  
BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ



都心からも気軽に通える距離。狛江市の多摩川河川敷。

小田急線「和泉多摩川駅」近く、多摩川に隣接した「BLUE多摩川」では、INとOUTを融合した様々なプログラムが楽しめる。遠方へ行くのにはちょっとという方にぜひお勧めしたい。受講前に個別に話を聞いてくれるため、初心者から経験者までレベルにあったレッスンを受けられる。

ぶるーたまがわあうとどあふいとねすくらぶ

東京都狛江市東和泉4-11-21 ☎03-3430-3117 営業時間/月~木曜9:00~22:00、土曜8:00~20:00、日曜・祝日8:00~18:00 定休日/金曜 アクセス/小田急電鉄「和泉多摩川駅」より徒歩約2分 プラン名/多摩川でSUPヨガ体験コース 料金/6600円 所要時間/1時間 blue-tamagawa.jp/

Message from the instructors

非日常だからこそ“気づき”を

SUPヨガを通して、自然と戯れてみましょう。日常生活では気づかなかったことに、きっと気づけるはずです。また、チャレンジすることでコアを鍛えたり、普段は意識しない筋肉への効果もしっかりと感じられます。



佐藤当史さん  
SUPヨガ歴/4年

学生時代にしていたライフガードの経験からSUPヨガに興味をもつ。エネルギーをヨガとして知られる「アシタンヨガ」や陰ヨガを学んでいる。