

ルール&マナー

SURFER'S  
RULE  
&  
MANNER

楽しくサーフィンをするために



●保存版

これだけは知ってほしいルール&マナー  
サーフィン上達のヒント  
サーフィン傷害保険とは

NSA

NIPPON SURFING ASSOCIATION

# 目次

あなたはサーファーですか? .....	3
<b>1. ウォーターマンになるとサーフィンがうまくなる? .....</b>	<b>4</b>
① 海を知ることとは? .....	4
② それは交通ルールのようなもの .....	4
<b>2. サーファーのルールとマナー .....</b>	<b>5</b>
① サーファーは自分自身に責任を .....	5
② ビーク優先 .....	5
③ ドロップインはルール違反 .....	5
④ サーファーの真後ろでパドルしない .....	6
⑤ ライディングエリアでは要注意 .....	6
⑥ テイクオフ優先 .....	6
⑦ 声を出す .....	7
⑧ いつも予測しよう .....	7
⑨ プルアウトはお早めに .....	7
⑩ 彼女がいても両手を振るな .....	8
⑪ 丘の上では .....	8
⑫ ビギナーサーファーへ .....	8
⑬ ビーチクリーンを忘れずに .....	9
⑭ ロングボードのサーファーに .....	9
⑮ ボディーボード .....	10
<b>3. パドリングマスターになろう .....</b>	<b>11</b>
① 悪いパドリング例 .....	11
② 正しいパドリング例 .....	12
③ 正しいパドリングをマスターするヒント .....	13
<b>4. ワイブアウトもサーフィンのテクニックだ! .....</b>	<b>14</b>
① リーシュに頼るな(命綱ではない) .....	14
② インサイドは浅いぞ .....	15
③ 両腕はボディガード .....	15
④ 一息いれろ! .....	16
<b>5. 本当に起きたサーフィンの事故 .....</b>	<b>17</b>
① 天候の変化によって起きた事故 .....	17
② 体力不足による事故 .....	18
③ サーファー同士の事故 .....	19
<b>6. 事故を防ぐためのヒント .....</b>	<b>20</b>
① サーフィンの前に海をくわしくチェックしよう .....	20
<b>7. 事故が発生した場合の対処 .....</b>	<b>21</b>
① もし自分がカレントに流されたときは .....	21
② 流された人を見かけたときは .....	21
③ ケガ人の救助と対応 .....	22
<b>8. サーフィン保険について .....</b>	<b>23</b>

## 1.あなたはサーファーですか？

もうすでにサーファーの人、これからサーフィンを開始をする人、そんなあなたのために日本サーフィン連盟（NSA）がこのパンフレットを作りました。

NSAはベテランサーファーがアマチュアサーファーのために組織している団体です。そんな中年サーファー（失礼）たちが、若いあなたのようなサーファーのために最低これだけのルールとマナーはしてほしいという願いからこのパンフレットが生まれました。

「サーフィンのことなんか何でも知っているよ」とあなたは思うかもしれませんが、とにかく一度このパンフレットを読んでみてください。

もしかしたらサーフィンが上達するヒントが見つかるかもしれませんよ。

またサーフィンの事故が発生したときのための傷害保険をNSAが設けました。

興味のあるかたは巻末も合わせてご覧ください。

## 1. ウォーターマンになるとサーフィンがうまくなる？



ルールとマナーのまえに、どうしてもサーフィンがうまくなるかという話を少ししましょう。誰でもサーフィンがうまくなりたいものです。ではどうしたらいいのでしょうか？ それは「ウォーターマンのように海を知ること」も重要なキーポイントだと私たちは考えます。

### 海を知ることとは？

ハワイにはウォーターマンと呼ばれる人がいます。彼らはサーフィンのエキスパートだけでなく色々なウォータースポーツを通じた経験で海を理解しています。だからウォーターマンたちはビッグウェーブでも安全にサーフィンをすることができるのです。

### それは交通ルールのようなもの

海を知るということは交通ルールを知るようなものといえます。もし車で高速道路を逆に走ったらどうなるでしょうか？信号の意味を知らなかったらどうなるでしょうか？海でもルールさえ知ることができれば安全にサーフィンができるのです。しかし、海には標識のようなものがありません。だからサーファーは自分で海の信号が赤なのか青なのかを判断しなければならないのです。

つまり、もしあなたがサーフィンをうまくなりたいと思っているなら、ウォーターマンのように海のことを知ることが大切なのです。このパンフレットにはそんな海やサーフィンのことに関する初歩的なアドバイスがいろいろ載っています。ぜひ、このルールとマナーを学んで安全にサーフィンを楽しみながらウォーターマンのような海のスペシャリストを目指して欲しいのが私たちの願いです

## 2.サーファーのルールとマナー

### サーファーは自分自身に責任を

サーフィンの事故が増加しています。そのいくつかは裁判になるほど深刻な事故となっています。しかしそのほとんどの事故は未然に防げたものや、また相手がいる場合はどちらか一方に100%の過失があると言いがたいものが多いようです。自分自身の行動に責任をもってだれにも迷惑をかけないハッピーサーフィンを心がけましょう。

### ピーク優先

サーフィンには「**ピーク優先**」というゴールデンルールがあります。これは世界どこのサーフポイントでも共通のルールで波が**ブレイク**するピークに最も近いサーファーに波にのる優先権があるということです。

しかしこれはあくまで原則だと考えてください。もしあなたは最もピークにいたとしてもその波に乗るテクニックがなければ、残念ながらこのルールはないに等しいでしょう。またあなたが**ビジターサーファー**であるときには地元のローカルサーファーたちと同じ優先権があるとはいいがたいのです。サーフィン（コンテストを除く）には他のスポーツのように法律のように守らなければならないルールというものはありません。つまりこのゴールデンルールは実力の近いサーファーたちがサーフィンをするときのマナーに近いものだと考えてください。

### ドロップインはルール違反

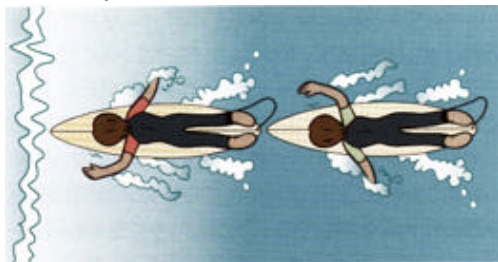
サーファーがすでにライディングしている波に**テイクオフ**してしまうことを、悪意がないに関わらずドロップインと呼びます。これはルール違反だけでなく危険な行為です。もしドロップインしてしまったときは進んで相手に謝るのがマナーです。

- \* ピーク・・・波が最初に崩れ始めるところ
- \* ビジターサーファー・・・地元のサーファーではないこと
- \* ブレイク・・・波が崩れること
- \* テイクオフ・・・波をつかみ立ち上がること

## 2.サーファーのルールとマナー

### サーファーの真後ろでパドルしない

パドルして沖に向かうことをゲッティングアウト（以下ゲット）といいますが、そのときには同じようにゲットしているサーファーの真後ろについてはいけません。そのサーファーが波におしもどされてあなたにヒットし、ケガをする可能性が高いからです。



### ライディングエリアでは要注意

ゲットしているときはライディングしているサーファーとニアミス（接近）することがよくあります。サーフポイントによってさまざまですが、もしライディングエリアをさけてゲットできるならそのルートで沖に向かいましょう。

もしそれが無理ならばよく注意をしてすみやかにそのエリアを通過し、サーファーのじゃまをしないように沖に出ましょう。

### テイクオフ優先

テイクオフするサーファーとニアミスしそうになったときそのサーファーとは逆にパドルしましょう。そのためにはあなたが波にまかれることになってもこれは守らなければならないマナーです。



\*パドル・・・手で漕ぐこと

\*ゲッティング・沖に向かうこと

## 2.サーファーのルールとマナー

### 声を出す

ゲット中にライディングしているサーファーが接近してきたら、声を出して注意をうながしましょう。太陽の光などであなたが見えにくいときがあります。



### いつも予測していよう

小さな波でサーフィンをしようとインサイド（岸側）で波を待つと他のサーファーのライディングを妨害してしまうことがあります。もし波がブレイクしたらサーファーたちがどの方向に進むか予測を立ててじゃまにならないように心がけましょう。またサーファーが乗ってきたらそのサーファーよりもアウトサイド（沖側）に向かい、そのサーファーの集中をさまたげないようにしましょう。



### ブルアウトはお早めに

もしあなたがもう十分にサーフィンができる実力があったら次のお願いがあります。ビギナーはあなたのじゃまをするつもりなんてないのです。ニアミスしそうなときは早めにブルアウトして、やさしく指導してあげてください。

このパンフレットをあげるのもアイデアです。

ブルアウト・・・ライディングを自分の意思でコントロールさせながら終了するテクニク

## 2.サーファーのルールとマナー

### 彼女がいても両手を振るな

世界のライフセービングには共通のサインがあります。その一つは両手を大きく振ること、これは助けを求めるサインです。オーストラリアで日本人サーファーが、彼女がビデオを撮っているので両手を振ったらライフセーバーがやってきたという笑えないお話があります。

### 丘の上では

海に入る前には必ず自分の体のコンディションを整えることが必要です。寝不足のときにはまず睡眠をとってください。常識ですが酒に酔っているときには海には入らない。それ以外にも違法駐車やカーステレオの大音量など周囲の人に迷惑をかけない行動をとりましょう。

### ビギナーサーファーへ

a まだサーフィンを始めたばかりの人は、一人でサーフィンを絶対にしないでください。ビギナー同士ではサーフィンするのも危険です。かならず経験者(できればNSA3級以上)の人と海に入るのが良いでしょう。

b 海に入りたくないと感じたときは、無理せずしばらく岸で様子を見てください。そういうときに事故が起こりやすいものです。

c 混雑している海は危険ですし、波に乗るチャンスも少ないので時間をずらしたり、別のサーフポイントで空いているところへ移動しましょう。

d カレント(海の水の流れ)は波が大きいほど強く危険になります。もしカレントに流されて危険を感じたときはその流れに逆らわず横切るようにしましょう。またスプ(ブレイクした白波)はあなたを岸に運んでくれます。波のないところは帰って流されやす危険だと思ってください。



## 2.サーファーのルールとマナー

### 来たときよりも美しく

砂浜をトイレと勘違いしているサーファーがいます。人間の排泄物も自然の環境を破壊していることを忘れずにください。来た時よりも美しく、自分のゴミや近くの砂浜に落ちているゴミを持って帰りましょう。

### ロングボードのサーファーに

- a ロングボードはテイクオフが簡単なので、波をたくさん取ることが出来ます。それだからといって独り占めはやめましょう。ショートボーダーに対する配慮が必要です。
- b ロングボーダーは、混雑したサーフポイントでは、リーシュを必ず付けてください。サーフボードを流すと、ロングボードは重く大きいので、インサイドのサーファーとヒットして、大きな事故になりやすいからです。
- c ポイントで待つ場所もショートボードよりも沖で待つ下さい。

ショートボードの波を乗らないようにして下さい。

## 2.サーファーのルールとマナー

### ボディボード

a. ボディボーダーとサーファーとの接触が増えています。ボディボードは腹ばいになってライディングしますので、サーフボードがボディボーダーの頭部、顔に接触しやすいので、互いに注意が必要です。



ボディボーダーのケガは、重度のケガが多いのでサーファーも注意してください。  
ボディボーダーも強引なテイクオフを止めましょう。

b. ボディボーダーは、サーファーの多いポイントは避けて、ボディボードの多いポイントで行ってください。夏季は海水浴場でもボディボードは可能のところが多いため初心者には安心です。  
サーフポイントに初心者は、避けましょう。

サーファーもボディボードの多いポイントはさけてください。



ボディボード・・・スポンジのような柔らかい材質で作られた長さ約100cmほどのボード

### 3.パドリングマスターになろう

海を知ることがサーフィンの上達の基本だと前章で説明しましたが、もう一つ上達のヒントがあります。それはパドリングです。正しいパドリングができればテイクオフも速く波にもたくさん乗ることができます。ということは上達が早いということです。正しいパドリングができるかももう一度チェックしてみてください。

#### 悪いパドリング

体重がサーフボードのテールよりにかかり、ノーズが浮き、水の抵抗が起きて進みにくくなっている。またパドルはが浅く水を十分に手で押し出していない。両足は開いて水の中に入ったままひきずっている。



\* テール・・・サーフボードの後ろの部分

### 3.パドリングマスターになろう

#### 正しいパドリング

身体の重心がサーフボードのほぼ中心にありバランスがとれているのでボードと海面がほとんど平行である。両足は閉じてサーフボードの上  
にあり海面をひきずってない。



### 3.パドリングマスターになろう

#### 正しいパドリングをマスターするヒント

a. 経験あるサーファーにパドルのフォームをチェックしてもらおう。自分ではマスターしていると思っても正しくないときがあります。

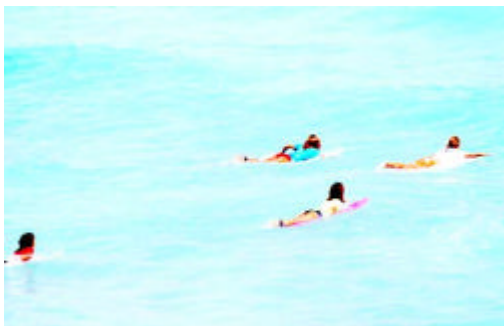
b. 両足は閉じる。最初は不安定ですから、開いてもしかたがありませんが、なれてきたら閉じるくせをつけましょう。

c. パドルの理想は深く速くですが、最初はゆっくりでもよいから深くパドルするくせをつけましょう。また海から手を抜く時に手首で水を押し出すようにスナップを効かせるとパドルが速くなります。ピッチャーがスナップを効かせてスピードボールを投げるのと同じ原理です。

d. パドリングマスターになるにはとにかく海に入ってパドルすることです。近道はありません。最初は誰でも思うようにはいきませんが、がんばりましょう。浮力が十分にあるサーフボードでマスターするのも重要な基本です。

e. パドリングでサーファーの実力がわかります。もしあなたが海で流されてポジションがキープできないとしたらそれが限界だということです。陸に上がりましょう。もしあなたがながされたり、長時間サーフィンをし、テイクオフがきつくなったりしたら限界のしるしです。

f. ヒントとして、テイクオフのときにバタ足をしたり膝を折り曲げると体重が前方にかたむくのでテイクオフがはやくなります。練習してみよう。



## 4. ワイブアウトもサーフィンのテクニックだ！

サーフィンの失敗、これがワイブアウトです。テイクオフの失敗、ターンの失速などその原因はいろいろあります。このワイブアウトもじつは事故の大きな原因となっています。安全にワイブアウトするヒントを少し説明しましょう。



### リーシュに頼るな（命綱ではない）

リーシュのおかげでサーフィンが安全に楽しめるようになりました。しかし泳力のない人もサーフィンができるようになり、それが切れたときにパニックになり、事故の原因になっています。もともとサーフィンにはリーシュは存在しませんでした。リーシュが無くてあなたもサーフィンができますか？ リーシュは切れない保証はありません。それだけでなく、波に押されて伸びたリーシュが急激に戻ってケガをする事故もあります。ワイブアウトしてもできるだけサーフボードを離さず、リーシュに頼らないサーフィンを日ごろから心がけましょう。

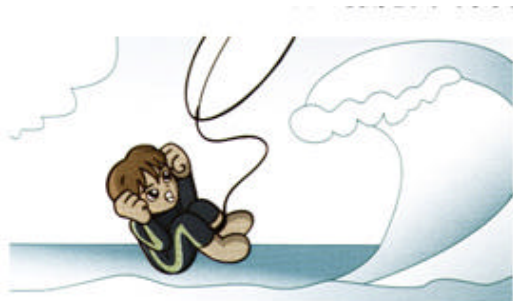


ワイブアウト・・・ライディングを失敗すること

## 4. ワイブアウトもサーフィンのテクニックだ！

### インサイドは浅いぞ！

海面が浅くなったところで波はブレイクします。つまりサーフィンするところは浅いと思ってください。インサイドといって岸に近いところはとくに浅くなっています。心得ておきましょう。



### 腕はボディガード

柔道の受身のように、ワイブアウトのとき両腕で顔や頭をガードするくせを身につけましょう。また浅いリーフブレイクでサーフィンをするときにはウェットスーツ、リーフブーツ、ヘルメットの使用をすすめます。



\*リーフブレイク・海底が岩のところ

## 4. ワイブアウトもサーフィンのテクニックだ！

### 一息いれる！

これは二つの意味があります。ひとつはワイブアウトの寸前に深呼吸をするくせを身につけるということと、波に巻かれたときはそれに逆わずリラックス（一息入れる）することが大切です。波の中で、もがけばもがくほど空気は消耗して苦しくなります。

## 5. 本当に起きたサーフィンの事故

では次に、海を知らないことがどんなに危ないか本当に起こった事故をもとに説明しましょう。

### 天候の変化によって起きた事故

a 低気圧によって波は起こる。

**2001/9/8**

大洗海岸で台風の接近により、午後から波が大きくなり26人のサーファーがカレント(海の水の流れ)に流されて救助されました。彼らは地元の人々の注意を無視してサーフィンをしたのです。地元の注意だけでなく自分でも天気図や波情報などの天候や波の大きさを予想し無理をしなことが大切です。

b あなたは雷にねらわれています。

**1987/8/5**

生見海岸でサーフィンをしていた人に雷が落ち、その周りのサーファーもその被害を受けました。6人が死亡、6人が負傷をしました。曇りの日は雷が起こりやすいのです。遠くでゴロゴロという音が聞こえたときは、海から上がって家や車の中に入りしばらく様子を見ましょう。また高い木の近くも雷は落ちやす危険です。



## 5.本当に起きたサーフィンの事故

### 体力 (パドリング)不足による事故

#### aテトラポット

2001/7/5

赤羽根漁港でサーファー がカレントに流されて中合いのテトラポットに漂着し、ヘリコプター で救助されました。テトラポットや堤防の近くは沖に向かう強いカレントが起こりやすいのです。経験の少ないサーファーはその流れに逆らおうとして体力を無くしてしまいます。パドリングの力だけでなくどのようにカレントが流れているか分かっていれば起こりにくい事故です。



#### b川の流れ

2001/9/9

相模川河口でサーフィン をしているうちに、カレントに流されてヘリコプターで救助されました。河口には海だけでなく川の流れもあり複雑で危険です。とくに雨で増水したときに河口に入るのは例え誰かがサーフィン をしていても絶対に止めましょう。



\* 相模川河口はサーフィン 禁止です。

## 5. 本当に起きたサーフィンの事故

### サーファー同士の事故

a. 沖に向かってパドルしているサーファーとライディング中のサーファー A君が接触、パドル中のサーファーのボードがあたり鼓膜（こまく）が破れた。



b. ドルフィンスルー（サーフボードを沈めて波の下を通り抜けるテクニック）をしていたA君のサーフボードがライディング中のB君にあたり右目下をケガした。サーフボードは浮力で海の中から飛び出すことがあります。海の中ではしっかり手でコントロールすること。



c. A君とB君が同じ波に別の方向から乗り衝突（しょうとつ）しそうになった。二人はプルアウトしたがそのときにB君のサーフボードがA君の胸に当たり肋骨をおってしまった。



これらの事故はどれもサーファーの不注意から起きています。混雑しているときはとくに注意をして無理なテイクオフなどは絶対にやめましょう。

## 6. 事故を防ぐためのヒント

サーフィンの前に岸から波をチェックするのはサーファーの常識です。でもそれだけでなく海全体をくわしくチェックすると事故防止に役立ちます。

a 天気図や波情報でこれから波がどのように変化するかを予測しておくこと

b 水の流れや、セット(まとまって押し寄せる波のこと)がどのくらいの時間でやってくるかチェック。

c 海の中のサーファーがどこから海に入り、どこから陸に戻ってくるかチェック。

d ライディングしているサーファーがどの方向にサーフしていくかチェック。

e もしリーシュが切れてサーフボードが流されたときはどうやって陸に戻ればよいかチェック。



## 7.事故が発生した場合の対処

もし事故にあったり、見かけたりした時は迅速（じんそく）に対応しよう。

もし自分がカレントに流された時は

- a. サーフボードを捨てて泳ごうとはしない。
- b. 流れに逆らわず最も近い岸をめざすこと。
- c. もし漁船、航空機を見た場合には両手を頭上で左右大きく振る。これは万国共通の救助信号です。
- d. 長時間流された場合には、ボードに腹ばいになり風や水で体温を下げないようにする。



流された人を見かけたら

- a. 事故の状況を冷静に確認する。
- b. 付近のポート、漁船等に連絡する。

海難事故は118番に連絡しましょう。

**海難事故は118番に連絡しましょう。**

上記の文章はセーフティー&グッドマナーを参照  
(財)日本レジャー安全・振興協会

## 7.事故が発生した場合の対処

### ケガ人の救助と対応

もしケガをしたサーファーにあったらどのように対応しますか？

- a. 海の中では早急に海岸に上げましょう。サーフボードを担架（たんか）がわりにすると簡単に運べます。
- b. 呼吸がとまっている場合は応急処置をしよう。なるべく早く医療機関に連絡し、手配しましょう。
- c. ケガの程度により病院や救急車の手配しましょう。



あなたが助けられたとき、または迷惑をかけた人にお礼をして下さい。礼儀として常識です。今後のビーチでのサーファーと地元住民や漁業者との健全な関係を保つのに大切です。

上記の文章はセーフティー&グッドマナーを参照  
(財)日本レジャー安全・振興協会

監修：日本サーフィン連盟  
発行：日本サーフィン連盟  
後援：(財)日本海洋レジャー安全振興協会  
(社)日本水難救済会

イラスト：川田 悟

## 8.NSA(日本サーフィン連盟)に入会するには?

NSAには正会員とオープン会員と2種類あります。

**正会員とは:**主にNSA主催大会出場を目標とする競技者登録です。

チームからの登録が必要です。

**オープン会員とは:**大会に出場はしないけど(但し支部主催級別選手権には参加できます)、安全なサーフィンを楽しみたい人にお勧めです。個人での登録ができます。

各会員制度は下の表をご覧ください。

	正会員	オープン会員
年会費	¥5,000 (中学生以下は¥3,000)	¥3,500
NSA主催大会	出場できます	出場できません
対人・対物保険	自動加入されます	
傷害保険	希望者のみの加入となります (年会費¥4,000)	
波情報	無料で利用できます (利用規約に同意した会員のみ利用できます)	

	4級からの受験	5級からの受験
クラス認定テスト	自分がどの位のレベルなのか? NSAの定めた規定課目技量に沿ってNSA公認ジャッジにより、級別に審査が行われます。	
公認ジャッジ	NSA会員でなくとも受けられ、D級より受験(20歳以上であること)主に、NSA主催大会やクラス認定テストなどで活動しています。	
公認指導員	NSA公認スクールを開講することができます。JPSA公認プロ、NSAクラス認定テスト3級以上の保持者、全日本選手権出場経験者、支部長経験者のいずれかで25歳以上から受講できます。	

入会申込みはNSA事務局、NSA登録のお近くのショップへお問い合わせください。

オープン会員はH.Pからも入会できます。

<http://www.nsa-surf.org>

## 9.サーフィン保険(安心して楽しくサーフィンするために)

### ●サーフィン賠償責任保険(NSA会員自動加入)

日本サーフィン連盟では、NSA会員(正会員・オープン会員)を対象にサーフィン中の偶然な事故に対応する賠償責任保険に加入しています。

サーファー人口の増加に伴い事故が増え、その賠償額も高額になっています。

当連盟にも会員のみならず、一般サーファーの方々からも多くの問い合わせやトラブルの相談が増えています。中には多額の治療費の請求や、訴訟に至る深刻なケースもあります。

この保険は相手の方への対人・対物賠償でありますので、ご本人様のおケガを補償するものではありませんのでご注意ください。

より多くのサーファーが、NSAに加入することで、相互補償となり、より安心してサーフィンを楽しむことができるようになります。

### ●傷害保険(NSA会員任意加入)

当連盟では、自損事故または接触によってケガを負った場合、ご本人のおケガを補償する割安な傷害保険を用意しております。

この保険は任意加入なので、個々の判断により必要に応じてご加入できます。

詳細につきましては、連盟、取扱代理店または引受保険会社までお問い合わせいただきますようお願いいたします。

**年間保険料**  
**4,000円**

(平成15年2月現在)

NSA年会費+保険料(4,000円)

補償内容

死亡・後遺症害 155万円

入院保険 日額 2,000円

通院保険 日額 1,300円

取扱代理店:株式会社弘立

〒125-0051 東京都葛飾区新宿2-8-20

電話03-3607-3210 FAX03-3607-3123

引受保険会社:日本興亜損害保険株式会社

〒103-8255 東京都中央区日本橋2-2-10

電話03-3231-6203 FAX03-3231-6204

このパンフレットの費用はNSA会員の、会費の一部から負担しています。



## 日本サーフィン連盟

〒113-0034 東京都文京区湯島1-7-9 お茶の水ウチヤマビル4F

TEL03-3818-0612 FAX03-3818-9903

<http://www.nsa-surf.org> E-mail/[nsa@mtd.biglobe.ne.jp](mailto:nsa@mtd.biglobe.ne.jp)

■携帯サイトURL(各キャリア共通)<http://www.nsa-surf.org/cgi-bin/index.cgi>

一部機種等で上記URLが開けない場合があります。その際は

DOCOMO:<http://www.nsa-surf.org/htdocs/mp/l/>

TU-KA:<http://www.nsa-surf.org/htdocs/mp/ez2/>

VODAFONE:<http://www.nsa-surf.org/htdocs/mp/v/>

を直接入力して見て下さい。