NSA
公認指導員講習会
テキスト
【2026年版】

NSA
SINCE 1965
NIPPON
SURFING
ASSOCIATION

NSA 公認指導員講習会テキスト

はじめに p.3

１．サーフィンに関する基礎知識 p.4

２．サーフィンに関する一般常識 p.5

① 海のルール及びマナー

② 安全知識・技術の向上

③ 事故防止対策

④ トラブル対処法

３．指導者用レッスンプラン（初心者指導） p.11

① 初心者に対するルール＆マナーの講習

② ビーチでの講習（砂浜にて）

③ 海での指導

④ 海での実践

はじめに

日本サーフィン連盟とは

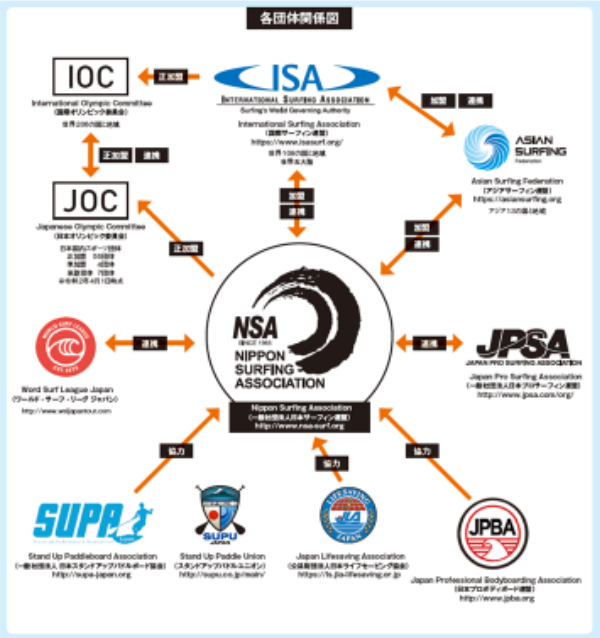
設立 1965年

目的

・アマチュア精神に則った、サーフィン競技の健全なる発展と普及
・サーフィンを通じて海への関心を高め、健康な身体の育成
・国内および国外のサーファーとの親睦

活動方針

・スポーツとしてのサーフィンの確立



NSA公認指導員とは！

サーフィン界の先駆者であり、海のエキスパートである

常に **学ぶ**

公平に紳士的に **教える**

サーフィンの素晴らしさを **広める**

●自然をフィールドとするサーフィンにおいては、安全面に万全な注意が必要です。
そして、様々な知識や経験が非常に大きなウェイトを占めます。
だからこそ、常に学び続けることが重要です。

●サーフィン界の先駆者として、その知識や技術を公平かつ紳士的な態度により受講生を指導し、その技術向上を図ります。

●サーフィンという素晴らしさをもっと多くの人たちに知ってもらうためにも、海のエキスパートとして活動しましょう。

１．サーフィンに関する基礎知識

■サーフィンの楽しみ方
時には大波に恐怖を感じ、ある時はチューブの中を突き抜けて爽快感を得る。バラエティに富んだ波を相手にするサーフィンは、間違いなく楽しいスポーツと言えるでしょう。コンテストにエントリーして勝利を目指す、仲間と一緒に成長する、自分自身を見つめて一人波に挑む、サーフィンの楽しみ方は人それぞれです。そのようなサーフィンの素晴らしさを、より多くの人に知ってもらえたらと思います。

■サーフィンの技術を熟知する
本講習会を受講されている方にとっては、既にご存じのことばかりだと思いますが、受講生からの質問に対応するためにも、基本的なテクニックについて十分に理解し、説明できるようにしてください。また、新しい技の知識も積極的に取り入れるようにしましょう。

サーフィンの基礎技術
パドリング
ゲッティングアウト＆スルー
波待ち方向転換
テイクオフ＆プルアウト
ボトムターン＆トップターン
ウォーキング

サーフィンの応用技術	
カットバック	エアリアル
フローター	チューブライディング
レイドバック	ローラーコースター
リエントリー	カーヴィングターン
エルロロ	スピン
ハングファイブ	ハングテン

２．サーフィンに関する一般常識

―セーフティ＆グッドマナーズ―

①海のルール及びマナー

■サーフィンの基本ルール

(1) 沖に出るとき（ゲッティングアウト）、ライディングしてくるサーファーの邪魔をしないこと
ライディングしてくるサーファーのラインを避けてゲッティングアウトすることで衝突を防止します。
ただし、この場合ライディング中のサーファーも沖に出ようとするサーファーに注意を払う必要があります。

波に乗って岸に向かうとき、沖へ出ようとするサーファーがいたら自分は波の奥もしくは安全な位置に、カットバックもしくはストール（スピードを落とす）をし、パドリングをしている人に波を越させてあげましょう。この時、パドルしている人の下（岸側）をライディングするようにします。上（海側）をライディングするのは、安全であることを確かめたうえで、自分のテクニックがかなり上達してからです。

(2) 波の優先権はテイクオフの後、先にかかわらず、最もピーク側にいるサーファーにある
テイクオフするときはよく周りを見ましょう。他のサーファーの前でテイクオフしたり、波に後から乗ってしまったら、すぐにプルアウトしましょう。
＊優先権の無理押しをしない。
＊危険回避は早めに（充分に余裕を持って、相手から見てはっきりわかる動作をすること）。

(3) 同じ波に乗っているサーファーには充分気を配るよう心掛けること
同じ波に他の人と乗らず一人で乗ることが基本ルールです。ただし、自分の後からやってくるサーファーがいたら、無理やり波の奥に押し込めないで進路を譲りましょう。あなたの前を乗っているサーファーがあなたと同じようなラインを滑るとは限りません。

(4) 危険回避
サーフィンの動作はテイクオフからプルアウトまで一つの「流れ」で行われます。そして、普通なら最初に崩れる波の部分からライディングをするものです。当然波を待つ場合も、ファーストブレイクのピークで待つのが常識です。波の崩れていくショルダー位置や、沖から来るサーファーのライディングラインに入る場所は、非常に危険です。

(5) いかなる場合でも、サーフボードを離さないようあらゆる手段を尽くす
リーシュコードは必ず着用しましょう。スクールでもそうするよう指導してください。また、リーシュコードをつけていても流れているボードは他のサーファーには非常に危険です。キックアウトしてしまった時もボードはすぐに回収するようにしましょう。

■サーファーのマナー

サーフィンは公共の場所を利用しています。常に相互扶助の精神を自覚し、最良のマナーでプレーしなければなりません。

(1) 遊泳区域に入らないこと

海水浴場など遊泳者のいるところではサーフィンをしないこと。
遊泳者にサーフボードが当たると非常に危険です。

(2) ゴミを捨てないこと

ゴミは陸からも船からも海洋に捨てることは法律で禁止されています。少しのゴミでも必ず決められた場所に処分しましょう。また、自分で出したゴミは必ず持ち帰るよう心がけましょう。

(3) 他人に迷惑をかけないこと

サーフボードを浜に置くときは邪魔にならないよう注意するなど、他の海岸利用者に迷惑をかける行為は慎んでください。また、住宅地の路上駐車、ビーチへの車の乗り入れは厳禁です。

(4) トラブルを起こさないこと

海は公共のものです。漁業者や他の海岸利用者とトラブルを起こさないように注意しましょう。
場合によっては事前の話し合いや調整が必要です。

②安全知識・技術の向上

サーフィンは技術が上達すればするほど大きな波にチャレンジできるスポーツです。しかし、大きな波が立つのは厳しい自然条件の場合も多く、サーファーの安全意識、技術不足による事故も後を絶ちません。サーファーは以下のことに留意して安全なサーフィンを心掛けなければなりません。指導員として、スクール受講生には以下のように指導できるようにしましょう。

(1) 水泳のトレーニングを励行する

サーフィンでは時には荒れた海でも泳げる泳力が必要です。プールのような静水面と違い、波の荒い海を念頭に日ごろから水泳のトレーニングを心掛けましょう。海は波の大小を問わず常に変化するので、それに対応できる水泳技術が必要です。たとえサーフボードから落ちても慌てることなく平泳ぎやクロールができるようにしましょう。また、立ち泳ぎや浮き身、そしてドルフィンスルーで用いる潜水などそれぞれの状況に応じた泳法が用いられます。リーシュコードがついているから泳げなくても大丈夫だという考え方は大きな間違いです。

(2) 体力のトレーニングを励行する

サーフィンはとてもハードなスポーツです。日々のトレーニングで体づくりをすることが技術向上につながります。陸上でのトレーニングこそ、サーフィンという海でのスポーツの基礎になります。

(3) 正しい知識と技術の向上に努める

サーフボードの性能を知り、的確に乗りこなせることが安全なサーフィンにつながります。ビギナーはまず波のないところで十分パドリングの練習をしてサーフボードの動きになじみましょう。沖に向かうのはサーフボードを自由に操れるようになってからにしましょう。

(4) サーフポイントを選択する

サーフポイントの波や風、潮の流れ、海底の地形などの特徴を的確に把握し、危険な海域は避けるとともに、技量にあった波でサーフィンをするようにしましょう。

河口周辺や外海に面したポイントでは、潮の流れは強く変化しています。また、ワイプアウトして海底のリーフに身体を強打する恐れもあります。そのためにもローカルサーファーにポイントの特徴をよく聞いておくとともに、潮の流れから逃れる方法、ワイプアウトしたときの保身方法等も身につけておくべきです。

また、ヘッドランドと呼ばれる沖へ伸びる防波堤周辺には、離岸流（カレント）が発生することが多々あります。これにも十分に注意しましょう。

(5) 気象・海象を判断する習慣を身につける

サーフィンをするには、天気予報・天気図によって、天候の変化を判断できる能力が要求されます（特に波と風の知識が重要です）。

海へ行き、直接その日の海の状況をチェックする事も大切ですが、時に海上・海岸での気象は急に変化することがあります。低気圧や前線が接近、通過すると風向きが急に変わり、それにつれて海の様相は急変します。海に行く前には必ず天気図のチェックを忘れないようにしてください。

また、海上での落雷は生命に危険が及ぶ場合があります。雷鳴が聞こえたらただちに海から上がってください。

(6) 体調管理を十分に行う

睡眠不足や二日酔いは心臓マヒや手足の痙攣など体に不調をきたす原因です。海での体調の悪化は、状況次第で大きな事故につながるリスクもあります。サーフィンを行うときはベストな健康状態を保持するよう心がけてください。

(7) 用具の点検・整備を励行する

用具の管理はとても大切です。また、用具の不良は安全に大きく影響します。サーフィンの種類、季節などに応じて適切な用具を使用しなければなりません。

(8) パドリング技術を向上させる

パドリングができなければ安全なサーフィンは期待できません。パドリングの力とサーフボードを自由に扱えることが重要なポイントになります。

(9) シミュレーションを行う

過去の事故例を参考として活かしましょう。日頃から事故防止に努めるとともに、救助対策などを想定しシミュレーションしておくことが大切です。

③事故防止対策

(1) 充分なウォーミングアップを行う

サーフィンで海の中に長時間いると、身体が冷えて足もつりやすくなります。準備運動不足はケガや大きな事故につながる恐れもあります。海に入る前はビーチで十分なウォームアップ、ストレッチをしましょう。

(2) より良い装備から安全を確保する

ア）ビギナー、ベテランを問わずウェットスーツの着用は安全なサーフィンに不可欠です。

イ）万一に備え、発見されやすいカラフルなウェットスーツを着用することも一つの手段です。

ウ）リーシュコードの強度・劣化に常に注意を払ってください。

(3) 一人でのサーフィンはしないようにしましょう

一人で海に入って事故や急な体調不良があったとき周りに人がいないと発見が遅れ、大きな事故につながりかねません。

一緒に波乗りをしている人や岸で見ていてくれる人がいれば、いざという時の初動対応を素早く行うことができ、未然に事故を防ぐことができます。

(4) 体力・技術を過信しない

サーフィンの楽しさは経験したものでなければわかりません。ただし、海でのスポーツである以上、楽しさとともに大きな危険も伴っていることを忘れないでください。技量に合った波を選び、決して過信はせず、安全で楽しいサーフィンを満喫しましょう。

(5) その他の事故防止

ア）各地域のサーフィンルールをよく理解し、事故防止に努めましょう。

イ）船舶の航路筋に接近してはいけません。

ウ）ダイビングフラッグのある所ではダイバーにも注意しましょう。

④トラブル対処法

(1) 自分が流された場合

ア）サーフボードにしっかりつかまり救助を待つ。

イ）陸岸が近くに見えても無理をして泳がない（救助されるまでは体力の維持が肝要です）。

ウ）パドリングで帰岸する。

風浪、海潮流が強いときには、いたずらに体力を消耗して帰岸困難となる場合もあります。パドリングで帰るか、漂流して救助を待つかは冷静な判断が必要です。また、パドリングするときは風潮流に逆らわないことが重要です。

エ）パニックにならないこと。

日頃のトレーニングと精神力の鍛錬が重要です。

(2) 流されている人を発見した場合

ア）サーフボードにつかまらせるか、または曳航して救助する。

まず、自分が救助できるか否かを判断してください。二重遭難を避けるためにも余裕がない場合は、陸上や付近の船舶に救助を求めてください。

イ）救助を待つ間は漂流者から目を離さない。

ウ）漂流者がパドリング可能であれば帰岸方向などを的確に支援する。

(3) 地震が発生した場合

津波注意報・警報等が発令された場合、各市町村地域の防災無線により、津波注意報・警報が放送されます。

ア）海に入っているエリアの防災無線に注意しておくこと。また、津波注意報・警報が発令された場合はただちに撤収する。

イ）避難経路に従って避難するよう誘導する。

★海難事故は 118 番（海上保安庁）に連絡しましょう。

3．指導者用レッスンプラン（初心者指導）

■目的
このレッスンプランは初心者の指導にあたり、公認サーフィンスクールの指導法の統一を図り、指導効果をあげることを目的としたガイドラインです。このガイドラインをベースとして効果的な指導方法を作成して下さい。

■受講生の目的
初心者の受講生はボードの上に立ち滑ることを目的としています。しかし、サーフィンに興味を示している方が多い一方で、波に対しての認識や体験をしている方は少ないため、以下の各項目に注意しレッスンすることが必要です。

■用語等
レッスンプランは受け持つ項目の指導に使う用語や教え方、時間配分、資器材（ボード等）の有効活用、受講生からの質疑応答などを想定し、レッスン効果が上がるよう具体的に作成します。

■レッスンプラン作成上の注意事項
(1) 何を指導しようとしているのか
(2) 受講者の興味を喚起するにはどのようにするか
(3) 時間配分
(4) 資器材（ボード等）の有効活用
(5) アシスタント（補助者）の役割分担
(6) スクール当日の会場（海）のコンディション
(7) 実技を効果的に行う方法（グループでの講義）
(8) 質疑応答の事前準備
(9) むすびとまとめのいれ方

■レッスンプランの骨子
(1) 導入
ア）今から何をするのかカリキュラムの説明
イ）到達目標の設定
ウ）ルール＆マナーの重要性を強調する

(2) 本論
ア）ルール＆マナーの解説
イ）安全知識、技術の向上
ウ）事故防止対策
エ）トラブル対処法

(3) まとめ
ア）指導内容の要点を要約する
イ）質疑応答

① 初心者に対するルール＆マナーの講習

■陸上においての説明
(1) 泳力を確認する
　サーフィンをするためには、海で泳げることが必要条件です。
(2) その日の身体のコンディションを確認する
　睡眠不足、体調不良は事故の原因になります。必ずチェックしてください。
　夏場は日焼けにも注意しましょう（特に色白の方)。
(3) サーフボードと波の名称を教える（図解入りポスターなどがあると良い）
　・ワックスの塗り方
　・波の性質
　・波のタイプ
(4) サーフィンとは何か？（サーフィンのルーツや、サーフィンの楽しさなど）
(5) 波に乗る優先権の説明
　波の奥から（ピークから）乗って来るサーファーに優先権があります。
　波に乗るときは、波の奥から他のサーファーが乗ってこないか左右を確かめること。
(6) その日の潮の流れ等、海の状況を説明する
　どういう方向に流れているか、大きな波の時は潮の流れも速いということを説明する。
(7) 海に入った時の自分の位置の確認
　必ず陸地に建物などの目標を決めておき、流されていないか確認する
(8) クリーンビーチ
　浜辺には絶対ゴミを出さない。
(9) 諸注意
　＊身体に日焼け用オイルは塗らないこと。
　＊付近の救急病院の電話番号を調べておくこと。
　＊陸上での説明が終了後に十分な準備体操、ストレッチで身体をほぐす。

②ビーチでの講習（砂浜にて）

■指導員が手本でボードを砂浜においてパドリング、スタンディングの方法を実演
(1) パドルの方法
・手の平
・身体の位置　　サーフボードの中心に乗っているか？
　　目と目の間にストリンガーを・・・左右、前後は？
・身体をそらせて
・周囲を見る　　自分だけでなく左右見てパドル
・波を見る　　もちろん波を見ながらパドルする

(2) ゲッティングアウトの方法　　プッシングスルー（その他の方法もあることも教える）
(3) 方向転換　　巻き足、パドルによる方法

■ボードの立ち方（スタンディングポーズ）をアシスタントまたは指導員が実演
(1) 腕立て伏せの要領で身体を持ち上げる。(片方の腕に体重がかからないよう均等に)
(2) 前足がボードの中心（ストリンガー）にくるように指導する。
・前足のバネで体重を持ち上げる。(この時後ろ足を引きつける)
・なるべく膝立ちしないように。
・ボードのテールに重心が行ってしまうと波に取り残されてしまう。
(3) 前傾姿勢をとる。(顔は前方を向く)

（1）→（2）→（3）の順で最初はゆっくり立ち、最後は①で立つように指導しましょう。
そして、前足が中心（ストリンガー）にあるがどうかを確認してください。

ボードの本数がない場合は、砂浜にボードの形を書いて立つ練習をするとよいです。指導員の号令で立つように指導してください。(受講生の体が中心にきているかチェックしてください)

③海での指導

■指導員はスクール全体の安全管理の責任を担います。海の中の指導はアシスタント中心に行い、指導員は陸から全体の監督と講習の指示を行ってください。
(1) 指導員は海に入っている受講生全員の動きをチェックし、緊急時の救護に備えること。
(2) メガホン、拡声器など利用し、受講生間の距離、波のセットなどを指導する。
(3) アシスタントには海での教え方を十分に習得させる。
(4) リーシュコードは命綱ではないことを生徒に伝えること。
(5) 波に対しボードは真っすぐ向けること。(とても大切です)
(6) 生徒を浅瀬に入れ、短時間波に潜らせる。(ただし、流れがある場合は中止する)

④海での実践

■指導員はアシスタントとともに海の安全確認を行った後、講習を開始
(1) 海のスペースを確保する。(旗等によって表示)
(2) 海に入る時間は約３０分を目安にする。(潮が冷たい場合は短くする)
(3) 指導員１人につき受講生は１５名以内とする。
(4) アシスタントは受講生５名に対し最低１名以上配置する。
※ ただし、海の中での講習では受講生２名に対して１名のアシスタントを配置する

(例) １５名の受講者の場合
指導員：１名、アシスタント：３名
ただし、海の中には入るときは受講者６名以内にする。(アシスタント３名に対して)

■波が大きい場合の対応について
(1) 状況を確認し、危険と判断した場合には速やかに中止とする。

■海での乗せ方
(1) ゲッティングアウトの方法を指導する。
(2) パドルでは前後のチェック、バランスを指導し、出来るだけパドルさせる。
(3) 波の無い場所で重心のとり方、パドリングと波待ち、巻き足。
(4) 岸辺にサーファーがいないか確認する。

■スープライディング
(1) 波の間隔を良く見て、前のスープに重ならないようにする。
(2) カールしかかった波は避けること。(パーリングを防ぐ)
(3) 少しノーズが上がる程度でテイクオフのパドリングをさせる
(4) スープのスピードに合わせながらテールを押してあげる。(受講生にもパドルさせる)
(5) サーフボードが走ったら、立ちあがるように言葉をかける。
(6) 岸辺に行ったら自分で沖へ向かわせる。(パドルさせる、ダメであれば歩かせる)
(7) あまり岸寄りだと波の力も弱いためボードが走らない。また、距離が短いとボードに立つ時間も長くないので、２～３回押して乗せたら自分でパドルさせて波に乗らせる。この時スープの選択はコーチングしてあげる。

■海岸で初心者講習会を開くにあたっての指導員の必須事項と用具
◇指導員かアシスタントがまず海に入りスクールの場所を設定する。
◇天候、地形（海底)、潮の流れなどをチェックする。
◇中止の見きわめ
　講習を受けるものが初心者であることを念頭におき、最寄りの救急病院の住所、電話番号などを確認しておく。
◇救急箱を用意する。
◇受講生に保険証を持参させる。
◇一般サーファーと区別するために受講生にＴシャツまたゼッケンなどを着用させる。
◇（必要に応じて）海岸使用に対する届け出をする（地元に事前に確認しておく)。
◇連盟事務局への「受講者報告書」の提出（開催１週間前までにスクール保険を申し込む）
◇必要用具の準備
・スクールフラッグ…周囲にスクール開催中であることを周知し、かつ範囲等の目安とする。
・サーフボード…２メートル以上のボード、ソフトボードの利用が望ましい。

公認スクールを開催する際は、

①必ず、【スクール開催手引書】をご確認ください。

②安全確保のため、少なくとも年に１回は、最新年度のスクールテキストを日本サーフィン連盟オフィシャルサイトにて確認してください。

https://www.nsa-surf.org/license/instructor/

緊 急 連 絡 先 もしもの場合に備えて、最寄りの警察署・医療施設の番号を控えておきましょう		
海難事故が起きたら	海上保安庁	１１８　番
救急	消防署	１１９　番
都道府県の警察署	警察署 課	（　　）
最寄りの警察署	警察署 課	（　　）
最寄りの救急病院	病院	（　　）
その他		（　　）

公益社団法人 日本サーフィン連盟
公認指導員講習会テキスト
２０２６年２月改訂
監修・発行：公益社団法人日本サーフィン連盟　安全対策委員会