

清流の上でリラックス

銚子川でSUPヨガ体験

紀北町便ノ山のキャン
Pinn海山で5日、S
UPヨガの体験教室が開
かれた。町内外の6人が
ボードの上でヨガと瞑想
(めいそう)を行った。

地元住民に、豊かな自
然を生かしたさまざまな
体験を楽しんでもらおう
と、最近話題になってい
るSUPヨガを行うこと
にした。

尾鷲市向井でヨガ教室
を営む大川由美子さんか
ら指導を受けた。3メー
トルほどの長さのSUP
ボードに乗って川に浮か
び、バランスをとりなが
ら軽い体操。その後、目

をつむって呼吸を整え、
心身をリラックスさせ
た。

紀北町相賀の30代女性
は「ネットで見て興味が
あったので、今日はSU
Pヨガができてよかつ
た。見慣れている地元の
景色なのに、いつもとは
違う新鮮な景色に見え
た」と笑顔で話した。

施設を運営するふるさと
と企画舎の森本真理さん
は「ただキャンプを楽し
むだけでなく、自然の中
で交流できるような場所
にしていければいい」と
狙いを語る。

地元住民向けのSUP



ボードの上でヨガをする参加者

ヨガ体験は7月3、4日
と9月4、5日にも予定
している。申し込み、問

い合わせはキャンピン
n海山(0597・38
0077)。