

くらしナビ 暮らしスタイル

朝日健太郎さんお勤めのスタイルの一例。日焼けを防ぐためシャツを着て、サングラスはお気に入りのデザインや色で決めよう。川崎市の川崎マリエンで、石井朗生撮影



海が恋しい季節がやって来た。せっかく行くなら泳ぐだけでなく、ビーチをもっと楽しみたい。ビーチバレーボールで北京、ロンドン西五輪に出場し、現在は日本ビーチ文化振興協会理事長を務める朝日健太郎さん(38)にアドバイ



みんなの ビーチ遊び

バレー

ゴミ拾い、裸足の感触味わって

足袋のような「サンドソックス」。裸足に近い感覚で、砂の熱さもあまり感じずに動ける。石井朗生撮影



スしてもらった。朝日さんはまず、ビーチを裸足で歩いてほしいと言った。「砂の上で裸足になるのは非日常的な体験。新鮮な感触を味わえますよ」

ビーチでは水着姿が主になるが、遊ぶ時はTシャツなどを着用の方がいいという。「ビーチは日焼けの負担がとても大きい。日焼け止めも塗りましょう」。帽子もあるとなお良い。足元はサンダルよりも動きやすい裸足がお勧め。砂の熱さが気になるなら、インターネット通信販売などで購

多くのビーチバレー大会等が開かれる東京・お台場海浜公園。日本ビーチ文化振興協会提供



入できる、足袋のような「サンドソックス」がある。朝日さんはサングラスの着用も強く勧める。「目を守るし、ファッション性も楽しめて気分が盛り上がりませう」

代表的な遊びといえばビーチバレー。ビーチバレー用ボールがなければ、普通のバレーのボールでOK。ただし、その場合は少し空気を抜いて軟らかめに。「ボールのスピードが出にくく、痛さも和らぎます」。もちろん、ビニールのビーチボールでもいい。コートは足でラインを描いた

「おいしいですね」と朝日さん。皆でビーチを大事にしたい。【石井朗生】

り、真ん中にネットがあるつもりでプレーするなど工夫しよう。最近コートを増設しているビーチも少なくない。また、海に行かなくても、人工のビーチバレー場も増えている。今回取材をさせてもらった川崎マリエン(川崎市川崎区東扇島、電話044・287・6000)は人工のビーチバレー場で、1時間単位でのコート利用が可能。本格的に体験したい人は、街の近くでも砂の感触が楽しめる。ビーチによって遊べる道具や場所のルールがあるので、しっかり確認し、きちんと守ろう。また、周囲の人によつからないよう注意を。足元のゴミや木の枝などを拾うのも忘れずに。「安全に遊ぶためにゴミ拾いをするうち、環境を守る大切さにも気づきます。特に子供さんに体験してほしいですね」と朝日さん。

▼明日は「自由に楽しむ」です。