



子どもでも気軽に楽しめる「ビーサン跳ばし」
—日本ビーチ文化振興協会提供

ビーチではいろいろな遊びができる。ビーチバレーボール元五輪代表で日本ビーチ文化振興協会理事長の朝日健太郎さん(38)に教えてもらおう。

手軽なのは「ビーチフラッグス」。かけっこのように一斉にダッシュし、人数より少ない数のフラッグ(旗)を奪い合う。正式競技では後ろ向きのうつぶせからスタートし、ゴムホースを短く切ったフラッグを奪い合うが、「ペットボトルなど手近で安全な物を使えばできます」と朝日さん。走りに応じてスタート位置をずらしたり、スタートの姿勢もいろいろ変えたりすれば大勢で一緒に楽しめる。

片足で砂の上に立ち、もう片方の足に履いたビーチサンダルをどれだけ遠くへ飛ばせるかを競う「ビーサン跳ばし」という競技も、じわじわと広がっている。子どもでもできるが、大勢

サンダル飛ばしにヨガ 思い思いに

できれば盛り上がりそう。普及を進める「ビーチサン協会」によると飛距離30メートルを超える記録も出ているという。激しい動きが苦手な人は、砂の上をマイペースで走る「ビーチラン」、波の音を聞きながらの「ビーチヨガ」など面白い。

砂の上を裸足で歩くと、足の裏や指の間が砂で押されるのがわかる。「ツボが刺激されて心身にもいいですよ」。足元が安定しないため動きにくいのが、「足で砂を蹴るのではなく、砂から足を抜く意識」を持つと動きやすくなるそうだ。

ひと夏に複数のビーチを訪ねる機会があったら、ビーチごとに砂の特徴が違うことも感じてほしい。例えば砂の粒の大きさが均一だと、砂の間に空気が入りフカフカの感触になる。太平洋側は成分の影響で砂が黒く、晴れた日は熱くなりやすい。人工の砂や、他の所から運んだ砂を敷き詰めたビーチもある。

日本ビーチ文化振興協会(ホームページ: <http://www.jbeach.jp/>)では、ビーチのさまざまな活用や環境美化の活動を進めている。朝日さんは「ビーチは自由に楽しめる場所。お気に入りの遊び方、過ごし方を見つけてください」と勧めてくれた。【石井朗生】

▼次回は22日掲載。テーマは「豆乳」です。

