

SAFE SURFING 5 LEVEL

LEVEL 5 COURSE CONTENT

●基礎サーフィン知識

【環境保全の民間大使】（ワークブック 第8章）

【サーフィンのためのフィットネス】（ワークブック 第9章）

【基礎サーフィン・レスキューテクニック】（ワークブック 第10章）

●紫外線対策

●環境保護意識

●基礎サーフィンスキル（技術）開発

- ・波の抜け方（上級編）
- ・体力をセーブした、タイミングの良いテイクオフ
- ・波のフェイスを左右にすべる
- ・演出性のある連続された、整ったマニューブ
- ・テイクオフから確実なターンし、安全にプルアウトする。波を乗り切る
- ・競技レベルに達したサーフィン
- ・波質とサイズにあった、コントロールされた動き
- ・波質とサイズにあった、道具選び



INTERNATIONAL SURFING ASSOCIATION

Surfing's World Governing Authority

Presented to: _____

TEMPORARY

For participation in the Safe Surfing program

Presented by: _____

Date

