

笑って、つながって、最高のチームに!!

SUPでつくる チームビルディング

全50種目!

初心者でも安心!
みんなで楽しめる!

アクティビティカタログ



協力する



つながる



支え合う



一体になる



笑い合う



思い出になる



2名～大人数までOK
どんなチームにも対応!



90分～1泊プランまで対応
目的に合わせて選べる!



自然の中でリフレッシュ
伊豆の海で最高の体験を!



写真・動画映えも抜群!
思い出をカタチに残せる!

全50種目から、目的に合わせて組み合わせる

競争・協力・対話・戦略・記念撮影まで。チームの目的と時間に合わせて設計できます。

全
50
種目

2～30名

少人数から大人数まで

10～30分

1種目あたりの目安

13テーマ

目的別を選びやすい構成

選び方のヒント

競争

協力

対話

戦略

記念



笑って、つながって、最高のチームに。

伊豆の海を舞台に、全員が参加できる達成体験をつくれます。

おすすめ構成例

90分 | はじめてのチーム

操作に慣れる → ペアで協力 → 全員で記念

3時間 | しっかり体験

レース → 協力課題 → 戦略ゲーム → フィナーレ

1日 | 目的別カスタマイズ

対話・競争・役割分担を組み合わせで段階設計

安全に楽しむために

ライフジャケットを着用し、インストラクターの指示に従って実施します。天候・海況・参加者の状態により内容を調整します。

SUP アクティビティカタログ 01 | レースと操作を楽しむ

速さ・コントロール・阿吽の呼吸で盛り上がる

01 目指せ真っすぐ選手権



遊び方・振り返り

速さよりも“真っすぐ進む難しさ”を楽しむゲーム。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「ゴールライン中央を通過する」ことに挑戦します。終了後は、微調整・方向共有・丁寧な対話の気づきを短く共有します。

- 目的**
真っすぐ進む難しさを楽しむ
- ゴール**
ゴールライン中央を通過する
- 得られる効果**
微調整／方向共有／丁寧な対話
- 所要時間**
10～15分
- 推奨人数**
8～30名

02 SUPスラロームGP



遊び方・振り返り

ブイをジグザグに回る定番レース。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「ブイコースを最速でクリアする」ことに挑戦します。終了後は、判断力・合図の明確化・役割交代の気づきを短く共有します。

- 目的**
操作力と連携力を磨く
- ゴール**
ブイコースを最速でクリアする
- 得られる効果**
判断力／合図の明確化／役割交代
- 所要時間**
15～20分
- 推奨人数**
8～24名

03 バック走SUPレース



遊び方・振り返り

後ろ向き区間で普段と違う操作を楽しむ。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「後ろ向き区間を安全に走り切る」ことに挑戦します。終了後は、柔軟性・笑い・協力の気づきを短く共有します。

- 目的**
普段と違う操作で盛り上がる
- ゴール**
後ろ向き区間を安全に走り切る
- 得られる効果**
柔軟性／笑い／協力
- 所要時間**
10～15分
- 推奨人数**
8～24名

04 SUP障害物レース



遊び方・振り返り

複数ミッションを攻略しながら進む対抗戦。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「すべての課題をクリアしてゴール」ことに挑戦します。終了後は、問題解決・集中力・達成感の気づきを短く共有します。

- 目的**
協力して複数ミッションを攻略する
- ゴール**
すべての課題をクリアしてゴール
- 得られる効果**
問題解決／集中力／達成感
- 所要時間**
15～20分
- 推奨人数**
8～24名

2人で試して、伝えて、速くなる

05 二人乗り爆速チャレンジ



遊び方・振り返り

1回目の失敗を、2分の作戦会議で最高記録へ。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「作戦会議後にタイムを更新する」ことに挑戦します。終了後は、役割分担・改善力・一体感の気づきを短く共有します。

- 目的**
ペアで試行錯誤を重ねる
- ゴール**
作戦会議後にタイムを更新する
- 得られる効果**
役割分担／改善力／一体感
- 所要時間**
15～20分
- 推奨人数**
4～24名

06 二人乗り役割交換レース



遊び方・振り返り

ボード上の場所替えて、相手を待つ力を磨く。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「ブイで前後交代して安全に帰還」ことに挑戦します。終了後は、信頼・配慮・役割交代の気づきを短く共有します。

- 目的**
重心と声かけを合わせる
- ゴール**
ブイで前後交代して安全に帰還
- 得られる効果**
信頼／配慮／役割交代
- 所要時間**
15～20分
- 推奨人数**
4～24名

07 シンクロパドル選手権



遊び方・振り返り

速さではなく、漕ぎと決めポーズの美しさで勝負。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「審査項目で最高得点を獲得」ことに挑戦します。終了後は、観察力・リズム・非言語連携の気づきを短く共有します。

- 目的**
2人の動きを揃えて楽しむ
- ゴール**
審査項目で最高得点を獲得
- 得られる効果**
観察力／リズム／非言語連携
- 所要時間**
15～20分
- 推奨人数**
4～24名

08 無言SUPレース



遊び方・振り返り

目線・身体・パドルだけで相棒に意図を伝える。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「会話なしでコースを完走する」ことに挑戦します。終了後は、観察力・共感・合図設計の気づきを短く共有します。

- 目的**
言葉以外の意思疎通を試す
- ゴール**
会話なしでコースを完走する
- 得られる効果**
観察力／共感／合図設計
- 所要時間**
10～15分
- 推奨人数**
4～24名

全員で足場を支え、ゴールまで送り出す

09 SUPブリッジ・ダッシュ



遊び方・振り返り

つないだSUPを全員で支え、代表者を送り出す。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「代表者が端から端まで渡り切る」ことに挑戦します。終了後は、支援力・集中力・責任感の気づきを短く共有します。

目的
◎ 全員で足場を安定させる

ゴール
▶ 代表者が端から端まで渡り切る

得られる効果
➡ 支援力／集中力／責任感

所要時間
🕒 15～20分

推奨人数
👥 8～24名

10 SUPブリッジ全員渡り



遊び方・振り返り

人数が移るたびに変わる重心へ、作戦を調整。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「全員が落水せず反対側へ渡る」ことに挑戦します。終了後は、適応力・全体視点・相互支援の気づきを短く共有します。

目的
◎ 仲間を安全に順番で送り出す

ゴール
▶ 全員が落水せず反対側へ渡る

得られる効果
➡ 適応力／全体視点／相互支援

所要時間
🕒 20～25分

推奨人数
👥 8～24名

11 水上島渡りゲーム



遊び方・振り返り

SUPを島として前へ送り、全員で海を渡る。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「水に触れず全員でゴールする」ことに挑戦します。終了後は、戦略性・資源活用・協働の気づきを短く共有します。

目的
◎ 限られたSUPを工夫して運ぶ

ゴール
▶ 水に触れず全員でゴールする

得られる効果
➡ 戦略性／資源活用／協働

所要時間
🕒 20～30分

推奨人数
👥 8～30名

12 SUPムカデ競走



遊び方・振り返り

通常サイズのSUPを縦に連結し、全員で同時に漕ぐ。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「縦につないだSUPでブイを往復」ことに挑戦します。終了後は、リズム・指揮系統・一体感の気づきを短く共有します。

目的
◎ 大人数で呼吸をひとつにする

ゴール
▶ 縦につないだSUPでブイを往復

得られる効果
➡ リズム／指揮系統／一体感

所要時間
🕒 20～25分

推奨人数
👥 8～24名

人数が増えるほど、役割と達成感も大きくなる

13 SUP巨大いかだレース



遊び方・振り返り

通常SUPを2列に連結。漕ぐ人以外も全員が主役。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「限られたパドルでいかだを操る」ことに挑戦します。終了後は、役割設計・指揮・全体視点の気づきを短く共有します。

- 目的**
◎ 大人数で役割を分担する
- ゴール**
▶ 限られたパドルでいかだを操る
- 得られる効果**
↗ 役割設計／指揮／全体視点
- 所要時間**
🕒 20～30分
- 推奨人数**
👥 12～30名

14 SUPで会社のロゴを作れ



遊び方・振り返り

水上に会社の頭文字やハートを描くフォト企画。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「指定形を完成させ10秒静止」ことに挑戦します。終了後は、創造力・合意形成・記念性の気づきを短く共有します。

- 目的**
◎ 全員でひとつの形を創る
- ゴール**
▶ 指定形を完成させ10秒静止
- 得られる効果**
↗ 創造力／合意形成／記念性
- 所要時間**
🕒 20～30分
- 推奨人数**
👥 8～30名

15 巨大SUPドミノ



遊び方・振り返り

連続落水を一発撮り。フィナーレ動画にも最適。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「端から順に安全に落水する」ことに挑戦します。終了後は、タイミング・信頼・笑いの気づきを短く共有します。

- 目的**
◎ 全員のタイミングを合わせる
- ゴール**
▶ 端から順に安全に落水する
- 得られる効果**
↗ タイミング／信頼／笑い
- 所要時間**
🕒 10～15分
- 推奨人数**
👥 8～30名

16 全員乗れるかチャレンジ



遊び方・振り返り

成功するたびに1台減らし、チームの限界へ。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「SUPを減らしながら10秒静止」ことに挑戦します。終了後は、問題解決・包摂・身体協調の気づきを短く共有します。

- 目的**
◎ 限られた面積で均衡をつくる
- ゴール**
▶ SUPを減らしながら10秒静止
- 得られる効果**
↗ 問題解決／包摂／身体協調
- 所要時間**
🕒 15～20分
- 推奨人数**
👥 8～30名

SUP アクティビティカタログ 05 | チーム対抗で盛り上がる

ペアの力をチームの成果へつなげる

17 SUP海上運動会



遊び方・振り返り

レース・宝探し・バランス競技を総合得点化。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「複数種目の合計得点で競う」ことに挑戦します。終了後は、参加意欲・協働・相互理解の気づきを短く共有します。

目的
多様な得意をチームに生かす

ゴール
複数種目の合計得点で競う

得られる効果
参加意欲／協働／相互理解

所要時間
45～120分

推奨人数
12～40名

18 SUP駅伝



遊び方・振り返り

パドルをバトンに、立ち漕ぎ・座り漕ぎをつなぐ。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「全区間でパドルをつなぎ完走」ことに挑戦します。終了後は、連帯感・応援・達成感の気づきを短く共有します。

目的
ペアの頑張りチームへつなぐ

ゴール
全区間でパドルをつなぎ完走

得られる効果
連帯感／応援／達成感

所要時間
25～40分

推奨人数
8～30名

19 SUP借り人競走



遊び方・振り返り

普段関わらない人を探して、その場でチーム結成。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「カード条件の人とペアで完走」ことに挑戦します。終了後は、部署横断・会話・心理的安全性の気づきを短く共有します。

目的
新しい相手と自然に話す

ゴール
カード条件の人とペアで完走

得られる効果
部署横断／会話／心理的安全性

所要時間
20～30分

推奨人数
8～30名

20 部署シャッフルリレー



遊び方・振り返り

新人と管理職など、意外な組み合わせが生まれる。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「全ペアの合計タイムを縮める」ことに挑戦します。終了後は、相互理解・適応力・協働の気づきを短く共有します。

目的
毎回違う相手へ適応する

ゴール
全ペアの合計タイムを縮める

得られる効果
相互理解／適応力／協働

所要時間
25～40分

推奨人数
8～30名

パス・判断・声かけが止まらない

21 SUPスポンジポロ



遊び方・振り返り

柔らかいスポンジを手でつなぐ安全な水上ポロ。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「大きなスポンジを相手ゴールへ」ことに挑戦します。終了後は、連携・判断力・盛り上がりの気づきを短く共有します。

- 目的**
素早いパスと空間活用を学ぶ
- ゴール**
大きなスポンジを相手ゴールへ
- 得られる効果**
連携／判断力／盛り上がり
- 所要時間**
20～30分
- 推奨人数**
8～24名

22 SUPサッカー



遊び方・振り返り

大きなボールをSUPのノーズや手で押して進む。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「ビーチボールをゴールへ運ぶ」ことに挑戦します。終了後は、戦略性・周辺視野・声かけの気づきを短く共有します。

- 目的**
シンプルなルールで協力する
- ゴール**
ビーチボールをゴールへ運ぶ
- 得られる効果**
戦略性／周辺視野／声かけ
- 所要時間**
20～30分
- 推奨人数**
8～24名

23 海上ドッジボール



遊び方・振り返り

人ではなく相手ボードを狙う、やさしい対戦型。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「柔らかいボールを相手SUPへ乗せる」ことに挑戦します。終了後は、空間認識・戦術・笑いの気づきを短く共有します。

- 目的**
安全に狙いと守りを考える
- ゴール**
柔らかいボールを相手SUPへ乗せる
- 得られる効果**
空間認識／戦術／笑い
- 所要時間**
20～25分
- 推奨人数**
8～24名

24 SUPバレーボール



遊び方・振り返り

対戦よりも全員成功を目指す協力型がおすすめ。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「ビーチボールを30回連続で返す」ことに挑戦します。終了後は、共通目標・掛け声・制御力の気づきを短く共有します。

- 目的**
全員でボールをつなぐ
- ゴール**
ビーチボールを30回連続で返す
- 得られる効果**
共通目標／掛け声／制御力
- 所要時間**
15～20分
- 推奨人数**
8～30名

速さと丁寧さの、ちょうどいいバランス

25 パドルでボール送り



遊び方・振り返り

パドルのブレードに浮くボールを乗せて手渡し。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「最後のSUPまでボールを渡す」ことに挑戦します。終了後は、集中力・支援・工夫の気づきを短く共有します。

目的
◎ 落とさず丁寧につなぐ

ゴール
▶ 最後のSUPまでボールを渡す

得られる効果
↗ 集中力／支援／工夫

所要時間
🕒 15～20分

推奨人数
👥 8～24名

26 海上ピンポン玉運搬



遊び方・振り返り

1人が漕ぎ、1人が玉を守る二人乗りミッション。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「玉を落とさず容器ごと運ぶ」ことに挑戦します。終了後は、役割分担・繊細さ・調整力の気づきを短く共有します。

目的
◎ 速さと安定性を両立する

ゴール
▶ 玉を落とさず容器ごと運ぶ

得られる効果
↗ 役割分担／繊細さ／調整力

所要時間
🕒 15～20分

推奨人数
👥 4～24名

27 海賊の金貨運び



遊び方・振り返り

一度に3個まで。取引カードで駆け引きも。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「黄色い金貨ボールを多く集める」ことに挑戦します。終了後は、戦略・交渉・即断力の気づきを短く共有します。

目的
◎ 探索と優先順位を楽しむ

ゴール
▶ 黄色い金貨ボールを多く集める

得られる効果
↗ 戦略／交渉／即断力

所要時間
🕒 20～30分

推奨人数
👥 8～30名

28 スポンジ給水リレー



遊び方・振り返り

水を含む大スポンジを運び、岸で絞って競う。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「制限時間でバケツを最も満たす」ことに挑戦します。終了後は、役割分担・効率化・応援の気づきを短く共有します。

目的
◎ 運搬方法をチームで改善する

ゴール
▶ 制限時間でバケツを最も満たす

得られる効果
↗ 役割分担／効率化／応援

所要時間
🕒 20～30分

推奨人数
👥 8～30名

海の上で情報を集め、知恵をつなぐ

29 SUP宝探し



遊び方・振り返り

水上のブイや浮島を巡るトレジャーハント。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「全カードを集め最終暗号を解く」ことに挑戦します。終了後は、情報共有・推理・行動力の気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 ヒントを共有して探索する
- ゴール**
🚩 全カードを集め最終暗号を解く
- 得られる効果**
📈 情報共有／推理／行動力
- 所要時間**
🕒 30～45分
- 推奨人数**
👥 8～30名

30 海上ビンゴ



遊び方・振り返り

ハイタッチ・円描き・集合写真などを達成。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「縦・横・斜めの1列を完成」ことに挑戦します。終了後は、主体性・創造力・巻き込みの気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 多彩なミッションへ挑戦する
- ゴール**
🚩 縦・横・斜めの1列を完成
- 得られる効果**
📈 主体性／創造力／巻き込み
- 所要時間**
🕒 30～45分
- 推奨人数**
👥 8～30名

31 SUPフォトラリー



遊び方・振り返り

星・同じポーズ・全員集合を写真に残す。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「撮影課題を完成しベスト作品発表」ことに挑戦します。終了後は、創造力・表現・対話の気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 チームらしい思い出を創る
- ゴール**
🚩 撮影課題を完成しベスト作品発表
- 得られる効果**
📈 創造力／表現／対話
- 所要時間**
🕒 30～60分
- 推奨人数**
👥 8～30名

32 水上脱出ゲーム



遊び方・振り返り

水上ポイントの謎を解き、岸の宝箱へ。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「数字を集め宝箱の鍵を開く」ことに挑戦します。終了後は、問題解決・強み活用・達成感の気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 体力と知力を組み合わせる
- ゴール**
🚩 数字を集め宝箱の鍵を開く
- 得られる効果**
📈 問題解決／強み活用／達成感
- 所要時間**
🕒 40～60分
- 推奨人数**
👥 8～30名

言葉と動きを使い分けて意思疎通

33 海上カルタ



遊び方・振り返り

伊豆や会社にまつわる読み札でオリジナル化。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「正解カードを最も多く集める」ことに挑戦します。終了後は、傾聴・知識共有・機動力の気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 聴いて素早く判断する
- ゴール**
🚩 正解カードを最も多く集める
- 得られる効果**
📈 傾聴／知識共有／機動力
- 所要時間**
🕒 20～30分
- 推奨人数**
👥 8～30名

34 SUPポーズ伝言ゲーム



遊び方・振り返り

変化していくポーズに、自然と笑いが生まれる。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「最後のポーズを最初と比較する」ことに挑戦します。終了後は、観察力・表現力・笑いの気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 身体だけで意図を伝える
- ゴール**
🚩 最後のポーズを最初と比較する
- 得られる効果**
📈 観察力／表現力／笑い
- 所要時間**
🕒 15～20分
- 推奨人数**
👥 8～30名

35 SUPだるまさんが転んだ



遊び方・振り返り

水面では完全に止まらない難しさが面白い。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「動きを見つからずゴールへ進む」ことに挑戦します。終了後は、自制・バランス・集中力の気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 水上で動きを制御する
- ゴール**
🚩 動きを見つからずゴールへ進む
- 得られる効果**
📈 自制／バランス／集中力
- 所要時間**
🕒 15～20分
- 推奨人数**
👥 8～24名

36 船長の命令



遊び方・振り返り

座る・片膝・パドルを上げるをテンポ良く。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「正しい命令だけを実行する」ことに挑戦します。終了後は、傾聴・切替・一体感の気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 指示を聴き全員で反応する
- ゴール**
🚩 正しい命令だけを実行する
- 得られる効果**
📈 傾聴／切替／一体感
- 所要時間**
🕒 15～20分
- 推奨人数**
👥 8～30名

SUP アクティビティカタログ 10 | バランスと失敗を楽しむ

うまくいかない瞬間まで、チームの思い出に

37 SUPヨガ大失敗選手権



遊び方・振り返り

成功だけでなく、豪快な失敗にも拍手を。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「ペアポーズ成功か最高の失敗賞」ことに挑戦します。終了後は、心理的安全性・支援・ユーモアの気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 挑戦と失敗を笑いに変える
- ゴール**
🚩 ペアポーズ成功か最高の失敗賞
- 得られる効果**
📈 心理的安全性／支援／ユーモア
- 所要時間**
🕒 20～30分
- 推奨人数**
👥 4～24名

38 一斉立ち上がりチャレンジ



遊び方・振り返り

誰かが先走ると全体が揺れる、息合わせの特技。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「同時に立ち上がり10秒キープ」ことに挑戦します。終了後は、タイミング・声かけ・全体協調の気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 全員のタイミングを揃える
- ゴール**
🚩 同時に立ち上がり10秒キープ
- 得られる効果**
📈 タイミング／声かけ／全体協調
- 所要時間**
🕒 15～20分
- 推奨人数**
👥 8～30名

39 場所替えゲーム



遊び方・振り返り

誕生月・社歴・五十音順に水上で並び替え。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「落水せず指定順に並び替える」ことに挑戦します。終了後は、対話・情報整理・配慮の気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 会話しながら順番を整理する
- ゴール**
🚩 落水せず指定順に並び替える
- 得られる効果**
📈 対話／情報整理／配慮
- 所要時間**
🕒 20～30分
- 推奨人数**
👥 8～24名

40 水上フルーツバスケット



遊び方・振り返り

安全な座位移動で、意外な共通点を発見。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「条件に合う人が別のSUPへ移動」ことに挑戦します。終了後は、自己開示・つながり・笑いの気づきを短く共有します。

- 目的**
🎯 互いの共通点と違いを知る
- ゴール**
🚩 条件に合う人が別のSUPへ移動
- 得られる効果**
📈 自己開示／つながり／笑い
- 所要時間**
🕒 20～30分
- 推奨人数**
👥 8～24名

水上ならではの距離感とチーム戦術

41 SUPゾンビ鬼ごっこ



遊び方・振り返り

タッチされたペアも鬼側へ。追うほど仲間が増える。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「最後までゾンビから逃げ切る」ことに挑戦します。終了後は、反応力・戦略・盛り上がりの気づきを短く共有します。

- 目的**
ペアで連携しながら逃げる
- ゴール**
最後までゾンビから逃げ切る
- 得られる効果**
反応力／戦略／盛り上がり
- 所要時間**
20～30分
- 推奨人数**
8～24名

42 しっぽ取りSUP



遊び方・振り返り

身体やパドルへの接触は禁止。しっぽだけを狙う。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「相手SUPの浮くしっぽを集める」ことに挑戦します。終了後は、連携・戦術・機動力の気づきを短く共有します。

- 目的**
攻めと守りのバランスを考える
- ゴール**
相手SUPの浮くしっぽを集める
- 得られる効果**
連携／戦術／機動力
- 所要時間**
20～25分
- 推奨人数**
8～24名

43 旗取り合戦



遊び方・振り返り

得点の違う複数旗で、チーム戦略が動き出す。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「色別の旗を自陣へ持ち帰る」ことに挑戦します。終了後は、戦略・役割分担・判断力の気づきを短く共有します。

- 目的**
攻守の役割を分担する
- ゴール**
色別の旗を自陣へ持ち帰る
- 得られる効果**
戦略／役割分担／判断力
- 所要時間**
20～30分
- 推奨人数**
8～30名

44 王様を守れ



遊び方・振り返り

王様SUPを中心に、護衛と攻撃へ役割分担。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「自軍の旗を守り相手旗を取る」ことに挑戦します。終了後は、リーダーシップ・防御・連携の気づきを短く共有します。

- 目的**
重要役をチームで守り抜く
- ゴール**
自軍の旗を守り相手旗を取る
- 得られる効果**
リーダーシップ／防御／連携
- 所要時間**
20～30分
- 推奨人数**
8～30名

最後は競争を越えて、全員でひとつになる

45 全員SUPサークル



遊び方・振り返り

SUPを円に並べ、全員成功の瞬間を共有。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「手をつなぎ立って10秒静止」ことに挑戦します。終了後は、一体感・信頼・写真映えの気づきを短く共有します。

目的
◎ 全員のつながりを形にする

ゴール
▶ 手をつなぎ立って10秒静止

得られる効果
↗ 一体感／信頼／写真映え

所要時間
🕒 15～20分

推奨人数
👥 8～30名

46 SUP大縄跳び風チャレンジ



遊び方・振り返り

柔らかいロープを水面で動かす安全な演出型。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「ロープをまたぎ、しゃがみ切る」ことに挑戦します。終了後は、集中力・タイミング・盛り上がりの気づきを短く共有します。

目的
◎ 全員で合図に反応する

ゴール
▶ ロープをまたぎ、しゃがみ切る

得られる効果
↗ 集中力／タイミング／盛り上がり

所要時間
🕒 15～20分

推奨人数
👥 8～24名

47 全員ゴールチャレンジ



遊び方・振り返り

最後のSUPが着いた瞬間が、チームの記録。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「全SUPがまとまってゴールする」ことに挑戦します。終了後は、包摂・相互支援・共通目標の気づきを短く共有します。

目的
◎ 遅い仲間を全員で支える

ゴール
▶ 全SUPがまとまってゴールする

得られる効果
↗ 包摂／相互支援／共通目標

所要時間
🕒 20～30分

推奨人数
👥 8～30名

48 ウォーター・ウェーブ



遊び方・振り返り

立つ・パドルを上げる・座る動作を映像に。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「端から端までウェーブを完成」ことに挑戦します。終了後は、一体感・協調・記念性の気づきを短く共有します。

目的
◎ 全員で連続動作をつなぐ

ゴール
▶ 端から端までウェーブを完成

得られる効果
↗ 一体感／協調／記念性

所要時間
🕒 15～20分

推奨人数
👥 8～30名

笑顔も落水も、チームだけの一枚に

49 全員一斉落水



遊び方・振り返り

フィナーレのカウントダウンで、全員一緒に海へ。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「合図に合わせ同じ方向へ落水」ことに挑戦します。終了後は、解放感・信頼・動画映えの気づきを短く共有します。

目的
 安全に思い切り解放する

得られる効果
 解放感／信頼／動画映え

ゴール
 合図に合わせ同じ方向へ落水

時間・人数
 10～15分／8～30名

50 SUP卒業写真



遊び方・振り返り

集合・パドル上げ・笑顔・落水前後を連写。役割と安全動作を確認してから、ペアやチームで「4パターンの集合写真を撮影」ことに挑戦します。終了後は、記憶・帰属意識・共有の気づきを短く共有します。

目的
 チームの達成を写真に残す

得られる効果
 記憶／帰属意識／共有

ゴール
 4パターンの集合写真を撮影

時間・人数
 10～20分／2～30名



チームの「できた！」を、海の上で。

目的も人数も違うからこそ、50種目からそのチームに合う体験を組み立てます。

安全運営の基本

1 ライフジャケット

全員が正しく着用し、黒帯・バックルを確認します。

2 インストラクター

開始前の説明と水上での指示に従って進行します。

3 天候・海況

安全判断により種目変更・時間短縮・中止を行います。

4 接触を避ける

ボード間隔と進行方向を管理し、無理な接触を防ぎます。

プログラム設計・実施条件・お見積りは、LPのお問い合わせフォームからご相談ください

※掲載内容・所要時間・推奨人数は目安です。天候・海況・安全上の判断により、内容を変更または中止する場合があります。