

大空のことをもっと知りたい。憧れを手に入れ楽しく飛びたい。

パラグライダーで 飛ぼう!

趣味はパラグライダー
そらを飛ぶって
スゴいよ !!



気になることを一挙に解決！

パラグライダー
Q&A

飛ぶのはたったこれだけ

機材の紹介

ソロフライトへの第一歩

ライセンスを
取ろう！

パラグライダーを趣味にしよう

スキーバーディングや乗馬のように、パラグライダーにもライセンス制度があります。

ライセンスを取得することで空の楽しみがグンと広がっていきます。

ライセンスを取得しパラグライダーを趣味として楽しんでいる方が沢山います。

「趣味はパラグライダーで空を飛ぶことです。」
あなたもそんなライフスタイルを送ってみませんか？



そらを飛ぶってスゴいよ!!



地面から足が離れた瞬間、脳からアドレナリン出まくり!! 日頃の疲れやモヤモヤ、ストレス、気になるコトがゼ~んぶフッ飛んで“無”になる感覚!! 空を飛んでいるときは、社会人でもなく、女性でもなく、類人猿でもなく、自分が何者でもなくなって大空と一体化してしまうような開放感がたまらなく大好きです。周りのパラ仲間には 20 代の若者から、60・70 代のおじさん……いや、おじいちゃんまで幅広い年齢の人たちがたくさん。それくらい年をとっても楽しめるんです。私もあと 30 年は飛べるかと思うと夢が膨らみます!! “空飛ぶおばあちゃん”なんて、なんかカッコいいですよね。

パラグライダーの魅力

は、大空を飛べる爽快さと、適度な緊張感、ランデ

イングしたあとの安堵感や、仲間達とパラ談義が楽しめることです。

パラグライダーは、静かで、ゆっくり動く乗り物です。

日常生活の中で、今まで感じなかった自然の心地良さや、ブランコや自転車、凧揚げなど、幼い頃に無心で楽しんでいた遊びの中に、パラグライダーを感じることが出来たことは今までの人生の中で最大の発見で、感動でした。



一番の魅力 は自然との一体感です。穏やかな風や荒れている風を感じたり、鳥と一緒に飛んだりして自然と一緒にしていく感じがすごく気持ちよくて嫌なことも一瞬で忘れてしまいます。そして自然条件はいつも違うので飽きることがありません。飛ぶということはとても奥が深くて毎回必ず新しい発見があります。普段見上げている雲に直接触れたり、米粒のような大きさに見える家や建物、空中から見る山の四季、そこはまさに異世界です。高い高度を飛ぶ飛行機では見ることができないパラグライダーならではの景色なのです。あとはさまざまな年代の人と知り合えたことです。10 代から 80 代の方までいて、飛ぶだけではなく、いろんな人と話ができることがとても楽しいです。

上昇気流に乗って、より高いところへ飛んでいくのが「ソアリング」。
うまく風に乗れば、数時間飛び続けることもできる！
高くあがれば眺めも変わるし、遠くまで飛んでいくこともできる！



ソアリングをしよう！

パラグライダーはただ飛ぶだけじゃない、風を読むスポーツです。雲の形、ザワザワ揺れる木の葉、うなじにあたる微風。目や耳、全体で風を感じて、空気の流れを見れるようになるのがおもしろい。慣れてくると、上昇気流がどこにあるか分かるようになります！

初心者のころは、テイクオフしたらゆっくり下がって行って着陸。それだけでも、十分にすごいことなのですが、もっとすごい世界があるんです。上昇気流をうまく捉えて、自分の力で上昇して、自分の力でいろんな景色を眺めて。そこには言葉では言い表せないほどの魅力がたくさんあります。



代表的な上昇気流



■ サーマル(熱上昇風)

- 太陽の光により地面が暖められる
- その付近の空気が暖まる
- まわりの空気と温度差ができるので対流が生まれて上昇風になる



■ 斜面上昇風

- 崖や急斜面に強めの風が当たる
- 風が吹き上がり、上昇風になる



どれくらいまで高く上がるのか、どれくらい遠くまで飛べるのか世界記録をご紹介します！

パラグライダーで
ここまで飛べる！

獲得
高度
直線
距離

5,854m^{*}
715.2km

*獲得高度は、離陸地点から上がった分の高さ

日本国内では、非公式ながら直線距離204.1kmが記録されています。標高4,000m以上まで上がった方もいるんですよ。

パラグライダー Q&A

② Question! いつ発明されたの？

A 1978年頃フランスの若者がスカイダイビング用のパラシュートで斜面を飛んだのが始まりと言われています。

日本には1986年頃上陸しました。

① Question! パラグライダーって危なくないの？

A

空を飛ぶわけですから、危なくないとは言えません。

しかし、基本的なルールを守れば安全性は高いスポーツです。



③ Question! 本場はどこ？

A

ヨーロッパのアルプスが最も盛んです！近年は世界中にフライトエリアが開発され、アメリカ、オセアニア、アジア、南米でも人気です！



④ Question! 何が楽しいんだろう？

A 上手く飛び立てたときの爽快感、飛んでいる時の開放感。自転車や乗馬のように、力ではなくバランスが重要という点が女性や年配者にも人気の秘訣です。

⑤ Question! どんな人が飛んでいるの？

A

下は10代から上は70代まで！学生、OL、サラリーマン、定年された方まで幅広い方が飛んでいます。





7 いきなり高い所は 怖くない？

A 飛ぶことに慣れるため、低い高さから練習を始めます。
1～2m 飛べるようになったら、徐々に高さを上げて行きます。



8 どうやって始めたら いいんだろう？

6 体力は必要？

A 15kg 程度の荷物を担いで少し歩ける体力があればOK！
特別な運動能力は必要ないです！



9 どんな服装で行けば いいんだろう？

A むずかしく考える必要はありません！
スタッフに「パラグライダー始めます！」と言ってください。
気軽にいろいろ教えてもらえますよ！



10 免許は必要？



A ライセンスを取得する事で自由に飛べるようになります！
国際ライセンスへ移行すれば世界中で飛べる！
詳しくは次のページで。



パラグライダー

必ず自分のレベルにあったものを使いましょう。

グローブ

手のひらに革を使用した摩擦に強いものがおすすめ。

ヘルメット

安全のため必須。特に練習生はフルフェイスで！

ハーネス

飛び出す前はリュックのように背負い、空中ではイスのようなシートになる。

ウェア

安全のため、肌の露出を避けて長袖長ズボン。動きやすいものを。

ブーツ

草原を走り、着地するので足首まであるものがおすすめ。



レスキュー パラシュート

万が一の時のためにハーネスに収納しておきます。山から飛ぶ時は必須のアイテムです。

FLIGHT GEAR



無線機

仲間とのやりとりや、アドバイスをもらうために無線機を使用します。



G P S

現在地を確認できます。また、飛行記録をパソコンなどで確認することもできます。



バリオ(高度昇降計)

高度を確認することができ、上昇しているのか下降しているのかを音で教えてくれます。

ライセンスを取ろう！

JHF（公益社団法人 日本ハング・パラグライディング連盟）は日本の統括団体として、パラグライディングの技能を認定し、技能証を発行しています。

日本各地のフライトエリアで飛ぶためには、技能証の所持が義務づけられています。

技能証は、JHFの登録スクールで練習をし、検定に合格した人に発行しています。

国際航空連盟の委員会（FAI/CIVL）による国際技能標準に沿って実施していますので、海外でフライトされる方には世界各国で通用する国際技能証「IPPIカード」を発行します。



▲ JHF 技能証



国際技能証 ▶
「IPPI カード」

ライセンス（技能証）フローチャート

A 級 パイロット技能証	まずはここから！初級ライセンス 安全な離陸・直線飛行・着陸ができると取得できます。
B 級 パイロット技能証	山の上から飛ぼう！ 安定した高高度フライト・旋回ができると取得できます。
ノービス パイロット技能証	上昇気流に乗ろう！ 穏やかな上昇気流に乗り、ホームエリアで自己判断で飛べる技能証です。
パイロット 技能証	世界中のエリアに飛びにいこう！ 高い技術と知識を持ち、いろいろなエリアへ飛びに行ける技能証です。
クロスカントリー 技能証	もっともっと広い空を飛ぼう！ フライトエリアを飛び出し、最も広い範囲を飛べる技能証です。
上級タンデム パイロット技能証	感動を共有しよう！ 二人乗りをすることができる技能証です。
助教員 技能証	楽しさを伝えよう！ 実技や学科など、パラグライダー教育を行うことができます。
教員 技能証	指導者になろう！ パラグライダー教育を行い、ライセンスを発行することができます。



はじめたらまず「フライヤー登録」を！

JHF フライヤー会員登録は、安全に節度あるフライトをすることを誓うものです。そうすることで、万が一の事で第三者に損害を与えてしまった場合に備える賠償保険に自動的に加入できます。

フライトの際には、フライヤー会員登録証とライセンスカードを携帯します。



公益社団法人 日本ハング・パラグライディング連盟
〒114-0015 東京都北区中里 1-1-1-301 TEL 03-5834-2889

空を飛びたい

という願いに年齢も性別も関係ありません。

その願いはパラグライダーが叶えてくれるのです。

自然の風に乗る感覚

上空からしか見えない景色

大空の一部になったときの感激

あなたがそれを知る日は遠くありません。

さあ、
翼のある人生を
スタートさせましょう！



公益社団法人

日本ハング・パラグライディング連盟

Japan Hang & Paragliding Federation (JHF)

〒114-0015 東京都北区中里1-1-1-301

T E L : 03-5834-2889 F A X : 03-5834-2089

E-mail : info@jhf.hangpara.or.jp

U R L : <https://jhf.hangpara.or.jp>