

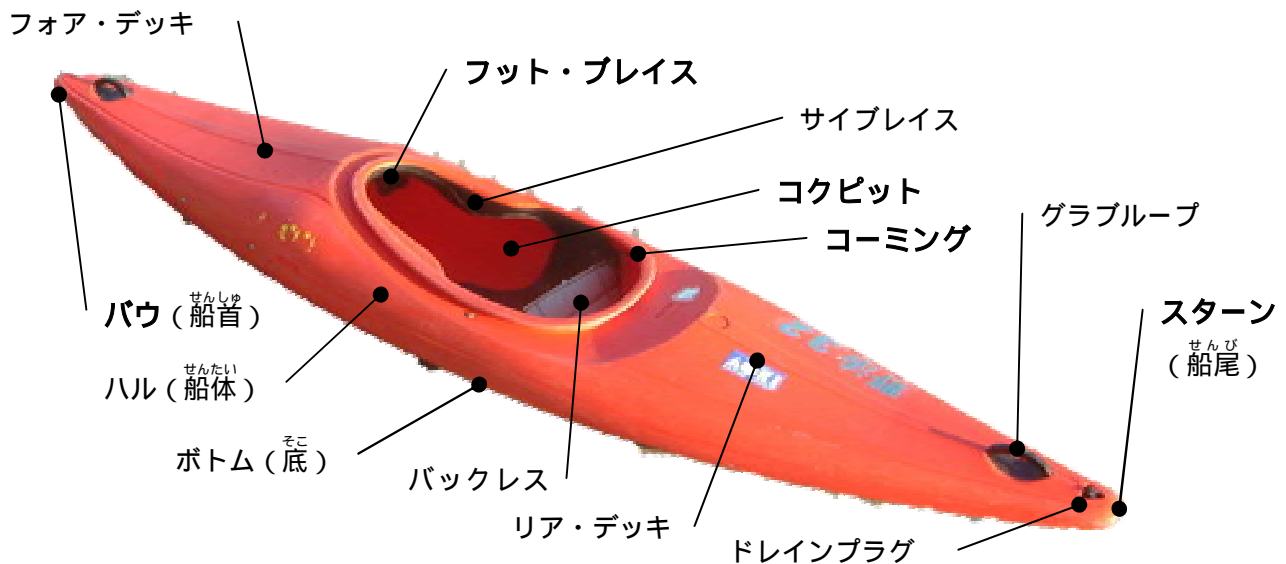
カヤックを安全に楽しむために

1 カヤックの基礎知識

パドルを使って漕ぐ船を総称して“カヌー”と呼ぶ。大別すると2つのタイプに分けられる。シングルパドルで漕ぐものを『カナディアン・カヌー』と呼び、デッキが閉じていて、ダブルパドルで漕ぐものを『カヤック』と呼ぶ。

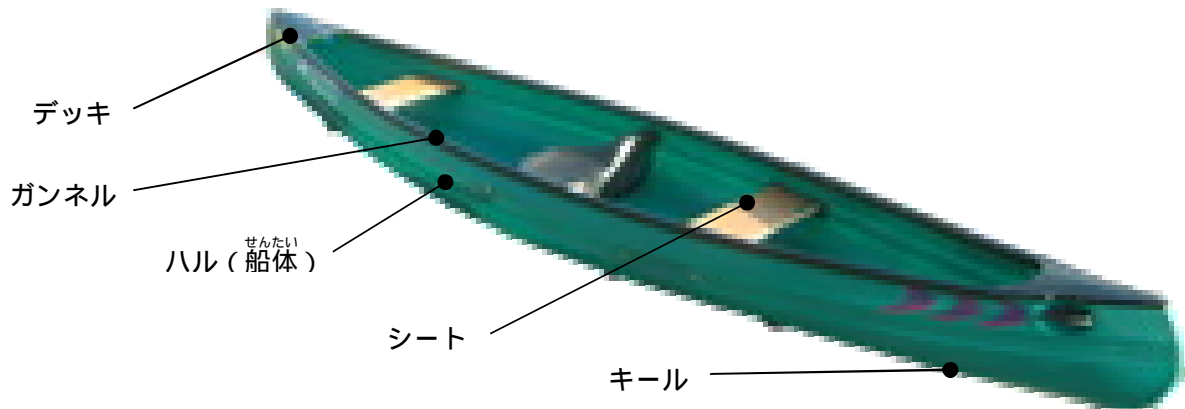
カヤック

グリーンランドのイヌイットが狩猟用にアザラシなどの皮で作った船が起源。冷たい水が入らないよう、デッキがコクピットだけ開いて閉ざされている。



カナディアンカヌー

アメリカのインディアンが樫の木などをくりぬいて作ったもの。デッキがオープンになっているものが一般的



2 パドルの基本テクニック

私たちが使うカヤック用のパドルは、風の影響を受けないよう、右のブレードと左のブレードに90度の角度がつけられている。これは、ブレードが空中を移動するとき、空気や水しぶきからの抵抗を少なくし、同時に水中にある片方のブレードがしっかり水をとらえるためである。

パドルの持ち方

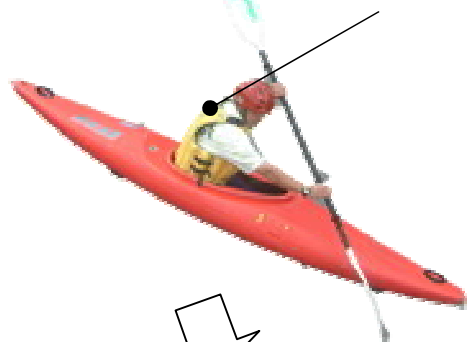
パドルを頭の上に置いた状態で、両ひじが直角になる角度で握る。



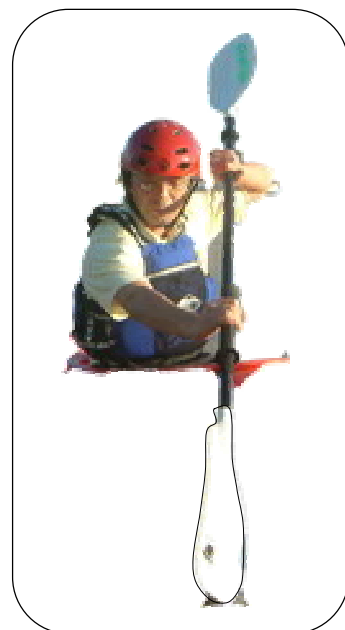
* 自分が漕ぎやすい幅が一番いいが、初心者は狭くなりがちなので、ときどき確認を！

パドルの基本フォーム

腕を伸ばした状態から、ブレードで水をとらえる



かくだいず
拡大図



こちら側の手はシャフトを押し出すようにする



腕だけでなく、腰を使って上半身全体で漕ぐ



漕ぐ側の足を踏み込むことで、パワーを効率的にカヤックに伝えられる

3 カヤックに乗る^の

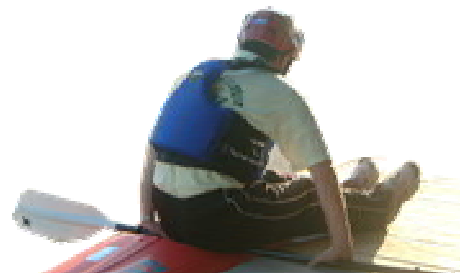
その1

パドルでカヤックと桟橋（岸）を同時に押さえることでカヤックを固定する。パドルをコーミングの後ろにあて、シャフトとコーミングを一緒につかむ。



その2

シャフトにおしりを乗せたまま、体重を両手にあずけ、おしりをカヤックの上に移動する。足先は桟橋に乗せたままで移動する。



その3

おしりがカヤックの上に移動したら、両手でパドルとコーミングを固定したままで片足ずつカヤックの中に足先を入れる。

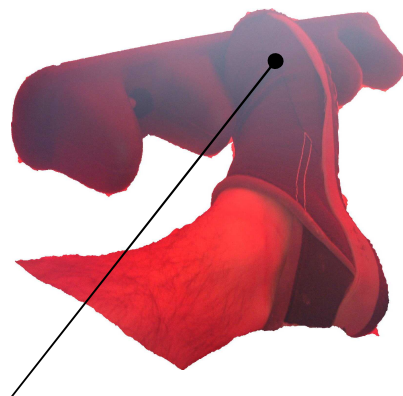
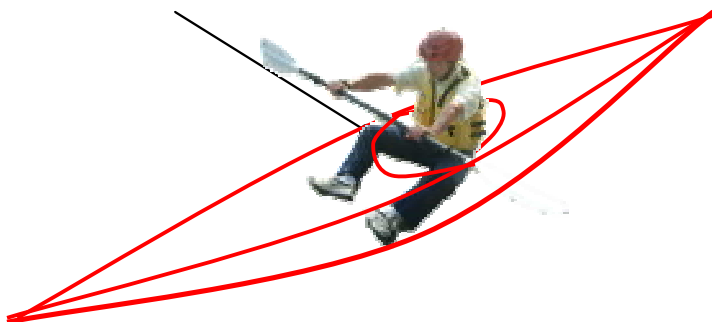


その4

両足を入れたら、シートに腰をおろす（おしりは最後に入れる）。つま先で、内部のストレッチャーを押さえ、両膝を開いて、艇の側面に押し付けるようにして、体を安定させる。



両膝を開いて、艇の側面に押しつけるようにして、からだを安定させる



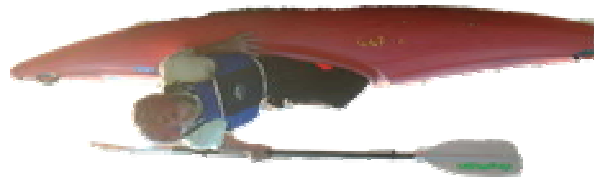
足の裏のつま先でフットブレイスを踏ん張る。かかとを上げ、ややつま先立ちぎみになるような状態が目安だ。

4 沈^{ちん}したときの対処^{たいしよほう}法

カヤックが沈^{ちん}するとき、左右^{さゆう}のどちらかへ、下^{した}の写真^{しゃしん}のような形^{かたち}で転覆^{てんぷく}します。そこで沈^{ちん}したときの対処^{たいしよほう}法として3つのポイント^あを上げます。

その1

ひざを^の伸ばして足^{あし}でけったり、両手^{りょうて}でコーミング^おを押したりして、とにかくカヤックから下^{した}へ一度^{いちど}ぬける。



その2

初心者^{しょしんしゃ}はパドルを手放^{てばな}す。(慣^なれたらパドルが流^{なが}されないように持^もっている)



その3

水^{みず}の上^{うへ}へ顔^{かお}を出^だしたらすぐにカヤックをおこす。水^{みず}が入^{はい}ったらカヤックは重^{おも}くて大変^{たいへん}。底^{そこ}に沈^{しず}めないようにする。



3つのポイントさえ守^{まも}れば、カヤックにつかまって泳^{およ}いで岸^{きし}へ行^いくか、レスキューを待つ。とにかくあわてず^あにやろう。カヤックをすぐ起^おこしてパドルをその中^{なか}に入れ、押^おしながら浅瀬^{あさせ}へ向^むかったら、一度^{いちど}、岸^{きし}へ上^あがり、カヤックに入^{はい}った水^{みず}を出^だすことも忘れ^{わす}れずに。



5 ウエアについて

暑い晴天ならば

Tシャツにサーフパンツやショートパンツなど。どちらも綿が100%のものよりも、乾きの早い合成繊維の入っている素材がよい。

春・秋・曇天なら

本来パドルングジャケットというカヌー用のウエアもあるが、そんなに寒くなければ、長袖Tシャツにトレーニングパンツ等でよい。また、袖や足のまわりがだぶつかないものがよい。綿の厚手のものは、一度ぬれると、いつまでも冷たいのであまり適さない。

小雨・雨の日の気温の低い日

からだが濡れて体温がうばわれたり、風が強くて体感温度が低いとよけい寒いので、軽量薄手のウインドブレーカーやヤッケを1枚用意しておくとうい。

こんな格好がベストかな？

短パンやスパッツまたはサーフパンツ
暑い時は水着でもよい



半袖か長袖Tシャツ
寒い時はその上に薄いウインドブレーカーを

くつは、足にピッタリして水中で脱げないもの。
底が厚いと沈をした時にカヤックからぬけにくくなります