

Sardis
1060

レクリエーション・カヤック

RK指導員用テキスト



NPO 法人横浜金沢カヌークラブ

第一版 平成 27 年 5 月 16 日

第二版 平成 29 年 4 月 17 日



NPO 法人 横浜金沢カヌークラブ

本書は
子供達にカヌーを楽しんでもらう為に書かれています。

それゆえ
難しい理論や、技法については述べていません。

それでも
指導員はその基本をよく理解してください。

それは
自然(海)を相手としていること、
危険は内容の難易にかかわらず常に存在することです。

そして
一時の対応にも全力でありたいと思います。

指導部

マナーを守ること

いつも「ありがとう」を

カヌーやパドルは決してまたがないこと

(命を守もってくれるものを大切に)

尾喜語録 カヌーの心得から

改版にあたって

名称をRK指導員用テキストとした。

内容をより実用性の高ものにした。

実技の項目と判定基準の表を加えた。

金沢条約を割愛した。

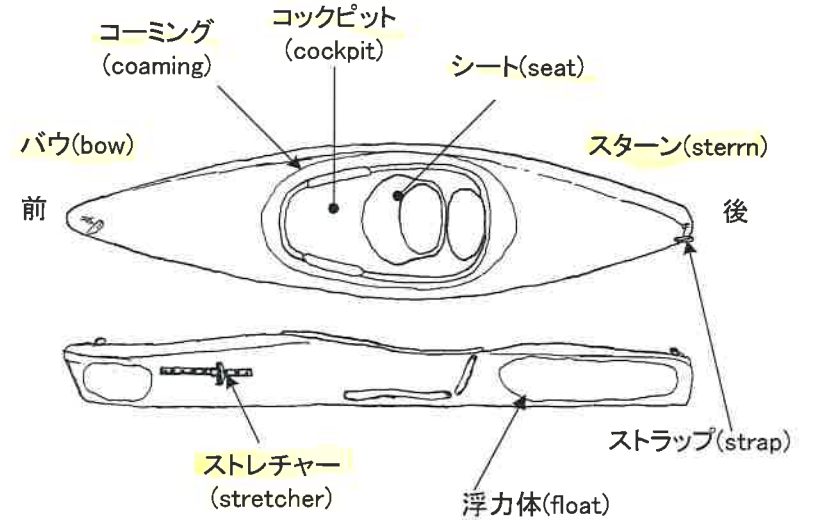
目次

用語編

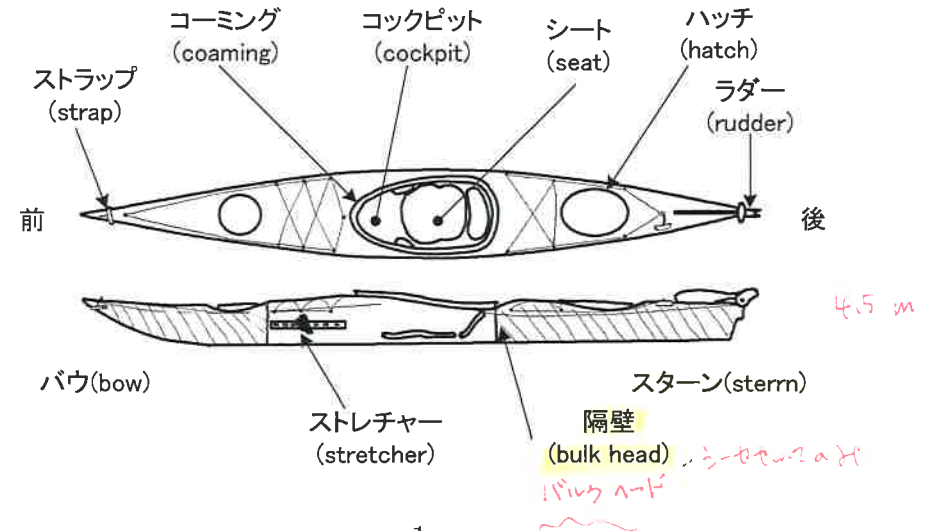
各部の名称	1
カヌーの服装	3
カヤック漕法	4
基本のパドルの持ち方	5
基本のパドリング	6
陸上編	10
準備体操	10
パドリングの練習	10
転覆時の対応	10
乗艇前に	11
乗艇	
水上編	12
信号	14
救助	15
牽引	15
降艇	16
注意事項	17
海上衝突予防法原則	19
実技 項目と判定基準	21

用語編

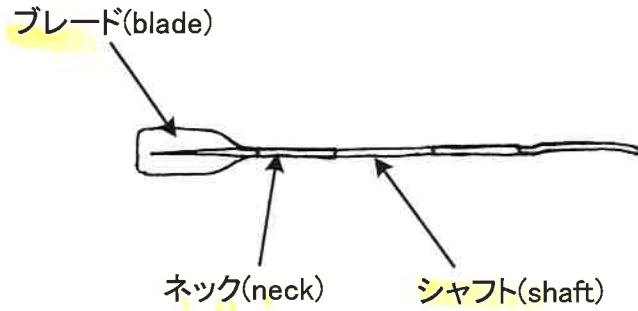
レクリエショナルカヤック (Recreational Kayak)



シーカヤック (Sea Kayak)



パドル (paddle)



左右のブレードがねじられて取り付けられているパドルをフェザーパドル (上図)、ねじれがなく同じ角度で取り付けられているパドルをアンフェザーパドルという。

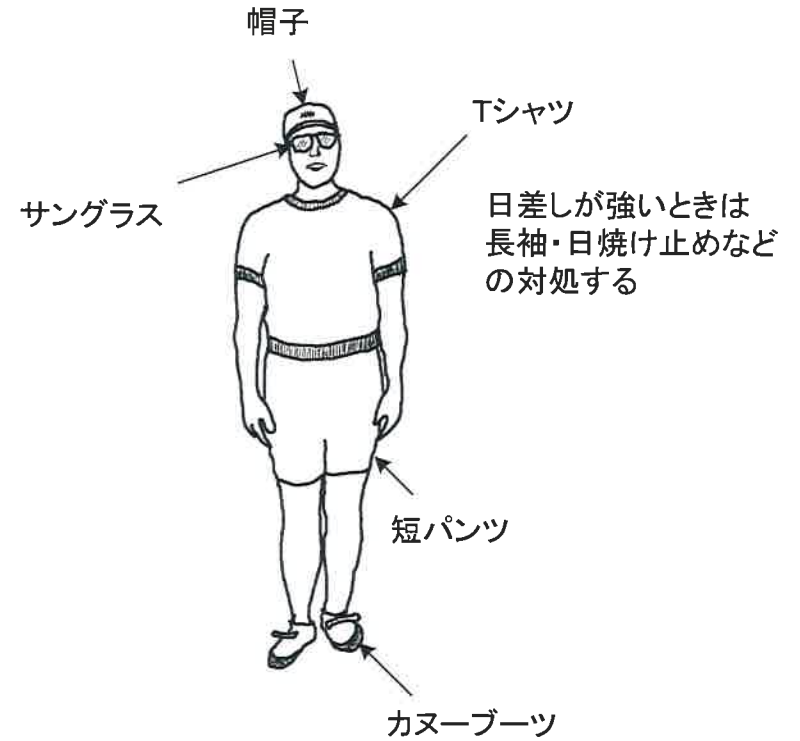
フェザーパドル

PFD (Personal Floating Device)

必ず着用する *ライフジャケット*



カヌーの服装 (夏季)



眼鏡・帽子の流れ止め

襟付きの物が望ましい

必要に応じコーミングカバーを使用する

靴は必ず履くこと

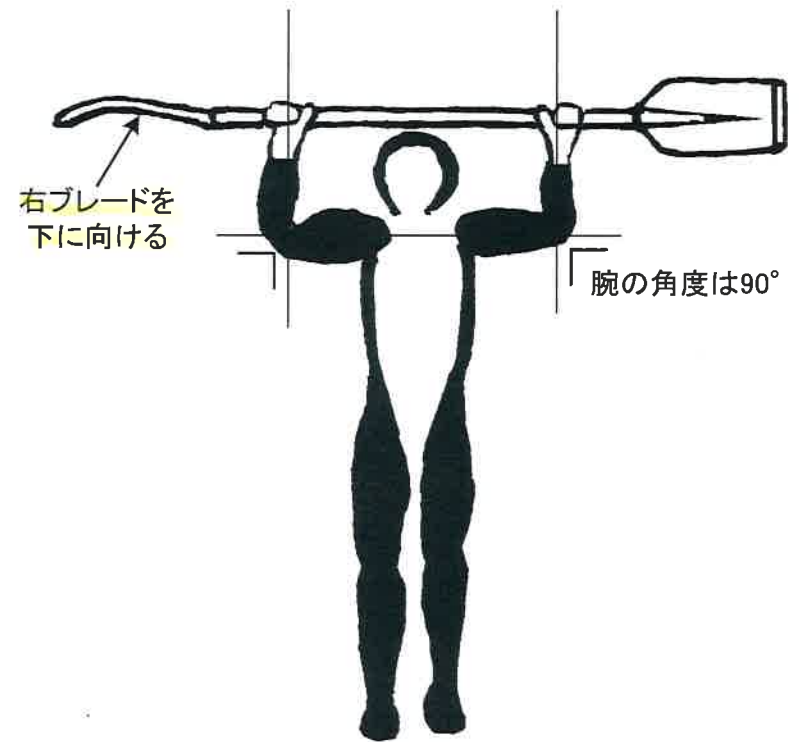
(カヨット用)

カヌーブーツ

カヤック漕法



基本のパドルの持ち方 (右固定が一般的)



基本のパドリング (右固定の場合)



←ストローク

キャッチ ストローク フィニッシュ
差して、 漕いで、 戻して

戻すとき 右手首を使ってパドルを返す
左のパドルの握りはゆるくして
子供の場合 大体において

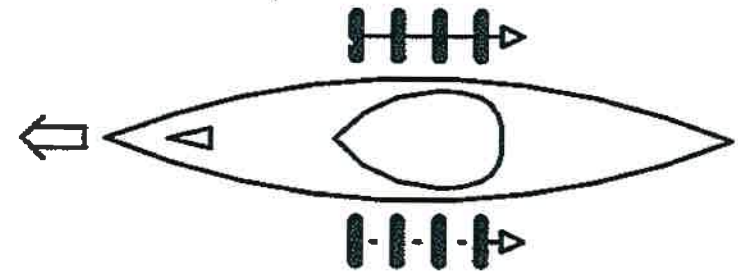
オイッチニ、オイッチニやミーギ、ヒダリー

になってしまうがこれで良い。

インストラクターが説明している時、子供がマネ出来ているか見てください。 補助をする。

直進漕行

1. フォアードストローク (Forward Stroke)

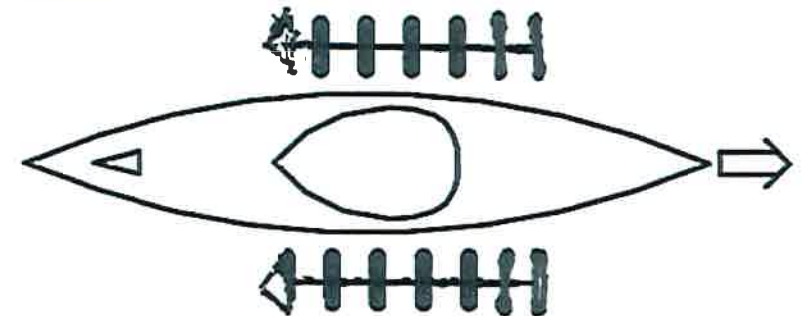


前から、艇の近くを平行に漕ぐ
水面(下を)見ないようにする
目標をきめて漕ぐ

行き脚

2~3パドル漕いで惰性で進み続けること
この間に方向修正をすることを教える。

2. バックストローク (Back Stroke)



後から前へ漕ぐ

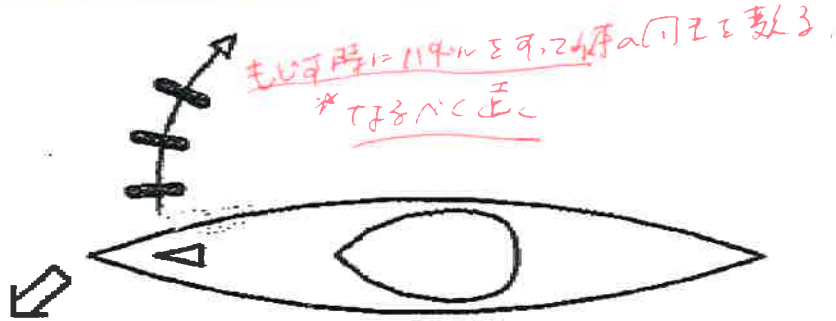
真後ろを見る感じで振り向いてから漕ぐとよい。後ろに注意。

3. ストップング (Stopping)

前進している時バックストロークを入れ、艇を急停止させる
右、左 同じように入れるように説明。

回転漕行

4. スイープストローク (Sweep Stroke)



遠くを浅く弧を描くように漕ぐ

腕を伸ばしできるだけ遠くを掃くように漕ぐと
良く回転する。

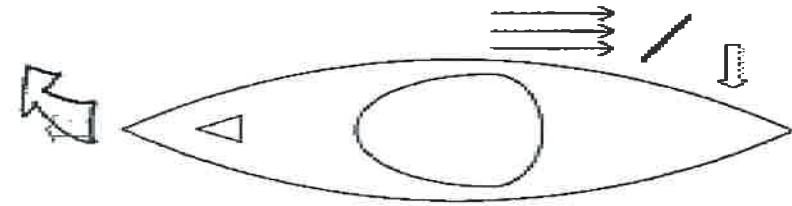
右側 (左) 側だけを漕ぐ⇒左 (右) に曲がる

特に要求しない。

その場回転 右(左)スイープ・左(右)逆スイープ
を連続で漕ぐ。

5. スターンラダー (Stern Rudder)

艇が走っているときスターンにパドルのブレードを水中に入れ、舵を取るように艇の方向を変える。



ブレードをしっかりと水中に入れる。

手では、
ブレードが全部水にはいっている

まず先に、行きたい方向を見るように説明するとよい。

陸上編

準備体操

練習の前に準備体操をする。

ストレッチング

手・足・腰・肩の筋肉を十分に伸ばす。

パドリングの練習

フェザーの角度は 80-90° 前後のパドルを使用する

・最適な握り幅・持ち方

・フォワードストローク

右手首の返し (左のブレードが切り込むと転覆の恐れがあることを教える)

もう一度乗艇したときに実際に切り込むことを経験させるとより効果的

・バックストローク

パドルはフォワードストロークと同じ握り方です。

・スイープストローク

片側だけを漕ぐとカヌーは反対方向に曲がる

転覆時の対応

- ①艇の底を蹴って艇から脱出する。
- ②声を出して合図をする。
- ③絶対に艇を離さないように、待っていなさい。

乗艇前に

装備点検

パドル、ゼッケン、PFD

女子の場合つけ方の説明に注意
女性同士で行わせてください。

艀装点検は 指導員が行う。(当番指名)

エアバッグ、ドレーンコック

ストレッチャーの位置決め

きつすぎないように。

膝がコーミングに軽く当たる程度

必ずトイレのこと聞いてあげて下さい。

乗艇

乗艇には必ず指導員が援助する

- ① バウ(船首)を沖に向け水辺にカヌーを浮かべる。
(乗艇した時軽く底がする程度)
- ② パドルをコックピットに置く
- ③ 艇をまたぎコックピットと後部デッキの付近にすわり
- ④ 両手でコックピットをつかみ、上体を支え、
腰を浮かせながら、足から乗り込む。
- ⑤ あるいは先に足から乗って座る、この時足は艇の中心線上
に置くと安定する。

水上編

- ① フォワードストロークなど、漕ぎ方を説明しながら
少しずつ進行すると良い。
- ② 各グループの間隔を適当にあける。
- ③ 自分のグループは自分の声が聞こえる程度の近くに
寄せておく。
振り向いたとき全員が見渡せる範囲に。
注意するときにも大きな声を出さない。 (私も見て下さい)
(パニックになってしまう) か、知らせ

④ 声をかける。

- 「寒くないですか？」
「痛いところありませんか？」
「怖くないですか？」
「ブレードをしっかりと水の中に入れてください」
「周りをよく見ましょう」
「周りの景色を見てください」
「のどが渇いていませんか？」
「トイレ大丈夫ですか？」
「下を見ないで、目標を見ましょう。」
「そんなにたくさん漕がなくても大丈夫ですよ」
「立たないでください」
「ふざけるとケガをしますよ」

- 「持つ手の巾が狭くなっていますよ」
「もっと広く持つと楽ですよ」
「パドルの左右が反対ですよ」
「パドルは左右均等に持ちましょう」
「面白いですか」
「楽しいですか」
- ⑤ 手振りなどの動作で合図をしてあげてください
右、左などは指導者がバックストロークだと**反対**になります。
 - ⑥ 周りの景色の説明もしてみてください。
 - ⑦ 方向がはずれてしまったら、まず**正しい方向を向かせる**。
スweepストロークでよい。向いてから進ませる。
 - ⑧ グループのなかの一番遅い子供に合わせる。

信号

- 魚船が水路を通る
11時 (近岸に上げ水)
12時
15時
17時

海上では声が通りにくく、聞こえないと思ってください。

① 笛を使用する。

笛 = ホリスタイプ

タイムキーパー	号笛(単管式)	ビー
指導員	警笛(ホリスタイプ)	ピリピリピリー

注意	単音連続	...
救援乞う	長音	—————
漁船が通るぞ	三音ずつ、連続

② 手振り信号を使う。



印 OK、良好、了解



印 NO、ダメ、否定

救助 (Rescue)

- ① 救助艇は速やかに、駆けつける、しかしあわてない。
- ② 転覆者に声がけして安全を確かめる。
- ③ 転覆者の安全を確保する。
- ④ まわりの子供たちを遠ざける。
- ⑤ 必要な場合他の人にも積極的に協力させる。
- ⑥ 自力で岸までが近いときは泳いでいくのを見守る。
艇は指導員が確保する。岸に上げ水を出す。
場合による。出来るだけ船に乗せること。

⑦ 水上での救助 H字レスキュー

2艇の救助艇で行う。
バウ側を取った方が指示を出す。
救助艇は転覆艇を横にH字の形に位置を取る。
転覆艇のバウ・スターンを持ち上げ横に転がすように傾けながら水を出す。
子供はどちらかの艇のバウにつかまらせておく。
作業は声を掛け合って行う。
必要に応じビルジポンプやスポンジを使用する。
救助者は体重を利用して転覆艇を支え乗艇を助ける。
後方デッキから、腹這いで乗艇させる。

牽引

- ① 風・波・体調不良などで漕げないと判断したときは指導員は安全な場所まで牽引してくる。
- ② 指導員は牽引ロープをいつでも外せるようにする。
- ③ 子供を見ながら、話かけながら行う。

17min
自分の腹と2人1組舟を漕ぐ

降艇

降艇は必ず指導員が援助すること。

- ①波に乗ってバウから岸に乗り上げる。
- ②コーミングカバーを外す。
- ③両手でコックピットをつかみ両手で腰を浮かせ両足を出す。波、風の状況を見て右または左に降りる。

沖 - 波 - 人 - 舟 - 陸 の順です。

降艇後に

- ①船体点検
- ②水洗い
特に砂は良く洗い流してください。
- ③整理体操
ユックリと使った部分を重点に。

注意事項

範囲

- ①主に野島水路、平潟湾、野島海岸（伊藤博文侯別邸）前海域を使用する。
- ②野島運河（シーサイドライン下）は釣り船の運行が激しい為使用しない。
- ③野島水路、平潟湾は護岸であるため砂浜等のエスケープポイントがない。
- ④水路の横須賀側は浚渫が悪く、海底がヘドロ状態です。
- ⑤平潟湾の平均水深は7メートルです。
- ⑥平潟湾の野島運河側（帰帆橋側）から最初のポール列までの間は釣り船の通路なので注意する。
- ⑦平潟湾自体が釣り船の係留場所なので常に注意が必要です。係留船はヒーブーツーですから風下にスターンを振りますので、近くを通過するときは注意する。

環境

- ⑧野島水路、平潟湾は野島山や周りのマンション等に囲まれているので比較的風の影響を受けにくい。ただし、真冬の北西風はかなりきつく当たります。
- ⑨4月～10月まで浅利取の人が多く出ますので、大潮の日にはなるべく避けたほうが良い。岸に近づけない。上げ潮が昼間である時が理想的です。
- ⑩釣り人は通年多いです。岸から、橋の上からラインが伸びて来きていますので指導員は注意が必要です。
- ⑪棒杭、栈橋の残骸などには触れないよう注意してください。

⑫漁具には近づかないように注意する。

⑬不用意に航路に入らない、また航路内には留まらない。

航路の横断は指定位置で行う。

その他

⑮水分補給（指導員）は必ず子供達の間も確保してください

⑯子供たちの途中のトイレ

水に降ろしてさせる（できない子が多い）

湾内にあるレジャーボート用ポンツーンに降ろしてさせる

どこか上陸できる場所があればそこに降ろす、

必ずリーダーはウォッチして下さい。

乗艇前に必ずトイレに行かせる。

海上衝突予防法の基本原則（海上での道路交通法）

①全周監視義務

船長であることを自覚し、その責任から全周を監視する義務を負います。

右見て左見て しっかりと確認！

②右側通行の原則

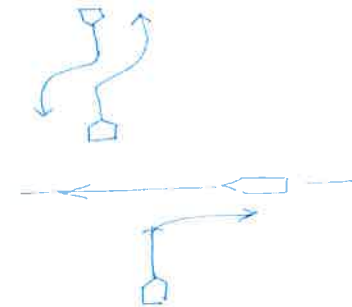
対抗する船は互いに右側通行ですれ違うこと、十分な距離が取れるまで持続させる。

③右手優先の原則

相手を右に見た艇（自分は）相手の航行を阻害してはいけない。

回避する義務がある、十分な時間と距離を持って行う。

相手を左に見た艇（自分は）進路を保持しなければならない、進路保持の義務。 十分な距離が取れるまで行う。



④強い船は、弱い船を威圧してはいけない。


弱い船はそのことをもって強い船の邪魔をしてはいけない。

レクカヤック実技



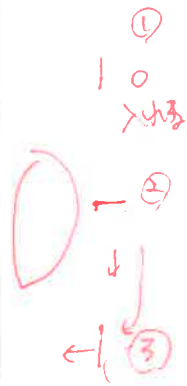
シーカヤックでも応用できる。

レクリエーションカヤック指導員実技

番号	項目	判定基準
1	パドルの持ち方 (陸上)	要領よく指導できること
2	パドリング (陸上)	要領よく指導できること
3	乗艇 (出艇) 指導 ・ストレッチャーの調節 ・乗艇補助	的確に補助ができること (水位の対応した乗り方)
4	直進漕行 距離 200mをフォワードストロークで漕ぐ。	目標に向かい蛇行なく漕げること
5	後進漕行 指導役 講習生役  2人1組指導役は後進、講習生役は前進で保ちながら直線漕行する。 指導役と講習生役を交互に行う。	距離 100mを蛇行なく互いの距離を1艇身以内に保つこと
6	スイープストローク (方向転換) 左右1回転行う	体より遠くを漕ぎ、小回りできること
7	スイープストローク (その場回転) フォワードとバックストロークを組み合わせる。 左右1回転行う	体を中心にその場回転ができること

番号	項目	判定基準
8	スターンラダー 進行中の方向転換	艇を止めることなく 45 度以上曲がる。
9	ドローストローク 岸に平行に艇を保ち、 左右横移動する	1 艇身以上岸と平行に横移動できること
10	スカーリング 岸に平行に艇を保ち、 左右横移動する	1 m 以上岸と平行に横移動できること
11	救助（水抜き） 救助する水船を 2 人 1 組で H 字レスキューを行う。 バウ側が合図を出し、バウ、スターンを同じように上げ水を抜き正常にする。 バウ側とスターン側交互に行う。	バウ側が声を出し、水船を正常な状態に戻せること
12	救助（再乗艇） 講習生を補助して、再乗艇させる。 講習生と救助に当たる指導者は対面すること。	再乗艇を的確に補助して、講習生が再乗艇できること

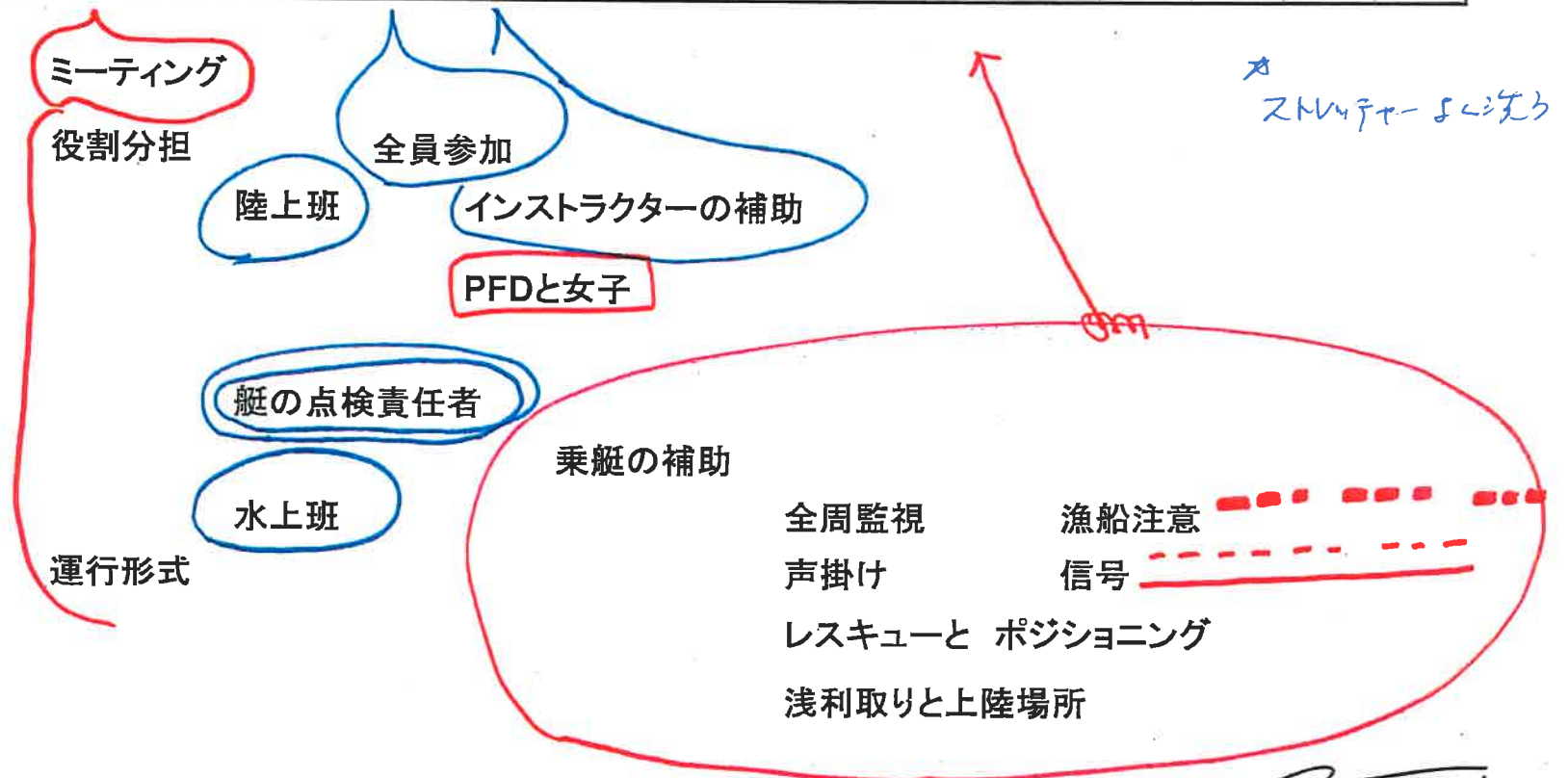
XXXXXXXXXXXXXXXXX MEMO XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



時程と作業

カヌー体験 時程表

	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00
スタッフ 8人			9:00 集合	カヌー準備									後片付け		
20人				準備体操		パドリング		水上練習							



4/22/2016 Takasuka