



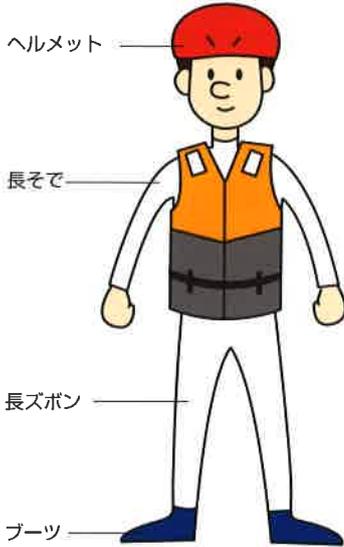
水辺に出よう！ B&Gカヤック (シングル)

Basic Technique

① 服装を確認し、ライフジャケットを着よう

【服装】

濡れると体温が奪われる。季節に合ったものを着よう。



【ライフジャケット】

ライフジャケットは自分の命を守る、大切なもの。自分の体に合ったものを選び、陸に上がるまで必ず着用しよう。



半そでや半ズボンなど、肌の露出部が多いと擦り傷や切り傷など思わぬところで、けがをする場合がある。できるだけ肌を露出しない服装を心がけよう。

② 出艇前の確認

出艇する前に、確認をしよう。

- ①浮力体
- ②安全ロープ
- ③コックピット
- ④継ぎ目
- ⑤パドル

装備品の不良は大きな事故につながります。必ず、艇体と装備品の確認は行おう。

！ ルールとマナー

- 携帯電話や腕時計など、水辺の野外活動に対応していない道具を携帯して、カヌーに乗ることは止めよう。もし携帯して壊れても自己の責任です。
- 転覆時にけがをしないよう、水面下の地形にも十分注意しよう。

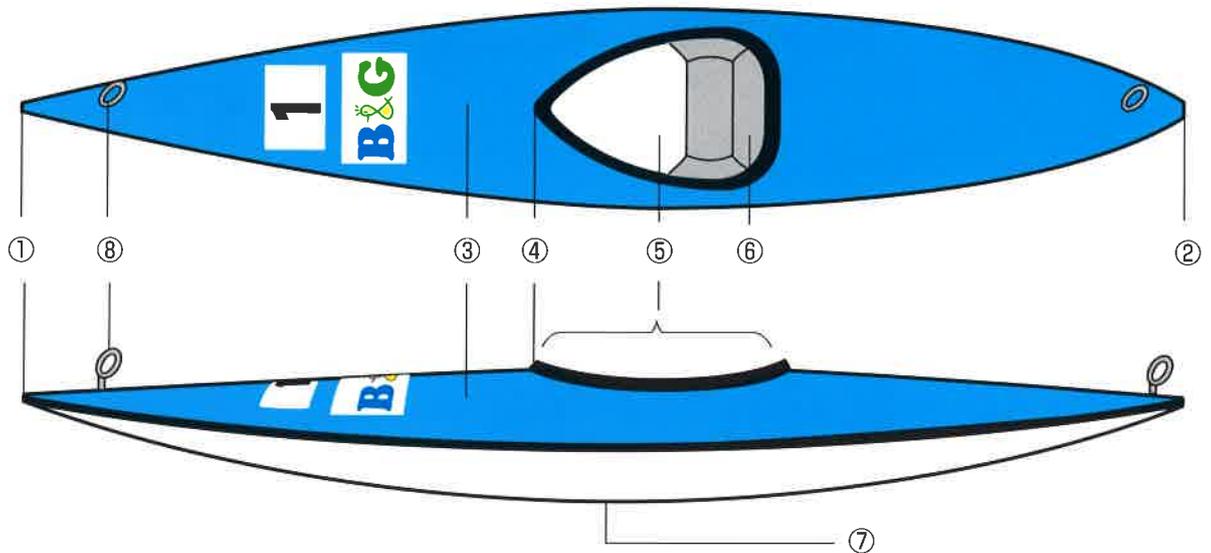
海で何かあったら

118番 (海上保安庁)
に連絡しよう!!

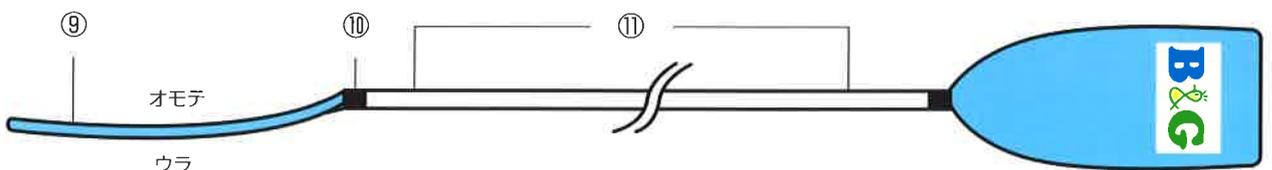
③ 艇体と装備品の名称 (B&Gカヌー)

基本的な各部の名称を覚えよう。

- ①バウ (艇首)
- ②スターン (艇尾)
- ③デッキ
- ④コーミング
- ⑤コックピット
- ⑥シート
- ⑦ボトム
- ⑧安全ロープ



- ⑨ブレード
- ⑩ネック
- ⑪シャフト

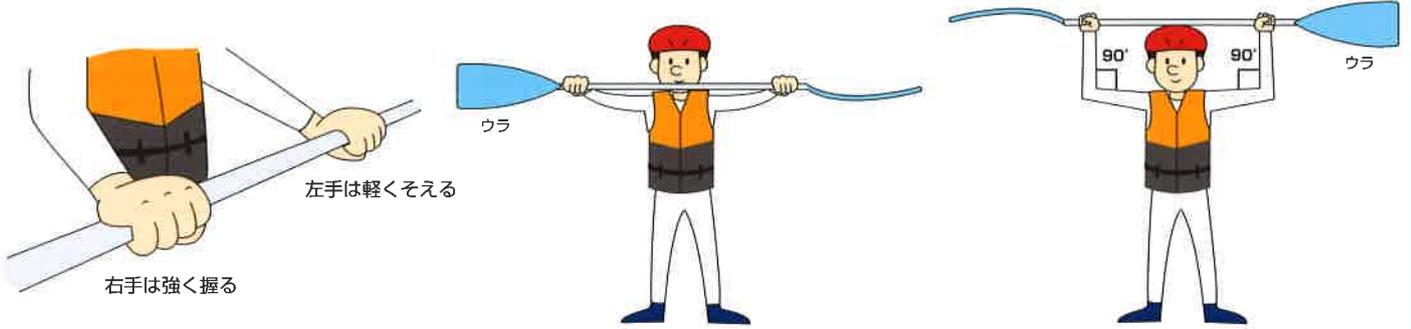


各部の名称を覚えられたら、次はこれらの各部が、どんな役目をしているか考えてみよう。

4 パドルの持ち方

- ① ●左右とも順手、親指と他の指で輪をつくるように握る。
●右手は強く握り左手はパドルが自由に回転できるように握る。

- ② ●パドルを下図のように持ち上げる。
●両ヒジ直角(90°)になるぐらいの幅を保つ。



5 陸上でのパドリング

パドルは、左右のブレードが水平ではなく、約90度の角度でよじれています。ここでは、角度のついたパドルの手首を返す操作方法(フェザリング)を練習します。フェザリングは、すべてのカヌーテクニックに繋がる基本なので、必ずマスターしよう。

水面をイメージしながら、陸上でのパドリングの練習をしよう。



① キャッチ

1. 右側のブレードを右側前方へ。
2. 右肘は伸びきらない。
3. 左手は目線の高さ、手の甲が見えるように。
4. 左肘は肩の高さ。

② ミドル

1. 右手を引きつつ、左手をまっすぐ前に押し出す。
2. 引き手(この場合は右手)だけではなく、押し手(この場合は左手)も意識しよう。

③ フィニッシュ

1. 引き手を水面と平行に引く。
2. 押し手をまっすぐに押す。肘は伸びきらない。

④ フェザリング

1. 右手首を返し、左側のブレードを左側前方へ。
2. 左右を繰り返していく。

6 運搬方法

カヌーを水面近くまで運ぶ方法としては、一人で運ぶ方法と二人で運ぶ方法があります。

- 平らな場所を選び、ボトムを傷つけないように古タイヤ等の上に置く
- 水面に降ろしやすいように、パウを水面方向に向けて整頓して置く

(1) 1人での運搬法

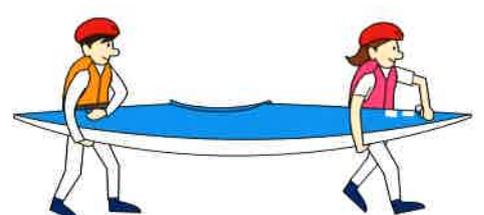


- ① ●艇の中央部に座る。
- 両手でコーミングを持つ。

- ② ●両ひざをコーミング下部にあて肩まで持ちあげ右肩を艇内に入れる。

- ③ ●歩行運搬する。

(2) 2人での運搬法



- B&Gカヌーは先端に丸味をもたせているので小脇にかかえ込む方がよい。一方の手で、カヌーがすべらないよう安全ロープを握る。

7 乗艇してみよう



(ポイント) コーミングとパドル固定

(ポイント) 低い姿勢で行う



② バランスを保ちながら、片足を艇内にゆっくりと入れる。



- ④ ●パドルを後方より前方へ持って来る。
- 乗艇完了。



- ① ●コーミングとパドルを固定して握る(上図)。
- パドルのシャフトに体重を少しかける。



- ③ ●両足を入れる。

(乗艇時の姿勢ポイント)

- 肩の力を抜いて楽にする。
- アゴを引き自然に前方を見る。
- 上体はやや前傾(10°~20°)。
- 乗った後はガニ股にして、膝を内側の側面につける。



8 漕いでみよう〔基本的な漕ぎ方〕

【前進（フォワードストローク）】

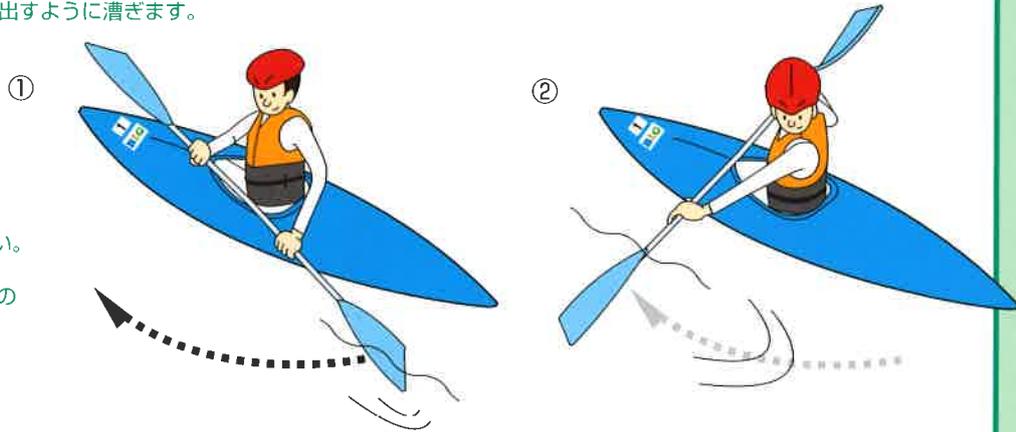
フォワードストロークは、陸上のパドリングと同じ動作です。肩の力を抜き、手首を柔らかくして、リラックスしましょう。目線は近くより、なるべく遠くを見るようにし、ブレードは水面に対して、垂直になるようにします。

【後進（リバースストローク）】

後方から前方へ、ブレードの裏面を使い、水を押し出すように漕ぎます。

- ① 上体をひねり、後方の安全を確認する。
- ② ブレードの裏面で水をキャッチし、水を前方に押し出す。
- ③-2 水面をなでるように、押し出す。

この動作を左右繰り返します。後方の確認は、左右交互に行くとバランスを崩しやすい。まずは、一方の後方を確認して、バランスを保とう。リバースストロークは、カヌーを止める場合も使うので、必ずマスターしよう。

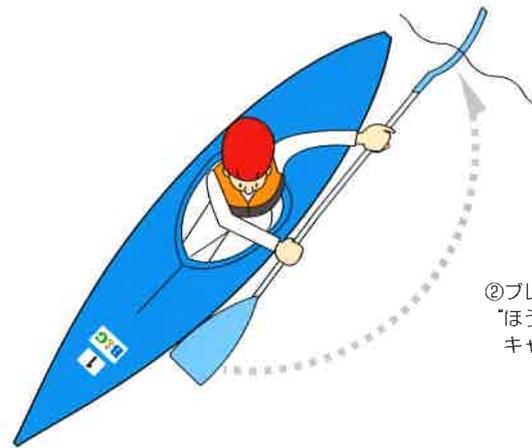
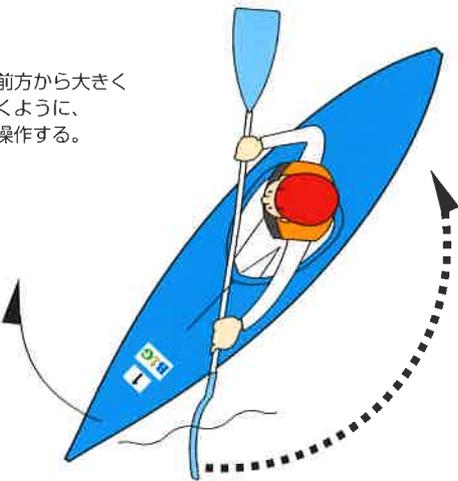


【方向転換（スウィープストローク）】

パドリングで、前方の水をキャッチし、後ろへ大きく円を描くように漕ぐと、カヌーは漕いだ側とは反対の方向へ曲がります。ここでは、方向転換の基本となる「スウィープストローク」をマスターしよう。

- ① カヌーの前方から大きく半円を描くように、パドルを操作する。

曲る方向



- ② ブレードで水面近くの水を“ほうきで掃く”ようにキャッチする。

【幅寄せ（ドローストローク）】

ドローストロークはカヌーを横に移動させる方法の一つです。着岸するときや、仲間のカヌーに近づくときに使うテクニックです。



- ① 寄せる側の腕を真横に伸ばし、反対側の手を額の前まで上げる。
- ② できるだけカヌーから遠くの水をキャッチし、引き寄せる。
- ③-2 寄せる側の手を引き、反対側の手を押し出す。
- ③ カヌーまで20cmくらいのところまで引き寄せたら、パドルをスターン側から抜く。

9 バランス（ローバランス）

バランスは、カヌーに乗っていて姿勢を崩してしまったとき、カヌー安定を復元させ、転覆を防ぐ方法です。ここでは、比較的簡単なローバランスというテクニックを身につけよう。



10 転覆(キャプサイズ)の処置

- ①あわてない。
②目を開ける。



- ③コーミングに手をかけ、ズボンを脱ぐようにコックピットから出る。



- ④脱出したらカヌーを速やかに起こす。



- ⑤パドルをコックピットの中に突っ込む。



- ⑥パウカスターンのどちらかの端をつかみ、岸へと泳ぐ。

11 セルフレスキュー(後方乗艇)

転覆してしまっても、すばやく処置を行い、カヌー内部に入った水が少ない場合、後方から再乗艇することができます。

- ②艇のスターンに移動。



- パドル操作をあやまって転覆し脱出完了。
①パドルをスターン側にさし込む。



- ③スターンにはい上がる。

- ④●コーミングに両手をかける。
●両足は「大」の字に開く(バランスを保つ)。



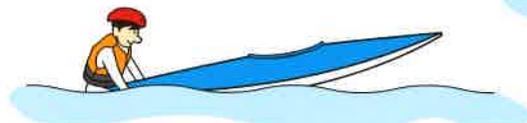
- ⑥パドルで艇のバランスを保ちながら先ずおしりを艇内に入れ最後に両足をいれる。



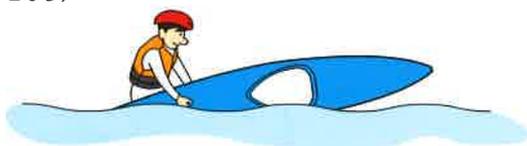
- ⑤●両腕でコーミングをたぐり寄せ艇の中央部まで体重移動。
●「馬乗り」になる。
●パドルを抜き出す。

12 水抜き方法

- (1) 1人での水抜き(ヒザから腰の深さの水面でおこなう)



- ①●パウ又はスターンどちらかの側に立って、そのデッキに両手を置き体重をかける。
●デッキに置いた手がすべらないように注意する。
●パウ又はスターンが上がり体重をかけた側に水がたまる。



- ②艇の浮力を利用して一気に艇をウラ返す。



- ③●ウラ返した艇をす早く持ち上げる。
●図①～図③の動作のくり返し。(シーソーの要領)

- (2) 2人での水抜き

- ①パウ、スターンにそれぞれわかれ艇を傾け少し水を抜きながら艇をウラ返す。



- ②ウラ返した艇の、パウ、スターンを交互に上下(シーソーの要領)させて残った水を抜く。

