

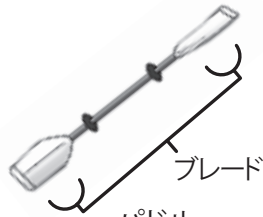
シーカヤック体験

海面にすわっているような世界を体験しよう。



カヤック
(シット・オン・トップ)

この型は安定性が良く、たとえひっくり返っても簡単に起こせます。



パドル
(ダブルブレード型)
平らな部分をブレード
といいます。両方にブ
レードがついています。

1

パドルの持ち方



右手の方のブレードを下向きにします。

パドルを頭の上に乗せ、左右のバランスをとり、両手の肘が直角になるようにパドルを持ちます。

2

カヤックのこぎ方



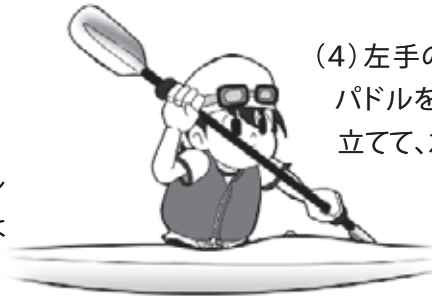
(1) 右手をできるだけ前方に伸ばし、左手は頭の横に持ってきます。



(2) 右のブレードを水の中に入れ、右手を引き、カヤックの近くをこぎます。



(3) 右手をこぐと同時に左手を前に伸ばし、パドルを『てこ』のようにして水の中にあるブレードで水を後ろに押し出すようにします。



(4) 左手の手首を返して、パドルを回し、左のブレードを立てて、左のこぎに入ります。

3

研修中に気を付けること

- 救命胴衣を必ず着用します。
- 潮の流れ、風向きに十分注意します。
- 2人組(パディシステム)で活動し、お互いの安全を確認します。
- こぐときは、周りに他のカヤックがないことを確認し、接触しないようにします。
- 準備・片付けは、2人組で行います。周りに注意しながら、地面に落とさないように運びます。

