

## (海洋研修5) シーカヤック

### 1 ねらい

水面と同じ位の高さのシーカヤックを自分で漕いで進むことにより、自然のすばらしさや海の上を滑っているような一体感を体験するとともに、安全に気を配りながら活動する態度を養う。

### 2 対象 小学4年生～

### 3 実施可能時期 6月～9月

### 4 所要時間 120～150分

### 5 乗艇人数・使用艇 25人（全艇を同時に使用した場合）

(1) シングル艇（1人乗り） 13艇

全 長	全 幅	最大積載量	重 量	備 考
267cm	78cm	110kg	17kg	

(2) タンデム艇（2人乗り 小さい子と一緒に乗ることができる） 6艇

全 長	全 幅	最大積載量	重 量	備 考
390cm	82cm	280kg	26kg	

※ 自然の家にあるシーカヤックは、シットオントップタイプで、カヤックの上に足を伸ばして座って漕ぎます。通常タイプより幅があり、安定性が高く転覆しにくい構造です。



### 6 準備物

- (1) 各団体 ・濡れてもよい服装（水着等） ・マリンシューズまたは濡れてもよい靴  
(2) 自然の家 ・ライフジャケット（乗艇人数分）、カヤック、パドル、救助艇

### 7 経費 無料

### 8 流れ

#### (1) 集 合【艇庫前】

- ①あいさつ  
②ライフジャケット着用確認

#### (2) 事前指導

- ①カヤック運搬（スロープへ）  
②準備運動  
③漕ぎ方等指導【陸上練習】…10分

- ・パドルの持ち方…漕ぐ面の文字が正しく見える向きにし、肩幅の広さで持つ。
- ・漕ぎ方…右手を引きながら下げ、左手は肩の高さで前に突き出すように動かす。このとき、上半身も少し右に曲げる。次に、同様に左手でも行う。左右の手で「∞」を描くように動かす。
- ・曲り方…曲がりたい方向の逆側のパドルをこぐか、曲がりたい方向のパドルを水中に入れブレーキをかける。
- ・停止の仕方…左右交互にパドルを水中に入れブレーキを掛ける。
- ・乗り方…艇の横から着座する（自然の家職員が補助する）。
- ・落水時の注意…落水者は落水姿勢をとり救助艇を待つ。職員の指示に従い、救助艇（水上バイク）の後方より静かに上がる（自然の家職員が補助をする）。再上艇する場合は艇の横から、腰を滑らせるようにして乗る。
- ・近くに落水者がいたら、パドルを高く掲げ、大きく左右に振って知らせる。

#### (3) 出 艇 ※運搬には引率者の協力が必要

パドルの仕方（前進・後進・回転）、波の乗り方を学び、自分で漕いで進む楽しさを実感しよう。

- (4) ツーリング…利用者の様子を見て行う。  
(5) 着 岸…自然の家職員の指示に従う。運搬には引率者の協力が必要。  
(6) 清 掃…本体、パドル、ライフジャケット等を水道水で洗う（引率者の協力が必要）。  
(7) 片付け・あいさつ…カヤックは、スロープ付近に置き乾かす。

### 9 その他

- ・人数が多い場合は交代で利用しながら活動する。
- ・活動中は自然の家職員が救助艇で併走し、緊急時に備える。

