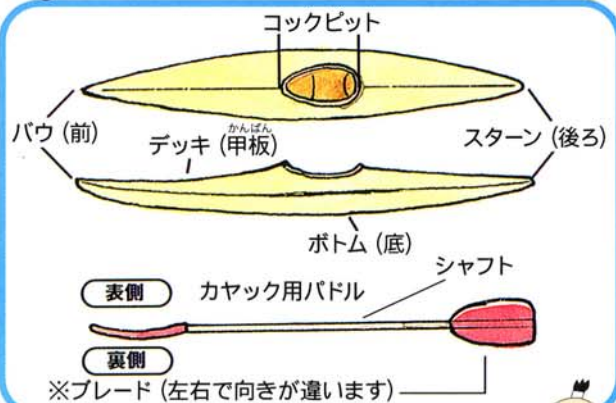


やってみよう! 必見 「カヌーでござい!」

カヌーに乗ってみよう!



※ ブレード (左右で向きが違います)

※ 左右の向きが違うのは、押し手の側の空気抵抗を小さくするためじゃよ。

■ カヌーの種類

カヌーはカナディアンとカヤックの2種類に分けられますが、その違いはカヌー本体ではなく、こぎ方で決まります。片側だけにブレード (水掻き) のついたパドル (かい) でこぐのがカナディアンで両方にブレードのついたパドルでこぐのがカヤックとなります。

また、デッキ (甲板) が全部開いているオープンデッキタイプと、座席部分以外が覆われているクローズドデッキタイプとに分けられます。

ツーリング用やフィッシング用、あるいは急流でのスラローム (回転) や静水でのレーシングなどの競技用と、用途にあった様々なカヌーがあります。国立大洲青少年交流の家で主に使っているのは、クローズドデッキタイプの一人乗りスラロームカヤックです。

■ 服装は?

・夏は、身軽な服装でも、なるべく肌を出さないようにしましょう。
・春や秋には、長そでシャツ、長ズボンがよいでしょう。
(ジャージの上下でもかまいませんが、乾きやすいものが多いでしょう。)

足元は、ぬれてもよい運動靴かスポーツサンダルがおすすめ。
河原は、ガラスや空き缶など気を付けて!

帽子は必ずかぶりましょう。



■ 手順とポイント

Step1



① カヌーを上流に向け、パドルをコックピットの後側に置き、岸と艇を固定します。

Step2



② シャフトとコックピットを同時におさえカヌーを安定させながら、片足ずつ順に乗り込みます。(転ばないように注意して)

Step3



③ 両足を艇の中に入れ、シートに腰をおろします。腰を落ちつけるまで艇を固定しておきます。

Step4



④ シートにしっかり腰をおろしたところで、初めてパドルをはずし、ニーグリップをします。降りる時は、この反対の動作を行います。



※ ニーグリップ
膝をカヌーの内側に付け、カヌーと一体化することだよ。

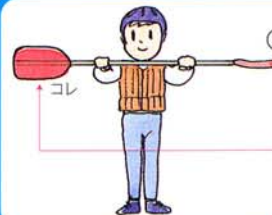


■ 国立大洲青少年交流の家・肱川マップ



- ① 逆なげ橋～艇庫～大洲城 (肱川橋) 6キロコース
- ② 艇庫～大洲城 往復6キロコース

■ パドルを持つ



① シャフトは、肩幅の位置で握ります。腕をまっすぐ前にのばした時、右のブレードの表側が自分 (後方) に向くようにします。

② 右手はシャフトをしっかり握り、左手は手の中でシャフトが動くように軽く握ります。シャフト中央部を頭の上ののせ、両方の肘が90度になるようにバランスをとって (パドルバランス) 完了です。



※カヌーに乗ったら、まずパドルバランスをしましょう。

