

**【カヌー&カヤック体験コース】初めてのカヌー&カヤック、2回での受講終了を目標とします。**

## 第一章、フィールドと用具の解説

- 一、カヌーとカヤックについての説明。
- 二、川湖などカヌーフィールドについての説明。
- 三、必要な用具についての説明。
- 四、水辺の安全について。

## 第二章、陸から水面へ

- 一、パドルの使い方：ダブルブレードパドル
- 二、パドルの使い方：シングルブレードパドル
- 三、カヌーへの乗り込みと降り方
- 四、真っ直ぐ漕いでみましょう
- 五、右と左に曲がってみましょう

**【カヌー&カヤック入門コース】体験コース修了者対象、6回での受講終了を目標とします。**

## 第三章、静水面を漕ぐ、カヌー&amp;カヤックお好みの艇種お選びください。

- 一、平水面を真っ直ぐ漕ぐ方法について
- 二、右旋回と左旋回のための漕ぎ方を各種解説と実技
- 三、真っ直ぐにバックしてみます
- 四、カヌーを少し傾けての左右旋回をしてみましょう
- 五、色々な漕ぎ方を組み合わせて水面を自由に動きます。

## 第四章、静水面での安全について、カヌー&amp;カヤックお好みの艇種お選びください。

- 一、服装と安全装備についての解説と使い方
- 二、カヌー&カヤックで沈をした時の対処についての解説
- 三、セルフレスキュー、沈したカヌー&カヤックを陸へ回収する方法と実技
- 四、セルフレスキュー、浅い水面でカヌー&カヤックへの再乗艇の方法と実技
- 五、清水でのグルーブレスキューについての解説と実技

## 第五章、静水面で覚えておく役に立つこと、第四章終了者対象のチャレンジ項です。

- 一、カヌー&カヤックの限界を知る、沈するまで傾けてみましょう
- 二、沈直前まで傾けてリカバリーする方法を練習します。  
リカバリーの方法を各種実技解説します。  
停止した状態で補助者が付き練習をします。  
直進又は旋回動作をしている時でのリカバリーを練習します。
- 三、沈したカヌーから脱出せず復元する、ロールを練習します  
ロールの方法を各種実技解説します。  
停止した状態で補助者が付き練習をします。(スイープロールとバックロールの何れかを)  
直進又は旋回動作をしている最中に沈しロールで復元する練習をします。  
1つのロールが出来たら、静水面にて各種ロールに挑戦してみましょう。

注) 第六章からは、渡良瀬くらぶ会員限定のコースになります。受講前に入会手続きをお願いします。

**【カヌー基礎コース】ソロカナディアンカヌーの操舟方法をより詳しく実技指導します。**

## 第六章、ポジション&amp;ストローク

- 一、構えから直進漕ぎスタート
- 二、グリップとシャフトの握りについて
- 三、漕ぎ始めの位置とストローク軌跡について
- 四、反構え側の漕ぎ(クロスストローク解説)

## 第七章、直進漕ぎから舵を取る

- 一、J&スイープストローク
- 二、ラダーストローク(パウ&スターン)
- 三、Cストロークでの左右旋回
- 四、スターンコントロールからの旋回動作
- 五、サイレンとストローク
- 六、各種旋回動作をクロスストロークで練習する

## 第八章、スイープ&amp;ドロウ

- 一、連続した左右旋回
- 二、傾き(過重切り替え)を使った連続旋回

## 第九章、後退からの旋回

- 一、スターンキャッチからの旋回動作
- 二、直進後退の連続した切り替え動作

## 第十章、左右の移動

- 一、サイドドロウを組合せた漕ぎ
- 二、舵漕ぎ

## 第十一章、身体バランス

- 一、バランス動作の解説と実技
- 二、十分なリーニング荷重の解説と実技

**【カヌー&カヤック初級コース】入門コースの三章～五章の部分を緩やかな流水で講習します。**

## 第十二章、流水基礎、内容は三章～五章に準ずる

**【カヌー&カヤック ツーリングコース】**

## 第十三章、カヌーツーリング実技

- 一、湖、対風テクニック(風速4m以上でのコントロール実技指導)
- 二、ダウンリバー総合(危険回避と流水でのレスキュー実技指導)
- 三、リバーツーリング実技指導(十三章の一項修了者限定、渡良瀬遊水地内、渡良瀬川、思川、巴波川何れかで実施)
- 四、レイクツーリング実技指導(十三章の二項修了者限定、渡良瀬遊水地谷中湖で実施)

工房アラハタ・渡良瀬くらぶ

〒323-1104 栃木県栃木市藤岡町藤岡2054-3

tel : 0282-62-5458

e-Mail : cad@arahata.com

**「無断転載禁止」**

工房アラハタ(渡良瀬くらぶ)にて作られた講習メニュー、製作マニュアル、技術報告書等は著作権法で保護される「著作物」にあたります。民法709条に規定される不正競争防止法の保護対象資料です。不正利用が発覚した場合は警告書送付の上、法的処置を取らせて頂く事も有ること御了承願います。