

カヌー&カヤック・教室メニュー

【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、安全についての解説。

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&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&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、清水でのグループ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と役に立つこと、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。

【カヌー基礎コース】 ソロでのカナディアンカヌーの操舟方法をより詳しく実技解説します。

カヌークラブ入会後の、会員限定コースとなります。

第六章、ポジション&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&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、バランス動き解説と実技
- 二、十分なリーニング動きの解説と実技

【カヌー初級】 カヌークラブ入会後の、会員限定コースとなります。

第十二章、流水コース

- 一、入門コースと基礎コースにて御希望の部分を緩やかな流水で講習します。

【カヌーツーリング】 カヌークラブ入会後の、会員限定コースとなります。

- 一、湖、対風テクニック
- 二、ダウンリバー総合
- 三、リバーツーリング実技指導
- 四、レイクツーリング実技指導

渡良瀬カヌークラブ 事務局:工房アラハタ

〒323-1104

栃木県栃木市藤岡町藤岡2054-3

tel:0282-62-5458 e-Mail: cad@arahata.com