

JSCA
公認プログラム
実施内容ガイドライン
-- 2020 年度版 --

一般社団法人
日本セーフティカヌーイング協会
Japan Safe Canoeing Association

公認プログラム実施内容ガイドライン

このガイドラインは日本セーフティカヌーイング協会・公認プログラム実施規程に基づき、これを定める。以下の内容を変更する場合は、各プログラムの管轄委員会の承認を得、理事会に報告しなければならない。

尚、このガイドラインは、誰もがいつでも入手可能なものである。

★JSCA パドリングテスト(PT)・ベーシッククラス	1
★JSCA パドリングテスト(PT)・マスタークラス(MP 検定)	3
★JSCA セーフティ&レスキュープログラム(SRP)	10
★JSCA-CPR 講習	11

■各プログラム管轄委員会

- JSCA パドリングテスト(PT)・ベーシッククラス：公認スクール委員会
- JSCA パドリングテスト(PT)・マスタークラス：教育普及委員会
- JSCA セーフティ&レスキュープログラム(SRP)：教育普及委員会（運営）
安全委員会（教本）
- JSCA-CPR 講習：安全委員会

JSCA 公認プログラム実施内容ガイドライン -- 2020 年度版 --

2016 年 7 月 1 日発行

2018 年 1 月 29 日改正

2020 年 10 月 2 日改定

発行：(一社)日本セーフティカヌーイング協会

編集：JSCA 公認スクール委員会

JSCA 教育普及委員会

JSCA 安全委員会

【JSCA パドリングテスト(PT)・ベーシッククラス】

1. 趣旨

一般愛好者に技術認定をすることにより、一般愛好者の目的意識を高め、技術向上を促進し、安全で楽しいカヌー活動を普及する。

2. 認定クラスと課題

クラス	種目	課題
パドル1	カヤック オープンカヌー	公認スクールにおける1日程度以上の静水基礎講習（前進、回転、後進）終了者
パドル2		コンビネーション 前進→360°回転→前進
パドル3		コンビネーション 前進→180°回転→後進→180°回転→前進

※いずれの種目も1人操作とする
 ※受験資格は問わない

3. 検定に関わる費用

クラス	受験料（認定料を含む）	認定証
パドル1	静水基礎講習代金に含まれる	認定者には認定カード発行
パドル2	1000円	
パドル3		

4. 実施要領

開催方法、検定員（公認スクール所属の該当種目指導員）、前漕者は下記の通りとする。

クラス	開催方法	検定員	前漕者
パドル1	静水基礎講習受講	公認校所属のインストラクター／ガイド・ベーシック以上	インストラクター／ガイド・ベーシック以上 （検定員兼務可）
パドル2	・パドリングテスト単独実施 ・講習会の一環として（講習中適宜）実施 上記いずれの方法でもよい	公認校所属のインストラクター／ガイド・1以上	
パドル3	・パドリングテスト単独実施		

5. 実施条件

各クラス共通で、下記の通りとする。

- ・基礎的技術を評価するため、外的影響がなるべく少ない静水を設定する
- ・また風の影響も注意し、風が強い場合は出来る限り向かい風で、やむを得ない場合は追い風で実施
- ・斜め風やオープンカヌーにおけるオン、オフサイドによる有利・不利は、採点上考慮する
- ・その他会場の諸条件により、最終的に担当検定員が判断する

6. 認定基準

各クラスの認定および採点の目安は下記の通りとする。

■パドル1

- ・公認スクールにおいて、前進、回転、後進を含めた静水基礎講習終了者で、達成度は問わない
- ・採点はしない

■パドル2

(1) 認定目安

- ・指導員のもと、講習受講が数日程度の経験を経た者が合格基準に達するであろう
- ・静水において基礎的な操作がある程度出来る者
- ・操作がぎくしゃくせず、整ってくる頃で、安定性が感じられるようになる
- ・風速1～2mの風を受けてもそれほど問題なく目的地へ到達できる位の実力である

(2) 採点目安

- ・課題を理解し、順序通りつなげているか
- ・効率の良い修正漕ぎをして目的を達成しているか
- ・全体としての安定感があるか

(3) 採点方法

- ・100点満点で75点以上を合格点とする
- ・講習の一環として実施の場合、講習全体を通して採点できる

■パドル3

(1) 認定目安

- ・指導員のもと、講習受講10日～2週間程度の経験を経た者が合格基準に達するであろう
- ・静水において基礎技術がスムーズに出来る者
- ・操作が安定し、静水面を自在に移動できる
- ・風速3～4m程度の風を受けても問題なく目的地へ到達できる位の実力である

(2) 採点目安

- ・リズムカルでスムーズな操作で目的を達成しているか
- ・水を十分に捕らえ、身体に無理の無い効率の良い操作をしているか
- ・速さと安定感の調和が保たれているか

(3) 採点方法

- ・100点満点で75点以上を合格点とする

【JSCA パドリングテスト(PT)・マスタークラス (MP 検定)】

1. 趣旨

一般愛好者に技術認定をすることにより、一般愛好者の目的意識を高め、技術向上を促進し、安全で楽しいカヌー活動を普及するパドリングテストの上位過程を設定する事で、より質の高いパドラーを育成する。

2. 認定クラス

クラス	種目	課題
マスターパドラー1 【MP-1】	カヤック オープンカヌー	インストラクター/ガイド1に準ずる漕艇技術 「8. 課目詳細内容と判定の目安」を参照
マスターパドラー2 【MP-2】		インストラクター/ガイド1に相当する漕艇技術 「8. 課目詳細内容と判定の目安」を参照

※カヤックは、リバーカヤックもしくはシーカヤック（いずれも1人艇）

※オープンカヌーは、タンDEM1人操作もしくはリバーオープンカヌー

3. 検定に関わる費用

- (1) 受験料は、いずれのクラスも合格時の認定料を含めて15000円とする。
- (2) 協会より認定証が発行される。

4. 受験要領

- (1) 受験資格は問わない。
- (2) 受験クラスはいずれかを選択する。
- (2) 受験者は、氏名、住所、生年月日、性別、および、受験希望クラスを所定の申込用紙に記入の上、受験料と共に開催学校長宛に提出する。

5. 実施要領

- (1) 検定員は、所定の研修を受けたマスターパドラー (MP)検定員とする。
- (2) 前漕者は、インストラクター/ガイド1以上の資格を有する者を用意しなければならない。但し、担当検定員が兼務しても構わない。
- (3) その他、開催実施に当たっては「公認プログラム開催ガイドライン」に準じる事。

6. 実施条件

各クラス共通で、下記の通りとする。

- ・基礎的技術を評価するため、外的影響がなるべく少ない静水を設定する
- ・また風の影響も注意し、風が強い場合は出来る限り向かい風で、やむを得ない場合は追い風で実施
- ・斜め風やオープンカヌーにおけるオン、オフサイドによる有利・不利は、採点上考慮する
- ・その他会場の諸条件により、最終的に担当検定員が判断する

7. 認定基準

受験クラスの課題全課目が合格点に達した時に受験クラスを認定する。

- ・【MP-1】の合格点は、100点満点で採点し、70点とする
- ・【MP-2】の合格点は、100点満点で採点し、75点とする

8. 課目詳細内容と判定の目安

(1) カヤック種目：リバーカヤック【RK】、シーカヤック【SK】

課目	課題	要求される主たるスキル	
基礎技術	1)フォワード	目標地点に向かって直線的に進む ・25～50m程度の距離を1回実施	フォワード
	2)バックワード	目標地点に向かって直線的に後進する ・25～50m程度の距離を1回実施	リバース、リバース・スウィープ
	3)サイドスリップ	左右各横方向にスリップする ・ドローとスカーリングで各左右5m程度移動	ドロー スカーリング
	4)スピン	停止状態から、スムーズな定置回転をする ・RKは左右各2回転、SKは左右各1回転 ・RKはフラット、SKは適切なリーニングを行う	スウィープ&スタンダードロー +リバース・スウィープ
コンピネーション	5-1) 8の字漕航【RK】	2点の各ブイを中心とした8の字を描く ・半径10～15m程度の旋回円を描き、8の字を2周	内傾+適切なストローク
	5-2) S字漕航【SK】	目標地点に向かって左右交互に円弧を描きながら前進する ・直線で100m程度の距離を1回実施 ・円弧は左右各2回行う	外傾+適切なストローク
	6)ターン	直進から、効果的な内傾を伴ってターンをする ・連続的に左右のターンを、RKは2回、SKは1回実施 ・RKは180度程度、SKは90度程度回し込む	【RK】 バウドロー（バウラダー、デュフェック） 【SK】 ローブレイスターン
リカバリ	7)ブレイス【MP-2】のみ	艇を傾けてバランスを崩した状態から、パドリングできる元の状態に復元する ・ローブレイスは45度程度以上、ハイブレイスは80度程度以上、艇を傾け、左右各2回実施	ローブレイス ハイブレイス
	8)ロール	完沈状態からパドリングできる元の状態に復元する ・左右いずれか片方を1回実施	技法は問わない
	9)レスキュー	漂流者及び自身の安全確保を図りながら、沈した状態の他艇を排水し、漂流者を再乗艇させる ・漂流者の足がつかない深さで、1回実施	【RK】TXレスキュー 【SK】Tレスキュー

※5-1) 8の字漕航、5-2) S字漕航は、使用艇によりどちらかが課題となる

●使用艇について

- ・ハードハル（リジッド）タイプのクローズド・デッキ・ソロ・カヤックを使用する
- ・スプレーカバーが装着でき、膝のホールドがしっかりした（ロールが可能な）艇
- ・隔壁又は充満したフローテーションバッグを装着する
- ・ラダー、スケグ等の補助具の使用は認めない

●判定の目安【カヤック・マスターパドラー1】：70点

★殆どの課目に共通する基本項目

- ・課題を達成しているか
- ・無理の無い身体運動をしているか
- ・確実な水のキャッチがなされているか

1)フォワード

- ・スピードがあり、力強く前進しているか
- ・方向安定性が保たれているか

2)バックワード

- ・方向安定性が保たれているか

3)サイドスリップ

- ・横方向へ確実に移動しているか

4)スピン

- ・スムーズに回転しているか
- ・ローテーション運動をしているか

5-1)8の字漕航、5-2)S字漕航

- ・一定のスピードを保ちつつ、定常的な旋回円（円弧）が描けているか
- ・切り返しがスムーズに行われているか

6)ターン

- ・【SK】キールを外すローブレイス・ポジションが取れているか
- ・【RK】適切な先行動作がなされているか

7)ロール

- ・完沈状態になったか
- ・確実に復元されているか
- ・身体（特に肩）に無理のないスキルを使っているか

8)レスキュー

- ・バウから持ち上げ、スムーズな排水をしているか
- ・安全な状態で、漂流者を再乗艇させているか

●判定の目安【カヤック・マスターパドラー2】：75点

★殆どの課目に共通する基本項目

- ・課題を達成しているか
- ・各々の技術の目的と効果を理解しているか
- ・一般的に、無理なく効率の良い身体運動をしているか
- ・確実な水のキャッチ、正確なストローク、効率の良いフィニッシュがなされているか
- ・全体の安定感（コントロール、バランス、スムーズさ）が保たれているか

1)フォワード

- ・ローテーション運動しているか
- ・方向安定性が保たれているか
- ・スピードがあり、リズムカルか

2)バックワード

- ・ローテーション運動しているか
- ・方向安定性が保たれているか
- ・スピードがあり、リズムカルか

3)サイドスリップ

- ・スムーズに横方向へ移動したか
- ・方向安定性が保たれているか
- ・パドルシャフトがしっかり立ち、十分な量の水をとらえているか

4)スピン

- ・艇の回転が止まらずスムーズに回転しているか
- ・ローテーション運動を含めて、各ストロークが有効に機能しているか
- ・【RK】艇をフラットに保ち、その場に留まっているか
- ・【SK】回転に効果的なリーニングをしているか

5-1) 8の字漕航、5-2) S字漕航

- ・一定のスピードを保ちつつ、定常的な旋回円（円弧）が描けているか
- ・効果的なリーニングとストロークとの調和が保たれ、有効に機能しているか
- ・切り返しがスムーズに行われているか

6)ターン

- ・適切な先行動作がなされているか
- ・効果的な内傾とストロークとの調和が保たれ、有効に機能しているか
- ・【RK】ターン終了後、艇が失速していないか
- ・【SK】効果的なターンきっかけ動作がなされているか

7)ブレイス

- ・艇の傾け角度は十分か
- ・効果的なヒップスナップが使われ、スムーズに素早く復元されているか
- ・身体（特に肩）に無理のないスキルを使っているか

8)ロール

- ・完沈状態になったか
- ・効果的なヒップスナップが使われ、スムーズに素早く復元されているか
- ・身体（特に肩）に無理のないスキルを使っているか

9)レスキュー

- ・漂流者と自身の安全確保、漂流者に対して適切なアドバイスとコミュニケーションをしているか
- ・バウから持ち上げ、スムーズな排水をしているか
- ・安定した状態で、スムーズに漂流者を再乗艇させているか

課目	課題	要求される主たるスキル	
基礎技術	1)フォワード	目標地点に向かって直線的に前進する ・25～50m程度の距離を1回実施	フォワード+スターンラダー、スターンプライ、Jストローク
	2)バックワード	目標地点に向かって直線的に後進する ・25～50m程度の距離を1回実施 ・方向修正の方法は問わない	リバース、リバース・スウィープ、コンパウンド+方向修正
	3)サイドスリップ	オンサイド方向、オフサイド方向にスリップする ・いずれかのスキルで、各方向5m程度移動	【オンサイド方向】 ドロ、スカーリング 【オフサイド方向】 クロスドロ、クロススカーリング、サイドプライ、プッシュスカーリング
	4)スピン	停止状態から、その場で素早く回転する ・オンサイド方向、オフサイド方向各2回転程度	【オンサイド方向】 リバース・スウィープ+パウドロ、BOXストローク 【オフサイド方向】 スウィープ+クロスパウドロ
コンビ	5)8の字漕航	2つのブイを想定し、この想定された各ブイを中心とした円進を、左右交互に連続した8の字を描きながら前進する ・半径10～15m程度の旋回円を描き、8の字を2周実施	【オンサイド方向の旋回】 Cストローク、Jストローク+リーニング 【オフサイド方向の旋回】 クロスストローク+リーニング ※切り返しのスキルは問わない
リカバ	6-1)リエントリー【TTOC】	足の着かない水深において、ドライ状態の艇に自力再乗艇する	自力再乗艇
	6-2)ロール【WWOC】	完沈状態からパドリングできる元の状態に復元する	ロールの技法は問わない
	7)レスキュー	漂流者及び自身の安全確保を図りながら、沈した状態の他艇を排水し、漂流者を再乗艇させる ・漂流者の足がつかない深さで、1回実施	TXレスキュー

(2) オープンカヌー種目：タンデムツーリングカヌー【TTOC】、ホワイトウォーター・オープンカヌー【WWOC】

※6-1)リエントリー、6-2)ロールは、使用艇によりどちらかが課題となる

●使用艇について

- ・ハードハル（リジッド）タイプのオープンデッキ・カヌーを使用する

●判定の目安【オープンカヌー・マスターパドラー1】：70点

★殆どの課目に共通する基本項目

- ・課題を達成しているか
- ・無理の無い身体運動をしているか
- ・確実な水のキャッチがなされているか

1)フォワード

- ・スピードがあり、力強く前進しているか
- ・方向安定性が保たれているか

2)バックワード

- ・方向安定性が保たれているか

3)サイドスリップ

- ・横方向へ確実に移動しているか

4)スピン

- ・スムーズに回転しているか

5-1) 8の字漕航、5-2) S字漕航

- ・一定のスピードを保ちつつ、定常的な旋回円（円弧）が描けているか
- ・切り返しがスムーズに行われているか

6)ターン

- ・ターン中に艇が失速していないか

7)ロール

- ・完沈状態になったか
- ・確実に復元されているか
- ・身体（特に肩）に無理のないスキルを使っているか

8)レスキュー

- ・バウから持ち上げ、スムーズな排水をしているか
- ・安全な状態で、漂流者を再乗艇させているか

●判定の目安【オープンカヌー・マスターパドラー2】：75点

★殆どの課目に共通する基本項目

- ・課題を達成しているか
- ・各々の技術の目的と効果を理解しているか
- ・一般的に、無理なく効率の良い身体運動をしているか
- ・確実な水のキャッチ、正確なストローク、効率の良いフィニッシュがなされているか
- ・全体の安定感（コントロール、バランス、スムーズさ）が保たれているか

1)フォワード

- ・ローテーション運動しているか
- ・方向安定性が保たれているか
- ・スピードがあり、リズムカルか

2)バックワード

- ・ローテーション運動しているか
- ・方向安定性が保たれているか
- ・スピードがあり、リズムカルか

3)サイドスリップ

- ・スムーズに横方向へ移動したか
- ・方向安定性が保たれているか
- ・パドルシャフトがしっかり立ち、十分な量の水をとらえているか

4)スピン

- ・艇の回転が止まらずスムーズに回転しているか
- ・各ストロークが有効に機能しているか
- ・【タンデム・ツーリングカヌー】回転に効果的なリーニングをしているか
- ・【WWソロ・オープンカヌー】艇をフラットに保ち、その場に留まっているか

5)8の字漕航

- ・一定のスピードを保ちつつ、定常的な旋回円が描けているか
- ・効果的なリーニングとストロークとの調和が保たれ、有効に機能しているか
- ・切り返しがスムーズに行われているか

6-1)リエントリー

- ・速やかに、スムーズに再乗艇したか
- ・再乗艇後ガンネルが水面上にあり、排水作業が出来る状態であるか

6-2)ロール

- ・完沈状態になったか
- ・効果的なヒップスナップが使われ、スムーズに素早く復元されているか
- ・身体（特に肩）に無理のないスキルを使っているか

7)レスキュー

- ・漂流者と自身の安全確保、漂流者に対して適切なアドバイスとコミュニケーションをしているか
- ・バウから持ち上げ、スムーズな排水をしているか
- ・安定した状態で、スムーズに漂流者を再乗艇させているか

【JSCA セーフティ&レスキュープログラム(SRP)】

1.趣旨 一般愛好者へカヌー活動におけるセーフティ意識の普及を図る。技術習得というよりも基礎知識の普及を目的とする。

2.講習内容

課程	内容
座学：約 2 時間	セーフティの原則、フィールドに潜む危険（風、波、流れ等）、装備、パドリング活動特有の傷病や症状、コミュニケーション、その他受講者に必要と思われる事項
実習：約 2 時間	装備の正しい装着、漂流体験、レスキュー体験(セルフ、アシスト等)、その他受講者に必要と思われる事項

※心肺蘇生法(CPR)等の応急処置、及びロールの実習講習は含まれていない

3.実施要領

- (1)講習担当講師は「所定の研修を修了した公認スクール所属のアドバンストインストラクター」とする。
- (2)講習は「座学」と「実習」を併せて1日の講習とする。

4.受講料

協会発行のSRPテキスト代を含めて13,000円とする。

5.修了証

講習修了者には、主催公認スクールよりSRPテキストに付帯した修了証が発行される。

【JSCA-CPR 講習】

1. 趣旨

水辺の活動やマリンスポーツにおける安全普及を考え、一般の方々に対して普及員の養成活動を行うことを目的とする。

2. 講習内容（社会スポーツセンターガイドラインより）

1) 応急手当の基礎知識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 応急手当と救命処置 2. 心臓や呼吸が止まってしまったら 3. 救命のリレー 4. 突然死を防ぐために 5. 応急手当をまとめてみると
2) 救命処置	<ol style="list-style-type: none"> 1. 救命処置の流れ（心肺蘇生法とAEDの使用） 2. 救命処置の手順（心肺蘇生法とAEDの使用の手順） 3. 気道異物の除去 4. 子どもの救命処置 5. 救命処置の年齢別比較
3) 止血法その他の応急手当	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傷病者の管理法 2. 搬送法 3. 出血時の止血法 4. けがに対する応急手当 5. 熱傷（やけど）に対する応急手当 6. 溺水（水の事故）に対する応急手当 7. その他の手当
4) その他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 119番通報と救急車の呼び方 2. 応急手当と感染症 3. 応急手当の実施に伴う法的責任

3. 実施要領

- (1) 講習担当講師は「所定の研修を修了した公認スクール所属の一般会員」とする。
- (2) 講習は「座学1時間+実技2時間」の時間配分で実施し、試験は無い。

4. 諸費用

受講に関する費用は下記の通りとする。

テキスト代	講習料	認定及び登録料	合計
1080円	2160円	2160円	5400円

5. 認定証

講習修了者には、(財)社会スポーツセンター発行の普及員認定カードが後日授与される。

6. 認定有効期間

普及員：永年有効（但し、3年に1回の再受講が望ましい）