

JSPA  
公認プログラム  
実施内容ガイドライン

-- 2023年度版 --

一般社団法人  
日本セーフティパドリング協会  
Japan Safe Paddling 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パドリング協会・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。

★JSPAパドリングテスト(PT)・ベーシッククラス .....	1
★JSPAパドリングテスト(PT)・マスタークラス(MP検定) .....	4
★JSPAセーフティ&レスキュープログラム(SRP) .....	16
★JSPA-CPR講習 .....	17

### ■各プログラム管轄委員会

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

JSPA公認プログラム実施内容ガイドライン -- 2023年度版 --

2016年7月1日発行

2018年1月29日改正

2020年10月2日改正

2021年3月13日改正

2023年4月1日改正

発行：(一社)日本セーフティパドリング協会

編集：JSPA教育普及委員会

JSPA安全委員会

## 【JSPAパドリングテスト(PT)・ベーシッククラス】

### 1. 趣旨

パドリング技術を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、安全で楽しいパドリング活動を普及する。

### 2. 認定クラスと課題

クラス	種目	課題
パドル1	リバーカヤック シーカヤック レクリエーションカヤック 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終了者（テスト実施なし）
パドル2		コンビネーション 前進→360°回転（左右どちらか1回）→前進
パドル3		コンビネーション 直線前進→停止→360°定置回転（左右1回づつ）→後進

クラス	種目	課題
パドル1	SUP	公認スクールにおける1日程度以上の静水基礎講習終了者（テスト実施なし）
パドル2		コンビネーション（全てパラレルスタンス） 前進→180°ターン(フォワード/リバーススイープを用い左 右どちらか1回)→前進
パドル3		パラレルスタンス前進で直線往復（ターン方法は問わない） パラレルスタンス 360°定置回転（左右1回づつ） サーフスタンス 360°定置回転（左右どちらか1回バックサイドへ回転）

※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  1000円	認定者には認定カード発行
パドル2		
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	公認校所属のベーシック/アドバンストインストラクター	公認校所属のベーシック/アドバンストインストラクター (検定員兼務可)
パドル2	講習会の一環として実施 もしくはパドリングテスト単独実施	公認校所属のアドバンストインストラクター	
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程度
- ・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、安定性が感じられる程度
- ・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程度
- ・ 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3～4 m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

- ・ リズミ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

## 【JSPA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、安全で楽しいパドリング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】	シーカヤック【SK】 シットオントップカヤック【SOT】 レクリエーションカヤック【REC】	「9. 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】	リバーカヤック【RK】 オープンカヌー【OC】 スタンドアップパドルボード【SUP】	

※ 各種目における使用艇に関する事は「8. 使用艇に関する基準について」を参照

### 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。
- (3) 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、アドバンスト・インストラクター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. 使用艇に関する基準について

各種目における使用艇は下記の通りとする。

★全種目共通：現在過去問わず市販品である事

### (1) シーカヤック【SK】

1. バウ、スターンにキールラインがある
2. バウ、スターンに水密隔壁がある
3. デッキラインが装着されている
4. スプレーカバーをつけることを前提としている
5. ハードハルタイプ
6. ラダー、スケグ等の使用は認めない

### (2) シットオントップカヤック【SOT】

1. オープンデッキのカヤックである
2. ラダー、スケグ等の使用は認めない ※1

### (3) リバーカヤック【RK】

1. バウ、スターンには目立ったキールは存在しない
2. ボトム形状はラウンドかフラットタイプ
3. スプレーカバーを付けることを前提としている
4. ハードハルタイプ
5. 水密隔壁がないタイプは充満したフーローテーションバッグを装着する
6. ラダー、スケグ等の使用は認めない

### (4) レクリエーションカヤック【REC】

1. クローズドデッキタイプのカヤック
2. 上記(1)～(3)に当てはまらない
3. ラダー、スケグ等の使用は認めない ※1
4. 水密隔壁がないタイプは充満したフーローテーションバッグを装着する

### (5) オープンカヌー【OC】

1. ハードハルタイプのタンDEMオープンデッキカヌー
2. アウトリガー、ラダー、スケグ等の使用は認めない

### (6) スタンドアップパドルボード【SUP】

1. リーシュを装着できるタイプとする
2. インフレータブルのタイプは十分な空気圧を得られるタイプとする
3. 救命補助具(膨張式タイプは不可)を装着すること

※1 回転性の良いカヤックの直進(保針)性能を上げるために標準装備されているフィン(スケグと記載されているものもある)の使用は、検定期間中同一の使用方法であれば装着したままでの検定受験でかまわない。(担当検定員に要問合せ)

## 9. 課目詳細内容と判定の目安

(1) カヤック種目：シーカヤック【SK】、シットオントップカヤック【SOT】  
レクリエーションカヤック【REC】、リバーカヤック【RK】

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
	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 ・左右各2回転、艇種によっては左右各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&スターンドロー+リバーススウィープ
コンビネーション	5)ターン 直進から、要求するスキルを使ってターンをし、再び直進をする ・左右各2回実施 ・艇種による回し込む角度は以下に定める 【SK】 90度程度 【SOT】 90 or 180度程度 【REC】 90 or 180度程度 ※【SOT】【REC】は艇の回転性能によって検定員が判断する 【RK】 180度程度	【SK】 スウィープ+ローブレイスターン 【SOT】【Rec-K】 スウィープ、リバーススウィープ、バウドロー、パウラダー、ローブレイス 【RK】 バウドロー、パウラダー+効果的な内傾	
リカバリー	6)ブレイス 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還元する ・45度以上艇を傾け、左右各2回実施	ローブレイス or ハイブレイス	
レスキュー	7-1)セルフレスキュー：ロール	完沈状態からパドリングできる元の状態に還元する ・左右どちらでも構わない ・フルロールで連続2回実施 ・ロングロールを行う場合は、持ち替えていない状態で沈すること	ロール（技法は問わない）
	7-2)セルフレスキュー：再乗艇	足の着かない水深において、沈脱状態からパドリングができる状態への還元	自力再乗艇、道具の使用も構わない
	8)アシストレスキュー	自身及び漂流者の安全確保を図りながら、沈した状態の他艇を還元し、漂流者を再乗艇させる ・漂流者の足が着かない深さで、1回実施	TXレスキュー、Tレスキュー

※セルフレスキューは7-1)『ロール』、もしくは7-2)『再乗艇』のいずれかを選択



●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)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
- ・ 【SOT】 【REC】 スピン（定置回転）との違いを示せているか
- ・ 【RK】 適切な先行動作がなされているか

6)ブレイス

- ・ ヒップスナップが使われ、スムーズ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

7-1)セルフレスキュー：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

7-2)セルフレスキュー：再乗艇

- ・ 確実に復元されているか

8)アシストレスキュー

- ・ 適切な箇所から持ち上げ、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
- ・ 【SK】 回転に効果的なリーニングをしているか
- ・ 【SOT】 【REC】 使用艇にとって有効なリーニングをしているか
- ・ 【RK】 艇をフラットに保ち、その場に留まっているか

5)ターン

- ・ 艇種の性能に合わせた効果的なボートコントロールとストロークとの調和が保たれ、有効に機能しているか
- ・ ターン後、艇を速やかに前進させているか
- ・ 【SK】 キールを外す操作がされているか
- ・ 【SK】 スウィープでターンのきっかけを作っているか
- ・ 【SOT】 【REC】 スピン（定置回転）との違いを明確に示しているか
- ・ 【RK】 適切な先行動作がなされているか

6)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

7-1)セルフレスキュー：ロール

- ・ 完沈状態になったか
- ・ 復元後はパドリングできる状態になっているか
- ・ 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
- ・ 的確な状況判断がなされているか（ロール失敗時の対応）

7-2)セルフレスキュー：再乗艇

- ・ 復元後はパドリングできる状態になっているか
- ・ 速やかに、スムーズに再乗艇したか
- ・ 道具を使用した場合は、適切なタイミングで適切な使用方法を行ったか

8)アシストレスキュー

- ・ 自身と漂流者の安全確保、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
- ・ 適切な箇所から持ち上げ、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

(2) オープンカヌー種目【OC】

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+クロスドロ、リバース+バウプライ
	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（スカーリングプライ）
	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+バウドロ、BOXストローク 【オフサイド方向】 スウィープ+クロスバウドロ
コンビネーション	5)ターン	直進から、要求するスキルを使ってターンをし、再び直進をする ・左右各2回実施 ・180度程度回し込む	【オンサイド方向の旋回】 バウドロ、スターンプライ 【オフサイド方向の旋回】 クロスバウドロ、スウィープ、バウジャム
リカバリー	6)ブレイス	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 ・45度以上艇を傾け、オンサイド側2回実施	ローブレイス
レスキュー	7)セルフレスキュー	足の着かない水深において、沈脱状態からパドリングができる状態への復元	自力再乗艇、道具の使用も構わない
	8)アシストレスキュー	自身及び漂流者の安全確保を図りながら、沈した状態の他艇を復元し、漂流者を再乗艇させる ・漂流者の足が着かない深さで、1回実施	TXレスキュー、Iレスキュー

●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)ターン

- ・ スムーズにターンしているか

6)ブレイス

- ・ ヒップスナップが使われ、スムーズ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

7)セルフレスキュー

- ・ 確実に復元されているか

8)アシストレスキュー

- ・ 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
- ・ 回転に効果的なリーニングをしているか

5)ターン

- ・ 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
- ・ ターン後、艇を速やかに前進させているか
- ・ 適切な先行動作がなされているか

6)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

7)セルフレスキュー

- ・ 復元後はパドルリングができる状態になっているか
- ・ 速やかに、スムーズに再乗艇したか
- ・ 道具を使用した場合は、適切なタイミングで適切な使用方法を行ったか

8)アシストレスキュー

- ・ 自身と漂流者の安全確保、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

(3) スタンドアップパドルボード種目【SUP】

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： パラレルスタンス	目標地点に向かって直線的に前進する ・30m程度の距離を1回実施	フォワード、スイッチパドル
	2)フォワード： サーフスタンス	目標地点に向かって直線的に前進する ・30m程度の距離を1回実施 ・スイッチパドルは行わない	フォワード、ノーズドロウ、テールプライ
	3)スピン： パラレルスタンス	停止状態から、その場で素早く回転する ・左右各1回転程度	スウィープ、リバーススウィープ、スイッチパドル
	4)スピン： サーフスタンス	停止状態から、その場で素早く回転する ・フロントサイド方向、バックサイド方向各1回転程度 ・ステップバックによるサーフスタンスは、レギュラーまたはグーフィに固定する	【フロントサイド方向】 ステップバック+リバーススウィープ 【バックサイド方向】 ステップバック+スウィープ
コンビネーション	5)ターン： パラレルスタンス	パラレルスタンスでの直進から、要求するスキルを使ってターンをし、再びパラレルスタンスで直進をする ・オンサイド方向、オフサイド方向各1回実施 ・180度程度回し込む ・ターン時スイッチパドルは行わない	【オンサイド方向の旋回】 ノーズドロウ、テールプライ 【オフサイド方向の旋回】 クロスノーズドロウ、スウィープ
	6)ターン： サーフスタンス	パラレルスタンスでの直進から、要求するスキルを使ってターンをし、再びパラレルスタンスで直進をする ・レギュラーとグーフィー各スタンスでのターンを1回実施 ・180度程度回し込む	ステップバック（レギュラー、グーフィー）、スウィープ
リカバリー	7)ブレイス：パラレルスタンス、サーフスタンス	ボードを傾けてバランスを崩した状態から、パドルリングできる元の状態に復元する ・パラレルスタンス左右各2回実施 ・サーフスタンスバックサイド2回実施	ローブレイス
レスキュー	8)セルフレスキュー	落水しボードがひっくり返った状態から、復元し再乗艇する	自力再乗艇
	9)アシストレスキュー	自身及び漂流者の安全確保を図りながら、漂流者を再乗艇させ、牽引する ・漂流者の足が着かない深さで、1回実施 ・漂流者は漕艇不能とする ・道具の使用は問わない	

●判定の目安【スタンドアップパドルボード・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：パラレルスタンス

- ・ 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)フォワード：サーフスタンス

- ・ 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

3)スピン：パラレルスタンス

- ・ スムーズに回転しているか

4)スピン：サーフスタンス

- ・ スムーズに回転しているか

5)ターン：パラレルスタンス

- ・ スムーズにターンしているか

6)ターン：サーフスタンス

- ・ スムーズにターンしているか

7)ブレイス

- ・ ブレイスが使われ、スムーズ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)セルフレスキュー

- ・ 確実に復元されているか

9)アシストレスキュー

- ・ 安全な状態で、漂流者を再乗艇させ、牽引しているか



●判定の目安【スタンドアップパドルボード・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：パラレルスタンス

- ・ 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)フォワード：サーフスタンス

- ・ 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)スピン：パラレルスタンス

- ・ 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
- ・ ボード上でバランスが崩れていないか

4)スピン：サーフスタンス

- ・ 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
- ・ ボード上でバランスが崩れていないか

5)ターン：パラレルスタンス

- ・ スムーズな先行動作がなされているか
- ・ 各ストロークが有効に機能しているか
- ・ ターン後、ボードを速やかに前進させているか

6)ターン：サーフスタンス

- ・ スムーズなステップバック操作が行われているか
- ・ 各ストロークが有効に機能しているか
- ・ ターン後、ボードを速やかに前進させているか

7)ブレイス

- ・ 効果的なブレイスが使われ、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)セルフレスキュー

- ・ 周囲の安全を確認し、スムーズにボードを復元したか
- ・ 速やかに、スムーズに再乗艇したか

9)アシストレスキュー

- ・ 自身と漂流者の安全確保、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
- ・ 安定した状態で、スムーズに漂流者を牽引しているか
- ・ 道具を使用した場合、適切なタイミングで適切な使用方法を行ったか

## 【JSPAセーフティ&レスキュープログラム(SRP)】

### 1. 趣旨

一般愛好者へパドリング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。

## 【JSPA-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

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

### 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。

講習料 ￥6,600（講習代、テキスト代、認定カード代、傷害保険込み）

### 5. 認定証

講習修了者には、（一社）日本セーフティパドリング協会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）