

# ホワイトウォーターの川下りでの安全管理と実践

日本セーフティパドリング協会（JSPA）では、会員の方やパドリング技術や知識の向上目指される方を対象に研修会を行っています。今回は長野県の犀川にてリバーカヤックと SUP での川下りに関する研修を行います。

## ◆この研修会の目的◆

川や海の潮流など水が流れることによって、静水とは異なるリスクが増えてきます。実際にホワイトウォーターの川下りをすることによって、流水のリスクの確認をしながら、リスクを下げて楽しむための知識や技術を学びます。今回は川下り初めての方から参加できるようにリバーカヤックと SUP の 2 班に分けて行動します。パドリングの経験がある JSPA 一般会員なら参加できます。

- 主催 日本セーフティパドリング協会（JSPA）
- 主管 一滴 Paddle & Mountain Guide（JSPA 公認スクール）
- 講師 石田元子（JSPA 公認スクール SWEET PADDLE 代表）  
中村昭彦（JSPA 公認スクール 一滴 Paddle & Mountain Guide 代表）
- 日程 2023 年 10 月 4 日（水）9:00～14:00（受付 8:45～）
- 集合 道の駅【長野市大岡特産センター】  
<https://goo.gl/maps/2c7mcsNb4rmSbDcR9>
- 会場 犀川（長野県長野市大岡地区、信州新町地区周辺）
- 参加費 ￥5,000（傷害保険込み）
- 参加可能艇種 リバーカヤック、SUP
- 参加資格
  - ・ JSPA 一般会員で、該当艇種で静水面でのパドリング経験がある方
  - ※流水での経験は問いません
  - ※申込多数の場合は【JSPA 中部ブロックインストラクターミーティング in 野尻湖】に参加される方を優先します
- 持ち物
  - 種目共通**
    - ・ 川下りに適したウェアリング（沈や落水の可能性は十分あります）
    - ・ ツアー中の昼食と飲み物
  - リバーカヤック**
    - ・ 浮力体を入れたカヤック
    - ・ ヘルメット
    - ・ ライフジャケット
    - ・ スプレーカバー
    - ・ 適切な長さのパドル
  - SUP**
    - ・ インフレータブル SUP（フィンが短めがおすすめです）
    - ・ パドル
    - ・ ヘルメット
    - ・ リーシュ（コイルリーシュで PFD やベルトに固定でき、クイックリリースできるもの）
  - レンタル**
    - ・ リバーカヤック一式（カヤック（浮力体）、パドル、スプレーカバー、ヘルメット）
    - ・ SUP 一式レンタル（ボード、パドル、リーシュ、ヘルメット）
- いずれも ￥2,000
- ※数に限りがございます。
- ※ライフジャケットは各自でご用意ください。膨張式やインパクトベストは不可です。
- 定員 各艇種 5 名
- 申込締切 9 月 24 日（日）

■ お申込み & お問い合わせ

一滴 Paddle & Mountain Guide 中村昭彦

[aki@itteki-guide.com](mailto:aki@itteki-guide.com)