

ACA Fundamentals of Coastal Kayaking 開催要項

作成 2024/10/4

ガイナカヤックス

JSPA アドバンスド・シーガイド 森山 尚

【目的】

1. 安全で楽しいシーカヤッキングの知識・技術を習得する。(個別スキル)
2. Sea kayak Team の基礎力、総合力の向上と、知識の共有。(Team スキル)
3. Team 行動をする中で、自分と Team の限界を安全に見極めよう。

【内容】

この講習会ではACAインストラクター小林 卓斗氏

(American Canoe Association / Level 4 Open Water Coastal Kayak Certified Instructor)

をお招きし、安全で楽しいシーカヤッキングに必要な知識、スキル、Team 行動手法を
ビーチディスカッション～海上にて総合的にトレーニングします。

ACAならではの指導方法、スキルを学び、JSPAの活動にも役立てましょう。

【開催場所・日時】

逗子シーカヤックスクール

〒249-0007 神奈川県逗子市新宿 2-9-33

公式 HP <https://www.zushikayak.jp>

電話 080-8071-4453

2024年 11月 29日 (金) 10:00~16:30

【参加定員・募集対象】

定員：10名 (先着順とします)

募集対象：JSPAベーシックインストラクター以上の経験をお持ちの方

【スケジュール】

【通常時】

10:00 ブリーフィング

自己紹介&他己紹介

10:30 着替 & ギア類準備

11:00 ウォームアップ

11:15 ファンダメンタルストロークチェック

※1「基本ストローク5種」の中から3つ選択

12:30 昼食休憩 (プログラム遂行状況によってツアー中の可能性もあります)

13:30 スキルアップツーリング※2

① レンジ

② トーイング

③ レスキュー

④ ロール

- 15:00 帰艇 & クリーンナップ
- 15:30 デブリーフィング/個別フィードバック
- 16:30 各自解散

※1「基本ストローク5種」

1) フォワード

- ・torso rotation: トorsoローテーション
- ・action/reaction: 作用反作用
- ・leg drive: 脚の踏込み

2) リバース

- ・torso rotation: トorsoローテーション
- ・posture: 姿勢
- ・paddler's box: パドリングボックス

3) スウィープ

- ・torso rotation: トorsoローテーション
- ・top hand position: 漕がない手の位置
- ・off-side hand use: 漕がない手の使い方

4) ドロー

- ・torso rotation: トorsoローテーション
- ・blade angle/blade movement in water: ブレード角度/その動き
- ・top hand steady: 漕がない手の位置

5) ブレース

- ・elbow & wrist position: ひじ/手首の位置
- ・push water not surface: 表層ではなくその下を押し
- ・hip snap recovery: ヒップスナップ

※2 スキルアップツーリング

当日のコンディションにより行き先は決める

片道3-40分

バディ

リード&スウィープ

シグナル

① レンジ

2つの対象物を一つのライン上にとること

② スタンダードトウ

クリップの仕方だけ注意

③ レスキュー

セルフレスキューに今回はトライ

バディがサポート体制をとる

④ ロール

慣れている場合はラフな中で

練習中の場合は静水で

【海上講習中止時】※会場は検討中です。

- 10:00 ブリーフィング
- 10:30 コーチングについて
- 12:30 昼食休憩
- 13:30 パドリングのためのコンディショニングについて
- 15:00 デブリーフィング
- 15:30 解散

【準備する物】

- ・カヤック用品1式（カヤック/スカート/PFD/パドル）
- ・ウエットスーツ
- ・ドライスーツ（必要な方は） ※ウエットスーツがあれば十分です。
- ・ヘルメット
- ・トーイングロープ
- ・健康保険証
- ・行動食、飲み物等
- ・当日の昼食

※スキルアップツアー中の可能性もありますので各自携行できるものを持参ください。

【参加料金】

¥14,000 円 逗子シーカヤックスクール規定料金

※当日集金します。おつりの要らないよう準備ください。

【その他】

- ・自家用車でお越しの方は近隣のコインパーキングをご利用下さい。

以下の駐車場は広く、カヤックの積み下ろしなど使いやすいです。

[逗子海岸駐車場（逗子海岸ロードオアシス）](#) | [神奈川県道路公社 \(kdt-kousha.or.jp\)](#)

・準備するもの欄の「カヤック用品1式」は2,500円にてレンタル可能ですが、数に限りがございます。可能な限りご自身のものをご持参ください。

【問い合わせ先】

JSPA 日本セーフティパドリング協会公認スクール ガイナカヤックス 森山 尚

電話 090-1013-7801

メールアドレス

gainakayaks@blue.megaegg.ne.jp

ホームページアドレス

www.megaegg.ne.jp/~gainakayaks

申し込み期限：2024年11月22日（金）

【おまけ】

講習終了後に懇親会も企画しています。参加したい方には別途ご案内します。