

ガイナ・シーカヤッキング・トレーニング（G・S・T）2020 開催要項

第 6 版 作製 2020/03/30

ガイナカヤックス

JSCA 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. チーム力を結集して普段は行かないかもしれない日本海で自分の限界を越えよう。

【内容】

このプログラムでは安全で楽しいシーカヤッキングに要求される教養、スキル、Team 行動手法を座学、ビーチ、海上にて総合的にトレーニングします。

- ・ビーチではギアの知識、基礎ストロークのプレゼンテーション、意見交換を行います。
- ・海上では2つのステージで基礎～応用力を高めます。

1日目の静水ステージではストロークの確認～パワーアップ、カヤックコントロール、リカバリー技術の向上、レスキューのバリエーション、ロールのトライ&習得を中心にトレーニングします。

2日目の外海ステージではグループツーリングの中で基礎技術の応用、リード&スイープシステム フォーメーション&バディシステム、コミュニケーション、レスキューの実践を行います。

- ・座学では、グループツーリングを計画する上で必要なフィールド知識習得とトリッププランニング、リスクマネジメント ナビゲーション手法を実践します。
- また基礎ストロークの相互評価と向上のためのディスカッションも行います。

追記)

- ・試験ではありませんのでシーカヤックが好きな方なら誰でも参加できます。
- ・基本的に初心者講習受講済の方を対象としていますが、全く初めての方はご相談下さい。

【開催場所・日時】

島根県出雲市日御碕 2020 年 5 月 9 日 (土) 9:00~5 月 10 日 (日) 17:30

1 日のみの参加も可能ですが、経験の少ない方は 5 月 9 日 (土) の方をお奨めします。
予備日は 5/16 (土) ~17 (日)、23 (土) ~24 (日) です。

【スケジュール】

2020 年 5 月 9 日 (土) 予備日は 5/16 (土)、5/23 (土)

- 9:00 出雲市大社町日御碕おわし浜集合、自己紹介、オリエンテーション
- 10:00~12:00 カヤックギア (ウエア含む) と基礎ストロークのプレゼンテーション & ディスカッション。
ギア: パドル、カヤック、PFD の基礎知識と使い方、その他関連ギアウエアの紹介。
基礎ストロークプレゼンテーションと意見交換 (ビーチにて)
- ・パドルホールド
 - ・フォワードストローク
 - ・スweepストローク
 - ・ストップ&バック
 - ・ドロー&スカーリング
 - ・スターンラダー
 - ・ロー&ハイブレイス
 - ・カヤックの乗り降り、沈脱手法
- 12:00~13:00 昼食休憩 (希望にてお弁当注文します ¥1,100)
- 13:00~16:30 基礎ストロークの確認とレベルアップ レスキューのバリエーション
ロールのトライ&習得 (静水ステージにて)
- 16:30~17:00 基礎ストローク個別デモンストレーション
- 17:00 民宿入り、入浴 (1泊2食 ¥8,000 程度)
- 17:30~18:30 基礎ストロークの相互評価
- 18:30~ 夕食&懇親会 就寝までシーカヤック座談会、参加者の皆様と様々な体験談を共有しましょう。
- 22:00 就寝予定・・・明日のトレーニングに備え早く寝ましょうね。

2020 年 5 月 10 日 (日) 予備日は 5/17 (日)、5/24 (日)

- 7:00~8:00 朝食
- 8:00~9:30 フィールド&トリッププランニング、リスクマネジメント
ナビゲーション手法
- 9:30~ ウォームアップ&当日のトリッププランニングを基にコース確認
- 10:00~12:00 トリップ模擬ツーリング (様々なトレーニングシナリオが待っています・・・)
- 12:00~13:00 おわし浜一旦帰還、昼食休憩 (希望にてお弁当注文します ¥1,100)
- 13:00~16:00 ガチツーリング 何が起こるかはお楽しみ。日本海の咆哮も Team 力で漕破!!
- 16:00~16:30 片付け、着替え
- 16:30~17:30 トレーニングの感想、自己評価、相互評価、今後のスキルアップの課題決め

【準備する物】

- ・カヤック用品1式（レンタルは1日¥3,000 で用意いたします）
- ・ウエットスーツ（個人のサイズがありますので持参下さい。購入の相談対応します）
- ・ドライスーツ（持っている方、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（個人のサイズがありますので持参下さい。購入の相談対応します）
- ・トーイングロープ、スローロープ（持っている方は）
- ・長桶 純至氏著 SEA KAYAKING TEXT BOOK（お持ちでない方¥3,500 で用意します）
- ・JSCA S.R.P TEXT（お持ちでない方¥2,500 で用意します）
- ・健康保険証 ・着替え、洗面用具等宿泊に必要な生活用品1式
- ・その他各自の好きなもの（お楽しみなもの大歓迎です）

【参加に関する費用】

講習参加費 全行程¥20,000 円、1日あたり¥10,000（自艇）

シーカヤック用品レンタル費 1式1日¥3,000、2日は¥6,000

民宿 1泊2食 5/9（土）夕食、5/10（日）朝食 ¥8,000 程度で泊まります。

弁当（希望者は用意致します）

5/9（土）昼食、5/10（日）昼食 それぞれ¥1,100 合計¥2,200

上記予備日 5/16（土）～17（日）、23（土）～24（日）も同じ金額です。

テキストをお持ちでない方は以下料金で用意いたします。

- ・長桶 純至氏著 SEA KAYAKING TEXT BOOK ¥3,500
- ・JSCA S.R.P TEXT ¥2,500

【問い合わせ先】

JSCA 公認スクール ガイナカヤックス 担当：森山 尚

電話 090-1013-7801

メールアドレス

gainakayaks@blue.megaegg.ne.jp

gainakayaks@gmail.com

ホームページアドレス

www.megaegg.ne.jp/~gainakayaks

参加者には修了ワッペンを進呈します。帽子やTシャツに縫い合わせて使用できます。

