

ガイナ・シーカヤッキング・トレーニング（G・S・T）2024 開催要項

第9版 作成 2024/04/20

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】 **Know your limit &Lean seamanship**

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】

このプログラムでは安全で楽しいシーカヤッキングに必要な教養、スキル、Team 行動手法をビーチ、海上、座学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)

- ・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おりますが、全く初めての方はご相談下さい。内容をアレンジします。

【開催場所・日時】

島根県出雲市大社町日御碕 2024 年 5 月 11 日（土）9:00～5 月 12 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 11 日（土）の方をお奨めします。

【スケジュール】

2024 年 5 月 11 日（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
 - ・スイープストローク
 - ・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。

2024 年 5 月 12 日（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 **ドッキリツーリング**（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）
- ・JSPA 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 5/11（土）夕食、5/12（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）

5/11（土）昼食、5/12（日）昼食 それぞれ ¥1,100 合計 ¥2,200

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
- ・JSPA S. R. P TEXT ¥2,500

【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 5 月 2 日（木）

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。

