

ガイナ・シーカヤッキング・トレーニング（G・S・T）2026 開催要項

第11版 作成 2026/04/6

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、**GLAP システムの実践**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 2026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。

【スケジュール】

2026年5月9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
 - ・ドロウ&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 ¥10,000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。

2026年5月10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、CLAPの説明
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検討

【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 5/9（土）夕食、5/10（日）朝食 ¥10,000 程度で泊まります。

弁当（希望者は用意致します）

5/10（土）昼食、5/11（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：2026年5月6日（水）

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。

