

2023

日御碕 SEAKAYAK 体験会

日御碕おわし浜で遊ぼう！



出雲市大杜町日御碕おわし浜海開きに合わせまして、シーカヤック体験会を開催します。全く初めての方を対象とした講習を行った後、静かなおわし浜内で自由にカヤッキングを楽しんでいただく内容です。SUP もありますよ。

【開催日時】

2023 年 7 月 9 日(日) 予備日なし

1回目 9:00～10:15

2回目 10:45～12:00

3回目 13:00～14:15

4回目 14:45～16:00

各回定員シーカヤック 12 名、SUP 6 名様です。事前予約を優先します。
当日も空きがあれば飛び入り OK です。

【参加料】

一般:2,500 円、中高大生:2,000 円、小学生以下:1,000 円

【持ち物、服装】

別紙で解説しておりますので参照願います。

【主催】

(一社) JSPA 日本セーフティパドルリング協会 公認スクール

ガイナカヤックス

申し込み、講習担当 森山 尚 (モリヤマ ヒサシ)

〒693-0013 島根県出雲市荻原町 268-3 携帯電話 090-1013-7801

メールアドレス gainakayaks@blue.megaegg.ne.jp

HP アドレス www1.megaegg.ne.jp/~gainakayaks

【協力】

日御碕地区体育協会、日御碕おわし浜民宿組合

(一社) 出雲観光協会

シーカヤック夏の装い

シーカヤックは海上で行なうスポーツですので陸上の服装に比べ少し工夫が必要です。陸上に比べ海上では紫外線照射が空からと海面反射により挟み打ち状態になるため入念な紫外線対策が必要です。

夏は気温も海水温も高く日射病、熱中症にも注意が必要です。

適切なウエアリングを行なうことが楽しく快適なシーカヤッキングの第1歩です。

専門のウエアを着ることが1番なのですが、とりあえず海面が静かな場所で乗ってみようという場合は身の廻りにある服で間に合わせるのも手です。

次のイラストと注意書きを参考にコーディネートしてみてください。

シャツ類

濡れても乾きの速い化繊のウエアを着ることが最大のポイントです
海上の紫外線は強烈です
肩を露出するものは避けましょう
綿 100%の物は乾きが遅くいつまでも濡れた状態が続く夏とはいえ寒い思いをしますので避けましょう

※雨天時は
雨具を着ましょう
意外と寒いです

足元

使い古しの運動靴やかかとまで固定できるスポーツサンダルなど
簡単に脱げないものを着用しましょう
裸足になると怪我をしやすくなるので脱げ易いものは避けましょう
つま先を保護できる履物がベストです。スポーツ用品店でウォータースポーツシューズがお手頃価格で豊富にあります



ぼうし

日射病、熱中症を避けるため必ず着用しましょう
ひも付きクリップでとめると風でとびませんよ
顔面全体と後頭部～首すじにかけて覆るのがよいです
キャップにバンダナを縫いつけても効果があります

ズボン

ウエアと同じく化繊のものを着用します
水泳パンツやスポーツウエアで十分です

その他持って来るもの

↓衣類関係

- ・ 着替え
- ・ タオル

↓飲食関係

- ・ お茶、スポーツドリンク等の飲み物
- ・ クッキー、煎餅等の行動食
(タッパーに入れると便利です)

↓救急関係

- ・ 保険証
- ・ 常備薬 (必要な方)
- ・ 日焼け止め、UV カットのリップクリーム

・ めがねを着用される方はバンドで止めるようにしてください