

シーカヤック春の装い

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。また春から初夏にかけて気温は高くなってきますのですが海水温は1年で1番低い季節（海の中は真冬！！）といった状況です。

気温につられて軽装で出かけることは避けましょう。

適切なウェ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。

専門のウェアを着ることが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。

アンダーウェア
濡れても乾きの速い化繊のウェアを着ることが最大のポイントです
薄い物を重ね着することで温度調整が可能です
綿100%の物は乾きが遅くいつまでも濡れた状態が続き大変寒い思いをしますので避けましょう

ぼうし
頭が濡れると結構寒いので化繊の物を着用しましょう
ひも付きクリップでとめると風でとびませんよ

アウターウェア
水滴をはじくようなウインドブレーカーやカッパを外側に着ます
パドリング中は意外と水滴がかかります
外面の防水対策をしっかりしましょう。

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を簡単に脱げないものを着用しましょう
裸足になるとけがをしやすくなるので脱げやすいものは避けましょう

その他持ってくるもの

↓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