

# 【 シーカヤック研修 】

## 1. シーカヤック研修の目的

シーカヤック研修は、海の自然を全身に感じながらパートナーと海の変化に対応した機敏な動作でシーカヤックを操作することで、協調性や集中力を養うことができます。

## 2. 実施期間

9月1日から10月31日までです。

## 3. 研修場所



\* 距離約 4.5 km

\* 徒歩約 40分

\* 車 約 15分

## 4. シーカヤック研修費

1人 500円

※但し、舎営泊（宿泊室）利用の団体は300円の減免措置のため1人200円になります。

## 5. 対象

シーカヤック	対象	艇数
2人乗り	小学4年生以上	20



※シーカヤック研修は10名以上の団体が対象です。

※80名以上の団体も受け入れられますのでご相談ください。（バスの関係もありますので80名までは「約15分×2回」、それ以上ですと「約20分×1回」の乗艇となります。

※乗艇者の中に配慮が必要な方がいる場合は事前にお知らせください。

## 6. 服装

- ・ぬれてもよい服装
- ・ぬれてもよい運動靴又はマリンシューズなど、つま先、かかとが隠れるもの（サンダル、クロックス不可）
- ・カップ      ・水筒      ・タオル      ・着替え      ・帽子

※必ずかかとの固定できる靴、カップを準備して下さい。（カップの貸出はありません）

※天候によっては、カップの着用で実施できる場合があるのでご用意ください。

## 7. シーカヤック研修の流れ

### ◆入所前に

- ①各艇ごとの乗員を決めて乗艇者名簿（別冊「提出類様式集 P7」）を作成し、2週間前までに提出してください。
  - ・B席（後側）はA席（前側）に比べて体力を必要とします。B席には、力のある人を配置してください。
- ②バス申請書は必要ありません。

### ◆入所してから

- ①事務室にて予定通り実施できるかどうか打ち合わせをします。

午前の研修は8：20      午後の研修は12：20
- ②研修開始時刻（9：00・13：00）までに、かかとの固定できる靴、濡れても良い服装に着替え、救命

胴衣着用で玄関前へ集合してください。

③研修場所まで青年の家のバスで移動します。(バス約15分・バス申請書は必要ありません)

④研修場所に到着し、所員からの説明後シーカヤック研修を始めます。(約15分)

⑤研修終了後、全員で片付けを行います。

⑥青年の家到着後、救命胴衣を水洗いし、所定の場所に戻してください。

午前の場合(例)	午後の場合(例)	
8:20	12:20	研修実施判断
9:00	13:00	車庫前集合※ライフジャケット(救命胴衣)を持つ。 研修場所に移動(バス)
9:30	13:30	所員より注意事項、シーカヤック操作等の説明
9:45	13:45	シーカヤック研修(乗艇・離岸・漕艇)
10:45	14:45	接岸・上陸・片付け
11:15	15:15	青年の家へ移動(バス)

## 8. 安全確保について

- ・指導者は、シーカヤックインストラクターの資格を有する青年の家所員です。
- ・救助ボート、所員用シーカヤックで救助体制を確保します。

## 9. 研修を中止する条件について

研修用シーカヤックは安全性の高い船ですが、波や風の影響を受けやすい船でもあります。安全な研修をしていただくため、空模様がよくてもシーカヤック研修を中止させていただく場合があります。

- ① 平均風速(10分間の平均) 8m/s以上ある時
- ② 瞬間風速10m/s以上ある時(北風の時は平均風速5m/s以上)
- ③ 局地的変速風がある時
- ④ 悪天候で荒波が予想される時、又は、天候や潮流が急変した時
- ⑤ 波浪・大雨注意報及び警報が出ている時
- ⑥ 雷注意報が出ている時
- ⑦ 鴨川漁協関係者の助言を基に、所長が総合的に判断した時

**※急な天候の変化により、研修内容の変更、中止になる場合がございますのでご了承下さい。**

## 10. 漕艇上の留意事項

- ・シーカヤックは左右に傾きやすいので、艇から体を乗り出したりしないようにしましょう。
- ・2人乗りカヤックは前後2人の息が合うと進みがよい。そのためにパドルの基本動作を十分に練習しましょう。
- ・漕いでいるときパドルを流した場合は、手をあげて大きな声で所員に伝えるか、ライフジャケット(救命胴衣)に付いている笛を鳴らしてください。
- ・シーカヤックは、流されやすいので風上方向で研修を行い、天候の変化に留意しましょう。
- ・研修中は、出港・入港の漁船に十分留意しましょう。
- ・漕艇中は、他の艇との接触、追突に十分留意しましょう。
- ・研修中、体調が悪くなったり、船酔いをした利用者はパドルを縦に立てて職員に知らせてください。
- ・研修生は必ずかかとのある靴などを履きましょう。

## 1 1. シーカヤック研修についての説明

### (1) 玄関前での準備

- ・ぬれてもよい服装。
- ・濡れても良い靴。(かかとの隠れる物) 又はマリニブーツ (サンダル・クロックス不可)
- ・集合時間までにライフジャケット (救命胴衣) を持ってバス、又は徒歩にて移動。

### (2) 研修場所での動き

#### ○乗船者

- ・指 導 者・・・青年の家所員
- ・漕 ぎ 手・・・研修生
- ・救助ボート・・・青年の家所員
- ・事前に乗る相手 (ペア) を決めておきます。
- ・2人乗りが20艇あります。
- ・後ろ側に力のある人が座ります。

※団体から1名、陸からの監視役を付けてください。

### (3) その他

- ・船酔い、体調が悪くなった乗員は、パドルを縦にし所員に申し出てください。

## 1 2. 実践

### (1) 乗船

- ・所員の指示に従い乗船を始めます。
- ・足下が滑りやすいので歩き方に十分注意をします。
- ・順番に艇を海に浮かべ乗船し岸から離れます。

### (2) 岸から離れたら

- ・パドル操作の練習をします。
- ・協力した動作ができるような指導をします。

### (3) 漕艇中

- ・水面から見る風景や海の生物の観察。  
※ケガや追突、横転、危険水域などに十分注意しましょう。

### (4) 接岸

- ・所員の指示に従い接岸します。
- ・各艇順番に接岸し降船し艇を岸にあげます。(引率者にお手伝いをお願いする場合があります)
- ・足下が滑りやすいので十分注意をします。

## 1 3. 地震・津波時の緊急避難場所について

- ・地震により津波警報が発表された場合は所員の指示で避難場所に移動します。
- ・人員の確認、けが人がいないか速やかに確認願います。
- ・引率の方は利用者の列に入り誘導の補助をお願いします。
- ・避難場所までは10分程度の時間がかかりますが、慌てず落ち着いて行動しましょう。
- ・避難場所に着いたら人員の確認、けが人がいないか、速やかに確認します。



1. 地震により津波警報が発令された場合は所員の指示で避難場所に移動する。
  2. 所員の誘導により左図の経路を通り速やかに第一避難場所を目指して小走りに移動する。
  3. 引率者に利用者の列の間に入り誘導の補助をお願いする。
  4. 避難場所に着いたら人員の確認、けが人がいないか速やかに確認する。
  5. 所員は鴨川青年の家に連絡し、安否確認を報告する。
  6. 津波の状況により、更に高い避難場所(第二、第三)まで移動を行なう。
- ※利用者の安全が最優先なので周囲の確認をし速やかに行動する。  
避難場所まで慌てず落ち着いて行動する。

- ・ 第一避難場所  
海抜 18 m、●シーカヤック研修場より徒歩 10 分
- ・ 第二避難場所  
海抜 30 m、●シーカヤック研修場より徒歩 15 分
- ・ 第三避難場所  
海抜 35 m、●シーカヤック研修場より徒歩 16 分

