

THE FUNDAMENTAL TEXT BOOK OF

SEA

KAYAKING

シーカヤッキング・テキストブック



By
ACA instructor of
Open Water Coastal Kayak

Toshiyuki Nagaoka

はじめに

シーカヤッキングは、特殊な技術を必要とするようなスポーツではありません。誰でも基礎をしっかりと身に付ける事で楽しむことが出来ます。しかしながら、その基礎が出来なければ、また知らなければ危険につながるハイリスクなスポーツです。多くの知識と基礎技術を短時間で理解する事は至難の技と言えるでしょう。この「シーカヤッキング・テキストブック」は、それらを理論的な解説で分かり易くまとめ、その時間を短縮し、安全で楽しいシーカヤッキングをするための参考にして頂けることを願って制作致しました。
(表紙写真は、資料：QUJAQ より)

【Contents】

- Clothing／服装
..... 2
- Kayak Construction／カヤックの構造と種類
..... 4
- Handling／カヤックの運び方
..... 6
- Group Paddling／グループパドリング
..... 9
- Launching & Landing／出艇と上陸
..... 10
- Boat control／ボート・カヤックコントロール
..... 12
- Leading Edge／リーディングエッジ
..... 13
- Holding the Paddle／パドルの持ち方
..... 14
- Basic Strokes／基本のストローク
..... 15
- The Forward Stroke／フォワードストローク
..... 18
- Stopping & Back Stroke／ストップ&バックストローク
..... 19
- The Forward Sweep／フォワードスイープストローク
..... 20
- The Reverse Sweep／リバーススイープストローク
..... 21
- Draw Stroke／ドローストローク
..... 22
- Sculling Draw Stroke／スカーリングドローストローク
..... 23
- Bracing・Sculling & Support Strokes
／ブレース・スカーリング・サポートストローク
..... 24
- Stern Rudder Stroke／スターンラダー
..... 27
- Low & High Brace Turn／ロー&ハイブレースターン
..... 28
- Capsize Drill (Wet Exit)／転覆の練習
..... 29
- Towing／トーイング
..... 30
- Self-Rescue／セルフレスキュー
(リエントリー・パドルフロート・スクランブル)
..... 32
- Assisted-Rescue／アシステッドレスキュー (T^o Rescue／T-レスキュー)
..... 37
- Bow Rescue／バウレスキュー
..... 40
- Float practice／フロートを使った練習
..... 42
- Eskimo Roll／エスキモーロール
..... 44
- Surf & Ocean rock garden／サーフ&オーシャンロックガーデン
..... 46
- Kayak Surfing／カヤック・サーフィン
..... 48
- Back-up について考える
..... 51
- The Weather (Wind & Waves)／天候(風と波)
..... 54
- Rules of the Nautical Road／海上交通ルール
..... 56
- Tides & Tidal Streams／潮汐と潮流
..... 58
- Basic Navigation／航海術
..... 60
- Equipments／装備
..... 67

■ Clothing／服装

シーカヤック用のウェアは、ここ数年間でさまざまな素材やデザイン、機能性などが充実され、輸入品、国産品ともに選べるようになってきました。現在では、アウトドアスポーツウェアの常識にもなっている、乾きにくい綿素材の代わりに化繊が使用され、素材の構造や加工方法を研究することで、吸湿発散性と速乾性、保温性、そして、着心地など開発が進められています。シーカヤックのウェアは、ユニフォームと同じです。たとえば、競泳用のスイムウェアを例に上げてみましょう。人間の肌よりも水との摩擦抵抗の低い素材が開発され、斬新なデザインが施されています。サッカーのユニフォームも通気性や機能性、快適性など、そして登山やスキーに於いては、アウターウェアはもちろんのこと、優れたインナーウェアが開発されています。この様にカヤックに乗り、一步海に出れば後は自然との戦いです。荒波の中で簡単に着替えるわけにはゆきません。寒さや暑さによって、戦意喪失すれば大きな事故になりかねません。

特に、日本の場合は四季があるため季節によってウェアを考える必要があります。気温、水温、風による体感温度など、さまざまな要因を考慮に入れて真剣に考えましょう。まず、ウェアが最優先です。

<ウェアの分類>

- * インナーウェア ⇒ ポリエステルなどの化繊素材
- * アウターウェア ⇒ パドリング用ジャケット&パンツ
- * ウェットウェア ⇒ ネオプレン素材・ウレタンフィルムラミネーテッド素材
- * シューズ ⇒ マリンシューズ・ストラップ付きサンダル・ブーツ



ガットスキン・レインコートを着て、潮しぶきを浴びないように専用カヤックハットをかぶるアリュートカヤッカー達。手には、槍と槍投器を持っている。アメリカ自然史博物館提供（資料：QUJAG より↓↑）



ガットスキン・パーカを着てカヤックに装着している。エスキモーロールの練習の準備をしているところ。）



【参考】グリーンランドカヤックスーツ（チューリック：tuilik or カピタック：kapitak と呼ばれる。）クジラなどの脂肪をすり込み、防水性を施されています。顔部分と腕はドロコードが付き、コーミング部には、ドロコードの他にポンボタンで調節できるようになっています。（資料：Skinboats より）



(資料 : QAYAQS & CANOES より ↓↑)



Traditional kayakers



Modern kayakers

■Kayak Construction/カヤックの構造と種類

近代カヤックのデザイン及び特性は、技術の進歩に伴って、発展・開発が進められています。カヤックの性質や特性は、デザイナーのコンセプトにより異なります。どの様な使い方をするかによって、その性質や特性を付け備えてゆく訳ですが、ゼロから作り上げてゆくわけはありません。先人達が長い年月をかけ、彼らの優れた知恵と工夫により地域の自然環境に合わせた特有のデザインが成されたものを伝承されて来ているからこそ、その形が出来るのです。と言うより甦らせているといったほうがいいのかもかもしれません。

カヤックの種類として、レーシング用・ツーリング用・プレー用の3つに分けることが出来ます。

<構造>

Length/長さ・・・同じ幅のカヤックと比べた場合、長ければキールが長くなり、トラッキング性（直進性）が良くスピードも速い。

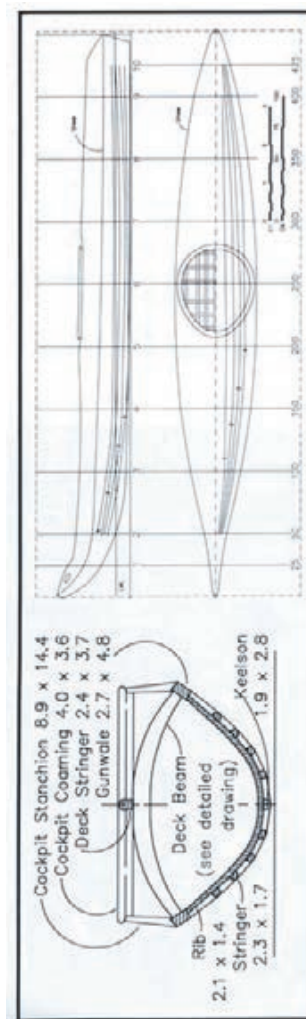
Width/幅・・・最も幅の広い部分（widest point）ホワイトウォーター用は、ほぼ中心に近い位置にワイドストップポイントがあり、ツーリング用は、スターン側に位置する。バウ側を広く取ると比較的、操作性が良くなる。

Depth/深さ・・・キールからデッキまでの距離を言います。

Rocker/キールライン形状・・・接水部分のキールライン形状を言い、大きく分けて4つに分類される。①直線 ②直線&両端そり上がり ③全体に渡り緩やかなそり ④全体に渡りきついそり、直線になればなるほどトラッキング性が向上し、操作性は悪くなる。スターン側がそっていれば回転性は良くなり、トラッキング性を引き出すことは難しくなる。



キング・アイランドのカヤックフレーム /サーフゾーンに耐えられる構造になっている。(参考資料 QUJAQ)



Symmetry/対称性・・・上から見たウォーターラインの前から後ろまでの形で、回転性能を引き出す効果が得られます。対称のカヤックは、スラロームやハードなプレイを行なうような時にクイックな回転を得られる。非対称は、方向コントロール性能は増すが、回転性能は落ちる。

Bottom/船底・喫水線下部分・・・ボトムの形状は、次の5つに分けられる。

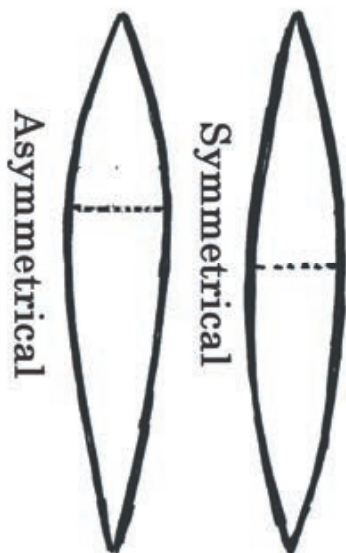
- ①フラットボトム ②シャローアーチ ③シャローV
- ④ラウンドV ⑤ディープV

<種類> 大きく分けて以下のようになる。

- ① レーシング用 ② ツーリング用 ③ プレイ用



Symmetry



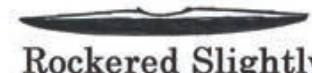
Rocker



Straight



Rise at Ends



Rockered Slightly



Rockered Dramatically

Hull shape



Flat Bottom



Shallow Arch



Shallow Vee



Rounded Vee



Deep Vee

■ Handling／カヤックの運び方

カヤックの重量・長さは材質やデザインによってさまざまですが、ソロ／一人乗り用平均23kg位で長さは5m前後です。普段の日常生活では、持つことのないサイズではないでしょうか、先ず重さに気を取られて長さを忘れ、バランスが取れずにフラフラするでしょう。時には腰を痛めたり、背中の筋や筋肉を痛めたりすることも少なくはありません。

<カヤックの運び方>

1) 海岸で出艇位置までカヤック引きずって運ぶ

片手でパドルを握り、もう片方の手でバウのトグルを掴んでカヤックを引きずる。この場合は、砂浜であること、そしてハルが磨り減ることを承知しておかなくてはなりません。風が強い時やカヤック重量が大きい時など有効です。

2) 海岸で出艇位置までカヤックを持って運ぶ

仲間がいれば、手伝ってもらうことを進めます。一人がバウ側のトグルを持ち、もう一人がスターン側のトグルを持って運びます。一人で持つ場合は、海に向かってカヤックの横に立ち、片手でパドル、もう一方の手でコーミングの部分を持ってカヤックを起こし、片足に掛けます。バランスを確認しながら腰を落とし、膝を曲げて太ももの位置までカヤックを持ち上げます。そのまま太ももと腰部にカヤックを乗せながら運びます。決して腰を曲げて持たないこと。また風の強い時などはカヤックが振られないように注意する。荷物積載時は無理です。



Drag



Carry 1



Carry 2



Carry 3

続きは
完成版で
お楽しみ下さい。