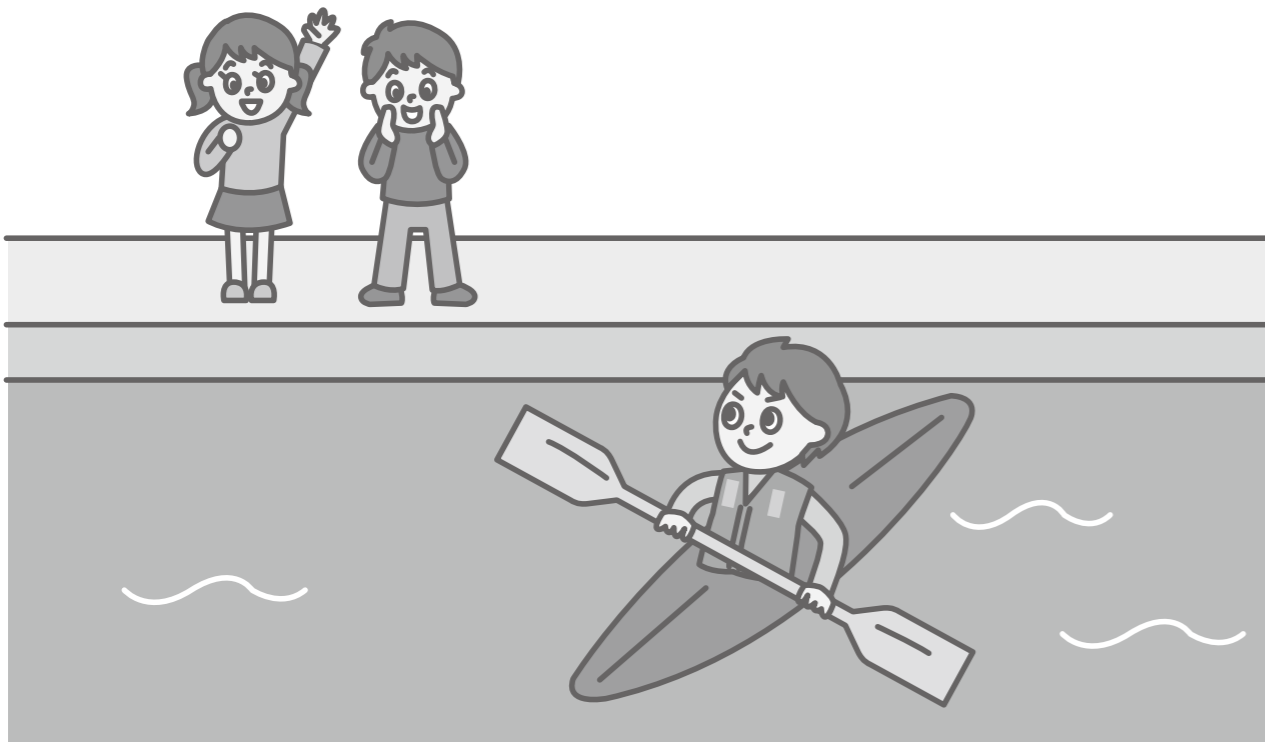


水ナビ⑧ プールでできるカヌー体験

カヌーを身近で安全なプールで体験するプログラム



ねらい

水の上を自由に漕げるカヌーを、身近なプールで体験します。初めての参加者もカヌーの操船を簡単安全に学べるプログラムです。

指導者

プールでヨットは、「ヨットを身近で安全な水面で体験する」プログラムです。メインとなる指導者には、基礎的なヨットの指導力と危険を予知し安全管理を行う力が必要です。

会場準備

使用するプールは、学校の25mプールでOKですが、水深は40cm以上必要です。プールに持込むカヌーは事前に水洗いして、砂などをプールに持込まないようにします。

プールのコースロープは、緩衝材になるのでプールの水際に浮かべておくと良いでしょう。

<学校教諭の指導協力>

日頃から児童と接している学校教諭の皆さんは、プログラムに参加する児童に関する注意点や普段と比較して気づいた点などをメイン指導者に知らせてください。

<準備器材>

- ・カヌー（全長の短いカヌー 3m以下が最適）幅13mの6コースのプールの場合、6～8艇利用できます。
- ・ライフジャケット（カヌーの定員分）参加者全員分用意できれば効率的です。
- ・ヘルメット（カヌーの定員分）浅いプール（水深50cm以下）の場合、頭部の保護に用意します。

<注意点>

切り傷防止のため、Tシャツ・長ズボンを着用させると安心です。また、女子児童で水着を恥ずかしがる場合にもTシャツを着用させることが有効です。

参加者の準備

- ・水着、水泳帽子、タオル
- ・「水だけで洗った」Tシャツ（身体の保護のためなくても可）
- ・着替え、タオル、濡れた服を入れるビニール袋

実施プログラム

時間：5～10分

- ①丸木舟から始まるカヌーの歴史を紹介します。
- ②パドルの扱い方・注意事項を学びます。
- ③世界共通の海のルール、特に救助サインなどを学びます。
- ④次の実技に向けた行動を指示します。

実施プログラム 実技

時間：45～70分

参考となるタイムスケジュールをB&G財団HP (<http://www.bgf.or.jp>) からダウンロードできます。

内容：

- ①パドルを持たずにカヌーに乗り、舟を揺らして安定性を確認します。
- ②「漕いで進む」基本を学ぶため、手で水をかきカヌーを操船します。手で漕ぐことにより、水の捕らえ方・止まり方・曲がり方を体得します。
- ③寒い日でなければ、カヌーを転覆させて脱出する練習をします。全員で水に濡れ、失敗する恥ずかしさやカヌーへの恐怖心を無くします。
- ④パドルを持ってカヌーを漕ぐ練習をします。上達してきたらコースを定めて、自分の思い通りにカヌーを操船する練習をします。
- ⑤仕上げに、リレー形式でカヌーレースをします。
- ⑥さらに難易度の高い技の練習もプールでできます。