

野尻湖体験学習プログラム ガイド

エトランゼ・カヌースクール



※ 野尻湖 エトランゼカヌースクールでは『地球環境を大切に作る心』を育てる、環境教育プログラムを新たにご提案させていただきます。

Q. なぜ野尻湖でカヌーなのか？

A. エトランゼカヌースクールでは、カヌー技術だけを学んで頂くのではなく、カヌーを使い「野尻湖の歴史を知り、また水(から環境)について考える」プログラムをご提案させていただきます。

1. カヌー体験学習の効果

■ 水への接し方…環境への配慮を学ぶ

野尻湖は飲用水としても利用される程きれいな湖です。水に触れることによって、『環境を守る心』を育てます。

■ 自分の力で進むこと…自己の力を認識する

自分の力で目標に向かって進んでいき、目標までたどり着いたときに達成感と共にやればできるということをお学ばします。

■ 安全への意識

水の上では、一歩間違えれば、事故に結びつくリスクを認識する必要があります。しかし、リスクを恐れ、リスクを学ぼうとしないのは危険です。人間が現在に至るまでの営みには欠かせない自然の恵みを受け入れましょう。人間には太刀打ちできない自然の猛威からは引き下がらしましょう。

■ ナウマンゾウ

冬季、湖の水が少なくなる時期(3月頃)になると、エトランゼカヌースクールの桟橋周辺でナウマンゾウの発掘調査が行われています。この事により、自分の今いる場所でナウマンゾウの骨が発見されていることを認識してもらいます。



■ 環境教育

野尻湖がどれだけ綺麗なのかを実体験から認識していただき、自分達が今後この綺麗な水を維持していくには何が必要なのかを考えていただきます。

2. カヌー体験学習の流れ

半日カヌー体験（2時間）

- 集合
- 施設説明（更衣室・トイレの場所等）
- 着替えについての説明
- 着替え
- 体操
- 用具について [ライフジャケット・パドル]
- 陸上パドリング練習 基本姿勢
- 湖上トレーニング 湖上におけるパドリングの基本を学び、水と親しむ。風や波を体で感じ、自分の力で湖を移動することを学ぶ。

様々な自然条件（風の向きなど）に対処しながら、おおむね半径 400～500m の範囲を行き来できるようになります。基礎中の基礎が身につきます。カヌーを体験したことの実感が湧き、学習効果が上がります。

1日カヌー体験（4時間・後半2時間）

- 基本パドリング（全身・後進・停止・方向変換）の完成を目指しながら、湖面に浮かぶ島まで往復のツーリングに行きます（約 1,5 km）。また、ボールを使ったゲームなどを楽しみます。（バランス能力をアップさせます。）

前進（フォワードストローク）・方向変換（スウィープストローク）・バック（リバースストローク）・停止様々な風向きに対する直進と理論、パドル角度の違いによる効果、様々なストロークラインの実践、艇の向きを修正するポイント、幅寄せ（ドローストローク）、沈脱、効果的な水抜。

以上の技術を組み合わせて、個人の個性と特徴に合わせて、指導していきます。

※湖面状況その他の理由により、ツーリング先は変更する場合があります。

ウェアと持ち物

カヌーは全身水に濡れるスポーツです。動き易さ、快適さ、濡れたとしても冷たくなならない速乾性の素材（ナイロン系のもの等）やウェットスーツなどがお奨めです。

※ 濡れると体温を奪う綿シャツやジーパン等は厳禁

- 水着・Tシャツ・短パン・ジャージ（体操着など）
- 足は裸足ではなく、体育館シューズや踵の固定できるサンダルやマリンシューズを推奨。
- メガネ使用者は、メガネバンドを使用します。できるだけメガネは外した方が良いです。
- コンタクトレンズ使用者は、使い捨ての場合は無くなっても良いのであれば、装着したままで大丈夫です。そうでなければ、外したほうが良いでしょう。
- バスタオル
- カヌー終了後の着替え

野尻湖での服装の例

① ウェットスーツ着用の場合

時 期	服 装	野尻湖の水温
4月中旬～下旬 11月上旬	ウェットスーツを着用し ウィンドブレーカーを着用。	10～12℃
5月上旬～6月中旬 10月	ウェットスーツを着用し ウィンドブレーカーを着用。	13～20℃
6月下旬～7月中旬 9月	ウェットスーツのみ。	20～24℃
7月下旬～8月 真夏	基本的にはウェットスーツは 使用しません。 熱中症の危険あり。	25～27℃

② ウェットスーツを使わない場合

時 期	服 装
5月上旬～6月中旬 10月	化繊のシャツ・ジャージを着用し フリース・ウィンドブレーカー等を重ねてきます。 下はジャージの長ズボン。
6月下旬～7月中旬 9月	化繊のシャツ・ジャージ。 下はジャージの長ズボン。
7月下旬～8月 真夏	Tシャツ。下は短パン等。 低温時は化繊のシャツ・ジャージ。

3. 受入れ体制

1. カヌー体験学習は、一度に80人程度まで受入れ可能です。
2. インストラクター1名で生徒12～13名を担当します。
3. カヌーは水に濡れる全天候型スポーツです。中止がほとんどありません。
4. 団体カヌー体験学習は、特別料金ご用意しております。別途お問い合わせ下さい。

班編成例

30～39名でお申込の場合→3班編成

40～53名でお申込の場合→4班編成

54～66名でお申込の場合→5班編成

67～80名でお申込の場合→6班編成

※ 上記の班編成はお申込時の人数により編成されますが、実施時の人数が極端に減少した場合は変更になる場合があります。

5. 安全対策

- 校長 渡部高久は、JSCS(日本セーフティーカヌーイング協会)の公認指導員です。
- スクールは湖畔に位置し、緊急時にはモーターボートでの救助、病院の手配などを迅速に対応します。

6. 病院・消防署

病 院	信濃町立信越病院	026-255-3100	(車8分)
	新潟県立妙高病院	0255-86-2003	(車10分)
消防署	鳥居川消防署信濃町分署	026-255-5119	(車5分)