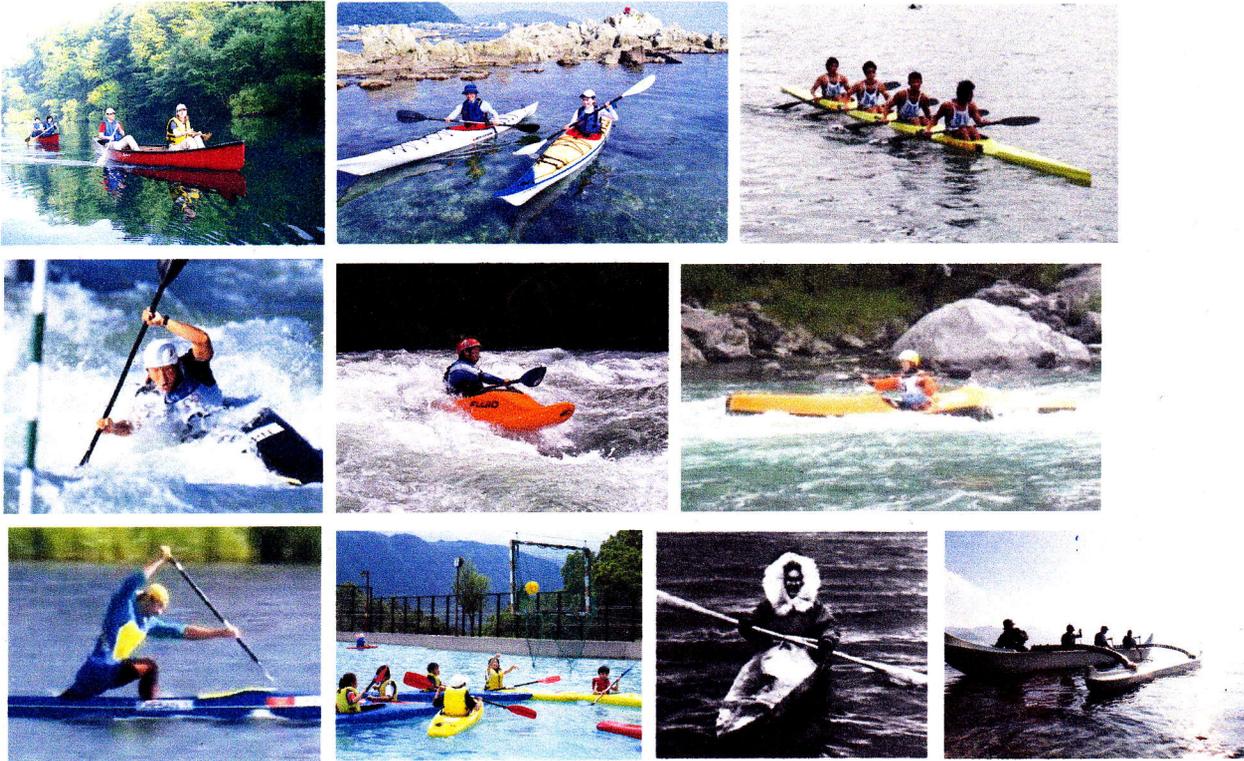


1. カヌーとカヤックの違い

名称の違い／カヌーとカヤックには厳密な違いがあるものの総じてカヌーと呼ぶことがある。  
 パドルの違い／カヌーはシングルパドルを使う。カヤックはダブルブレードのパドルを使用する。  
 スタイルの違い／カヌーは椅子に腰掛けるか膝を艇底につけて乗る。カヤックはお尻を艇底(または椅子)につけ両足を前方に伸ばすような形で乗る。  
 ボートの違い／厳密には違うが、競技用カヌーのように見た目だけでは判断しづらいものもある。  
 素材の違い／カヌー、カヤック共に木製、プラスチック製、カーボン製、アルミ製などがある。  
 定員の違い／カヌー、カヤック共に1人乗り、2人乗り、3人乗り、4人乗りなどがある。  
 用途の違い／カヌー、カヤック共にレジャー用、ツーリング用、競技用などがある。



画像:上段左からカナディアンカヌー、シーカヤック、レーシングカヤック 中段左からスラロームカヤック、プレイボート、ワイルドウォーター 下段左からレーシングカヌー、カヌーポロ、エスキモーカヤック、アウトリガーカヌー

2. カヌー・カヤックの歴史

カヌー・カヤックの起源は不明。有史以前から人々の生活の道具として世界中で発展してきた。現在ではレジャーやスポーツとして多く使用されているが、南太平洋の人々が丸太をくりぬいただけのカヌーで何百キロも離れた島々を行き来したり、ネイティブアメリカンが動物の皮や骨で作ったカヤックで狩猟をしていることは広く知られている。

3. カヌー競技の種類

a. 静水で行なうタイムレース:カヌーレーシング競技 b. 急流で行なう旗門競技:カヌースラローム競技(以上オリンピック種目) c. 急流で行なうダウンリバーレース:ワイルドウォーター競技 d. 急流の一地点で行なう採点競技:フリースタイル競技 e. 静水やプールで行なう球技:カヌーポロ  
 いずれもカヌー、カヤック1人乗り、2人乗り、4名乗り、男女など、様々な種目がある。

4. 静水におけるカヌー・カヤックの安全性

静水といえども、急激な気象の変化、野生の動植物、低体温症、溺死などの危険性があることを想定すること。また対処方法をあらかじめ学び、必要な訓練を積む事が大切である。

5. ボート、パドル、安全装備の取り扱い(実技)

道具は誤った使い方をすると思わぬ事故につながることを認識し、道具の用途・特性を正しく把握した上で取り扱うこと。手入れや修理についての基本情報も知っておかなければならない。

6. 静水におけるカヌー・カヤックの基本動作及びパドルング技術(実技)

安全な乗り降りの仕方、フォワードストローク(前漕ぎ)、バックストローク(後漕ぎ)、スイープストローク(方向転換)、リーニング(傾け)、セルフレスキュー(転覆時の対処法)

以上