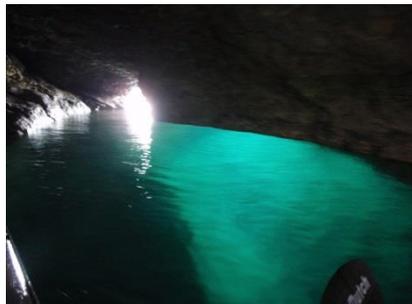


# 2019 桂島 SEA KAYAK 体験会



シーカヤックに乗って桂島ビーチで遊ぼう!!



松江市島根町桂島海開きにあわせましてシーカヤックの体験会を開催します。  
皆様のご参加お待ちしております。まったく初めての方大歓迎です。  
スタンドアップパドルボードも乗れますよ。

日時:2019年6月30日(日)

時間 1回目: 9:00~10:15

2回目: 10:45~12:00

3回目: 13:00~14:15

4回目: 14:45~16:00

内容 シーカヤックは初めて・・・という方を対象とした講習を行い、そのあとは  
桂島目の静かな水面で自由にカヤッキングを楽しんでいただきます。

参加料 一般:2,500円 中高大生:2,000円 小学生以下:1,500円

1回につき10人まで、先着順です。当日受付もしますが事前予約の方優先です。

カヤック用品の都合上人数に制限がありますのであらかじめご了承ください。

もってくるもの、服装は別紙シーカヤック夏の装いを参照していただくとバッチリです。

主催 ガイナカヤックス ↓講習担当 問い合わせ申し込み先

JSCA日本セーフティカヌーイング協会公認シーカヤックインストラクター 森山 尚 (モリヤマ ヒサシ)

〒693-0013 島根県出雲市荻野町 268-3 TEL, FAX 0853-21-6175 携帯 090-1013-7801

e-mail: gainakayaks@blue.megaegg.ne.jp

http://www1.megaegg.ne.jp/~gainakayaks

内容についてのお問い合わせなどお気軽に連絡ください。

協力 加賀観光協会、島根半島・宍道湖中海ジオパーク推進協議会

# シーカヤック夏の装い

シーカヤックは海上で行なうスポーツですので陸上の服装に比べ少し工夫が必要です。陸上に比べ海上では紫外線照射が空からと海面反射により狭み打ち状態になるため入念な紫外線対策が必要です。

夏は気温も海水温も高く日射病、熱中症にも注意が必要です。

適切なウェアリングを行なうことが楽しく快適なシーカヤッキングの第1歩です。

専門のウェアを着ることが1番なのですが、とりあえず海面が静かな場所で乗ってみようという場合は身の廻りにある服で間に合わせるのも手です。

次のイラストと注意書きを参考にコーディネートしてみてください。

夏場はくらげよけのためにもラッシュガード、スパッツ着用がお勧めです。

**シャツ類**

濡れても乾きの速い化繊のウェアを着ることが最大のポイントです  
海上の紫外線は強烈です  
肩を露出するものは避けましょう  
綿 100%の物は乾きが遅くいつまでも濡れた状態が続き夏とはいえ寒い思いをしますので避けましょう  
**ラッシュガードがお勧め**

**ぼうし**

日射病、熱中症を避けるため必ず着用しましょう。ひも付きクリップでとめると風でとびませんよ。顔面全体と後頭部～首すじにかけて覆るのがよいです。  
キャップにバンダナを縫いつけても効果があります

**足元**

使い古しの運動靴やかかとまで固定できるスポーツサンダルなど簡単に脱げないものを着用しましょう  
裸足になると怪我をしやすくなるので脱げ易いものは避けましょう  
**つま先を保護できる履物がベストです。足の爪保護に大変有効です。**

↓衣類関係

- ・ 着替え
- ・ タオル

↓救急関係

- ・ 保険証
- ・ 常備薬（必要な方）
- ・ 日焼け止め、UVカットのリップクリーム
- ・ めがねを着用される方はバンドで止めるようにしてください

↓飲食関係

- ・ お茶、スポーツドリンク等の飲み物
- ・ クッキー、煎餅等の行動食  
(タッパーに入れると便利です)

**ズボン**

ウェアと同じく化繊のものを着用します  
水泳パンツやスポーツウェアで十分です  
**スパッツがあればベストです**

雨天時は雨具を用意しましょう。夏場とはいえ寒いことがありますのでご注意下さい。