

広報

おんす

2022

8

No.211



(特集) 夏を楽しむ 肱川のアクティビティ

(特集) 夏を楽しむ 肱川のアクティビティ



カヌー初心者の中野

大洲市を流れる清流「肱川」。おしどり湖（鹿野川湖）や流れが穏やかな場所も多くカヌーやSUPなどのパドルスポーツを安全に体験することができます。初心者でも安心なインストラクター付きの「ホリデーインカヌー」や中級・上級者向けの自由にカヌーを楽しみながら肱川を下る「カヌーツーリング」が行われ、身近にカヌーを体験することができます。今回は広報おおずを担当している中野友貴がカヌーやSUPを実際に体験しました。乗り方やパドルの使い方などを指導してくれたのは、4月から地域おこし協力隊に着任した杉井太一^{たいち}隊員。杉井隊員は中学時代からカヌーを始め、高校時代にはえひめ国体に出場し、男子カヤックフォア（200m）で5位に入賞しています。現在は地域おこし協力隊として活動する傍ら、大洲カヌークラブや大洲カヌー同好会に所属し、ホリデーインカヌーのスタッフをはじめ大洲高等学校カヌー部の指導も行っています。



カヌーとSUP、ボートの種類

カヌーは主にブレードが1つのパドルを使う「カナディアン」とブレードが2つのパドルを使う「カヤック」の2種類に分けることができます。カヌーには1人乗りや2人乗り、カナディアン用などさまざまな種類があります。

SUPとは「Stand Up Paddleboard」の総称で、その名のとおり、ボートの上に立ち、立ったままパドルを漕いで水面を進むアクティビティです。

そして大会などでは競技用のSUPが使われ、スピードを出すために一般的な船体よりも細いつくりとなっていて、バランスをとることが難しくなっています。

【写真】

- ①、⑦、⑨SUP（1人乗り）
- ②、③、⑥、⑧カヤック（1人乗り）
- ④カナディアン（2人乗り）
- ⑤カヤック（2～3人乗り）



SUP



カナディアン（おしどり湖カヌー大会）



大洲カヌー同好会などが所有するカヌー、SUPの一部

おすすめの服装

- ▷直射日光を避けるための帽子やサングラス
- ▷ポリエステルなどの速乾ウェア（上下）
- ▷かかとが固定できるスポーツサンダルや水はけのよい運動靴

ライフジャケットを正しく着用しましょう

落水などに備え、命を守るために必ずライフジャケットを着用しましょう。ライフジャケットを着用していると転覆した際も体が浮かぶようになるので、安全にカヌーを楽しむことができます。子供用や大人用のサイズがあるため、自分にあった大きさのものを選ぶようにしましょう。



漕ぎ方

【カヌー】



パドルを握ったまま頭に乗せて、肘が90°になるように持ちます。ブレードが水面と垂直になるように入水させて漕ぎます。船体の右側を漕ぐときは左手は軽く握る程度にしたまま、左のブレードが水面と垂直になるように右手でパドルを回転させて漕ぎます。

【SUP】



両膝をついてバランスをとります。肩幅程度に足を開き、バランスをとりながら立ち上がり、膝を曲げて調整します。SUPはパドルにブレードが1つしかないため、左右交互に漕ぎながら進みます。



大洲カヌークラブ (小学1年生)

松盛 誠 さん

オリンピック選手を目指したい

兄(葵^{あおい}さん)がカヌーに乗っている姿に憧れて今年の4月にカヌークラブに入会しました。初めは上手く漕ぐことができず、真っすぐ進むことが難しかったのですが、練習していくうちに自分の進みたい方向に進むことができるようになり、とてもうれしかったです。カヌーをしているときに川を近くで見ることができるため、楽しく練習することができます。7月22日(金)から山梨県で開催される「令和4年度全国少年少女カヌー大会」にも出場するので良い成績を残したいです。そしていつかオリンピック選手になれるよう頑張っ練習を続けていきたいと思っています。



生涯スポーツとしてカヌーを続けたい

私は埼玉県出身で、北海道の大学でカヌーサークルに入り活動を続けていました。大自然の中でできるアクティビティに惹かれ、いつのまにかカヌーをすることが楽しくなっていました。卒業後、就職を機に新居浜市に移住しました。5月に岡山県で行われた大会で杉井隊員と出会い、「大洲市でカヌーをしませんか」と誘われたことがきっかけで毎週土曜日と日曜日にカヌーをするため、大洲市に来て練習を続けています。

技術があれば、激流の中でもボートを操り動かすことができるのがカヌーの魅力だと考えています。技術や経験が重要なスポーツだと思うので、生涯スポーツとして今後もカヌーを続けていきたいと思っています。



中森 陸 さん

かわあそびができる拠点をつくってカヌーの魅力を伝えたい

私がカヌーを始めたのは中学1年生からです。大洲カヌークラブのチラシを見かけ、自分も漕いでみたいと思うようになり、入会しました。

肱川は町中を流れているので、カヌーを漕ぎながら大洲城や富士山を眺められることが魅力です。風がない日は水面に大洲城や富士山が映るためさらに楽しむことができ、春は桜、5月ごろは富士山のツツジ、そして秋は紅葉も見ることができます。また、肱川は岩が少ないため、子供でも安全にカヌーを楽しむことができます。

また、肱川のほとりでマルシェやフリーマーケットのようなイベントを開催し、カヌーやSUP体験ができたらいいなと考えています。みなさんを楽しませるためにも、これからもカヌーを続けていきたいと思っています。



大洲市地域おこし協力隊

杉井 太一 隊員



ホリデーインカヌー開催中

大洲城下の肱川で、カヌーやSUPをリバーガイドのサポートで子供から大人まで安全に楽しむことができます。

肱川の水面から見上げる大洲城は、ここだけの眺めです。ゆったりとした流れの中で「肱川散歩」をしてみませんか。

【期間】

9月20日(火)までの土・日・祝日

【時間】

▷午前の部 10:00~12:00

▷午後の部 13:00~15:00



【料金】

▷小学生3年生以下 無料(ただし大人同伴)

▷小学生4~6年生 2,000円

▷中学生以上 3,000円

※カヌーやパドル、ライフジャケットなどの貸出料金込

【場所】

大洲城下流域

※予約制になります。

※増水などによる河川の状況で実施できない場合があります。

【準備物】

着替え、タオルなど。

【申込・問い合わせ先】

大洲観光総合案内所

☎0893(57)6655



第31回大洲市カヌーツーリング 駅伝大会参加者募集

川を大切にしている意識の高揚を図るとともに、カヌーの普及と生涯スポーツの振興を目的に開催します。

【開催日時】

8月21日(日) 9:30~

【周回コース】 国立大洲青少年交流の家カヌー艇庫下河川敷~肱川橋下河川敷

※当日の河川の流水の速さにより、コースを変更する場合があります。

6.0km(6区間)

【参加資格】

中学生以上

【チーム編成】

監督、選手6人(補欠2人まで)

【クラス】

▷一般クラス ▷中学生クラス

【参加料】

1チーム 3,500円(保険料含む)

※中学生・高校生チームは、無料

【申込期限】

8月8日(月)

【問い合わせ先】

大洲市カヌーツーリング駅伝大会実行委員会事務局
(文化スポーツ課スポーツ推進係内)

☎0893(24)1734



大洲カヌークラブ小・中学生 会員募集

大洲カヌークラブは、カヌーの普及、ジュニア世代の育成・強化、全国大会入賞を目指して活動しています。

カヌーの見学、体験も随時受け付けています。

【対象】

小・中学生

【練習場所】

大洲城下の肱川

【練習日】

毎週土曜日・日曜日

【練習時間】

9:00~11:00

【問い合わせ先】

メール: ozu.jr.canoe@gmail.com

※体験会も開催しますので、お問い合わせください。



カヌー体験の感想

中学生の時に体験して以来のカヌーでした。初めは思うように進めませんでしたが、徐々に真つぐ進めるようになりました。時には漕がず、川の流に任せることでゆったりとした時間を過ごせるため落ち着いた時間をつくることができました。

SUPは初めての体験でしたが、風を感じることができ、とてもいい体験になりました。市内でも大会が開催されているのでぜひ参加してみたいと思います。