

## カヌー指導教材の作成

### A Development of teaching materials for canoeing class

福島邦男 太田あや子

Fukushima Kunio Ota Ayako

本研究の目的は、カヌー操船技術について学生の理解を促進する視覚的教材を作成することである。

キーワード：カヌー指導法、段階的指導、視聴覚教材

#### 1. はじめに

カヌーは競技やレクリエーションに広く取り入れられている水上アクティビティの種目である。本学では学生は水泳1や水泳2の授業や野外活動ゼミナールでその操船技術を学習している。また、総合型地域スポーツクラブNPO法人武蔵丘スポーツクラブの地域活動に取り入れられており、本年度は、夏休みに開催された8回の外部委託事業で幼児や小学生を対象にカヌー体験を設け、学生が補助して実施した。

これらの事業にむけて、本学では2名の教員が学生のカヌー操船技術の指導にあたってきたが、指導学生の増加や学生の幼児や小学生への指導機会の増加に伴い、より効率的で安全な本学の学生指導用教材の必要性が生じてきた。

本研究の目的は、効率的なカヌー操船方法指導のための画像を使った教材を作成することである。

#### 2. カヌー授業概要

「水泳1」履修者を対象に7月中旬に土曜日集中授業で、B&G財団（ブルーシーアンドグリーンランド財団）の『安全水泳』のプログラムをB&G財団の指導員の協力を得て実施し、ライフジャケットの使用法、SUP（Stand Up Paddleboard スタンドアップパドルボード：ボードの上に立って乗り、パドルで漕ぐ）を体験し、授業で1回カヌーの操船を体験し、地域の子どものカヌー体験を補助した。

#### 3. 地域におけるカヌー体験事業

7月、8月に「吉見町子どもプール教室（4回）」、「東松山市子育てネットプール教室（3回）」、「東松山市子育て支援課（各1回）」の計8回のNPO法人武蔵丘スポーツクラブの外部委託事業で、幼児や小学生を対象にカヌー体験を設けて実施した。これらのプール教室では、幼児や小学生1名ないし2名を原則学生1名が担当してプールでの水遊びや水泳指導にあたるとともに、ライフジャケットを装着させてカヌーに乗せ、パドル操作をして漕ぐ体験をさせる内容となっている。実際には幼児や小学校低学年の児童は操船が難しいため、子どもたちはパドルを持ち漕ぐが、実際には学生がカヌーの前後をもってコントロールすることが多い。中学年や高学年の児童は自ら操船する意欲も高く、短時間で操船できるようになる者もいるため、学生は泳ぎながら衝突を避ける手助けを水面で行うことが多い。カヌー体験は子どもや保護者からの人気が高く、プール教室の特徴ともなっている。

また、令和3年度には連携協定を締結している川島町の川島町総合型地域スポーツクラブの委託事業としてカヌー体験教室を、また東松山ボーイスカウトのカヌートレーニングを、令和元年度にはTJUP（東武東上地域大学教育コンソーシアム）の事業として学生対象のカヌー体験教室を本学プールで実施してきた（写真3-1）。

この体験教室は波の静かな湖水でのカヌーツーリ

ングに発展させることを目標にしている。平成23年、30年には独立行政法人国立青少年教育振興機構の「子ども夢基金」の助成金を得て、「川の生活」というテーマで荒川の玉淀湖にある「玉淀カヌーリゾート」の協力でクラブの自然体験活動としてカヌーツーリングを実施している（写真3-2, 3）。令和3年度は夏に川島町総合型地域スポーツクラブと武蔵丘スポーツクラブの連携事業として名栗湖でのカヌーツーリングを予定していたがコロナ禍のため中止となった。



写真3-1 TJUP カヌー体験教室



写真3-2 平成30年「川の生活」(1)



写真3-3 平成30年「川の生活」(2)

## 4. カヌー教材の作成

### 4-1 作成の経緯

これまでのカヌー体験の指導は主に本学の福島教授があたり、パワーポイントの指導教材を用いてき

た。しかしながら、実際の学生の体験の様子を観察する中で、安全な乗船下船方法、うまく操船するためのポイントをより分かりやすく説明する必要が生じてきた。

### 4-2 作成の方法

令和4年9月23日に、初心者としてTJUPの教職員2名（山村学園短期大学、大東文化大学）、経験者として本学学生2名（夏季野外活動実習履修学生：健康栄養専攻女子1名、健康マネジメント専攻女子1名）計4名を対象に本学プールにてカヌー体験教室を実施した。この事業は令和4年度のTJUPの施設共同利用関連事業として開催した。教室は事前にパワーポイントを用いた座学を40分間実施し、その後屋外プールにてカヌーを操船した。操船の様子を本学教員太田と職員の高野がデジタルカメラで写真と動画で記録し、初心者と経験者の違いや上達の違いによる操船技術習得の違いに着目して、福島が分析し、画像教材を作成した。

## 5. カヌー教材の内容

### 5-1 艇への乗り方の説明



写真5-1-1 乗り方の説明1

①パドルを使用して、艇を簡易的に係留する。パドルを差し渡し、ブレードを艇にひっかける（写真中の丸）ことで、艇を引き留める役割をしている。



写真5-1-2 乗り方の説明2

②パドルをコックピット後方に差し渡し、シャフトとコーミングを沖側の手で一緒につかむ（写真中の丸）。つかむ位置は、船体の中央よりも沖側にする。



写真5-1-3 乗り方の説明3

③岸に差し渡したシャフトの途中を、陸側の手でつかむ。この時に身体が両手の間になるが、両手とも離さない様に注意する（写真中の丸）。



写真5-1-4 乗り方の説明4

④シャフトの上に腰を下ろす（写真中の丸）ことで、シャフトへの荷重により艇が安定することを説明し、且つ体験させることで、船体が安定することを確認させる。



写真5-1-5 乗り方の説明5

⑤写真4-5は、乗り方の説明（写真4-4）を前方から撮影したもの。シャフトに腰を下ろし、長座姿勢から乗る。



写真5-1-6 乗り方の説明6

⑥シャフトに腰を下ろしたまま、沖側の足先から艇へ入っていく。この最中も、両手を離さずに行う。シャフトから手が離れると、バランスを崩し転覆する恐れがある。



写真5-1-7 乗り方の説明7

⑦足先が入った後、膝、腰の順で乗り込み（写真矢印）し、コックピットへ腰を据える。



写真5-1-8 乗り方の説明8（失敗例）

⑧膝を入れる前に腰を下ろしてしまうと、コックピット内に膝を入れることができなくなる。ただし、対象者が小学生低学年等、体格によっては、この順序でも乗ることが可能である。



写真 5-1-9 乗り方の説明 9

⑨バランスに注意しながら、パドルを体の前に持ち変える

### 5-2 艇から降り方の説明

基本的には乗り方の際の動作を逆再生するイメージで行う。パドリングで、身体の前方に支持していたパドルを後方（背中側）に持ちかえる。



写真 5-2-1 降り方の説明 1

①基本的には乗艇時の逆順である。左右の手でシャフトをつかみ、腕力で上半身を持ち上げ、シャフトに腰を乗せる。



写真 5-2-2 降り方の説明 2

②その後、岸側の脚から艇の外に出し、岸に足を降ろす。両足で確実に立てる状況になるまで、パドルから手を離さない。



写真 5-2-3 離岸

乗降の練習を終えた後は、離岸して、実際に水上へ移動する。

パドルを使用して、岸を押すことで、岸から離れる。パドルが岸に触れないだけの距離を取らないと、この後のストローク練習ができなくなる。

### 5-3 沈脱（チンダツ）練習と水抜き

転覆を沈（チン）、艇からの脱出を脱（ダツ）と呼び、一連の動作を沈脱と呼ぶ。本来は、練習の過程で必ず沈脱練習を行い、沈脱し岸まで戻り、浸水したカヌーから水を抜く方法までを体験させる。今回は水温、気温ともに低く、参加者の健康状態を考慮し、沈脱練習を実施しなかった。

しかし、不意の転覆によってパニックに陥らないためにも、この段階での沈脱練習は事故防止の上で重要である。

写真 5-3-1 から 4 は別日程で実施した、本学学生を対象とした沈脱練習と水抜きの様子である。



写真 5-3-1 沈脱練習の様子 1 沈

①慌てずに、身体の内側のコーミングに左右の手を添えて、腰から脱出する。

水を飲み込んでしまわない様に注意する。



写真5-3-2 沈脱練習の様子2 脱出

②脱出する際、普段とは天地が逆になることも事前に説明し、理解させる必要がある。



写真5-3-3 沈脱練習の様子3 艇の復元

③脱出後はすみやかに、転覆している艇を復元させる。ここまでで、実際の自然の水域では、パドルを手放さないことが紛失予防の条件であるが、プールを利用した指導では、脱出体験を優先し、パドルは手放してしまっても良い(写真赤枠)としている。



写真5-3-4 艇からの水抜き

④プールサイドで水抜きを行い、再乗艇して練習を継続する。

#### 5-4 ストローク練習

沈脱と水抜きの練習を終えた後は、漕ぎ方(ストローク)の練習へ移行する。

前進(フォワードストローク)、停止(ブレーキング)、後退(リバースストローク)を練習する。



写真5-4-1 フォワードストローク練習

①ブレードの向きを目視で確認し、注意しながら、パドル操作を行い、前進する。慣れてきたら目視せずに漕げると良い。



写真5-4-2 停止練習

②初歩の手順としてのフォワードストロークからのブレーキングでは、ブレードの背面を使用して、体の後ろでスイープする(水面をなでる)ようにすることで、減速させる。



写真5-4-3 リバースストローク練習

③フォワードストロークで前進し、停止した後に、リバースストロークで後退の練習を行う。ブレードの面を変えずに、体の後ろから前へ漕ぐことで、後退が可能となる。後方に注意させて衝突を防ぐ必要がある。後退からの停止には、フォワードストロークを僅かに行わせることで停止可能となる。

### 5-5 ストローク練習での注意点

ここでは、ストローク練習中に陥りやすい注意点として主に2点について紹介する。

写真(写真5-5-1から3)に注意点1と注意点2を示す。



写真5-5-1 注意点1

パドルの左右の長さが偏ってしまう事例。ここでは左ブレードがより遠くを長くストロークすることとなり、艇が右へ向かって回転を始めるきっかけとなる。本人に左右差があることを伝え、パドルの左右の長さを均等にするのを心がけさせ、グリップの位置を調整させる。

次の注意点は写真5-5-2と3に示した。これらは連続して撮影されたものである。



写真5-5-2 注意点2-1



写真5-5-3 注意点2-2

ここでは、パドル長さの左右差に加え、ブレードを水中に差し込む際の角度に注目する必要がある。

グリップ位置の左右差から、正中線から右ブレードへの距離が長く、艇から離れた水中に、パドルの角度を浅く入水されているのに対し、左ブレードへの距離は短く、艇の近くに角度を大きくして入水している。このことから、進行方向左へ艇を進める結果となり、直進することが困難になっている。

この場合、パドル長さの左右差を調整し、パドルリングの左右差を補正していく必要がある。口頭での説明だけでなく、自身の動きを動画撮影して確認することも有効である。

### 5-6 各自で課題を持って練習

ここまでの手順で、カヌーへの乗り降りから、ストローク練習を経て、進む、曲がる、止まるを習得できる。この後は、各自がさらに技能を洗練させることを目標に、カヌーを楽しみながら、お互いが教え合い、主体的に取り組むなかで、指導者は的確な声かけを行い、技能の向上を図る。

## 6. まとめ

本研究の目的はカヌー操船技術指導のための効果的な画像教材を作成することであった。今までの教材に不足していた角度の画像や、失敗例(写真5-5-1から3)を含め、初心者と経験者を比較して得た情報を整理し、より分かりやすいものが完成した。今後はこの教材を授業の学生指導に活かしていきたい。