

# 吉野川で遊ぼう！！



吉野川寺家（高知県本山町）

こんにちは 川遊び大好きアクティブ系河川管理者「遊び人のM」です。  
吉野川で遊ぼう！！では、自ら体験し、川を楽しみ、感じたこと発信します。

## 第2回は「吉野川カヤック！」

カヤックは誰もが「見たことはある」「ちょっとやってみたい」…けれど、なかなかやる機会がない川遊びのひとつではないでしょうか。

カヌー競技は、80年前の1936年ベルリンオリンピックから正式種目に採用され、リオデジャネイロオリンピックでは、羽根田選手がカヌー競技日本人初の銅メダルを獲得しました！おめでとうございます！

四国は、吉野川、那賀川、仁淀川、四万十川など水量が豊富で水のきれいな川がたくさんありカヤックをするには大変条件の良い地域だと思います。

## ※カヌー？カヤック？ Canoe/Kayak

シングルブレード

ダブルブレード

カヌーは、カナディアンカヌーとカヤックの大きく2種類に分けられます。  
カナディアンカヌーはシングルブレード。カヤックはダブルブレードです。



カナディアンカヌー



カヤック

楽しく水辺で遊ぶためには備えが大切です。  
ここで少し備えについてお話しします。

### ※セルフレスキュー

アウトドアシーンでの第一は、セルフレスキュー  
「自分自身の安全を真っ先に確保すること」です。

- 水遊びではライフジャケット（PFD）を装備
- 水難事故にあった際の対処法を知る
- 要救助者にならない（危険を察知する）



「吉野川交流推進会議」では毎年8月に吉野川で水難事故防止講習会を開催しています。

### ※情報の収集

「川の防災情報」  
全国の河川の水位や雨量、河川沿いに設置したカメラ映像などの情報をリアルタイムで提供しています。

#### ①PC版

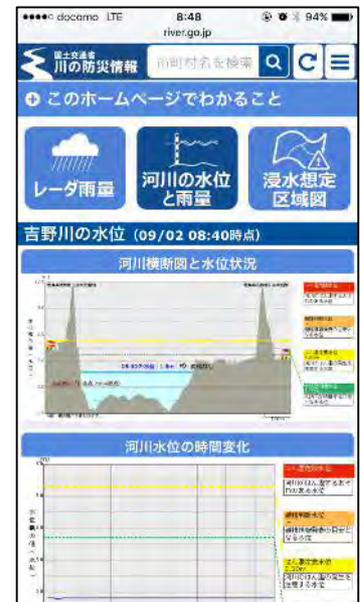
<http://www.river.go.jp/>

#### ②スマートフォン版

<http://www.river.go.jp/s/>



レーダ雨量



全国の河川水位データ

川遊びの前に、雨や水位の情報をチェックする習慣を身につけませんか？  
では、いざ遊びに行きましょう！

## ☀カヤック体験

15名で早明浦ダムの下流、高知県本山町寺家<sup>しげ</sup>～古田分岐<sup>ふるた</sup>の7kmのカヤックに挑戦しました。



今回のコースは、初心者コースですが、アドウェーブ、沈下橋（嶺北橋）の瀬、帰全山公園下流の瀬…などなど楽しいポイントいっぱいですよ！



インストラクターの長尾さん



カヤックの乗り方の練習



パドルの漕ぎ方



沈脱練習

## さあ沈しよう！

カヌー用語で、ひっくり返ることを「沈（ちん）」すると言います。

沈はカヌーでもっとも楽しいことです。

## ★体験レポート

インストラクターの井上さん（右）

はじめまして、川遊び初心者のTです。皆さんはカヌー・カヤックというどのようなイメージをお持ちでしょうか。私は穏やかな湖や内海でのんびり、優雅に波に揺られるボートのようなイメージを持っていました。しかし、吉野川のカヤックは私のイメージと全く違ったのです。

8月某日、朝はどんよりとした曇り空でしたが、吉野川寺家パンコースのスタート地点に到着した頃には日の光も差し込み、無事にカヤック日和となりました。川の水は澄んでおり、入るととても気持ちよかったです。さっそく、カヤックにのり、流れの穏やかな淵で練習してみると、まっすぐ進むことができず、くるくる回る回る。ベテランカヤック乗りの先輩は然も簡単そうに乗りこなしているのに、思い通りに動かすのがこんなにも難しいとは感じさせられました。ですが、こんな初心者の私でも静やかな淵は難なく下ることができました。



淵をしばらく下るとゴー、ゴーという音が次第に大きくなってきました。すると、前方に白波沸き立つ瀬が……。ベテランカヤック乗りの先輩曰く、「怖くても一生懸命漕げば沈まないから」とのこと。波にのまれるのではとの恐怖を感じつつも、意を決し、急流の中に飛び込みました。どんどんスピードにのるカヤック。次から次へと現れる大きな波。押し寄せる沈の恐怖。それでも、先輩の教えを胸に一生懸命漕ぎ続けると、ついに淵まで流れ着くことができました。瀬を

下りきった時の爽快感、達成感は今まで味わったことの無いものでした。

数分後、次なる瀬に到着。先輩曰く、「今度は長いから気を付けるように」とのこと。そんな忠告もお構いなしに、一度瀬を下りきった私は何とかなるだろうと安易な気持ちで飛び込みました。その直後、目の前に大きな波が現れ、気が付くと水の中に……。やはり、調子に乗るとろくなことが無いものですね。それでも、沈をしたことも含め、とても楽しいカヤック体験となりました。

川辺の清涼感、瀬に飛び込むスリル、瀬を駆け抜ける爽快感を味わうことができるカヤック。また挑戦したいと思います！



カヤックならではの「川から見る景色」  
遠くから「ゴーっと聞こえる瀬の音」  
沈して飲んだ「おいしい吉野川の水」

初心者のTさん、吉野川満喫したようです。  
また行こう！

来月は、何して遊ぼうか…

