

レッスン	日本人ガイド	クライアント外国人（観光客）
レッスン④	<p>それではこれからカナディアンカヌー レッスン4を始めます。</p> <p>まず最初に、日本人ガイドのゆっくり気味で、はっきりとした話し方で会話を進めてみます。皆さんもこのスピードでしっかり練習してください。また後半ではネイティブスピーカーのダイアログリーディングがありますので、発音や会話スピードを参考にしてください。</p>	
乗り方	<p>乗り降りですが、タンデムの場合、前の人（バウマン）から先に乗り込みます。その時、後ろの人（スターンマン）は両手でカヌーを押さえこんで安定させます。バウマンは両ガンネルに手をかけてゆっくりとカヌーに入ります。姿勢は低くしながらバランスを取ります。</p> <p>バウマンは座ったら浅瀬の水底にパドルの先を押し付けるなどしてカヌーの安定を保ちます。その状態を確認してスターンマンがゆっくりと乗り込みます。バランスを崩して水に落ちることがあるかもしれませんが、ライフジャケットを着用しているので慌てないでください。</p> <p>With a two-seater tandem canoe, the person in front (bowman) gets in first. The person in the back (sternman) holds the canoe down with both hands to stabilize it. The bowman slowly gets into the canoe with both hands grabbing the gunnels. The sternman keeps their posture low to maintain their balance.</p> <p>Once seated, the bowman keeps the canoe stable by pressing the blade of the paddle against the bottom of the water. The sternman slowly climbs into the canoe after making sure that the canoe is stable. You may lose your balance and fall into the water, but do not panic, because you are also wearing a life jacket.</p>	<p>とにかく乗り込みは姿勢を低くゆっくりとですね。</p> <p>Anyway, when you get in, keep your posture low and go slowly, right?</p>
降り方	<p>次は降り方です。</p> <p>岸に近づく時はバウ側から上陸します。乗る時も降りる時も常にバウマンが先です。この時、スターンマンはパドルを地面に押し付けてバランスを保ちます。そしてスターンマンが降ります。</p>	

	<p>はしけ 解のようなところではバウマンが艇を引き寄せるなどして安定させ、スターンマンが降りる、というのも良いでしょう。スターンマンがバウマンの肩に手を置くこともあります。ふたりで協力して、安全な乗り降りを中心掛けましょう。また、浅瀬では足が少し水に漬かることは当たり前くらいに思っていたほうが良いです。</p> <p>The next step is how to get out. When approaching the shore, the bowman goes ashore from the bow side. The bowman is always the first to get in and out of the canoe. At this time, the sternman maintains the balance by pressing his paddle against the ground. The sternman then gets out.</p> <p>On barges, the bowman may hold the boat to stabilize it, and then the sternman may disembark. The sternman may place his hand on the bowman's shoulder for balance. The two of you should work together and try to get in and out of the canoe safely. Keep in mind that your feet are going to get a little wet while stepping into shallow water.</p>	
		<p>よくわかりました。 Got it!</p>
<p>操作方法</p>	<p>静水面の湖などではシートに座りリラックスしながら漕ぎます。ただし足先は開いて艇の横の壁に当てておくようにしましょう。波が来た時やバランスが崩れそうになった時に安定させることができます。</p> <p>波のあるところでは姿勢を変えます。 シートにどっしり腰をかけた状態で漕ぐと、下半身の踏ん張りがきかず体を安定させることができません。両膝をボトムにつけてシートには浅く座ります。ニーポジションですね。こうすることで重心が下がり安定します。膝とつま先がボトムにつき、お尻がシートに当たって、身体の5点がカヌーに接しているため、波が高くなった場合でもより素早く対応できます。</p>	

	<p>この姿勢を変える動作はある意味、カヌーらしい楽しみ方と言えるかもしれませんが。</p> <p>On still-water lakes, paddle while sitting on the seat and stay relaxed. Keep your feet pressed against the sides of the boat. This will help you stabilize the boat when there are waves and will help keep you balanced.</p> <p>You need to change your posture when it is wavy. If you paddle with all your weight on the seat, you will not be able to stabilize yourself because you won't be able to lift the lower half of your body. Sit on the edge of the seat with both knees touching the bottom. This is the kneeling position. This lowers your center of gravity and stabilizes you. With your knees and toes on the bottom and your hips on the seat, five points of your body are in contact with the canoe, so you can respond more quickly to big waves. This is the most enjoyable and traditional way of paddling a canoe.</p>	
	<p>それでは、おふたりで一艇、私は一人で行きます。経験者のジョンさんがスターン、ニコラスさんがバウのポジションでスタートしましょう。 それでは乗り込む前に準備体操をしましょう。上半身だけではなくカヌーは全身で体感するものです。しっかりストレッチしましょう。</p> <p>カヌーはデッキがオープンになっていて、シートが2か所ついています。使う道具はパドルで、片方の平らな部分、これをブレードと言います。カナディアンカヌーで使うシングルブレードにはグリップの形で2種類あり T の形のグリップなのが T グリップ、丸みを帯びた洋ナシのような形なのがペアグリップです。今日は T グリップのものを用意しました。 カヌーは水面からけっこう高さがありますね。だから両面にパドルがついているダブルブレードパドルは、斜めに持ってもなかなか水面に届かないんです。</p> <p>今日はこのパドルを使います。 二人で漕ぐ場合ですが、漕ぐ側をそれぞれ右側か左側かを決めましょう。スターンマンが右側を漕ぐなら、バウマンは左側を漕ぎます。上の手はグリップを手のひらで包むように握ります。下の手はシャフトを握ります。上の手と下の手の間隔は、パドルを頭上にあげたときにひじが直角になる位置を目安にしま</p>	

	<p>す。</p> <p>パドルの長さは、直立姿勢になったとき、地上から鎖骨下、もしくは顎までの長さが適当です。ただしブレードが細長いトラディショナルのパドルではそれより 8cm ほど長めがいいでしょう。</p> <p>So, two of you will go in one boat and I will go alone in another. Let's start with John, who is experienced, in the stern and Nicholas in the bow. Now let's do some warm up exercises before starting. Canoeing is a whole-body experience, not just the upper body. Have a good stretch.</p> <p>The canoe has an open deck with two seats. We will be using a paddle. The flat part on one end is called the blade. There are two types of grips used on Canadian canoe paddles: T-grips are T-shaped grips, and pear grips are round grips shaped like a pear. Today we are using T-grip paddles. Canoes sit quite high above the water. So it is difficult to use double-bladed (kayak paddles), which have blades on both sides.</p> <p>We will use this paddle today. When two people are paddling together, decide which side you will paddle on, the right side or the left side. If the sternman paddles on the right side, the bowman paddles on the left side. The upper hand holds the grip with the palm of the hand. The lower hand grips the shaft. The distance between the upper and lower hands should be such that the elbows are at right angles when the paddle is raised above your head.</p> <p>The appropriate paddle length is from the ground to below the collarbone or chin when standing upright. However, a traditional paddle with a long, narrow blade should be about 8 cm longer than that.</p>	
		<p>こうですね。いいですか？</p> <p>Like this. Okay?</p>

	OKです。	
	OK.	
<p>これでレッスン4を終わります。実際の現場では、先ほどの日本人ガイドの会話スピードで十分に伝わりますのでご安心ください。続いて、普通のネイティブの発音、アクセント、会話をお聞き下さい。皆様のこれからの英語力向上のためにネイティブの発音、アクセント、会話を参考にしてください。</p>		
重要表現	このレッスンでは是非覚えていただきたい重要な会話表現です。講師のあとに続いて、皆さんも練習してみましょう。まず講師が読みます。	
	<p>乗り降りですが、タンデムの場合、前の人（バウマン）から先に乗り込みます。その時、後ろの人（スターンマン）は両手でカヌーを押さえこんで安定させます。</p> <p>With a two-seater tandem canoe, the person in front (bowman) gets in first. The person in the back (sternman) holds the canoe down with both hands to stabilize it.</p>	
	それでは練習しましょう。はい、どうぞ。	
役に立つ表現	覚えておくと非常に役に立つ表現をご紹介します。講師のあとに続いて、皆さんも練習してみましょう。まず講師が読みます。	
	<p>バウマンは両ガンネルに手をかけてゆっくりとカヌーに入ります。姿勢は低くしながらバランスを取ります。</p> <p>The bowman slowly gets into the canoe with both hands grabbing the gunnels. The sternman keeps their posture low to maintain their balance.</p>	
	それでは練習しましょう。はい、どうぞ。	