

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⑤	<p>それではこれからカナディアンカヌー レッスン5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>	
パドル操作	<p>次に簡単なパドル操作を説明します。一度に覚えなくても大丈夫です。パドルの操作を覚えるとカヌーが一層楽しくなります。</p> <p>前進する漕ぎ方をフォワードストロークといいます。まずシャフトを握る下の手と腕を前に大きく伸ばし、前方の水を捕まえ、ガンネルと平行に後方に引きます。その動きと同時に最初縮めていた押し手上的手を前方に押します。この時シャフトを水面に対して立てた方が効率的です。さあ、やってみましょう。こんなふうに。ああ、良いですね。腕の力だけでなく、背筋の力や上半身の捻りを加えるとより楽に漕げます。</p> <p>ジョンさん、スターンマンが使う舵取りの方法は知ってますか。ニコラスさんのためにもちょっと説明しますね。</p> <p>カヌーの方向を調整したり、直進させたりする漕ぎ方です。スターンマンはフォワードストロークの最後で、舵（ラダー）となる動きをカヌーの後方でしてカヌーの針路を調整します。さあ、やってみましょう。普通にフォワードストロークをして、最後はカヌーの後方にパドルのブレードを流すようにし、カヌーの外側に水を押し出します。この時、スターンマンは手元を見ずに、視線をカヌーの前の遠方を見るようにするとカヌーがどのように動いているかがわかりますよ。</p> <p>Jの字を描くように漕ぐのが「Jストローク」で、ブレードが体の横を通過したら徐々に押し手の親指を下に向けJを描くように外側に漕ぎます。この時艇に対して平行になるブレード面を外側へ押し出し、スクリュウのように漕いでスピードを増します。パドルの微調整で艇の回転を補正します。</p> <p>まとめますと、身体への負担を最小限度に留めながら効率よくカヌーを前進させるためには、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背筋を伸ばし視線は遠くを見る。 	

	<ul style="list-style-type: none">・パドルを握る両手の幅を適切に保つ。・下の手（引き手）を前に伸ばしできるだけ遠くの水をキャッチする。・下の手を腰のひねりに合わせ腰の横まで引く。・同時に上の手を引き手の方の前方まで押し出す。・下の手の肘をやや曲げ、パドルのブレードを腰の斜め後ろで引き上げる。 <p>この繰り返しになります。</p> <p>ブレーキをかけて止まったり、後ろに進んだり、曲がる起点となるのはリバースストロークです。フォワードストロークと逆に、ガンネル近くの後ろの水を前に押し出すことでカヌーは後ろに進んだり、ブレーキをかけたりできます。シャフトを持つ腕のヒジに体重をかけて前に向かって漕ぎましょう。ポイントは、パドルを握る両手の幅を一定に保ち、しっかりと水をキャッチする。下半身全体を使って漕ぐ。カヌーのセンター軸と平行になるように漕ぐことです。</p> <p>次にブレーキですが、直進しているカヌーにブレーキをかける場合は、左右同時にリバースストロークを身体より前側でかけるか、身体の真横から前方に向けてリバーススイープをかけるかになります。ただし速度が速い場合は、制動をかけたブレードが水圧で押されて止まらない場合があるので、しっかり身体で押さえる必要があります。</p> <p>Next, I will explain how to paddle. You don't have to learn these all at once. Once you learn how to use the paddles, canoeing will become even more fun.</p> <p>Paddling to make a canoe go forward is called the forward stroke. First, extend the lower hand and arm holding the shaft forward to catch the water in front and pull it towards you parallel to the gunnel. At the same time, the upper hand, which was initially held close to you, is pushed forward. It is more efficient to keep the shaft upright against the surface of the water at this point. Let's give it a try. Like this. Oh, that's good. You can paddle more efficiently if you use your body and with a twisting motion. Don't only rely on your arm strength as it won't last.</p> <p>John, do you know the steering method used by a sternman? Let me explain a little</p>	
--	--	--

	<p>bit for Nicholas.</p> <p>This is the paddling stroke that adjusts the direction of the canoe or keeps it going straight. At the end of the forward stroke, the sternman moves like a rudder behind the canoe to adjust the direction of the canoe. Let's give it a try. You perform a normal forward stroke, and at the end of the stroke, you let the blade of the paddle drift behind the canoe, pushing the water outward. At this point, the sternman should not look at his hands, but rather keep his eyes looking far in front of the canoe so that he can see how the canoe is moving.</p> <p>The "J stroke" means to paddle like the letter "J." After the blade passes by the side of the body, the paddler gradually turns the thumb of the upper hand downward and rows outward like a "J." At this time, the blade surface, which is parallel to the boat, is pushed outward to increase speed by paddling like a screw. The rotation of the boat is corrected by fine adjustment of the paddle. In summary, the points for moving the canoe forward efficiently while minimizing the strain on the body, are as follows:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keep your back straight and your eyes looking forward. ▪ Keep both paddle hands at a proper width from each other. ▪ Reach forward with the lower hand to catch the water as far forward as possible. ▪ Pull the lower hand to the side of the hip in line with a twist of the hip. ▪ At the same time, push the upper hand forward. ▪ Slightly bend the elbow of the lower hand and pull the paddle blade up diagonally behind your waist. <p>These movements are repeated.</p> <p>The starting point for braking to stop, moving backward, or turning is the back stroke. Opposite to the forward stroke, the canoe can be made to go backward or brake by pushing the water behind it near the gunnel forward. Paddle forward with your weight on the elbow of the arm holding the shaft. The point is to keep the width between the two hands holding the paddle constant and catch the water firmly. Paddle with the entire lower body. The paddle should be parallel to the</p>	
--	--	--

	<p>center axis of the canoe.</p> <p>Next is braking, which is applied to a canoe that is moving straight ahead. When braking, a back stroke is applied simultaneously on both sides in front of the body, or a reverse sweep is applied from right next to the body toward the front. However, if the canoe moves at a high speed, the water pressure may push the braked blades against the water and prevent them from stopping, so you need to hold them firmly against your body.</p>	
		<p>前と後ろへの進み方、ブレーキについてわかりました。</p> <p>I now understand forward and backward paddling and braking.</p>
<p>方向の変え方</p>	<p>次は方向の変え方です。バウマンが右側でリバースストローク、スターンマンが左側でフォワードストロークするとカヌーは右に曲がります。逆にバウマンが右側でフォワードストローク、スターンマンが左側でリバースストロークをすればカヌーは左に曲がります。ブレーキをかけた側にカヌーは曲がります。より効率的に方向を変えるための漕ぎ方は、スウィープストロークです。今まではガンネルの近くの水を、パドルを立てて漕いでいましたが、今度は遠くの水を大きく半円を書く様にスウィープ（ほうきで掃く様に）してください。フォワードとリバースのスウィープストロークがあります。フォワードスウィープとリバーススウィープを組み合わせると、リバーススウィープした方向にカヌーは回転してゆきます。</p> <p>右に向きを変えるのはスウィープストロークです。遠くの水を大きく漕ぎます。カヌーは右に回転します。2人それぞれ真横の水を引き寄せます。艇の真横にパドルをさし込み、水を引き寄せる漕ぎ方のことをドローストロークといい、これによりカヌーは右に回転します。右に向きを変える方法ですが、腰を大きくひねり、左漕ぎの握りのまま右側の水を前に漕ぎます。カヌーは右に回転します。左に向きを変えるバックスウィープですが、遠くの水を大きく漕ぎます。カヌーは左に回転します。前の人がスウィープ、後ろの人がバックスウィープをします。カヌーは左に回転します。</p>	

	<p>The next step is how to change direction. If the bowman does a back stroke on the right side and the sternman makes a forward stroke on the left side, the canoe turns to the right. Conversely, if the bowman does a forward stroke on the right side and the sternman does a back stroke on the left side, the canoe turns to the left. The canoe turns to the side where the brakes are applied. A more efficient way to change directions is to use a sweeping stroke. Up to now, you have been paddling the water near the gunnel with your paddle up, but now you should sweep like sweeping with a broom the water farther away in a large semicircle. There are forward and reverse sweeping strokes. If you use a combination of forward and reverse sweeps, the canoe will turn in the direction of the reverse sweep.</p> <p>This is a sweeping stroke that turns to the right. Plant your paddle far forward and pull the water towards you in a big arc or a semi-circle. The canoe turns to the right; each of you two will pull the water just beside yourselves. The draw stroke is a paddling stroke with which the paddle is inserted right next to the boat and the water is drawn in, causing the canoe to turn to the right. To turn to the right, twist your hips significantly and paddle forward through the water on the right side with your left paddle grip. The canoe will turn to the right. The back sweep is a paddling stroke to turn to the left. Plant your paddle far behind you and push the water forward in a big arc or a semi-circle. The canoe turns to the left. The person in front sweeps and the person behind back sweeps. The canoe turns to the left.</p>	
<p>平行移動</p>	<p>ツアーの中で、もう一度説明しますのでご安心ください。</p> <p>次は平行移動です。カヌーの大きな特徴は、艇を真横に移動できることです。左平行移動、ドローストロークですが真横の水を引き寄せます。引き寄せたらパドルを90度ひねって戻します。カヌーは左に平行移動します。前の人がスウィープしたのち、後ろの人がドローストロークで水を引き寄せます。右平行移動、プライ、テコのように動かすということですがガンネルを支点にしてテコのように動かして水を押し出します。押し出したらパドルを90度ひねって戻します。前の人がドローストロークで水を引き寄せ、後ろの人がプライで水を押し出します。カヌーは右に平行移動します。</p>	

	<p>まとめますと、オンサイド（漕いでいる側）で行うのが、ドローストローク、プライストローク、スカーリングであり、オフサイドで行うものとしてはクロスドロー・ストロークがあります。</p> <p>さて、パドルの基本操作を説明しましたが、何となく理解しましたか？今は分からなくても大丈夫です。実際に漕ぎながら、上手くなりますよ。</p> <p>I will explain again during the tour. No need to worry at the moment.</p> <p>Next is the parallel shift. One of the many maneuvers a canoe can do is to move sideways. Left parallel shift: you do a draw stroke but pull the water right next to you. After pulling the water in, twist the paddle back and slice it through the water at 90 degrees. The canoe makes a parallel shift to the left. After the person in front sweeps, the person behind draws in the water with a draw stroke. Right parallel movement: use the gunnel as a fulcrum and pry (or move the paddle like a lever) to push the water outwards. After pushing the water outwards, twist and slice the paddle back through the water at 90 degrees. The person in front pulls the water in with a draw stroke, and the person behind pushes the water out with the pry. The canoe moves parallel to the right.</p> <p>In summary, the draw stroke, pry stroke, and sculling are performed on the one-side (paddling side), and the cross-draw stroke is performed on the off-side.</p> <p>Drawing and sculling refer to the pulling motion and prying refers to the pushing motion. Do you get the idea?</p> <p>Don't worry if you don't understand how to paddle just yet. We'll be going over everything again once we hit the water.</p>	
<p>これでレッスン5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>		
<p>重要表現</p>	<p>このレッスンで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よう。まず講師が読みます。</p>	

	<p>次に簡単なパドル操作を説明します。一度に覚えなくても大丈夫です。 パドルの操作を覚えるとカヌーが一層楽しくなります。一度に覚えなくても大丈夫です。</p> <p>Next, I will explain how to paddle. You don't have to learn these all at once. Once you learn how to use the paddles, canoeing will become even more fun. You don't have to remember these all at once.</p> <p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>
役に立つ表現	<p>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> <p>前進する漕ぎ方をフォワードストロークといいます。 まずシャフトを握る下の手と腕を前に大きく伸ばし、前方の水を捕まえ、ガンネルと平行に後方に引きます。</p> <p>Paddling to make a canoe go forward is called the forward stroke. First, extend the lower hand and arm holding the shaft forward to catch the water in front and pull it towards you parallel to the gunnel.</p> <p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>