

カヤック編

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②	<p>それではこれからカヤック レッスン2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>	
ライフジャケットと道具などについて	<p>今日はエマさんが初心者と言うことで、しっかり説明しますね。ニックさん、良いですか？</p> <p>Since Emma is a beginner, I will give a detailed explanation. Nick, is that OK?</p> <p>最初に PFD ライフジャケットを着ましょう。もしもの時に脱げないようにジッパーやバックルを締めてください。ストラップはこちらです。緩まないようにしっかり締めましょう。</p> <p>カヤックは親水性のスポーツなのでフィールドの状況に関わらず、当然水をかぶって濡れる覚悟が必要です。また濡れたままで長時間いると、どんなに暖かい季節でも、次第に体温が奪われ極端に体力を消耗します。だから適切なウェアが大事なんですね。肌に密着するアンダーウェアには速乾性のある化繊やウール素材を、中間着は保温性があり乾きの早いドライジャケット素材を、アウターには防水、防風性のあるものが良いです。特にフード、グローブ、シューズなど、首回りや腕・足回りは水の侵入を防ぐ気密性の高いものが良いです。</p> <p>ヘルメット、「ノーズクリップ、」ホイッスル、「スプレースカート」、「パドルリーシュ」などの関連ギアもチェックしましょう。あ、ちょっとわからない用語だったかもしれませんね。スプレースカートとは、デッキの低いカヤックのコックピットから、水が入ってこないようにするカバーのことです。パドルリーシュとは、カヤック本体とパドルをつなぐ、もしくは自分自身とパドルをつなぐための安全装備のことです。</p> <p>First, let's put on your life jacket. Please zip and/or buckle it up so that it won't come off in case you fall in. Here are the straps. Tighten them properly so that</p>	<p>はい、良いです。</p> <p>Yes, that's OK.</p>

	<p>they don't come loose.</p> <p>Kayaking is a water sport, so regardless of the conditions, you should always be prepared to get wet. No matter how warm the season is, remaining wet for a long period of time will gradually deprive you of your body heat and seriously deplete your physical strength. That is why appropriate clothing is so important. Underwear that is close to the skin should be made of quick-drying synthetic fiber or wool, mid layers should be made of material that retains heat and dries quickly, and outerwear should be water- and windproof. Gloves, warm footwear and hoods are recommended. Outerwear that prevents water from entering around the neck, wrists and ankles is preferred.</p> <p>Let's talk about the other gear such as helmets, "nose clips," whistles, "spray skirts", and "paddle leashes." Oh, you may not be familiar with some of these terms. A spray skirt is a cover that keeps water out of the cockpit of a kayak. A paddle leash is a piece of safety equipment used to connect the paddle to you or the kayak.</p>	
		<p>私のウエアはどうですか？</p> <p>Are these clothes OK?</p>
<p>大丈夫そうですね。</p> <p>They look fine.</p>		
		<p>低体温症には気をつけます。こんな感じで良いですか？</p> <p>We will be careful of hypothermia. Does this look OK?</p>
	<p>いい感じですよ。ライフジャケットも整いました。それでは準備体操のストレッチをしましょう。お互いぶつからないように間隔をとってください。一見するとカヤックは上半身だけを使って漕いでいるように見えますが、全身をうまく使ってバランスの良い力配分をすることが長時間、疲れずに漕ぐ秘訣です。全身をよく伸ばしましょう。</p>	

	<p>It looks good. The life jackets are fine. Now let's do some stretching exercises to get ready. Please spread out so that you don't bump into each other. At first glance, it may seem that kayaks are paddled using only the upper body, but the secret to paddling for a long time without getting tired is to use the whole body and to distribute the force in a well-balanced manner. Let's have a good stretch.</p>	
		<p>大自然の中で体を動かすのって気持ちいいですね。ワクワクしてきました</p> <p>It feels amazing to move my body in the great outdoors. I'm getting excited.</p>
	<p>それではパドルを選びましょう。こちらが今回、カヤックで使うダブルブレードパドルです。つまりブレードがパドルの両側についているものとなります。ダブルブレードパドルはシングルブレードパドルと比べて持ち手を代える必要がないので、初心者の方でも比較的コントロールしやすいのが特徴です。パドルを立ててみて、上の端に手を伸ばして触ろうとしてください。その先端に少し指が届かないくらいがちょうどいい長さです。</p> <p>Okay, let's choose a paddle. This is the double-bladed paddle that we'll be using for kayaking. In other words, a blade is attached to both sides of the paddle. Compared to single-bladed paddles, the double-bladed paddles are relatively easy for beginners to control because there is no need to change your grip on the handle. Hold the paddle upright and reach up and try to touch the top end. The perfect length is when the tip is slightly out of reach of your fingers.</p>	
		<p>はい。</p> <p>Yes.</p>
		<p>私はもう少し長めの方が良いです。交換できますか？</p> <p>I prefer it a little longer. Can I change my paddle?</p>
	<p>はい、ニックさん、こちらをどうぞ。 平らな部分をブレード、真ん中の棒をシャフトと呼びます。パドルの持ち方は</p>	

	<p>こうです。パドルを水平に持ち、中央を頭に乗せます。両腕を開きシャフトを握ります。両腕の肘が直角（90度）になる広さが握り幅の目安になります。漕いでいるうちにパドルが左右に動くことがあります。パドルの中央が常に胸の真ん前にあるか確認してください。</p> <p>ダブルブレードのセッティングは2種類あります。両方のブレードが同じ角度なのがアンフェザー（アンフェザーパドル）、片方のブレードが40～90度ひねられているのがフェザリング（フェザーパドル）です。右のブレードを垂直にして文字が書いてある面を自分に向けましょう。アンフェザーだと空中に出ている方のブレードが空気抵抗を受けます。その点フェザリングは空中に出ているブレードが空気抵抗を受けづらくなるため、より楽に漕げます。実際セッティングの2種類を体験してみるとその違いがよくわかります。</p> <p>今日はフェザーという両ブレードが非対称にひねられている状態で使います。右手の握り方はシャフトをしっかりと握ってブレードが水に垂直に立つように握ります。右側はそのまま漕ぎます。左側を漕ぐときは右の手首を返して、緩く握った左手の指先をシャフトに引っ掛けて、左のブレードが水と垂直になるように漕ぎます。左手はしっかりと握らず、手の中でシャフトが動くようにします。そうすると上側のブレードは風を切る向きになります。空気の抵抗を避け羽根の様に風を切る様から、フェザーと言われています。</p> <p>Yes, Nick, here you go. The flat part is called the blade and the rod in the middle is called the shaft. This is how you hold the paddle. Hold the paddle horizontally and place the center on your head. Grip the shaft with both arms open. The width of your grip should be so that the elbows of your two arms are at right angles (90 degrees). The paddle may move from side to side as you paddle. Make sure the center of the paddle is always directly in front of your chest.</p> <p>There are two types of double blade settings. “Unfeather (unfeathered paddle)” is when both blades are at the same angle, and “Feathering (feathered paddle)” is when one blade is turned 40 to 90 degrees from the other. Keep the right blade vertical and the side with the lettering facing you. With an unfeathered paddle,</p>	
--	---	--

	<p>the blade that is in the air is subject to air resistance. With “Feathering,” the blade that is in the air has less air resistance, so you can paddle more easily. You can actually see the difference between the two types of settings when you try them out.</p> <p>Today we will use feathering, so the two blades are twisted asymmetrically. The right hand grips the shaft firmly so that the blades are perpendicular to the water. The right side is paddled as it is. When paddling the left side, turn the right wrist and hook the fingertips of the left hand, which is held loosely, onto the shaft so that the left blade becomes perpendicular to the water. Do not hold firmly with the left hand, but allow the shaft to move in your hand freely. The upper blade will then be in a position that cuts the wind. This is called “feathering” because the upper blade avoids air resistance and breaks the wind like a feather.</p>	
<p>これでレッスン2の会話を終わります。 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>次に、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> <p>最初に PFD ライフジャケットを着ましょう。もしもの時に脱げないようにジッパーやバックルを締めてください。 ストラップはこちらです。緩まないようにしっかり締めましょう。</p> <p>First, let’s put on your life jacket. Please zip and/or buckle it up so that it won’t come off in case you fall in. Here are the straps. Tighten them properly so that they don’t come loose.</p> <p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>	
<p>役に立つ表現</p>	<p>続いて、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>それでは準備体操のストレッチをしましょう。 お互いぶつからないように間隔をとってください。</p> <p>Now let’s do some stretching exercises to get ready. Please spread out so that you don’t bump into each other.</p> <p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>	