

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③	<p>それではこれから カヤック レッスン3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>	
<p>パドルトーク ～前漕ぎと後ろ漕ぎとブレーキ～</p>	<p>陸上での説明はこれが最後です。まずは前漕ぎ（フォワードストローク）です。パドルリングを始める時、片方の手を反対より低くして、その低い方の手を腰を前に捻りながら前に伸ばします。低い方のブレードを前方の水に入れます。上側になる手を前に押し出し、同時に下側の手を後ろに引きます。この両手、両腕の連携にさらに腰の左右の捻りがすべて一緒に行われると一番効果的な漕ぎ方になるのです。腕はできるだけ曲げたり伸ばしたりはせず、腕は伸ばしたままで体幹筋を使いましょう。</p> <p>This is our last talk on land. First is the forward paddle (forward stroke). When you begin paddling, keep one hand lower than the other one, and extend that lower hand forward while twisting your waist forward. Place the lower blade into the water in front of you. Push the upper hand forward and simultaneously pull the lower hand back. This coordination of both hands and arms, plus the left and right twisting of the hips all together is the most effective way to paddle. Do not bend or extend your arms as far as possible, keep your arms slightly bent and use your core muscles.</p> <p>そうです。その通りです。そして上半身は中央にとどめ、前後左右に傾かないようバランスに注意しましょう。水の中のブレードが自分のお尻のあたりを過ぎたら、ブレードを上げます。それは同時に反対側のブレードが水に入るタイミングにもなります。この動きを繰り返し、力まずに、同じペースで行うことがカヤックの漕ぎ方のポイントとなります。</p> <p>手や腕だけを使うのではなく、背骨を軸に体をひねりながらバランスよくパド</p>	<p>腕の力だけではだめで体幹筋も使った全身運動ということですね。</p> <p>So it's not just arm strength, but a full-body workout using the core muscles as well?</p>

	<p>ルを動かさなければいけないので、体力に自信のない方は、まずは2人乗りから始めるのがおすすめです。フォワード ストロークはカヤックの基本でいちばん大事なテクニックになります。</p> <p>次は後ろ漕ぎ（リバースストローク）です。前漕ぎとは逆方向にブレードを動かします。身体を片側に捻り後ろの状況を見てブレードを水に入れます。ブレードを入れたままで、身体を捻り前に戻します。この動きを繰り返すとカヤックは後方へ動きます。またリバースストロークの動きを小刻みにやることによって、ブレーキをかけ止まることもできます。後方に移動するときは左右の力のバランスが取りづらいため、真っ直ぐに行くことが容易ではありません。ですから、しっかり身体を捻り後方の自分の行先をしっかり見るのが重要です。リバースストロークは、長距離を漕ぐときは使いませんが、狭い水面で小回りを効かせて動くときに活躍します。</p> <p>Yes. That is correct. Keep your upper body centered and be careful not to move your body back and forth or from side to side. When the blade in the water passes your hips, lift the blade up, at which time the other blade enters the water. The key to paddling a kayak is to repeat this movement at the same pace and without exerting yourself.</p> <p>If you are not confident with your physical strength, it is recommended to start with a two-person kayak first. Proper paddling doesn't only involve using your hands and arms but requires you to involve the big muscles of your back by twisting and paddling in a well-balanced manner. The forward stroke is the most important basic kayaking technique.</p> <p>Next is the back stroke. The blade is moved in the opposite direction of the forward stroke. Twist your body to one side, look behind you, and put the blade into the water. Keeping the blade in the water, twist your body back to the front. Repeat this movement and the kayak will move backward. By doing the back stroke in small increments, the kayak can also be braked and stopped. When moving backward, it is difficult to balance the power on the left and right sides, so it is not easy to go straight. Therefore, it is important to twist your body</p>	
--	--	--

	<p>firmly and look carefully where you are going. The back stroke is not used when paddling long distances, but it is useful when moving in small circles in narrow strips of water.</p>	
		<p>齢で身体が固いので、しっかり身体を後ろに捻って後方確認ができるのかが心配です。リバースストロークが必要な時がきたらゆっくりやるので、カズ、フォローをよろしく願いますね。</p> <p>I am worried that I may not be able to twist my body backwards and look behind me properly because I am old and stiff. When the time comes and I need to do a back stroke, I will do it slowly, so Kazu, please help me.</p>
	<p>はい、了解しました。ここは湖なので、急いでリバースをする状況はまずないと思いますから、ニックさん、ご心配なく。</p> <p>Okay, gotcha. Since we are on a lake, I don't think you will need to reverse paddle in a hurry, so please don't worry, Nick.</p>	
		<p>それを聞いて安心しました。</p> <p>I am glad to hear that.</p>
		<p>私も、自分の車がバックモニター付きになってからは、目視で後ろを確認するなんて全くやっていません。注意します。</p> <p>I have also not been looking behind me at all since my car came with a rearview camera. I will be careful.</p>
	<p>了解です。次はブレーキングです。ストップングともいいます。左右のブレードを後ろから前へ押し出す、リバースストロークの動きを小刻みにやることによって徐々にスピードを落とします。</p>	

	<p>最後は一定の位置で回転して向きを変える技術です。スイープストロークと呼びます。フォワードスイープはパドルをできるだけ寝かせて、遠くの水を帚で水面を掃くように前から後ろに向けて漕ぎます。さらに後ろから前へのリバーススイープを併用すると、もっと簡単に方向変換ができます。陸上でのお話はここまで。ではカヤックに実際乗ってみて、その操作を確認してみましょう。</p> <p>Understood. Next is braking. It is also called stopping. The speed is gradually slowed down by doing a back stroke movement in small increments, pushing the left and right blades forward from the back.</p> <p>The last technique is to rotate and change direction from a fixed position. This is called a sweep stroke. With the forward sweep, the paddler lays the paddle down as far as possible and paddles from the front to the back as if sweeping the surface of the water with a broom. If you also use a reverse sweep from back to front, you can change direction more easily. This is the end of the explanations on land. Now, let's get in our kayaks and see how it goes.</p>	
		<p>おーっ、やっとこの時が来ました。ついに水上散歩への出発ですね。うれしいです。</p> <p>Oooh, the time has finally come. We are finally going to get out on the water, aren't we? I am so happy.</p>
<p>大変お待たせしました。いよいよ出発です。</p> <p>Thank you very much for your patience. We are finally on our way.</p>		
		<p>出発の前にすみません。もし転覆した時どうするかについて、まだ聞いていないので心配なんです。</p> <p>Sorry to interrupt. What if the boat capsizes? I haven't heard anything about that yet...I'm worried.</p>

カヤック編

令和4年度アドベンチャートラベル推進事業 アクティビティガイド能力向上事業

<p>これでレッスン3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>	
重要表現	<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>この動きを繰り返し、力まずに、同じペースで行うことがカヤックの漕ぎ方のポイントとなります。</p>
	<p>The key to paddling a kayak is to repeat this movement at the same pace and without exerting yourself. それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>
役に立つ表現	<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>大変お待たせしました。 いよいよ出発です。</p>
	<p>Thank you very much for your patience. We are finally on our way. それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>