

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④	<p>それではこれから カヤック 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>	
乗ってみる	<p>カヤック独特の呼称を説明します。前をバウ、後ろをスターン、乗り込む所をコックピット、コックピットの周りをコーミングと呼びます。他には直接座るシート、バウにあり足を押し付けることにより安定するフットブレース、バウとスターンに付いているカヤックを持つ時に使うグラブループ、そしてもし川や波の高いときにカヤックに乗る時に使うスプレーカバーなどです。では乗り込みますよ。</p> <p>Let me talk a little about kayak terminology. The front is called the bow, the back is called the stern, the place where you get in is called the cockpit, and the area around the cockpit is called the combing. Other items include the seat on which you sit directly, the foot brace in the bow against which you press your feet to stabilize the kayak, the grab loops on the bow and stern that you use to hold the kayak, and the spray cover you use if you are on a river or in high waves. Now let's get in.</p> <p>カヤックの前方向を向いて横にしゃがみます。パドルをコックピットの後側におき、上から体重をかけカヤックを安定させます。シャフトとコックピットを同時に押さえカヤックの安定を保ちながら姿勢を低くして片足ずつ乗り込みます。</p> <p>カヤックに乗る前に、体と艇のフィッティングをしましょう。カヤックと体が一体になっていなければ、細かな体の動作が艇に伝わりません。とにかく、上</p>	<p>いよいよですね。</p> <p>The time has finally come.</p> <p>うまくいきますように。</p> <p>I hope everything goes well.</p>

	<p>から体重をかけて安定させること。力が入り過ぎてバランスを崩したりしないように。お尻と岸側の足が入れば乗船は完了。そして、ここから大事なのがニーグリップ。</p> <p>シートにしっかり腰を下ろしたところでパドルを後ろから前へ。と同時に膝をサイドウォールに押し付けて、艇と下半身を一体化させます。またフットブレースやシートを調節して、足の踏ん張りを効かせます。</p> <p>Crouch down beside the kayak facing forward. Place the paddle on the back of the cockpit and stabilize the kayak with your weight on top of it. Hold the shaft and cockpit at the same time to keep the kayak stable, then lower your body and climb in one foot at a time.</p> <p>Before getting on the water, fit properly, fine body movements will not be transmitted to the boat. Either way, stabilize yourself by putting your weight on the top. Don't exert too much power and lose your balance. Once your bottom and feet are in the boat, then you are ready to go. It is important to make sure your knees fit comfortably in the knee braces.</p> <p>When you are firmly seated in the kayak, move the paddle from the back to the front. At the same time, press your knees against the knee braces to make your lower body one with the boat. Adjust the foot braces and the seat to better stabilize your feet.</p>	
		<p>うわっ、すごい。膝をサイドウォールに押し付けるニーグリップやフットブレースの調整をやった途端に安定しました。</p> <p>私、バイクも乗るんですけど、ガタついた道るとき燃料タンクを両腿で締め付けてバイクと一体化するのと全く同じ感覚です。抜群の安定感ですね。これでもう、ひっくり返る恐怖感がなくなりました。</p> <p>Ooooh, wow. As soon as I made the knee</p>

		<p>braces and foot brace adjustments. I became super stable.</p> <p>I also ride a motorcycle, and this is exactly the same feeling I get when I squeeze my legs against the fuel tank on a bumpy road and become one with the bike. It feels really stable. I'm not worried about flipping over anymore.</p>
<p>セーフティトーク ～落水（沈脱） 時の対応～</p>	<p>エマさん、それは良かったですね。</p> <p>では、セーフティトークをさせていただきます。これから安全についての「すること、しないこと」を学びます。注意して聞いてくださいね。ツアー中はガイドのカヌーから、遠くに離れないでください。誰かにトラブルが発生した時にお手伝いをお願いすることもあります。風が強くなったり、波が高くなってきたときには、いかだのようにお互いのカヤックを横並びにして、安定を保つこともできます。</p> <p>皆さんが着用している PFD ライフジャケットですが、「サイズは以前に比べると、かなりコンパクトになっていますが、」浮力は十分です。もしも落水（沈脱）しても慌てないで対応してください。転覆した場合はコックピットに両手をかけて、腰から抜け出すようにしてください。ひっくり返ったまま数秒過ぎて、パニックになると気持ちだけあせってしまいがちです。もし転覆してしまった時は、大きな声で助けを求めるか、ライフジャケットの胸にあるホイッスルを鳴らしてください。ガイドがそばにいますから冷静に対応してください。</p> <p>Emma, that's great.</p> <p>Now, let me give you a safety talk. We are going to learn some “do's and don'ts” about safety. Please listen carefully. During the tour, please do not stray far away from my kayak. You may be asked to assist if someone gets into trouble. If the wind picks up or the waves get too high, we can move our kayaks side by side and form a raft to maintain stability.</p>	

カヤック編

	<p>The new life jackets that you are wearing are much smaller than they had been in the past but they are still buoyant enough. If you fall overboard or try to exit from a capsized kayak, do not panic. In the event of a capsize, put both hands on the cockpit and push your bottom out first. People often panic and feel frazzled the first few seconds after capsizing. If you do capsize, please call out loudly for help or blow the whistle on the chest of your life jacket. I will be nearby, so please remain calm.</p>	
		<p>確かにパニックが一番怖いですね。私はウエストが太目ですが、完全に転覆したと思ったら、慌てず腰から抜け出すことを最優先に考えます。その後のことはカズにお任せしますよ。</p> <p>Panic is certainly the scariest part. I have a big waist, but when I capsize, my first priority is to get my lower body out without panicking. After that, I will leave it to you, Kazu.</p>
	<p>慌てて他のカヤックを掴んだりしないでください。そのカヤックも転覆したりすると大変なので。私がすぐにそばにいきますから安心して浮いていてください。レスキューギアのスローバッグを投げた場合は、スローバッグではなくロープを掴んでください。</p> <p>Don't panic and please don't grab another kayak. If that kayak capsizes too, we'll have two capsizes to deal with. I will be right there with you, so please relax and hold onto your kayak. When I throw you a throw bag, please grab the rope, not the bag.</p>	
		<p>もしそんなことになった時はカズに頼るしかないですね。よろしくお願いします。</p> <p>If that happens, I'll just have to rely on you, Kazu. Thank you in advance.</p>
	<p>再乗艇は落水（沈脱）した場所に応じて私が判断します。近くに浅瀬がある時</p>	

	<p>はそこで再乗艇になります。水面で再乗艇していただく時はクロスレスキューという方法で水を抜き、私のカヤックとあなたのカヤックをしっかり寄せて、這い上がるようにして再乗艇をしてもらいます。落水しても、がっかりすることはありませんよ。もうひとつのアトラクションを経験してラッキーくらいの心持ちでいてください。ツアーは楽しむことが一番ですからね。とは言え、できれば落水はしないでください。</p> <p>I will decide where to re-enter the kayak depending on where you flipped or exited from the capsized kayak. If there is a shallow area nearby, you can re-enter there. When you re-enter on the water, I will use the kayak over kayak method to drain the water from your kayak, pull my kayak and your kayak tightly together, and ask you to crawl up the kayak in order to get back in. It's not a big deal if you end up flipping or ending up in the water. You should be happy to have experienced something new. The most important thing today is to have a good time. If possible, try to avoid flipping.</p>	
		<p>大丈夫です。私だって濡れネズミのままでツアーを続けるのは悲しいですから。湖面の状況を見る限り、落水（沈脱）することはほぼはないと思います。</p> <p>Okay, sounds good. I don't think I'd want to continue the tour as a wet rat. The conditions on the lake look nice and calm. I don't think I'll be flipping or having to do a wet exit today.</p>
		<p>私も好き好んで落水（沈脱）はしません。やっぱり怖いですし。気持ちよく戻ってきて、鹿肉のバーベキューで盛り上がりたいです。</p> <p>I don't want to fall in the water or have to do a wet exit. That would be too scary for me. I'd rather think about the delicious venison barbecue tonight.</p>

カヤック編

	<p>それでは始めましょう。このあたりで、前漕ぎ、後ろ漕ぎ、方向転換の練習をしたらツアーに出発です。</p> <p>Let's get going. We'll practice paddling forward, backward, and turning the kayak around here, and then we'll start the tour.</p>	
		<p>ラジャー、キャプテンカズ！</p> <p>Roger that, Captain Kazu!</p>
<p>これでレッスン4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>慌てて他のカヤックを掴んだりしないでください。 そのカヤックも転覆したりすると大変なので。 私がすぐにそばにいきますから安心して浮いていてください。</p> <p>Don't panic and please don't grab another kayak. If that kayak capsizes too, we'll have two capsizes to deal with. I will be right there with you, so please relax and hold onto your kayak.</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>もし転覆してしまった時は、大きな声で助けを求めるか、ライフジャケットの胸にあるホイッスルを鳴らしてください。 私がそばにいますので冷静に対応してください。</p> <p>If you do capsize, please call out loudly for help or blow the whistle on the chest of your life jacket. I will be nearby, so please remain calm.</p> <p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>	