

2018年06月05日

初心者講習のための実践研修 静岡県伊豆市土肥  
報告書

報告者：サニーコーストカヤックス  
本橋 洋一

**【開催概要】**

日 時：2018年05月30日（水）

場 所：静岡県伊豆市 土肥海水浴場

参加者：4名

セントラルスポーツ アウトドアビレッジ THE101 スタッフのみ

（※全員カヤックベーシック インストラクター・ガイド）

講 師：サニーコーストカヤックス 本橋（主管）

**【研修内容】**

- ・初心者を対象とした陸上講習のブラッシュアップ
- ・陸上講習を踏まえて、スキルアップのための水上講習

**【所感】**

- ・ベーシックインストラクター・ガイド向けのフォローアップ研修として位置づけ、検定会の実技検定課目である指導技術に焦点を当てた陸上講習ブラッシュアップを行った。
- ・水上講習では、インストラクター・ガイドとしてよりクオリティの高いパドリングができるようスキルアップのための講習も付加した。
- ・レスキュートレーニングではこの春に導入したばかりのシットオンカヤック（タンデム）を使って、トーイングやグループレスキューのトレーニングを実施した。

先日五ヶ所湾にて実施した「初心者講習研修」を、セントラルスポーツさんに招いていただき、現地・伊豆にて開催することになった。

セントラルスポーツさんでは90分間の体験ツアー（シットオン使用）を実施しており、要望としてはスタッフのスキルアップであったが、前回の「初心者講習研修」を実施した経験から、自身が講習をする立場であるという意識を強く持たせてからスキルアップ講習をすると格段に効果的なトレーニングになると考え、あえて机上講習からスタートした。

### ○陸上講習 09：10～11：50

まず、事業形態、メインとなるカヌー活動について確認した。

プログラムの時間、主なカヤックプログラム、そして使用艇についてホワイトボードに書き出した。

サニーコーストカヤックスの例も紹介し、陸上講習に割いている時間を確認し合った。

次に、一人ずつ陸上講習をデモンストレーションしてもらった。

ライフジャケット装着、基本パドリング講習、乗降説明を通してデモンストレーションし、ホワイトボードに要点を書き出し、ビデオ撮影も行った。

1人のデモが終わるたびにフィードバックをし、全員に意見、感想を聞いた。

最後に本橋がデモを行い、共通項、相違点を話し合った。

撮影した動画は講習後に共有した。



### ○水上講習 13：30～16：30

昼食を挟んで午後は水上講習を実施した。

水上講習は本橋が進行した。

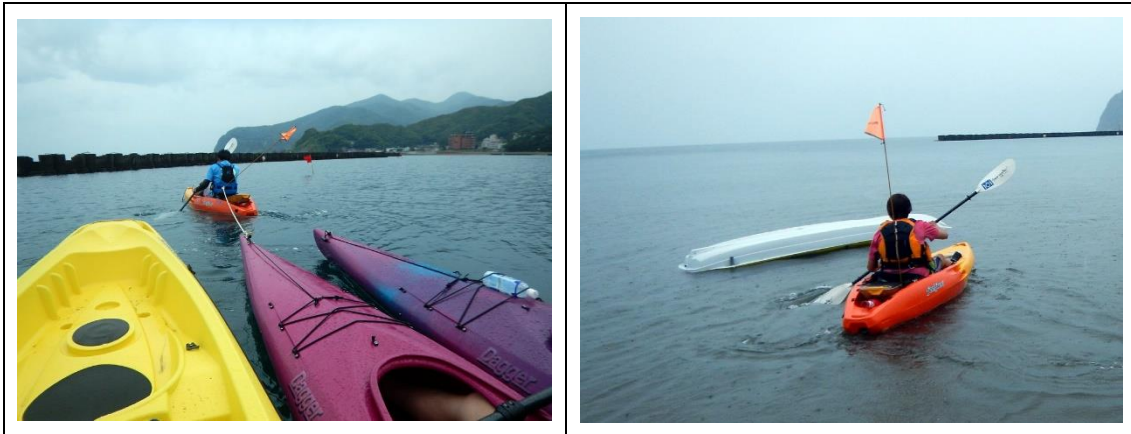
フォワードストローク、スweepストローク、バックワード、ブレーキの項目に分け順番に講習を実演した。

午前中の陸上講習を踏まえ、どのようにお客様へ伝えるか、言葉と漕ぎで表現するかを意識させ、また、自身のパドリングテクニックについてもあらためて見詰め直してもらい、スキルアップのための講習も織り交ぜた。

休憩を挟んでレスキュートレーニングを実施。

まず、トーイングをそれぞれやってもらい、ポイントをもう一度確認し合った。

次にシットオン・タンデムのレスキューをしたが、なかなかスムーズにひっくり返すことができなかったため、そのカヤックの特性を把握し、コツをみんなで共有した。



○まとめ

前回の経験を活かすことができ、よりスムーズに研修を進行することができたと思う。

- ①机上講習：実施しているカヌー活動、陸上講習時間の再確認
- ②陸上講習デモンストレーション：各自通して実施、フィードバック（可能であれば撮影）
- ③水上講習ブラッシュアップ：陸上講習を踏まえての、効果的なインストラクションの意識向上、自身のスキルアップ
- ④レスキュートレーニング：要望に応じて実施

このような大まかな流れをしっかりとノウハウとして構築できた。

今回、あらためて強く感じたのは、「自分たちは教える立場なんだ」ということをしっかり意識することで、スキルアップ講習が格段に効果的になるということです。

前回実施した際は、どちらかというところ講習自体の質を向上させるための研修でしたが、今回はスキルアップのための講習を実施して欲しいという要望でした。

それでも午前中いっぱい時間を割いて陸上講習ブラッシュアップをしたのはこのためでした。

ベーシックインストラクター・ガイドのみならず、会員研修として非常に有意義な研修プログラムではないかと思えます。

引き続き、ベーシック検定を実施してきた検定員の一人として、フォローアップのためにもこうした活動をしていきたいと考えております。

以上