



### コバルトグリーンな水遊び カヤック & SUPで非日常

梅雨も終わって、いよいよ夏到来。夏といえば水遊び。今回はHoo-JA17月11日号、表紙インタビューに登場のアウトドアインストラクター・上田公彦さんによるカヤックとSUP体験を紹介。加茂川のコバルトグリーンの瀬に流れる、ゆるーい癒しのオフタイム。

※SUP(サップ)とは？ SUP=スタンドアップパドルボードの略。ここ数年で注目されている人気のウォータースポーツで、ボードの上に乗ってパドルで漕いで水面を進むアクティビティ。全身の体幹やバランス感覚を鍛えられることから、エクササイズとしての効果にも期待。

加茂川橋交差点から194号線を川沿いに車で数分。加茂川と支流の谷川が交差する場所、東宮(とうぐう)。緑で生い茂る山々、緩やかな流れの瀬で、アクティビティを体験するにはぴったりな場所。

河原に降りたらまずは「ライフジャケット」の装着の説明をしっかりと受ける。ベルトを止めていなかったり、調節するひもが緩んでいたりと、水難事故に繋がることも。きつすぎず、緩すぎず、自身の体にぴったりと合っていることが大切。



まずは真剣に…



体験するのは、「超」がつく川遊び初心者、編集部・山本。まずはカヤックに乗って水に慣れる。乗り方は、いきなり両足を入れて座るとするとカヤックが傾き転倒する恐れがあるので、片方ずつ足を入れてゆっくりと。使用するのは、両側にパドルがついた「ダブルブレードパドル」。前漕ぎ・後ろ漕ぎの仕方を丁寧に説明してくれるので、イメージも湧きやすい。練習後は自身で漕ぎ、感覚をつかみながら進んで行くが、注意点が1つ。「ガイドの目の届く範囲で楽しむ」。自分で漕げるようになる楽しさからどんどん進んでしまう場合もあるので、気づいたときには周りに誰もいない…。なんてことも。身の安全を確保するためにも、必ずガイドから離れすぎないように。



カヤックで遊びたあとは、SUPに挑戦。こちらも乗り方を教わり、ゆっくりと乗艇。SUPはパドルが片側だけの「シングルブレードパドル」に持ち替え、膝立ちや体操座りで漕ぎ、深瀬まで進む。いきなり立つとふらつきたり、浅いところでバランスを崩して転んだり、ケガに繋がる可能性があるため気を付けて。

深瀬に着くとゆ〜っくりと慎重に片足ずつ立ち、へっぴり腰ながらも立つことに成功。しばらく漕いで進むことを楽しむ山本、時間も忘れて夢中になっている。ボードなので周りを隔てるものもなく開放感があるので、カヤックとはまた違う楽しさ。また、水面に落ちてしまった場合も、すぐにつかまり再乗艇することができるので安心。



SUPの楽しみ方は「立って漕ぐ」だけではなく、「座って漕ぐ」「寝転がる」「バタ足」など様々。複数人の時は横に並んでパドルを平行に持って繋げたり、ボードの先端を合わせてパドルを上げ、多角形を作ることでもできる。上田さんからたくさんの楽しみ方を教えてもらい、更にSUPの虜に。



まあまあ余裕♪



気持ちいい〜!!



比較的涼しく、静かな早朝の体験がオススメ。また、9〜10月も水が澄み、夏ほどくかないので気持ちいいですよ。

上田公彦さん

最後は山本vs上田さんによるSUP上での「押し相撲対決」。果敢に挑む無謀な編集部山本。すぐに落ちるかと思いきや、なかなかの粘りと踏ん張り…。しかし一枚上手の上田さん。最後は悲鳴とともに山本撃沈。

上田さんの体験プランの特徴は「要望に沿っての組み立て」。「これがしたい」、「あれが苦手だから、したくない」など、ひとりひとりの意見を大切に。また、周りの目を気にすることなく、自分のペースで楽しんでもらうために、1グループや1家族単位での予約受付となっている。「漕ぎ方はこうでなければ」や、「こう遊ばなければならない」などの格式張った押し付けもない。かと言って身の危険に及ぶようなことがあれば、そこはしっかりと注意事項を伝えていく。そして自然相手のアクティビティ。その日の天候、水量・水流などを十分に見極めながら、綺麗な景色をみられるタイミング、安全に楽しむための最善の遊



おじゃま〜!!

び方を考えていく。まさに自然を知り尽くし、その土地のことを理解していないと成せないこと。私たちが景色に見惚れながら、安全にカヤックやSUPを楽しむことができました。夏は始まったばかり。「休暇の予定を組むのはこれから…」という方は、ぜひ予約を。コバルトグリーンの水面(みなも)で、非日常を体験しよう。

### SAIJO OUTDOOR SERVICE カヤック & SUP 体験

- 体験期間 基本的には通年(応相談)
- 体験時間 ①7:00〜 ②10:00〜 ③13:00〜 ④16:00〜 1セッション約2時間(スタート時間)
- 受付 電話は9:00〜19:00、サイトは24時間受付 ※QRコードから
- 定休日 不定休(詳しくはサイトに)
- 料金 子ども〜大人まで一律3,000円(税込)
- 服装 水着、つま先・かかとを保護できるサンダルは必須。ラッシュガード推奨。
- 準備物 飲み物、着替え、タオル、保険証の控え ※ライフジャケットは有
- 予約・問い合わせ 090-4986-0920 (ガイド中は電話に出られない場合があります)



### 藤田書道教室 入会 随時 無料

生徒募集 幼・小・中・高・大人

毛筆(大筆・小筆) 2,000円  
習字・鉛筆(両方) 1ヵ月4回 2,000円  
鉛筆 1ヵ月4回 1,000円

水曜日…午後1:00〜7:00  
土曜日…午前9:30〜11:30、午後1:00〜4:00

0897-43-6278 090-1329-5348

### 庭を駐車場にしたい人必見!

地元業者で安心!大手リフォーム会社より

お住まいに関する事承ります。まずは無料お見積りにお問い合わせください。

株式会社 周藤 増改築事業部 0120-328-884

### パート募集!! 半2段

調理手強い 勤務地 磯浦店

3日〜14:00 (3〜4時間程度)

株式会社 吉村 磯浦店 090-2892-4733

### 半2段 お弁当

夜 17:00〜19:00 5,000円  
昼 11:00〜13:00 600円

バンダイ ミネジ 0897-40-9030

### R+house アトリエ建築家とつくる わたしたちの家づくり

中庭 パティオ

8/17 MON~31 MON 10:00~16:00 (受付終了) 西条市潮日市

0120-85-1647

https://www.hakkaonline.jp

### ICHIMIYA Design ~完成内覧・販売会開催~

庄内II期建売分譲住宅 8/8(土)・9(日) 10:00~16:00

半6段

株式会社一宮工務店 0120-946-459

### 新築建売住宅 販売開始!

全6段

東棟 2,398.0万円  
西棟 2,363.0万円  
西条市玉津 スマイルシティ玉津B3 2,478.8万円

### 大生院地区で住宅をお考えの方

56,976円  
52,104円

### 玉津地区でのんびり子育てをお考えの方

1,963.4万円

### 分譲地 販売開始

53.57坪~82.11坪 118,000円

石川工務店 0897-56-3237