

パラマウント通信 mini

2023年3月

パラチャ（レクリエーション）編

もうすぐ新年度スタート号



室内プールdeパラカヌートライアルを開催しました！

室内プールで 初めてでも 冬季でも安心のカヌー体験

1月22日（日）と2月5日（日）の2回、東京都国立市の多摩障害者スポーツセンター室内プールにて、パラカヌートライアル（体験会）を開催。同トライアルは昨年秋に開催された東京都次世代選手発掘プログラム（9月と11月）の競技トライアルです。選手発掘プログラムでは、体育館など室内施設で陸上トレーニング用器具のエルゴによる体験を提供。ただカヌーの最大の魅力「水上のバリアフリー」を体感してもらうのは、

やはり水上が一番。協会ではかねてより、初めての人が体験しやすい場所、冬季でも継続してカヌーに乗ってもらえる場所を探してきました。キレイな水と、採暖室があり、着替えのできるロッカールームに直結した室内プールは、初めての人でも安心して体験してもらうことが可能です。今回、東京都障がい者スポーツ協会と多摩障害者スポーツセンターの協力を得て、パラカヌートライアルの開催が実現。体験者のべ11名、スタッフのべ22名。2021年・2022年のパラカヌーサポーター講習会を修了した8名もスタッフとして活動。

屋外での体験会とは違った手順に誤行錯誤しながらも、体験者の皆さんとのコミュニケーションを大切にしてお楽しみ体験会になりました。なお、今回のような室内プールでのカヌー体験は、同センターの令和5年度定期プログラム（年6回）となる予定です。



競技艇に挑戦

1月22日

1月22日（日）は選手が乗るパラカヌー競技艇を用意。体験会の前半はレクリエーション艇（以下レク艇）に乗って、水上の感覚も楽しんだ体験者の皆さん。後半はいよいよ競技艇にトライ。パラカヌー競技はカヤック（K）とヴァー（V）の2種目ありますが、今回は細長くスピードの出るカヤックの体験。レク艇では



安定して水上を進むことができた皆さんも、長さ5.2m、幅50cm程度という細長い競技艇では、ふとしたことでバランスを崩して落水することも。それでも、着用したライフジャケットで浮かんでいられるのと、プール内にスタッフが入っているのですぐに救助が可能。競技艇に乗りバランスをとる緊張感で「いつもと違う筋肉を使った気がした」「でも楽しい」と話されていました。

リレー&水上綱引き

2月5日

2月5日（日）は体験者3人とスタッフ3人がレク艇を浮かべてマンツーマン指導。後半は、体験者と全スタッフが2チームに分かれてリレーを行いました。フィッティングを済ませた第1漕者の艇を水に浮かべたら「Ready Set Go！（用意スタート！）」25mプールを往復して戻ってくるのを待ちつつ、第2漕者のフィッティング。3漕者以降は健常のスタッフがライフジャケットをバトン代わりに繋ぎます。焦ってライフジャケットの着脱に手間取ったり、慣れずコースアウトしたりハズニングも楽しく、笑いの絶えないリレー。リレーの後は、艇の後部にロープを結び付けての綱引き。カヌーに慣れたスタッフが圧倒的に勝つかと思いきや、懸命に漕ぎ続ける体験者に力負けするという、なかなかの白熱したゲームになりました。



令和4年度（2022年）
開催した体験会（主催事業）

- 6月12日（日）茨城県土浦市
パラマウントチャレンジカヌーin Canoe Base
- 8月21日（日）石川県小松市
第5回全国200m競漕
- 8月28日（日）山形県山形市
パラマウントチャレンジ！in山形・馬見ヶ崎川
- 9月25日（日）東京都江戸川区
パラマウントチャレンジカヌーinカヌー・スラロームセンター
- 10月22日（土）千葉県佐倉市
パラマウントチャレンジカヌーin千葉
- 1月14日（土）2月18日（土）大阪府堺市
カヌーエルゴ体験会
- 3月5日（日）鹿児島県伊佐市
パラマウントチャレンジカヌーin伊佐



パラカヌーミニクイズ

公式Twitter 2022年5月7日出題
#パラカヌー週末クイズより

競技艇カヤックの長さと同じくらいのもものはどれ？

- 1、西郷隆盛像（東京都・上野公園）
- 2、牛久大仏の人差し指（茨城県）
- 3、クラーク博士像（北海道）
- 4、坂本龍馬像（高知県）

答えは欄外に

5か所で開講

パラカヌーサポーター講習会

令和3年度からスタートしたパラカヌーサポーター講習会。令和4年度は5か所で開講。48名が受講しました。

- 6月11日（土）茨城県土浦会場 6名
（つちうらりんりんパーク・ラクスマリーナ）
- 9月24日（土）東京都江戸川区会場 20名
（カヌー・スラロームセンター）
- 11月12日（土）香川県坂出市会場 11名
（府中湖カヌー競技場）
- 11月23日（祝）東京都江戸川区会場 6名
（新田コミュニティ会館・新左近川親水公園）
- 12月17日（土）佐賀県佐賀市会場 5名
（富士しゃくなげ湖レガッタ）

<パラカヌー競技>
令和5年度もうすぐスタート！

主な大会スケジュール

- 5月11日～14日
パラカヌーワールドカップ（ハンガリー）
- 8月23日～26日
パラカヌー世界選手権大会（ドイツ）
- 9月
日本パラカヌー選手権大会（石川県）
- 10月
アジアパラリンピックゲームス（中国）

応援よろしくお祈いします！



なかでも6月土浦、9月江戸川区の修了生は、受講翌日に体験会でサポート実習を行い、講習での学びをすぐに実践しました。また、昨年度および今年度に修了したサポーターの中には、上記の主催事業や委託事業（次世代選手発掘プログラム、チャレスポ！、室内プールdeパラカヌートライアル）においてスタッフとして活躍しています。

パラカヌーサポーターには、イベント情報等を優先的にお知らせするメーリングリスト【パラカヌーサポーター-ML】を週1回程度配信しています。

（2022年6月25日から）



一般社団法人日本障害者カヌー協会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2 日本財団ビル4F
<https://www.Japan-paracha.org/>