

# スポーツ体験 カヌー(カヤック)で野尻湖と触れ合う

5月下旬～9月下旬

## カヌー体験

\*カヌーレンタル料含む

小学4年生～6年生 半日3,500円

1日6,600円

中学生～大人 半日3,200円

1日6,000円

半日約2時間 1日約4時間

催行人数 30～60名

## 持ち物

タオル・ウインドブレーカー・水着・着替え  
濡れても良い運動靴(かかとの固定できるものが可)

水面ギリギリからの景色に感動。  
自分の力と判断で、自由に湖面を  
移動できるようになりました。  
ツーリングは達成感がありました。



1 パドルの使い方や艇への  
乗り降りを陸上練習。



2 湖面でひっくり返った時の  
対処方法を学びます。



3 湖水にひざまで入り、水温  
を実際に確認します。



4 カヤックを湖面に浮かべて漕ぎ出します。

5 前後進、右折、左折などの練習をしながら移動。

6 インストラクターの指示でツーリングへ。

