



香川県カヌー協会



「カヌー」って  
どんな競技  
なんだ？



## ■ 「カヌー」とは...

**カヌー**とは、外部の動力を用いず、人の手でパドル（オール）を操り、操縦者の前方に進む舟のことです。水のあるところなら、海・川・湖と、場所を選ばず楽しむことができます。前方に進む、というところが、ボートと異なります。

また、カヌーには、甲板の無い**カナディアンカヌー**と、漕ぎ手が座るコックピット以外には甲板で覆われた**カヤック**があり、カナディアンカヌーには片端に水掻き（ブレード）の着いたパドル（舷に固定されていない一種の櫂）が用いられ、カヤックは両端に水掻きの着いたパドルが用いられています。

（日本カヌー連盟HPより抜粋して引用）

## ■ カヌー競技の種目

- カヌースプリント（オリンピック ・ 国民スポーツ大会 種目）
- カヌースラローム（オリンピック ・ 国民スポーツ大会 種目）
- カヌーワイルドウォーター（国民スポーツ大会 種目）
- カヌーポロ
- カヌーマラソン
- SUP（スタンドアップ パドルボード）
- カヌーフリースタイル
- ドラゴンカヌー
- その他（カヌーセーリング/シーカヤック/ラフティング）

## ■ カヌーの代表的な種目

### ○ カヌースプリント

静水面で1人乗りから4人乗りまでの艇にのり、一定の距離（200m、500m、1000m）と水路（レーン）を決めて複数の艇が一斉にスタートして最短時間で漕ぎ、着順を競う競技です。そのほかリレーや5,000m、長距離などもあります。カヌースプリントはカヤック部門（K）とカナディアン部門（C）に分かれています。



カヤック（シングル：一人乗り）



カナディアン（シングル：一人乗り）



カヤック（フォア：四人乗り）

## ○ カヌースラローム

流れの上流からもしくは逆に下流から吊るされたゲートを通過する技術とスタート地点からゴールまでにかかった所要時間の両方を競います。スキー競技と同様に1艇ずつスタートし、ゲートに接触したか、非通過のゲートが有るか否かによる減点ポイントと所要時間が計算され順位が争われます。



カヤック (シングル：一人乗り)



カナディアン (シングル：一人乗り)



新種目 カヤッククロス

競技として始まったのも 2015 年からとまだ  
まだ新しい種目で、2024 パリオリンピック  
からオリンピック種目に採用されたことで  
現在、世界中で注目を集めています！

## ○ カヌーワイルドウォーター

河川の激流をくだり所要時間を競う種目。障害物となる岩や流れを読む力が求められます。

レースには クラシックとスプリントの2種目があります。スプリントは300mから600mの間で変化を持たせることができる短距離種目で、クラシックはタイムが30分を超えないもので長距離種目となります。



カヤック (シングル：一人乗り)

## ■ その他カヌー

### ○ カヌーポロ

カヌーの中で唯一、ボールを用いてチームで得点を取り合うゲーム性のある種目。ボールを奪う技術や迫力、チームならではの戦術もあります。



### ○ カヌーマラソン

マラソンという名のとおり、長距離を漕ぐレースですが、近年では、概ね3kmの周回コース内に人工のポーテージ（陸路重搬）を設定して漕ぐ+艇を持って走るスタイルで行われる場合が多く、より観客が楽しめるように発展してきました。



### ○ SUP (スタンドアップパドルボード)

近年、初心者でも手軽に始められるパドルアクティビティとして人気で、国内でも様々な場所で SUP レースが開催されている。レースにはスプリント（短距離）・ディスタンス（長距離）・テクニカルといった区分がありそれぞれにコースレイアウトが変わります。



### ○ カヌーフリースタイル

波やホール（落込み）など自然あるいは人工の激流の淵で、パドルングや操艇技術を競う。水上のロデオと呼ばれています。



## ○ ドラゴンカヌー

10人以上の複数の人数で多くはドラゴン（龍）の形を模した大型の艇を用います。パーロン（長崎）やハーリー（沖縄）とは呼び方やクルーの役割、レースの内容など相違点もあり一概に同じとは言えないが使用する船は似ています。

漕ぎ手、舵取り、太鼓（リズムの指揮者）など役割が明確に分かれていますので、初心者でも参加しやすく、団体での参加になるため学校や職場などの交流の場としての役割もあり、近年、人気が出てきています。

香川県でも毎年「府中湖水のフェスティバルドラゴンカヌー大会」が開催されています。



## ■ 県内のカヌー体験受入団体

### ✓ 坂出市カヌー協会

学校や地域の子ども会など各種団体からのカヌー体験を受け付けています。

- 受付期間：1年間
- 受入定員100名程度  
(ただし、艇数の関係で2部に分ける可能性もあります。)
- 対象：年齢や経験による制限はなし（ただし、救命胴衣が着用出来ること）
- 連絡先：坂出市府中湖カヌー競技場内 坂出市カヌー協会事務局 TEL 0877-48-1885
- 令和7年度カヌー体験の予定スケジュール

日付	イベント名	備考
5/18 (日)	第4回府中湖カヌー体験会	参加料500円 事前受付なし 定員なし
6/15 (日)	第62回 親子・一般カヌー教室	参加料500円 事前受付あり 定員20組程度
7/20 (日)	第5回府中湖カヌー体験会	参加料500円 事前受付なし 定員なし
8/30 (日)	第6回府中湖カヌー体験会	参加料500円 事前受付なし 定員なし
10/12 (日) /13 (月・祝)	パドリング・アドベンチャー in 府中湖	参加料500円 事前受付なし 定員なし

会社のレクリエーションや子ども会の企画・学校の校外学習や体験学習などをご検討中の方はぜひお気軽にご相談ください！

