

# シーカヤック夏の装い

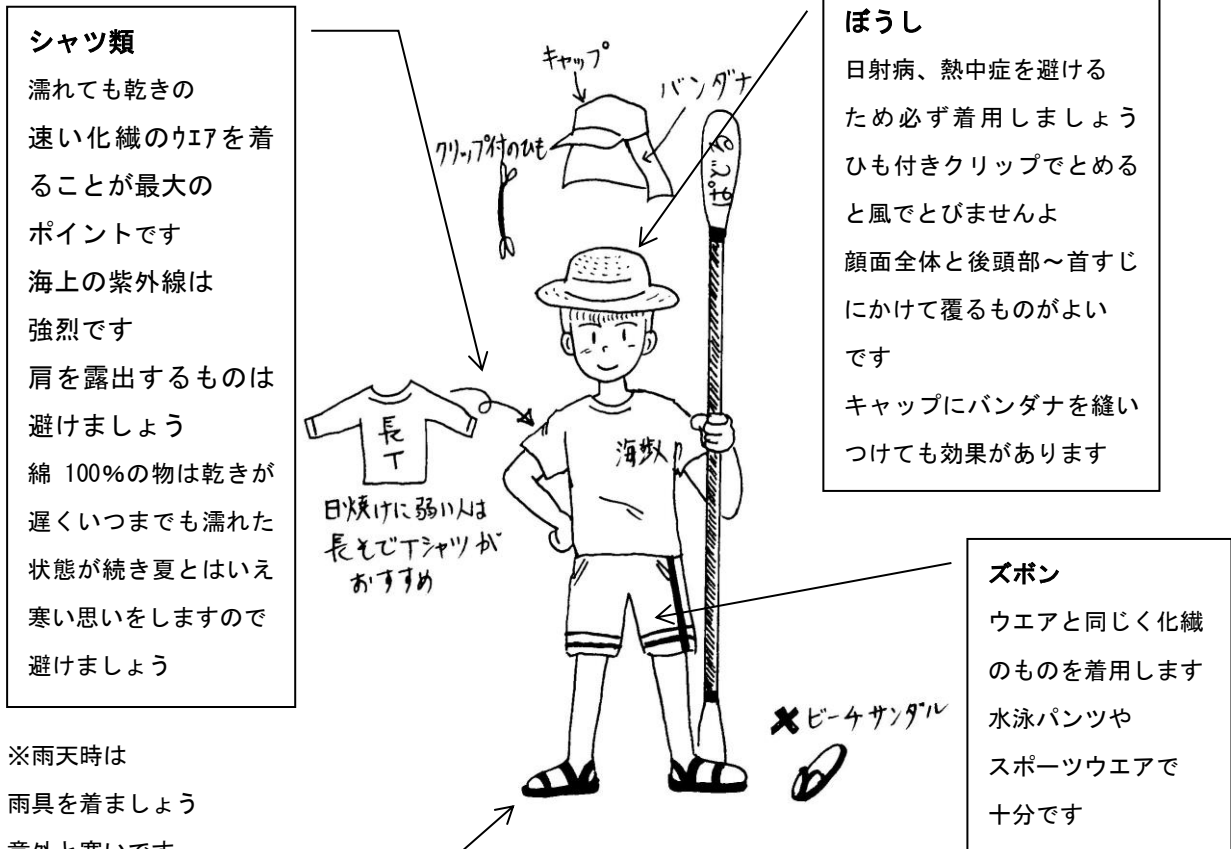
シーカヤックは海上で行なうスポーツですので陸上の服装に比べ少し工夫が必要です。陸上に比べ海上では紫外線照射が空からと海面反射により狭み打ち状態になるため入念な紫外線対策が必要です。

夏は気温も海水温も高く日射病、熱中症にも注意が必要です。

適切なウエアリングを行なうことが楽しく快適なシーカヤッキングの第1歩です。

専門のウエアを着ることが1番なのですが、とりあえず海面が静かな場所で乗ってみようという場合は身の廻りにある服で間に合わせるのも手です。

次のイラストと注意書きを参考にコーディネートしてみてください。



**シャツ類**  
濡れても乾きの速い化繊のウエアを着ることが最大のポイントです  
海上の紫外線は強烈です  
肩を露出するものは避けましょう  
綿 100%の物は乾きが遅くいつまでも濡れた状態が続きます夏とはいえ寒い思いをしますので避けましょう

**ぼうし**  
日射病、熱中症を避けるため必ず着用しましょう  
ひも付きクリップでとめると風でとびませんよ  
顔面全体と後頭部～首すじにかけて覆るのがよいです  
キャップにバンダナを縫いつけても効果があります

**ズボン**  
ウエアと同じく化繊のものを着用します  
水泳パンツやスポーツウエアで十分です

※雨天時は雨具を着ましょう  
意外と寒いです

**足元**  
使い古しの運動靴やかかとまで固定できるスポーツサンダルなど  
簡単に脱げないものを着用しましょう  
裸足になると怪我をしやすいので脱げ易いものは避けましょう  
つま先を保護できる履物がベストです。スポーツ用品店でウォータースポーツシューズがお手頃価格で豊富にあります

## その他持って来るもの

- ↓衣類関係
    - ・ 着替え
    - ・ タオル
  - ↓救急関係
    - ・ 保険証
    - ・ 常備薬 (必要な方)
    - ・ 日焼け止め、UVカットのリップクリーム
  - ↓飲食関係
    - ・ お茶、スポーツドリンク等の飲み物
    - ・ クッキー、煎餅等の行動食 (タッパーに入れると便利です)
- ・ めがねを着用される方はバンドで止めるようにしてください