

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挟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。

適切なウェ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。

専門のウェアを着ることが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。

夏場はくらげよけのためにもラッシュガード、スパッツ着用がお勧めです。

シャツ類

濡れても乾きの速い化繊のウェ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夏とはいえ寒い思いをしますので避けましょう

ラッシュガードがお勧め



日焼けに弱い人は長そでTシャツがおすすめ

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

ウェ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ェアで十分です

スパッツがあればベストです

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

の着用しましょう

裸足になると怪我をしやすくなる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。足の爪保護に大変有効です。

↓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
- 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

↓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)

雨天時は雨具を用意しましょう。夏場とはいえ寒いことがありますのでご注意下さい。