

クロージング規定・ドレスコード(服装規定)

あなたは4日間快適にカヌーできる活動しやすい服装でしょうか？
 突然の雨の後の低温や強風、炎天下にも対応できますか？
 あなただけではなく子供や同乗者の快適な服装に気を使えますか？

Closing regulation · Dress code (clothing regulation)


Is it easy to wear clothes that you canoe comfortably for 4 days?
 Can you cope with low temperature, strong wind, burning sun after sudden rain?
 Can you be careful not only for you but for comfortable dress for children and fellow passengers?
 Things that can respond to temperature and weather changes and can act safely even during heavy rain and sinking

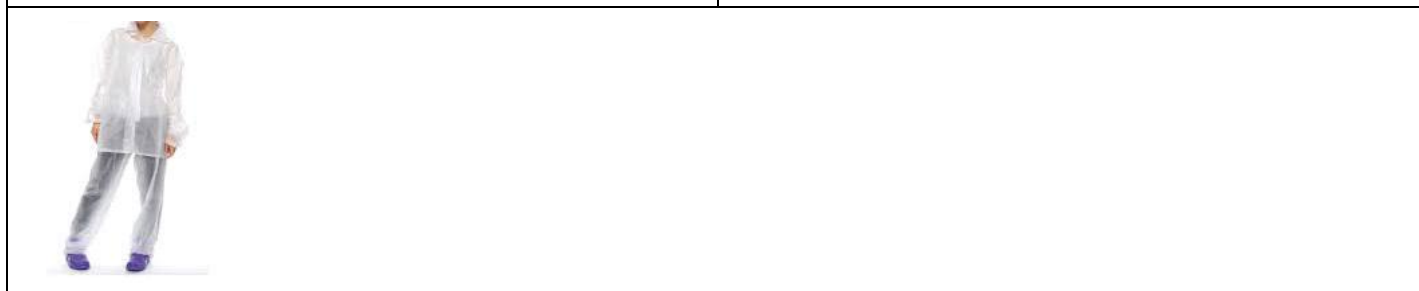
<p>★カヌーの時の格好 例★</p> <p>帽子</p> <p>サングラス</p> <p>水着</p> <p>海パン</p> <p>レギンス</p> <p>フェルトブーツ</p> <p>濡らなければ サングダルでも可</p>		<p>ントを追加</p>
<p>悪い例を探しましょう</p> <p>1 素足が出ているとケガ・虫刺され・ひどい日焼けの元です。</p> <p>1 When bare legs are out, they are injured / insect bites / bad sunburns.</p> <p>半ズボンの下にはレギンスやタイツを履きましょう</p> <p>Let's wear leggings or tights under shorts</p> <p>2 サングダル履きでは指の骨折、虫刺されなど事故の元です。</p> <p>With sandals wearing Fractures of fingers, insect bites and other accidents</p>	<p>さすが良い良い</p> <p>漕艇中はヘルメットも被っていました</p> <p>膝パッドはカヌーイストには必需品ですね</p> <p>Excellent</p> <p>He was also covered by helmets during rowing</p> <p>Knee pads are necessities for canoeists</p>	<p>完璧</p> <p>必ず手袋を使いましょう</p> <p>長距離なので手に擦り傷ができやすくなります。</p> <p>ヘルメットは水抜けするものです</p> <p>ね</p> <p>Perfection</p> <p>Be sure to use gloves</p> <p>It is easy to scratch the hand because it is long distance.</p> <p>The helmet is draining water</p>


<p>水に落ちて、その後30キロも漕げる動きやすい恰好でしょうか？</p> <p>水に落ちなくても雨の中で終日活動します。落ちても濡れてもその後の1時間や2時間は活動できますか？</p> <p>巻き付きの危険はないでしょうか？</p> <p>低体温の恐れはないでしょうか？</p> <p>必ず起きる天候の変化を鑑みて雨具や予備の物を積み込んだでしょうか？</p>	<p>Is it easy to move so that it falls into the water and then can row 30 kilometers?</p> <p>I will work all day in the rain without falling into the water. Even if it falls, can it work for 1 hour or 2 hours after that?</p> <p>Is there danger of winding?</p> <p>Is there no fear of hypothermia?</p> <p>Let's load rain gear and extra things, considering the change of the weather that always occurs</p>
---	--

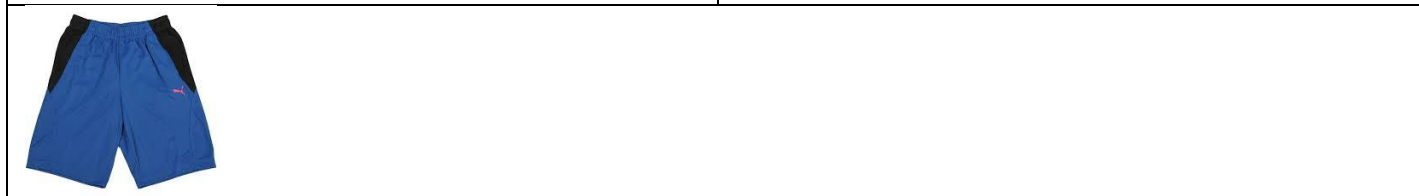
以下の恰好では服装規定（ドレスコード）に合わず検定で落ちてしまいます。


Under the following conditions it will not fit the clothing regulation (dress code) and will fail with the test.

<p> ビニールの（100円均一ショップ等）雨具は雨を防いでも気化した汗が冷たい水滴になり体を冷やし低体温症を誘発します。</p>	<p>Vinyl's rain gear (100 yen shop etc) will evaporate sweat will evaporate cold water even if it prevents rain, will induce hypothermia by cooling the body.</p>
---	---




<p> 半ズボンのみ等（素肌）を出すものはいけません</p>	<p>Do not put on shorts or other trousers (bare skin)</p>
--	---



<p> クロックスなど、素肌が出た指を守れないサンダルでカヌーをしてはいけません</p>	<p>Do not do canoes with shoes that can not protect your fingers such as rocks and sandals</p>
--	--



<p> 水を吸いやすい綿やジーパンはいけません</p> <p>濡れたら重くなりいざというとき泳げません</p> <p>また低体温の原因になる物は失格です</p>	<p>Clothes made of jeans or cotton should not be used</p> <p>Those that become heavy when wet and cause hypothermia are disqualified</p>
--	--



フレアスカートや幅のあるガウチョパンツなど、体に巻き付き危険なもので参加はできません、いざというとき泳げません

Participating in the body such as flare skirts and wide Gaucho pants can not participate with dangerous things



履き口が広い長くつはだめ

Wear mouth wide and long one is useless



開口している長靴でカヌーに乗るのはもうやめましよう。川では突然の沈没を考えていつでも泳げる事靴が大切、長靴に水が入ると体は思ったより沈み事故の元です。長靴も流失し最後の数10キロは裸足のままなんて怪我の元です。上が開いている長靴は水が入るので陸の上だけにしてください。

田植え靴のような水の入らない長くつにしてください

Let's stop the canoeing with open boots.

In the river, please consider shoes that you can swim anytime considering sudden settlement.

When water enters boots, the body is the source of the sinking accident than I thought.

Boots also run away and the last few 10 kilos is the source of the injury of leaving barefoot.

Boots with open tops are only on the land as water enters.

Please do not let water enter like rice planting shoes long





ウェダー（胴つき長靴）はだめ

[waterproof](#) [hip](#) [boots](#)



沈した場合は靴の中に浸水し水からあがることも出来なくなりレスキューも不可能になります。

If it sinks, it will not be able to flood in the shoes and get out of the water and rescue will be

<p>これをはいて参加することは即失格です。 カヌーイストとしての自覚を問われます。</p>	<p>impossible. Joining this is immediately disqualified. You will be asked for consciousness as a canoeist</p>
<p> ジャケットの色に注意</p>	<p>Attention to the color of the jacket</p>
	
<p>自然の中でも目立つ色にしてください 釣専用の安価なものはいけません カヌー専用にしてください 脱げずらいものにしてください</p>	<p>Please make it stand out color in nature It should not be inexpensive Please make it exclusively for canoes Please take it off easily</p>

<p>個人装備と服装</p>	
<p>以下は船検査の対象です 無いと参加できません</p>	<p>Please prepare the following Without this you can not join</p>
<p>ヘルメット</p>	<p>Helmet</p>
	
<p>船検査の対象です テッシや岩盤地帯も多く沈脱時やカヌーイング中の事故防止のため上中流域ではヘルメットを装備してください。 なお土木用ヘルメットは不可。内装のパッド類はスポンジなど沈脱時に水を吸うものは物もありますので気をつけて選んでください。</p>	<p>It is the subject of ship inspection There are also many Teshi and bedrock areas to prevent accidents during settlement and during canoeing In the upper middle basin Please equip your helmet. Civil engineering helmets are not acceptable. Interior pads are sponges and so on when settling There are things that suck water, so please be careful and choose.</p>
<p>浮力の十分あるライフジャケット</p>	<p>Life jacket with sufficient buoyancy</p>
	
<p>船検査の対象です カヌー・カヤック用で</p>	<p>It is the subject of ship inspection For canoe kayak</p>

<p>体の10分の1以上の浮力のある物 名前を付けましょう</p>	<p>One-tenth or more buoyant thing of the body Write a name on the back</p>
<p>防水バックに着替えを入れて携行</p>	<p>Carrying clothes on the waterproof bag</p>
	
<p>船検査の対象です 必ず携帯すべきものは低体温から守るため雨具・簡単な着替え・水・行動食</p>	<p>It is the subject of ship inspection Be sure to carry the rain gear to protect from hypothermia · Easy change of clothes · Water · Behavior diet</p>
<p>眼鏡は必ず落下防止用の眼鏡ひも</p>	<p>Always wear spectacles for glasses to prevent falling</p>
	
<p>船検査の対象です 悲しいことが起こらないように必ず眼鏡にはひもを付けてください</p>	<p>It is the subject of ship inspection Always be sure to put strings on your glasses so that sad things will not happen</p>
<p>以下は船検査の対象外ですが 安全のため装備していただきたいものです</p>	<p>The following are not subject to ship inspection I would like you to equip it for safety</p>
<p>簡単に帽子でUV防止と雨対策</p>	<p>Easy UV protection and measures against rain with a hat</p>
	
<p>雨で髪の毛が濡れると体力も体温をも必要以上に奪います。水に落ちなくても低体温になる危険性をはらんでいますしっかり雨対策も立てましょう</p>	<p>When the hair gets wet with rain, both physical strength and body temperature are deprived more than necessary. I have a danger of hypothermia without falling into water Let's rain measures properly</p>
<p>指や手をパドルとの摩擦から守る手袋</p>	<p>Gloves that protect fingers and hands from wear with paddles</p>
	

<p>長時間のパドリングで手にはまめが出来それが裂けるのも当たり前 なハードな行程カヌー用の手袋はぜひとも必要手袋自体も破けるくらい漕ぐ漕ぐの連続</p>	<p>With paddling for a long time, you can blame on your hands and it will rip! Gloves for canoeing are absolutely necessary for a hard journey. Roughly enough to break the gloves themselves, rowing rowing</p>
<p>サングラス</p>	<p>sunglasses</p>
	
<p>さえぎるものがひとつも無い川の上そればかりか水の反射で尋常では 無い紫外線量しっかりUV対策を立てましょう。あまりの明るさにホワイトアウトにならないようにサングラスも大事です。</p>	<p>On the river where there is no obstacle, it is not extraordinary due to reflection of water. Ultraviolet rays Let's take measures against UV. Sunglasses are also important so that it will not be white out to too much brightness.</p>
<p>アウター</p>	<p>Outer</p>
	
<p>涼しい時も保温のために長袖 暑い時も日焼けを防ぐために長袖 雨の時は重ねてジャケット 低温の時はドライジャケットなど</p>	<p>Long sleeve for keeping warm even when it is cool Long sleeve to prevent sunburn even in hot weather When it is rainy, jacket again At low temperature dry jacket etc.</p>
<p>アンダーウェア</p>	<p>Underwear</p>
	
<p>繊維自体が水を吸収せず、肌面の水分を素早く発散させるため、例えば水をかぶった後でも暖かく感じます。 カヌーや汗を伴う運動には欠かせない下着です</p>	<p>Please do not use cotton products. Chemical fiber does not absorb water, it quickly dissipates moisture on the skin surface, so it feels warm even after wearing water. It is an undergarment that is indispensable for canoeing and exercise accompanying sweat.</p>
<p>下半身</p>	<p>Lower body</p>

	
<p>レギンス・スパッツに半ズボン 雨の時等はその上にパドリングパンツ。 低温の場合はウエットパンツやドライパンツ 女性の場合はトイレを考えると中に水着を着けたり</p>	<p>Shorts pants on leggings · spats When rainy etc are paddling pants on it. Wet pants or dry pants in case of low temperature I wear a bathing suite etc.</p>
<p>膝</p>	<p>knee</p>
	
<p>カナディンカヌーイストにはニーパッドが膝の故障を防いでくれる</p>	<p>Need pad is necessary for Canadin canoeist It prevents knee breakdown</p>
<p>足もと</p>	<p>Footsteps</p>
	
<p>岩場などを歩く際に足を外傷から保護し、保温性を持つ物もあります</p>	<p>Also thinking of walking rocky grounds Protect legs from trauma and have thermal insulation</p>
<p>長靴を選ぶなら</p>	<p>If you choose boots</p>
	
<p>田植え靴のような 水の入らない物で、屈伸が楽にできるもの</p>	<p>Those that do not contain water, which can easily bend and stretch</p>

<p>キャンプの夜の装備 Camp Night Equipment</p>	
<p>夏とはいえ北に流れる川は普段の夜でも秋のように冷える、もし雨の夜ならまるで初冬の寒さ、吐く息も白く変わる。必ず重ね着できるように荷物の中には薄いフリースのほかマウンテンパーカーなどジャケット類を重ね着するべきです。 翌日に風邪で棄権しないように、寒さをしっかり対策しましょう。 また長雨で装備・衣類が乾かないことも考えてください</p>	<p>Although it is summer, the river which flows to the north cold as usual even in the evening. If it is rainy night it will be like cold in early winter, exhaling will change white. In order to be sure to be layered on top of one another, in addition to a thin fleece, jackets such as Parker should be overlaid. Let's deal with the cold well so as not to abstain</p>

い。
(美深町・中川町のキャンプ場には洗濯機・乾燥機など数台装備されていますが兔に角混みます)

from the cold the next day. Also think about rain and equipment · clothing will not dry.

(There are several equipments such as washing machine and dryer in the campground in Misaki-cho · Nakagawa Town, but it gets crowded.)

フリース Fleece jacket

コート Coat

ダウン Down jacket

