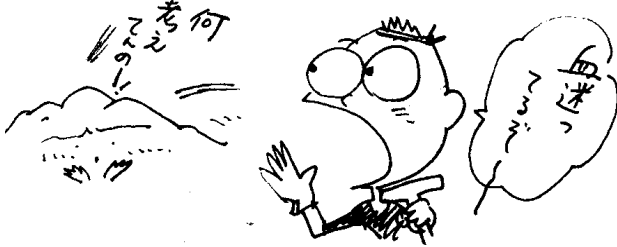


Uの字型の溝（ハーフパイプ）を滑ったりしないと面白くないでしょう。ちなみに滑れるようになるのは簡単です。でも足を固定されるのはたまたまなくイヤですね。

### その3 極寒カヌー

冬にカヌーをという「何を血迷ったことを」と怒られそうですが、まったくその通りだと思います。



う～ん、これは楽しいというよりも、やはり辛いです。でもやってみなくちゃわからないこともあるのです。ただものすごく危険なことは確かですが...数年前に一人で江の川に行ったときのことで。三次から4つ下流側の駅から下り始めたのですが、そこから数キロは激流で、あれよあれよ言う間に転覆してしまいました。転覆した瞬間は「なんだこんなものか、たいしたことないじゃん」とか思っていたもののように冷静に対処していたのですが、しばらくはカヌーにつかまり、激流を河童のごとく流れなければなりません。5分ぐらいたって、ようやく岸にあがれそうなところがあったのでカヌーを引っ張って泳ごうとしたのですが...体が動きません。カヌーを抱えている腕が冷え切って動かなくなってきたのです。「う～ん、これはまずいな、うかうかしてると、次の瀬に流されてしまうし、どうしよう？」とのんきなことを考えていたのですが、やむなくカヌーを流して、体一つになって犬掻きのように体を動かして、ようやく岸にたどりついたのですが、考えてみると大切な着替えはカヌーの中です。なんと、たった一人ですぐぬれのまま動けなくなって、河原に取り残されてしまいました。



大急ぎで体を温めるために、芋虫のように体を動かしてなんとか、歩けるようになって、カヌーを探しにいくと、次の瀬を超えて、どんぶらこ・どんぶらこ、と流れているではありませんか？カヌーに追いつくためには、再びこの瀬を渡らなければいけません。やむなく川に入り瀬を渡りカヌーを回収したのでした。そのころには体もすっかり慣れ

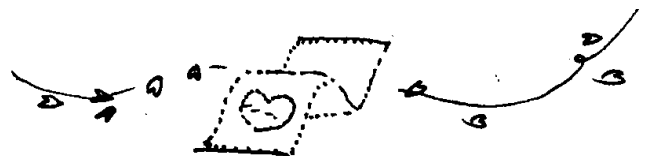
たのか？真冬の川で泳げるくらいにはなりました。着替えは最後の手段なので、無理して着替えずに、濡れ鼠のまま、歯を鳴らしながら石見松原まで下ったのでした。カヌーの最中はなんでこんなことしてるんだろう？と自問自答する有り様でした。でも結構面白かったですよ。

その後、四国の仁淀川で「真冬のカナディアンカヌー沈没流出大捜索事件」を起こしたり、「ダブルで楽しめる、真冬の江の川下り&道後山ナイタースキー場ツアー」などをやりました。あなたもいかがですか？

### 寒さ対策のポイントは？

普段から薄着をして体を慣らしておくことが一番効果的なのですが...私の友人の一人は、真冬にわざわざ濡らした下着を着て、「ヒューマンパワー！」と絶叫しながら体を鍛えていたやつがいます。まあ、そこまでしたくないですけど...以下にいくつかあげてみます。

- 体に身につける衣服に一番注意すること。特に下着には綿製品は厳禁です。ご存知のように空気を含んだ層が断熱効果が高いのですが、これは水分によって大きく変化をします。つまり吸湿性のよい綿製品は汗をかくと断熱効果が低くなり、逆効果になることがあります。また、首もと、手首、そして足首をきっちりと押さえて、空気の層を体全体に作るのが効果的。
- 上記の理由で、体の衣服の間に水分が滞留する部分を作らないことです。よって、一番外側に着る服も水分を外に出すようにしなければなりません。ゴアテックスとかの高価なものは必要ありません。こまめに着たり脱いだりすれば同じことです。むしろ背中とか胸とかに薄いタオルを下着で押さえ、時々取り出して水分を蒸発させるだけでもかなり効果があります。雪山登山などでは、登っている最中は毛糸もしくは化繊の下着一枚で背中の汗をかきやすいところにタオルを一枚はさんでおきます。そして休憩時にはタオルを取り出し、上着を着込むということを繰り返します。



- 具体的には、毛糸もしくは化繊の下着、フリース類&ダウンベスト、ゴアテックス製の上着となります。これで-20 まではいけるはずですよ。