

読者をつくる
夢中時間
in TOKYO

脳科学的にも
心理学的にも夢中になる時間には
「幸福感」「アンチエイジング効果」
「免疫力アップ」などたくさんの良い効果
があるとされています。皆さんの夢中
時間を『かがやき』がお手伝い！

「ボート、漕げません…」それでも夢中になれる！

江戸川区で ナイトカヤック

ちょっと
不安ですが
ワクワクしてます

緊張してます…
でも頑張ります！

体験者のご紹介

東京都立戸山高等学校
養護教諭
浅川 幸恵さん

東京都立戸山高等学校
経営企画室職員
杉山 侑夏さん

今日の目標は、

【息を合わせて漕いで、川に落ちないようにすること】に決定！

◎今回の夢中時間のメニューは『カヤックを漕ぎながら夜景を楽しむ』です。

カヤックは足を前に伸ばして座るため、水面との距離がとても近く、いつもとは違う景色を楽しむのが魅力の一つ。その上、今回は日没直前の空や水面が美しく染まるマジックアワーを中心に漕ぐメニューなので、景色への期待感はいくらも高まります！
まったくのビギナーでもベテランガイドさんが同行してくれるのでご安心を。

場所

東京都 江戸川区

所要時間

約1時間40分
(集合から解散まで)

START!

①事前講習

ライフジャケットを着用し、準備運動をして、まずは陸上でパドルの使い方を練習します。

②乗船

カヤックは小さく軽いので、足を乗せただけでグラグラ。でも、ガイドさんの言うことを守れば大丈夫。

③いざ出発！

日没前の美しい空と景色を楽しむため、日没時刻から逆算して出発時刻を決めます。今日のコースは往復で2km！

水面が近くて
気分は水鳥？



GOOD!



杉山さんの
目線SHOT!



⑤水上を満喫する♪

漕ぐことに慣れてきたら
カメラに向かってハイポーズ！



刻々と色が変わる
景色にうっとり

④右側通行で漕ぐ

船は右側通行。川の右半分を漕げるようカヤックを操舵します。
この日はやや風があり、2人のカヤックはやや左に流され気味…。



風が強くて
流されるっ

⑥目的地に到着！

光をまとったスカイツリーが現れたら、そこがナイトカヤックの目的地。自分のスマホで存分に写真を撮ったら、Uターンしてスタート地点に戻ります。

夢中時間を体験してみて…



行きはパドル操作に気が取られていましたが、帰りは息もピッタリで、景色やお喋りを楽しむ余裕も生まれ、すごく楽しかったです！



行きは追い風に押され、思った方向に進めずに苦戦しました…。でも、その分、スカイツリーが見えたときの達成感は大きかったです！

体験者に聞く！
ナイトカヤックの
夢中度は
何%？

未体験の皆さんへメッセージ



程よく体も動かし、非日常を満喫してリフレッシュ効果大です！

100%



春には桜を楽しみながら漕げるそう。私もまた来たいです！

ご協力いただいた
体験先のご紹介



ガイド
深澤 幸夫さん

Outdoor Sports Club ZAC (ザック)

ZACでは「都市にしながら自然と触れ合えるアウトドア体験」を提供しています。江戸川区を流れる旧中川でのカヤック体験は3月下旬から12月中旬までの体験となります。
<https://www.zacsports.com>



今回ご紹介した体験は
4歳以上なら誰でもご参加いただけます！

次回体験者
大募集中！

はじめての
かぎ針細編み

性別問わず初心者大歓迎！ かぎ針の持ち方から学び、自分好みの配色でコースターを編む体験です。場所は23区内を予定。



次回体験の参考にしてください▲

応募
方法

はがき

差込の編集担当宛てはがき内
【読者をつくる夢中時間 参加希望】に、
チェックを入れてご投函ください。

応募
フォーム

こちらの
QRコードからも
ご応募いただけます。

