

GUTS2023 当日のご案内

【主催】 Qajaq Japan

【協力】 STORM ON

【開催日】 2023年10月7日(土)・8日(日)・9日(月) ※雨天決行

【開催場所】 Storm Shelter (〒293-0042 千葉県富津市小久保2691-27)

大貫中央海水浴場 (〒293-0043 千葉県富津市岩瀬)

【宿泊】 民宿うみねこ (事前申込者のみ)

(宿泊費はうみねこでスタッフにお支払いください。うみねこのキッチン・トイレ・シャワー利用可。)

【食事】 食事は基本的に各自でご用意ください。

事前にお申し込みいただいた方には、7日(土)と8日(日)の夕食を¥500/食で準備させていただきます。

(差し入れ大歓迎! お酒類はうみねこでも購入可です。なるべくこちらでお買い求めください。)

【参加費】 (1) 1日のみ参加: ¥4,000 (2) 2日間参加: ¥8,000 (3) 3日間参加: ¥10,000

【コンテンツ&スケジュール】 別紙参照 ※天候や諸事情により、変更する場合があります。

【集合時間】 9:00

【集合場所】 Storm Shelter (〒293-0042 千葉県富津市小久保2691-27)

【駐車場】 スタッフが
「Parking 1」か「parking 2」ご案内します



【受付】

- (1) Storm Shelter入口にて行います。参加費とお申込者のみ夕食代を支払いいただき、案内をお受け取りください。
- (2) 記念Tシャツを予約された方は受付後、ご購入ください。数に限りがございますが、まだ数点ご購入いただけます。

【その他】

- (3) 参加費・Tシャツ代はお釣りのないよう協力をお願いいたします。

- STORM ONのご好意でStorm Shelter始め、レンタルしている道具となります。施設・道具の取扱には十分ご注意ください。

(チュイリックをご利用の際は袖の中に時計を着用するのはご遠慮ください。)

- 更衣室は大変混み合います。できる限り、着替えてお越しください。
- 貴重品の管理はご自身でお願いいたします。
- 衛生面の観点から会場には飲食物は用意しておりません。昼食も含め、自己管理をお願いいたします。
- 熱中症等の対策の為、水分補給をして体調管理をお願いします。体調が悪い時には無理をせず、勇気を持って参加を中断しましょう。
- レクチャー・競技会中は怪我のリスクを伴うため、飲酒は厳禁とします。(飲酒は解散以降をお願いします。)
- 「STAFF」シールを付けているのが、実行委員になります。お気軽にお声がけください。
- 当初のスケジュールと変更になっております。申し訳ございませんが、再度、スケジュールをよくご確認ください。
- 台風の影響により三日間の実施が困難な場合は、予定を変更・短縮して開催する場合があります。予めご了承ください。
(雨天時は、Storm Shelterにてレクチャーを行います)
- 当日の緊急連絡は、090-9050-8118 (村上) までご連絡ください。

- 当日の状況により、時間・場所・プログラム等に変更となる場合があります。
- 昼食は各自ご用意ください。海で食べても、シェルターに戻っても、近くのコンビニに行くこともできます。シェルターではお湯、レンジ等は使えます。食べずに練習する人もいます。(エネルギー補給はしてください)
- 手作りのイベントです。何かあれば積極的に言ってください!
- 道具を借用する場合は、スタッフにお声掛けのうえ、ご用意ください。使い終わった後はご自身で洗って、片付けまでお願いします。道具の取り扱いは十分に注意し、わからないことはどんどん聞いてください。

■オークション出品商品 開催：DAY3. 2023年10月9日（祝・月）14:30-15:30 開催（予定）

どなたでも出品でき、気に入った品があれば安価？で購入できます。出品商品まだまだ受け付け中です！当日お持ちください。



2013年SUPER GUTS サイズ:XL

2016年GUTS サイズ:M



2018年GUTS サイズ:M・L

オークション出品物は未使用品、売れ残りではなく個人的に購入していたもの今回売れなければ更に未来への遺産になりますよ！



2022年GUTS Tシャツ サイズ S 1枚 XL2枚 新品未使用です



ボークグリーンランド
実物をオークション会場にお持ちします！



ノースショアのマリナー 長さ520cm位。幅55cm位。
実物をオークション会場にお持ちします！



折りたたみ自転車
2014年頃購入。半年ほど乗りましたが、以降は室内保管。
折りたたみ時の大きさ 幅:86 cm高さ:65cm奥行:50cm 変速機あり

10月7日(土)

9:00 受付
着替・準備

9:30-10:00 開会式

10:00-12:00 陸上練習 1 

昼食

13:00-16:00 海上練習 

片付・着替 

19:00-20:30 プレゼンテーション 

懇親会 

解散・宿泊

10月8日(日)

9:00 集合
着替・準備 

9:30-10:30 陸上練習 2 

11:00-13:00 ロール練習 

昼食

14:00-17:00 ロール競技会 

片付・着替 

18:00-19:00 表彰式 

解散・宿泊

10月9日(月)

9:00 集合
着替・準備 

9:30-12:30 基礎練習 

片付・着替

昼食

14:30-15:30 オークション・閉会式 

終了

15:30-16:30 QJ総会
※QJ総会(Qajaq.JPN,総会)はQJ会員の方のみが対象です。

解散

James のレクチャーのポイント

操船なくしてロールなし!

本来は沈まないカヤッキングをするべきです。沈まないボディコントロール、パドルングの基礎的なテクニックが、リカバリー（ロール）に優先します。3日目にしっかり復習します。

脚なくしてロールなし!

全てのロールで脚が大切です。レグドライブと身体の使い方を初日と2日目の陸上練習でマスターします。

Basic5 を徹底すべし!

サイドスカーリング、スタンダードロール、チェストスカーリング、リバーススイープ、ストームロールで、上体、脚の使い方をマスターしてから応用（他のロール）することが、正しいスタイルのロールをマスターし身体的なリスクも低減します。初日の海上練習、2日目の午前練習で徹底的にレクチャーします



Qaannat Kattuffiat Official Club Qajaq JPN,

GUTS2023
with James Manke

