

# 清流・御岳溪谷で パックラフトに チャレンジ!

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、長期に及ぶ自粛生活が続いている。そんな人類をよそに山河はすっかり緑が眩しいアウトドアシーズンに突入していた！ 万全の体勢を整えて、久々に大自然を楽しんだ。

＼ご当地マドンナとゆく／

# 日本全国 ヴァリ アウトドア旅

## 今回のマドンナ

福島和可菜さん

函館生まれ。フルマラソンはサブ3を3度達成(自己ベスト2時間57分)。13年から「御岳健康大使」としても活躍、御岳の自然に親しむ。



## 今回の旅先は…… 川アリ、山アリ、 岩アリの御岳溪谷!

東京都心部から西へ約65km。緑深い景色が広がる御岳溪谷には約4kmの遊歩道が整備されている。周辺ではキャンプやハイキング、河原の大きな岩ではボルダリング、そして川下り。外遊び場に事欠かない、楽園のようなフィールドばかりだ。



## 今回の先生

片岡尚子さん

2年前に会社員からリバーガイドに華麗なる転身を遂げ、「しょこたん」の愛称で活躍中。軽快な関西弁トークで人気も花マル急上昇。



5月下旬、東京など首都圏1都3県と北海道でも政府による緊急事態宣言が全面的に解除され、アウトドアライフにもひと筋の光が見えた。太陽の光を浴びたい！ 新緑の空気を思いっきり吸いたい！ ステイホームのため込んだその願いを解放すべく、向かった先は御岳溪谷。東京都でありながらも風光明媚なアウトドアスポットだ。多摩川の上流部にあたる御岳溪谷は、程よい瀬が連続することからカヤックやラフティングなどが盛んに行なわれている。

今回はここで、パックラフトにチャレンジすることに！ パックラフトはいわゆる1人乗りのラフトボート。カヤックよりも安定性が良く、軽量で携行しやすい手軽さなどで瞬く間に愛好家が急増。いまや定番的な遊び道具のひとつとなっている。

さて、今回のチャレンジもとい、マドンナは福島和可菜さん。御岳健康大使を長年務めていて、つい数日前にも御岳に來ていたとか。

「プライベートでもよく来るとです。ハイキングやトレランにいいコースがたくさんあって」さすが健康大使！ 御岳の自然を遊び尽くしている。だが、パックラフトは初めてだというガイドのしょこたんこと片岡さんからひと通りレクチャーを受けて、まずは静水で練習する。

ピーカンで絶好の川遊び日和  
川面の風に乗って漕ぎいでる

→いよいよ出発。和可菜さんは、少し緊張の面持ち。  
↓果敢にチャレンジした瀬であえなくスイム。リベンジだ〜！急流の洗礼を受つつも火が点いた模様。



↑参加者と近距離での接触が多いガイド。コロナ禍を受けて、特製のマスクなどを導入し対策に努めている。

→漕ぎ出る前に、袋状の空気入れてボートをパンパンに仕上げる。



→流れのない場所です。漕ぎ後漕ぎなどひと通り操船の練習をする。



あ〜悔しい〜！でも、気持ちいい！気分ソーカイ

とっても軽〜い持ち運び楽々

↑大きな浮き輪のようなバックラフト。丈夫なのに軽いのが特徴。

旅の立ち寄りMEMO

泊まる



駅前山小屋A-yard

御嶽駅から徒歩1分の手軽な素泊まり宿。屋上にBBQ場がある。御岳渓谷にも歩いて行ける、ええ宿。  
⑬東京都青梅市御岳本町359

ひと息



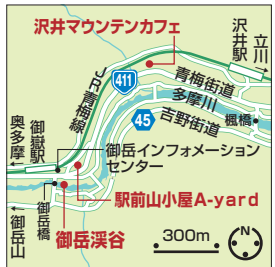
沢井マウンテンカフェ

アウトドア好きの夫妻が営む古民家カフェ。焼きたてパンの朝食セットなどが人気。主に土日営業。  
⑭東京都青梅市沢井3-780-1



だいぶ慣れてきた！水しぶきがサイコーこれはクセになるかも

→最初こそ緊張していたものの、あっとい間にコツをつかんで、この笑顔！自分で操船して波立つ瀬を越えられたときの満足度は高い。



みたけレースラフティングクラブ  
https://mitakerc.net/

「ええ〜！結構難しい。ちょっと、あたし、大丈夫かなあ〜」慣れないパドル操作に苦戦しつつも、涼しい川面に出ると和可菜さんの笑顔はひとときわ輝いた。それもそのはず、この日は6月ながら最高気温は30度C超え。絶好の水遊び日和なのだ。 「じゃあ、行きましよう〜！」いよいよストリームイン！しょこたんに続いて和可菜さんも出発。わ〜と大きな歓声を上げながらも、白波が立つ瀬を見事にクリアしていった。ついにさっきの不安な顔はどこへやら。和可菜さんの高いポテンシャルに、次は上流のゆるくカーブした瀬を下る、少しレベルアップしたコースに挑戦した。岩にぶつかる波をなんとかかわそうとしたが……フリップ。川を泳ぐ和可菜さん。口惜しさが顔に滲み出ている。 「悔しい〜！リベンジだ〜」 猛暑、酷暑、次に当てるはめる漢字は鬼しか思い浮かばない日本の夏。こんなカタチの涼み方が今年はおすすすめだ。

# 暑い夏は手元に必ず飲み物を！ さっとスマートにマグで補給しよう



燦々とふりそそぐ太陽の下、川でたっぷり遊んだ後は速やかな水分補給を忘れずに！ とくに気温と湿度が高くなる夏日は、いつもより多めに飲み物を常備しておくで安心。冷えたスポーツドリンクで、汗と一緒に体から失われたミネラルもしっかりチャージしよう。

バックラフトのような  
軽〜い、ボディー！  
抜群の保冷&保温力



真空断熱ケータイマグ/  
JNL-604 6,500円

たっぷり入る600mlの容量がなんといっても魅力。それでいてボディーはスリムで重量は約240gというフェザー級、カバンの隙間にもスッと収まってくれる。保冷&保温、どちらももちろんOK。うだるような暑さの日には手放せないオアシスだ。



飲み口は片手で簡単開閉。朝入れた飲み物は昼になっても冷たい。飲み物を入れる前に冷水で予冷すると、さらに冷たさ長持ち。

お手入れ簡単！  
毎日使うものだから清潔に



←飲み口のせんユニット部分は、取りはずしてお手入れが可能。パッキンも隅々まで洗浄でき、汚れやにおい、カビの繁殖も防げる。



←ロックリング付きで、不意にフタが開く心配がない。飲み終わったらリングを上げてカチッと音がすればロックできた合図。