

ア. ツアー説明（ストーリー・難易度・セーフティートーク）

1. How long will today's paddling tour take?
今日のパドリングツアーはどのくらいの時間ですか？
2. What's the total distance we'll cover?
全体でどのくらいの距離を漕ぎますか？
3. How calm or rough is the water today?
今日は水面の状態は穏やかですか、それとも荒れていますか？
4. Is this tour suitable for beginners?
このツアーは初心者でも参加できますか？
5. What level of fitness is required?
どの程度の体力が必要ですか？
6. Do I need previous paddling experience?
パドリングの経験が必要ですか？
7. What kind of kayak/canoe will we use?
どのようなカヤック／カヌーを使用しますか？
8. Are they single or tandem boats?
一人乗りですか、それとも二人乗りですか？
9. Is the water deep along the route?
コース上の水深は深いですか？
10. Will we be paddling in a river, lake, or sea?
川、湖、または海のどこを漕ぎますか？
11. Are there any rapids or waves?
急流や波はありますか？
12. What should I do if the kayak tips over?
カヤックがひっくり返ったらどうすればいいですか？
13. Do you teach paddling techniques before we start?
出発前に漕ぎ方の練習はありますか？
14. Is there a safety briefing first?
最初に安全説明はありますか？
15. Do we need to wear a life jacket at all times?
ライフジャケットは常に着用する必要がありますか？
16. What's the group size for this tour?
ツアーの参加人数は何人くらいですか？

17. Are dry bags provided?

防水バッグは貸してもらえますか？

18. What kind of clothing should I wear?

どんな服装が適していますか？

19. Do I need sandals or water shoes?

サンダルやウォーターシューズは必要ですか？

20. Can I bring my phone or camera on board?

スマホやカメラを持っていても大丈夫ですか？

21. Is there a place to store valuables?

貴重品を預ける場所がありますか？

22. What should I do if I feel tired?

疲れたときはどうすればいいですか？

23. How do you communicate on the water?

水上ではどのようにコミュニケーションを取りますか？

24. Is there a rescue boat or support nearby?

救助ボートやサポートは近くにありますか？

25. What's your safety signal for stop or emergency?

停止や緊急時の合図は何ですか？

26. Do we need helmets for this course?

このコースではヘルメットが必要ですか？

27. What's the weather forecast for today?

今日の天気予報はどうですか？

28. What happens if it rains or gets windy?

雨や風が強くなった場合はどうなりますか？

29. Is sunscreen or a hat recommended?

日焼け止めや帽子は必要ですか？

30. Are there rest stops during the tour?

途中で休憩ポイントがありますか？

31. Can we go swimming along the way?

途中で泳ぐことはできますか？

32. How do I steer or turn the kayak properly?

カヤックを正しく操舵するにはどうすればいいですか？

33. What's the difference between kayak and canoe?

カヤックとカヌーの違いは何ですか？

34. Are there any dangerous currents?

危険な流れはありますか？

35. What's the water temperature today?
今日の水温はどのくらいですか？
36. Will you demonstrate paddling techniques?
漕ぎ方のデモンストレーションはありますか？
37. Is there a risk of capsizing?
転覆の危険はありますか？
38. What should I do if water gets inside?
水が入ってきたらどうすればいいですか？
39. Do you check weather and tide before departure?
出発前に天候や潮の状態を確認しますか？
40. Are there age restrictions for participants?
参加できる年齢制限はありますか？
41. Do I need to sign a waiver or agreement?
免責同意書に署名する必要がありますか？
42. Can children join this tour?
子どもも参加できますか？
43. Is there any wildlife we should be cautious about?
注意すべき野生動物はいますか？
44. Do you provide waterproof jackets?
防水ジャケットは貸してもらえますか？
45. How do we get back to the starting point?
出発地点にはどのように戻りますか？
46. Is this a loop or one-way paddle?
このツアーは周回型ですか、それとも片道ですか？
47. What's the difficulty rating of this course?
このコースの難易度はどのくらいですか？
48. Can I paddle solo or must it be in pairs?
一人乗りでも参加できますか？それとも二人乗り限定ですか？
49. What's your plan if the wind gets stronger?
風が強くなった場合の対応はどうなっていますか？
50. How do you ensure everyone stays together on the water?
全員が離れずに一緒に進むための工夫はありますか？
-

イ. ツアー中のガイディング（自然・歴史・文化解説）

（※自然・地形・生態・地域文化などに関する質問）

51. What kind of birds can we see around here?

このあたりではどんな鳥が見られますか？

52. Are there any rare species in this area?

この地域に珍しい生き物はいますか？

53. What kind of trees grow along the riverbank?

川沿いにはどんな木が生えていますか？

54. Are there any fish visible from the kayak?

カヤックから魚を見ることはできますか？

55. Do you often see wild animals here?

この辺で野生動物を見ることはよくありますか？

56. What's the name of this mountain we see?

見えているあの山の名前は何ですか？

57. How was this river formed?

この川はどのようにできたのですか？

58. Is this lake natural or man-made?

この湖は天然ですか、それとも人工ですか？

59. How deep is the water here?

このあたりの水深はどのくらいですか？

60. What's the meaning of the river's name?

この川の名前にはどんな意味がありますか？

61. Do local people use this river for fishing?

地元の人はこの川で釣りをしますか？

62. Are there any traditional stories about this area?

この地域にまつわる伝説や物語はありますか？

63. Has this place always been used for kayaking?

ここは昔からカヤックで使われていた場所ですか？

64. Are there any sacred places nearby?

近くに神聖な場所がありますか？

65. What kind of climate does this region have?

この地域の気候はどんな特徴がありますか？

66. When is the best season to visit?

訪れるのに一番良い季節はいつですか？

67. Does the river ever freeze in winter?

冬にこの川は凍りますか？

68. How do seasons change the scenery here?

季節によって景色はどのように変わりますか？

69. What's the origin of this area's name?

この地域の名前の由来は何ですか？

70. Do local people have any river festivals?

地元では川に関するお祭りがありますか？

71. Are there any old bridges or landmarks along the route?

コース沿いに古い橋や名所はありますか？

72. Do you ever see migratory birds here?

渡り鳥はこの地域に来ますか？

73. What's the average water temperature in summer?

夏の平均水温はどのくらいですか？

74. Are there any invasive species in the area?

この地域に外来種はいますか？

75. Do locals use this water for agriculture?

この水は農業用に使われていますか？

76. How clean is the water here?

ここの水の透明度や水質はどうですか？

77. Are there any conservation efforts underway?

保護活動や環境保全の取り組みはありますか？

78. What kind of rocks or geology can we see here?

ここではどんな岩石や地質が見られますか？

79. Has this area been affected by floods before?

この地域は過去に洪水の被害を受けたことがありますか？

80. Are there hot springs nearby?

近くに温泉はありますか？

81. Do you often see rainbows after rain?

雨のあとに虹が出ることはありますか？

82. What kind of vegetation grows along the shore?

岸边にはどんな植物が生えていますか？

83. Do you have any local myths about the river spirits?

川の精霊にまつわる地元の神話がありますか？

84. What are the most common fish species here?

このあたりでよく見られる魚は何ですか？

85. Are there any beavers, otters, or other mammals?

ビーバーやカワウソなどの哺乳類はいますか？

86. Do you hear frogs or insects in summer?

夏にはカエルや虫の声が聞こえますか？

87. What kind of people live around this area?

この地域にはどんな人たちが住んでいますか？

88. Are there any local crafts or traditions?

地元の伝統工芸や文化はありますか？

89. Is this area popular among local paddlers?

地元のパドラーにも人気の場所ですか？

90. Do you sometimes paddle here at sunrise or sunset?

日の出や夕暮れに漕ぐこともありますか？

91. What's the most scenic part of the course?

コースの中で一番景色が美しい場所はどこですか？

92. Are there any caves or waterfalls nearby?

近くに洞窟や滝はありますか？

93. Do you know how old this river is geologically?

地質的に見て、この川はどのくらい古いですか？

94. Is this area part of a national park?

この地域は国立公園に含まれていますか？

95. Do you often see rain or fog in this valley?

この谷では雨や霧がよく出ますか？

96. Are there any local legends about water gods?

水の神様に関する伝説はありますか？

97. What's the main industry of this region?

この地域の主な産業は何ですか？

98. How has tourism changed this area?

観光によってこの地域はどのように変わりましたか？

99. Are there any local dishes related to the river?

川にまつわる郷土料理はありますか？

100. What makes this river special compared to others?

この川が他と違う特徴は何ですか？

ウ. 緊急時対応（救助・応急処置・安全確保）

101. What should I do if someone falls into the water?

誰かが水に落ちたらどうすればいいですか？

102. How do you perform a rescue from the kayak?

カヤックからの救助はどのように行いますか？

103. What's the signal for help or emergency?

助けを求める合図は何ですか？

104. Do you carry a first aid kit on board?

救急セットは持っていますか？

105. What should we do in case of thunder or lightning?

雷が鳴った場合はどうすればいいですか？

106. How do you contact emergency services from the water?

水上から救助機関に連絡する方法はありますか？

107. What if someone gets seasick or dizzy?

船酔いやめまいが起きた場合はどうしますか？

108. How do you deal with hypothermia?

低体温症への対応はどうしますか？

109. What if a paddle breaks during the tour?

パドルが折れたらどうしますか？

110. What's your procedure if someone gets injured?

けがをした場合の手順はどうなっていますか？

111. Do you have spare paddles or safety gear?

予備のパドルや安全装備はありますか？

112. How do you handle sudden strong winds?

急に風が強くなった場合はどうしますか？

113. What if someone panics on the water?

水上で誰かがパニックになったらどうしますか？

114. Do you teach self-rescue techniques?

セルフレスキューの方法も教えますか？

115. How do you stabilize a kayak after capsizing?

転覆後にカヤックを安定させるには？

116. Is there a specific rescue point or meeting area?

救助時の集合ポイントはありますか？

117. How far is the nearest hospital from here?

最寄りの病院まではどのくらいですか？

118. What kind of wildlife could be dangerous?

危険な野生動物はいますか？

119. What if someone gets bitten by an insect?

虫に刺された場合はどうしますか？

120. Do you have a waterproof radio or phone?

防水の無線機や携帯電話を持っていますか？

121. What if we lose sight of another kayak?

他のカヤックを見失った場合はどうしますか？

122. How do you handle a participant with heatstroke?

熱中症の症状が出た人にはどう対応しますか？

123. Is it safe to drink river water?

川の水を飲んでも大丈夫ですか？

124. What if the weather suddenly changes?

急に天気が変わった場合は？

125. Do you train for rescue scenarios regularly?

救助訓練は定期的に行っていますか？

126. How do you keep the group calm in an emergency?

緊急時にグループを落ち着かせるには？

127. What's the biggest risk in kayaking?

カヤックで最も注意すべきリスクは何ですか？

128. Do you carry flares or whistles for signaling?

信号用のフレアやホイッスルを持っていますか？

129. What if a storm approaches?

嵐が近づいた場合は？

130. Are life jackets enough to keep us afloat?

ライフジャケットだけで浮いていられますか？

131. What if someone gets their leg stuck underwater?

足が水中で引っかかったらどうしますか？

132. How do you communicate with other guides?

他のガイドとはどのように連携しますか？

133. Is there mobile phone reception on the route?

このコースでは携帯電話はつながりますか？

134. What if someone faints?

誰かが気を失った場合は？

135. How do you manage sunburn or dehydration?

日焼けや脱水症状への対処法は？

136. Do you carry emergency food or water?

非常用の食料や水を持っていますか？

137. What should we avoid touching in the water?

水の中で触れてはいけないものはありますか？

138. How do you know when it's safe to continue?

再開しても安全だと判断する基準は？

139. What if someone can't swim?

泳げない人がいた場合は？

140. How do you pull someone back into the kayak?

水からカヤックに戻す方法は？

141. What if someone loses their paddle?
パドルを落とした場合はどうしますか？
142. Do you have a throw rope for rescue?
レスキュー用のスローロープはありますか？
143. How do you check everyone's condition during the tour?
ツアー中に全員の体調をどのように確認しますか？
144. What's the protocol for calling off the tour?
ツアー中止を判断する基準は何ですか？
145. Do you have a GPS or tracking device?
GPS や追跡装置は使っていますか？
146. What if someone has an allergic reaction?
アレルギー反応が出た場合はどうしますか？
147. Do you know CPR (cardiopulmonary resuscitation)?
心肺蘇生法（CPR）はできますか？
148. How do you evacuate someone from the riverbank?
岸辺から人を避難させる方法は？
149. What if lightning strikes nearby?
近くで雷が落ちた場合はどうしますか？
150. How do you prevent accidents before they happen?
事故を未然に防ぐために何をしていますか？
-

エ. 行程管理（タイムスケジュール・進行・天候判断など）

151. What time do we start paddling?
パドリングの開始時間は何時ですか？
152. When do we return to the base?
ベースに戻るのは何時ごろですか？
153. How long is each section of the route?
各区間の長さはどのくらいですか？
154. How many breaks will we take?
休憩は何回ありますか？
155. How do you manage time if the group is slow?
グループの進みが遅い場合はどうしますか？
156. What's your plan if we fall behind schedule?
予定より遅れた場合の対応は？
157. Do we paddle upstream or downstream?

上流に向かって漕ぎますか、それとも下流へ？

158. How do you navigate and keep direction?

どのように進行方向を確認していますか？

159. How do you decide when to turn back?

引き返すタイミングはどのように決めますか？

160. Is the route fixed or flexible?

ルートは固定されていますか、それとも柔軟ですか？

161. How do you monitor the weather during the tour?

ツアー中に天気をどのように確認しますか？

162. Do you have a backup plan for bad weather?

悪天候時の代替プランはありますか？

163. How do you check the tide and wind conditions?

潮や風の状態はどのように確認しますか？

164. What if the current becomes too strong?

流れが強くなった場合はどうしますか？

165. Do you coordinate with other guides along the route?

他のガイドと連携を取っていますか？

166. How do you brief the group before each section?

各区間の前にどのように説明しますか？

167. How do you pace the tour for mixed skill levels?

経験や技量が異なる参加者をどうペース配分しますか？

168. What's the total duration including preparation?

準備を含めた全体の所要時間は？

169. How do you manage check-in and check-out times?

受付や終了時の時間管理はどうしていますか？

170. Do you allow time for photos or rest?

写真撮影や休憩の時間はありますか？

171. How do you handle unexpected delays?

予期せぬ遅れが発生した場合は？

172. What if the water level changes suddenly?

水位が急に変化したらどうしますか？

173. Do you use a map or GPS for navigation?

ナビゲーションには地図か GPS を使いますか？

174. How do you estimate the return time?

帰着時間はどのように見積もりますか？

175. How do you make sure everyone stays on schedule?

全員がスケジュール通りに進むようにどう管理しますか？

176. What's the usual flow speed of the river?

川の流速は通常どのくらいですか？

177. Do you check in with the base during the tour?

ツアー中にベースと連絡を取りますか？

178. How often do you monitor the weather radar?

天候レーダーの確認はどのくらいの頻度で行いますか？

179. How do you handle late arrivals at the meeting point?

集合に遅れた人への対応は？

180. What's your policy if someone wants to stop early?

途中でやめたい人が出た場合はどうしますか？

181. Do you brief the team about timing before departure?

出発前に全体の時間配分を説明しますか？

182. How do you adjust the pace when wind direction changes?

風向きが変わったときはペースをどう調整しますか？

183. How long is the preparation and gear fitting process?

装備の準備とフィッティングにはどのくらいかかりますか？

184. Do you record the tour progress?

ツアーの進行記録を取っていますか？

185. How do you ensure smooth transitions between segments?

区間ごとの移動をスムーズにする工夫は？

186. How do you manage group rest times?

休憩時間の管理はどうしていますか？

187. What's the average speed for paddling?

平均的な漕ぐスピードはどのくらいですか？

188. How do you plan for lunch or snack breaks?

昼食や軽食の休憩はどう計画していますか？

189. What's the total paddling distance per day?

1日あたりの総パドリング距離は？

190. How do you adjust for different weather conditions?

天候によって計画をどう調整しますか？

200 まででエ.終了です。

オ. 顧客サービス・グループ管理

201. How do you divide participants into kayaks?

参加者をどのように艇に分けますか？

202. How do you match people by skill level?
スキルレベルに応じた組み合わせはどう決めますか？
203. What if someone wants to paddle with the guide?
ガイドと一緒に漕ぎたい場合は？
204. How do you make shy participants feel comfortable?
人見知りの参加者をリラックスさせるには？
205. How do you encourage teamwork in pairs?
二人乗りでのチームワークをどう促しますか？
206. What if someone is afraid of water?
水が怖い人がいた場合はどうしますか？
207. How do you handle different languages in one group?
多言語の参加者がいる場合はどう対応しますか？
208. How do you make the tour enjoyable for everyone?
全員が楽しめるようにする工夫は？
209. What if a guest keeps paddling in the wrong direction?
方向を間違えて漕ぐ人がいたら？
210. How do you maintain group safety and morale?
安全と士気をどう維持しますか？
211. How do you check if everyone is comfortable?
全員が快適に過ごしているかどうか確認しますか？
212. What if someone complains about the pace?
ペースが速すぎる・遅すぎると不満が出た場合は？
213. How do you make solo travelers feel included?
一人参加の人をどのようにグループに溶け込ませますか？
214. How do you deal with competitive guests?
他人より上手になりたいゲストへの対応は？
215. What's your way of motivating tired guests?
疲れたゲストを励ますには？
216. How do you give feedback to participants?
参加者にアドバイスを伝えるときのコツは？
217. How do you keep a positive atmosphere?
ポジティブな雰囲気を保つには？
218. How do you handle a group with mixed ages?
年齢層がバラバラのグループにはどう対応しますか？
219. What's your approach when guests don't listen to instructions?
指示を聞かない参加者がいた場合は？

220. How do you show respect to local culture while guiding?

ガイド中に地元文化への敬意をどう示しますか？

221. How do you start small talk with guests?

ゲストとの雑談をどう始めますか？

222. What kind of topics do you avoid discussing?

避けた方がいい話題は？

223. How do you handle guests who dominate conversations?

話を独占する参加者にはどう対応しますか？

224. What's your icebreaker activity before the tour?

ツアー前のアイスブレイクは？

225. How do you end the tour on a high note?

ツアーを気持ちよく終える工夫は？

226. How do you thank participants after the tour?

ツアー後に感謝を伝える方法は？

227. Do you take group photos for guests?

グループ写真を撮ってくれますか？

228. How do you handle lost items after the tour?

忘れ物や紛失物への対応は？

229. Do you collect feedback or reviews?

ツアー後に感想やレビューを集めますか？

230. How do you handle negative feedback?

ネガティブな意見への対応は？

231. How do you promote future tours?

次回のツアーをどう案内しますか？

232. Do you offer loyalty programs or discounts?

リピーター割引などがありますか？

233. How do you make families feel welcome?

家族連れが楽しめる工夫は？

234. How do you ensure fairness among all guests?

全員が平等に楽しめるようにするには？

235. What's your tip for managing group energy levels?

グループ全体のテンションを保つコツは？

236. How do you manage participants who are late?

遅刻した人への対応は？

237. How do you check everyone's satisfaction at the end?

終了時に満足度を確認する方法は？

238. How do you balance safety and fun?
安全と楽しさのバランスをどう取りますか？
239. How do you calm anxious participants?
不安そうな人を落ち着かせるには？
240. How do you manage group dynamics on the water?
水上でのグループのまとまりを保つ方法は？
241. How do you resolve conflicts between guests?
ゲスト同士のトラブルにはどう対応しますか？
242. What's your approach to teaching beginners kindly?
初心者に優しく教えるコツは？
243. How do you celebrate a successful tour?
ツアーの成功をどう祝いますか？
244. How do you give special attention to older participants?
高齢の参加者に配慮するには？
245. Do you allow participants to choose partners?
ペアを自分で選べますか？
246. How do you make guests feel part of the team?
ゲストがチームの一員とを感じるようにするには？
247. How do you share cultural stories naturally during guiding?
文化の話を自然に織り交ぜるコツは？
248. How do you adapt your communication style for each guest?
ゲストごとに話し方をどう変えていますか？
249. How do you ensure every guest leaves with a smile?
全員が笑顔で帰れるようにするには？
250. What's your secret to being a memorable guide?
心に残るガイドになる秘訣は？
-

SUP の会話例

① 受付・自己紹介 / Check-in & Introduction

Guide: Good morning! Welcome to our Stand Up Paddleboarding tour. My name is Yuto, and I'll be your guide today.

Guest: Hi, Yuto. It's my first time doing SUP.

Guide: Great! You've picked a perfect day — the water conditions are nice and calm. Before we start, let's check your equipment: board, paddle, leash, and PFD (personal flotation device).

② 用具説明 / Equipment Briefing

Guide: This is your **all-around board**, which is wide and stable — great for beginners. The **deck pad** gives you grip and comfort while standing.

This **adjustable paddle** should reach about 20 cm above your head.

Guest: Like this?

Guide: Exactly. Make sure the blade angle faces forward — the logo should face away from you.

Guide: Please attach your **ankle leash** so the board doesn't drift away if you fall off. And keep your **PFD** fastened snugly — safety first.

③ 陸上レッスン / On-land Training

Guide: Let's practice your paddle stroke on land first.

Hold the paddle with one hand on the **T-grip** and the other on the **shaft**.

Reach forward, plant the **blade** fully in the water, and pull it back to your feet.

That's called the **forward stroke**.

Guest: Should I switch sides?

Guide: Yes, every few strokes — that helps you go straight.

Also, try to rotate your torso instead of using just your arms.

④ 水上での練習 / Practice on Water

Guide: Let's start by kneeling on the board, just behind the handle.

Once you feel stable, stand up slowly — one foot at a time, shoulder-width apart.

Guest: It's wobbly!

Guide: That's normal. Keep your knees slightly bent and eyes forward. Your core muscles will help you stay balanced.

Guide: Let's try a few **forward strokes**. Good!

Now let's practice the **sweep turn** — reach out and draw a wide arc with your paddle to turn the board.

Guest: Should I paddle harder on one side?

Guide: Exactly. Paddle on the right to turn left, and vice versa.

⑤ ツアー中の会話 / During the Tour

Guide: The current is gentle today, flowing toward the bay.

Keep your strokes steady and relax your shoulders.

Guest: How fast are we going?

Guide: Around 3 kilometers per hour — a comfortable cruising pace.

If you want to speed up, shorten your strokes and increase the cadence.

Guest: What's the best way to stop?

Guide: Use a **reverse stroke** — plant the blade behind you and push forward.

That will slow you down or stop your board.

⑥ 休憩中 / Break Time

Guide: Let's take a short break near that rock formation.

You can sit on your board and hydrate. Always remember to keep your paddle across your lap so it doesn't drift away.

Guest: How deep is it here?

Guide: About two meters. The water is so clear you can see the seaweed and small fish below.

Guide: This area is great for practicing **pivot turns** once you're more confident — that's when you step back toward the tail and use the paddle to spin the board quickly.

⑦ 帰路 / Return

Guide: Time to head back. Try to keep your posture upright and use smooth, rhythmic strokes.

Watch the wind — it's picking up a little from the north.

Guest: Should I paddle harder against the wind?

Guide: Yes, but keep your paddle angle low and stay close to the water.

That reduces resistance and helps you track straight.

⑧ 終了・まとめ / Wrap-up & Feedback

Guide: Great work today! You handled the board really well, especially with your balance and turns.

Guest: Thanks! It was more technical than I expected.

Guide: Yes — SUP is all about balance, core strength, and rhythm.

Next time, you might try a **downwind tour** or even **SUP yoga** if you want a challenge.

Guest: That sounds fun. Thanks for the great lesson!

Guide: You're very welcome. See you again on the water!