

スキンド이버講習手順

*下記の表の最上段のセクションから順番に講習を行います。

*P.Sはプールサイド

*浅水中は胸の位置が水面上になるような背の立つ場所

*深水中は水深4m以浅の背の立たない場所

セクション	場所	指導内容	目標
□ブリーフィング	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・各スタッフとその役割の紹介 ・参加者全員の紹介 ・終了時間と休憩時間（30分から1時間毎）の予定 ・プールサイドは走らない ・指示があるまで入水しない ・指示された水域で練習する ・指示された練習のみをする ・バディ決定と告知 ・講習用ハンドシグナルの確認： <ul style="list-style-type: none"> “私を見てください” “練習やめ” “呼吸：吸う、吐く” “もう一度” “マスクブロー” “遊泳姿勢に注意” “フィンワークに注意” “あなた” ・開始の了解 	
□開始前の準備体操	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・特にふくろはぎの筋肉に注意 	
□軽器材の準備	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・故障がなくサイズのあった器材を準備する 	
□スーツ・ブーツの着用	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・使用スーツの表・裏の説明 ・着用の仕方（パウダーや水を利用） ・フィット感の確認 	1人で正しく装着できる

セクション	場所	指導内容	目標
□マスクの調整と装脱着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・ストラップの調整 ・くもり止め ・マスクストラップの位置 ・よじれ、締めつけ具合と調整 ・髪の毛の巻き込みはないか 	1人で正しく装着できる
□スノーケルの呼吸法と装脱着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・スノーケルの正しい装着 「あ・い・う」の活用 ・スノーケルによる呼吸法 	<ul style="list-style-type: none"> ・マウスピースが容易にはずれない ・呼吸抵抗になれる ・呼吸死腔を考慮してゆっくり大きく呼吸できる
□フィンの装脱着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・ストラップの調整 ・左右と表裏の説明 	・フィンを正しく転倒の危険なく装着できる
□ウエーディングエントリー方法 (フィンをはいて歩行)	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行に邪魔になる障害物がないか確認 ・後ろ向き、左右歩行 	・転倒せずに各5歩程度の歩行ができ、落ち着いて立ち止まれる
□軽器材のまとめ方	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・フィンをマスクストラップでまとめる 	ひとまとめにしてある状態が適切である
□ウエイトシステムの準備と装着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・予想される適正ウエイト量を指示 ・右手にベルト部を持って左手でバックル部分を持ち、ベルトをまたいで腰に装着する（危険防止のため、回して腰につけない） ・ウエイト落下時の危険回避するための持ち方（体側）と移動 ・緊急時のウエイトリリースの方法 	<ul style="list-style-type: none"> ・装着姿勢が良く目視せずにできる ・ウエイト落下時に怪我をしない持ち方（体側に持つ）ができる ・目視せずにすみやかにリリースできる

セクション	場所	指導内容	目標
□全装備の装着とパディチェック	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエイトベルトの位置 ・マスクストラップの位置、よじれ、髪の毛の巻き込み 	互いに正しく確認できる
□シッティングエントリー方法 (プール講習の場合のみ行う)	P.S ～ 浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・背中をプールサイドにぶつけないように注意 	プールサイドからの入水方法が適切である
□水中でのスノーケルの使用法	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドにつかまり、マスクをつけたまま1分間スノーケルによる水中での呼吸 	鼻から息を吐かずに、楽に呼吸できる
□スノーケルクリア	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドにつかまり、スノーケルを水没させ連続してスノーケルクリア (吹き矢を吹くように強く) 	水面に顔を上げずに、連続してスノーケルクリアができる
□マスククリアとマスクブロー	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・マスク内に半分位水を入れて、しばらく呼吸後クリア ・マスク内に全部水を入れて、しばらく呼吸後クリア ・マスクブロー、マスククリアの方法と違い 	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクに水が入っても、呼吸を継続できる ・マスククリアを落ち着いて繰り返すことができる ・マスクブローができる。
□中性浮力の確認	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・中性浮力が適正に取れているか確認しウエイト量を再調整する ・呼吸により浮力が変化することを確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・適正なウエイトを準備できる(オーバーウエイトは禁止) ・浮力の変化を体感できる
□フィンの使い方	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドにつかまり数分間のフィンキックの練習 	膝から曲げて自転車こぎにならない
□移動歩行と立ち止まり方	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・左右歩行 各5歩程度 ・うつ伏せに浮いた状態から体を回し立つ動作 	転倒せずに歩行でき、落ち着いて立ち止まれる
□水面移動	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・胸をはってゆっくりと大きくフィンキックをする ・最初は、泳ぎ方のアドバイスができるように、短距離(1往復10m程度)で行う。 ・プールサイドへの衝突防止のためにも前方を見るように指示(視線に注意) 	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち止まらずに連続して泳ぐことができる ・前方を見て泳げる

セクション	場所	指導内容	目標
□水面移動と水中移動	浅水中	水平方向に泳ぎながら、潜降と浮上を繰り返して行う。	スノーケルクリアをしながら連続して50m以上泳げる
□片フィンなし水面移動	浅水中	マスクとシュノーケルと片フィンで水面移動	連続して50m以上泳げる
□マスクなし水面移動	浅水中	シュノーケルとフィンで水面移動	連続して50m以上泳げる
□足のけいれん	浅水中	こむら返りの対応	左右できる
□緊急時の浮力確保	浅水中	・水面でウエイトを外して浮力確保 ・水面下ダイバーの有無を目視	水面下ダイバーの有無を目視し、リリースできる
□立ち泳ぎ	深水中	水面で5分程度の立ち泳ぎ	5分の立ち泳ぎができる
□潜降Ⅰ (ラダー又は潜降ロープの使用)	浅水中 ～ 深水中	・フィートファースト ・耳抜きの確認	潜降と耳抜きが行える
□潜降Ⅱ (ラダー又は潜降ロープを使用しない)	浅水中 ～ 深水中	・フィートファースト姿勢の確認 ・ヘッドファースト姿勢の確認 ・耳抜きの確認	・潜降姿勢が適切 ・潜降中に耳抜きが行える
□浮上 (ラダー又は潜降ロープを使用しない)	浅水中 ～ 深水中	浮上中の水面確認	水面の安全を目視確認できる
□基本的な曳航法(2種類)	浅水中	2種類の曳航法 (フットプッシュとスプレットイーグルフラッターキック)	2種類の方法でそれぞれできる
□シミュレーション	浅水中 ～ 深水中	・オープンウォーターを想定しての、エントリー～水面移動～スキンドビング～エキジットまでの一連動作。 ・スキンドビングはバディを交互に水面待機させて、相手を観察する。	・バディ間距離が維持できる ・チームから離反しない ・スキンドビング中のバディ観察ができる

セクション	場所	指導内容	目標
□器材の取り外しと水洗い・手入れ	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・真水で洗い、日陰で乾燥 ・マスクのスカートやフィンのブレードに圧力をかけない ・スーツはスーツハンガーにかける 	1人で正しくできる
□ディブリーフィング	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイブリーダーチェックシートの内容 ・体調の確認 	