

## コーススケジュール

下記のコーススケジュールは、講習の受講生人数が2人の場合に、最短時間で全コースを終了した場合を想定して作成されています。

試験に合格する為の準備講習会が3日間と、試験が2日間です。実技講習会を受講せずに、試験のみを受験することもできますが、最短期間で合格する為、講習会の受講をお勧めいたします。

あなたの技術習得速度や受講生人数によりコーススケジュールが変更される場合がありますので、実際のコーススケジュールについてはトレーナーと打ち合わせをしてください。

<b>1日目</b>	
9:00~17:00	<p><b>エントリーダイバー指導法の練習（採点表の各パートごと）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① トレーナーのデモンストレーションを確認します。</li> <li>② あなたがトレーナーと同じようにデモンストレーションします。</li> <li>③ トレーナーは、あなたのデモンストレーションに説明不足や誤った行動がないか確認します。</li> <li>④ あなたの、デモンストレーションに説明不足や誤った行動がある場合には、トレーナーは、それにより起こるかもしれないトラブルについて明示したりトラブルを実演します。</li> <li>⑤ アドバイスにしたがって、デモンストレーションの練習をします。</li> </ol> <p><b>エントリーダイバー指導法の練習（採点表の連続した全パート）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① あなたが、ブリーフィングからディブリーフィングまで、一連のエントリーダイバー講習をデモンストレーションします。</li> <li>② トレーナーは、あなたのデモンストレーションに説明不足や誤った行動がないか確認します。</li> <li>③ あなたの、デモンストレーションに説明不足や誤った行動がある場合には、トレーナーは、それにより起こるかもしれないトラブルについて明示したりトラブルを実演します。</li> <li>④ アドバイスにしたがって、デモンストレーションの練習をします。</li> </ol>
17:30~18:00	<b>エントリーダイバー指導法に関する本日の評価</b>
<b>2日目</b>	
9:00~17:00	<p><b>オープンウォーターダイバー指導法の練習（採点表の各パートごと）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① トレーナーのデモンストレーションを確認します。</li> <li>② あなたがトレーナーと同じようにデモンストレーションします。</li> <li>③ トレーナーは、あなたのデモンストレーションに説明不足や誤った行動がないか確認します。</li> <li>④ あなたの、デモンストレーションに説明不足や誤った行動がある場合には、トレーナーは、それにより起こるかもしれないトラブルについて明示したりトラブルを実演します。</li> <li>⑤ アドバイスにしたがって、デモンストレーションの練習をします。</li> </ol> <p><b>オープンウォーターダイバー指導法の練習（採点表の連続した全パート）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① あなたが、ブリーフィングからディブリーフィングまで、一連のオープンウォーター講習をデモンストレーションします。</li> <li>② トレーナーは、あなたのデモンストレーションに説明不足や誤った行動がないか確認します。</li> <li>③ あなたの、デモンストレーションに説明不足や誤った行動がある場合には、トレーナーは、それにより起こるかもしれないトラブルについて明示したりトラブルを実演します。</li> <li>④ アドバイスにしたがって、デモンストレーションの練習をします。</li> </ol>
17:30~18:00	<b>オープンウォーターダイバー指導法に関する本日の評価</b>

<b>3日目</b>	
9:00~18:00	<b>チェックアウトダイブの練習</b> ① トレーナーのデモンストレーションを確認します。 ② トレーナーアドバイスにしたがって練習をします。
	<b>チェックアウトダイブに関する本日の評価</b> <b>補講</b> 3日間で練習した内容で、合格レベルに達していないと思われるパートについて補講を行います。
<b>4日目</b>	
9:00~17:00	<b>エントリーダイバー指導法 実技試験</b> あなたが、採点表の全パートについて、一連のエントリーダイバー講習をデモンストレーションします。 デモンストレーション中に採点表の全ての項目が合格とならなければいけません。
	<b>オープンウォーターダイバー指導法 実技試験</b> あなたが、採点表の全パートについて、一連のオープンウォーターダイバー講習をデモンストレーションします。 デモンストレーション中に採点表の全ての項目が合格とならなければいけません。
<b>5日目</b>	
9:00~17:00	<b>チェックアウトダイブ 実技試験</b> あなたが、採点表の全パートについて、デモンストレーションします。 デモンストレーション中に採点表の全ての項目が合格とならなければいけません。
17:30~19:00	<b>合否判定 (不合格項目の再講習と再試験日案内)</b>

エントリーダイバー指導法実技試験採点表 受験者氏名 \_\_\_\_\_

(実行できた項目の口印を塗りつぶして■にする。全ての項目が■になれば合格。)

セクション	場所	指導内容	合格確認
□オリエンテーション	P.S	□ <a href="#">実技トレーニングオリエンテーションマニュアルの使用</a>	
□ブリーフィング	P.S	<input type="checkbox"/> 各スタッフとその役割の紹介 <input type="checkbox"/> 参加者全員の紹介 <input type="checkbox"/> 終了時間と休憩時間（30分から1時間毎）の予定 <input type="checkbox"/> プールサイドは走らない <input type="checkbox"/> 指示があるまで入水しない <input type="checkbox"/> 指示された水域で練習する <input type="checkbox"/> 指示された練習のみをする <input type="checkbox"/> バディ決定と告知 <input type="checkbox"/> 講習用ハンドシグナルの確認： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>“私を見てください”</li> <li><input type="checkbox"/>“練習やめ”</li> <li><input type="checkbox"/>“もう一度”</li> <li><input type="checkbox"/>“遊泳姿勢に注意”</li> <li><input type="checkbox"/>“フィンワークに注意”</li> <li><input type="checkbox"/>“あなた”</li> </ul> <input type="checkbox"/> 開始の了解	
□開始前の準備体操	P.S	□特にふくろはぎの筋肉に注意	
□軽器材の準備	P.S	□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	<input type="checkbox"/> 使用スーツの表・裏の説明 <input type="checkbox"/> 着用の仕方（パウダーや水を利用） <input type="checkbox"/> 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	合格確認
□マスクの調整と装脱着	P.S	<input type="checkbox"/> ストラップの調整 <input type="checkbox"/> くもり止め <input type="checkbox"/> マスクストラップの位置 <input type="checkbox"/> よじれ、締めつけ具合と調整 <input type="checkbox"/> 髪の毛の巻き込みはないか	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> スノーケルの正しい装着「あ・い・う」の活用 <hr/> <input type="checkbox"/> スノーケルによる呼吸法	<input type="checkbox"/> マウスピースが容易にはずれない <hr/> <input type="checkbox"/> 呼吸抵抗になれない <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> ストラップの調整 <input type="checkbox"/> 左右と表裏の説明	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 歩行に邪魔になる障害物がないか確認 <hr/> <input type="checkbox"/> 5歩程度の後ろ向き歩行 <input type="checkbox"/> 5歩程度の右歩行 <input type="checkbox"/> 5歩程度の左歩行	<input type="checkbox"/> 転倒せずに落ち着いてできる
□軽器材のまとめ方	P.S	<input type="checkbox"/> フィンをマスクストラップでまとめる	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 予想される適正ウエイト量を指示 <hr/> <input type="checkbox"/> 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） <hr/> <input type="checkbox"/> 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 <hr/> <input type="checkbox"/> 緊急時のウエイトリリースの方法	<input type="checkbox"/> 装着姿勢が良く目視せずにできる <hr/> <input type="checkbox"/> 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 <hr/> <input type="checkbox"/> 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	合格確認
□全装備の装着とパディチェック	P.S	□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
□シッピ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	□背中をプールサイドに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	□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	□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	□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	□マスクに入っても、呼吸を継続できる  □マスククリアを落ち着いて繰り返してできる  □マスクブローができる。
□中性浮力の確認	浅水中	□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	□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	□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	□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

セクション	場所	指導内容	合格確認
□水面移動	浅水中	<input type="checkbox"/> 胸をはってゆっくりと大きくフィンキックをする <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> プールサイドへの衝突防止の為に前方を見るように指示（視線に注意）	<input type="checkbox"/> 立ち止まらずに連続して泳ぐことができる <input type="checkbox"/> 前方を見て泳げる
□水面移動と水中移動	浅水中	<input type="checkbox"/> 水平方向に泳ぎながら、潜降と浮上を繰り返して行う。	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> マスクとシュノーケルと片フィンで水面移動	<input type="checkbox"/> 連続して50m以上泳げる
□マスクなし水面移動	浅水中	<input type="checkbox"/> シュノーケルとフィンで水面移動	<input type="checkbox"/> 連続して50m以上泳げる
□足のけいれん	浅水中	<input type="checkbox"/> こむら返りの対応	<input type="checkbox"/> 左右できる
□緊急時の浮力確保	浅水中	<input type="checkbox"/> 水面でウエイトを外して浮力確保 <input type="checkbox"/> 水面下ダイバーの有無を目視	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 水面で5分程度の立ち泳ぎ	<input type="checkbox"/> 5分の立ち泳ぎができる
□重器材の準備	P.S	<input type="checkbox"/> 故障がなくサイズのあった器材を準備する	
□スクーバユニットの組立	P.S	<input type="checkbox"/> BCにタンクをしっかりと固定しているか確認 <input type="checkbox"/> タンクバルブの高さが適正な位置か確認 <input type="checkbox"/> レギセットの正しい装着方法 <input type="checkbox"/> バルブの開き具合とタンクの圧力の確認（ゲージの直視禁止） <input type="checkbox"/> レギュレーター、BC、バルブからのエアの漏れ確認 <input type="checkbox"/> マウスピースの接続とひび割れ確認 <input type="checkbox"/> エア臭の確認 <input type="checkbox"/> インフレーターボタンの給排確認	<input type="checkbox"/> すべて適正にセッティングができる

セクション	場所	指導内容	合格確認
□スクーバユニットの装着	P.S	□腕力がある場合（男性）は2人で  □腕力がない場合（女性）はユニットを地面につけた状態で  □頭上からの装着は禁止	□転倒の危険なくスムーズにできる
□スクーバのバディチェック	P.S	□ウエイトベルトの位置は適正か  □ベルトの下にホース類が挟まっていないか  □残圧の確認とオクトパスの位置	□互いに正しく確認できる
□BCの給排気法	浅水中	□いろいろな給排気法	□目視せずに行なえる
□レギュレーター呼吸（マスクありとマスクなし）	浅水中	□ゆっくりと深い呼吸	□息苦しさを感ぜないで継続して呼吸できる
□レギュレーターリカバリーとクリア	浅水中	□それぞれ2種類の方法	□リカバリーとレギュレータークリアが2種類の方法でそれぞれできる
□レギュレーターとシュノーケルの交換	水面	□顔を水につけた状態での交換	□海洋実習での波への対策
□マスククリアとマスクブロー	浅水中	□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してできる
□マスク脱着	浅水中	□マスク脱着	マスクの正しい装着とマスククリアができる
□スクーバ装備でのシュノーケル水面移動	浅水中	□頭を必要以上に上げない姿勢	B. Cへ給気せず、立ち止まらずに連続して泳ぐことができる
□スクーバ装備での水面移動	浅水中	□シュノーケルとレギュレーターを交互に交換しながら水面移動	立ち止まらずに連続して泳ぐことができる

セクション	場所	指導内容	合格確認
□潜降と浮上	浅水中	□BCへ給気と水面での浮力確保 □BCから排気と潜降	正しく給排気できる
□オクトパスブリージング	浅水中	□向かい合って、エア切れサインから開始する □スタッフがOKサインをしたら自分のレギをくわえクリア □通常の呼吸ができるか □供給・受給いずれも行なう □オクトパスブリージングしながら水平方向へ20m移動。	□エア切れサインの表示ができる □供給側の手の位置が適切 □水平移動中に□からの排気がある □継続してできる □供給・受給いずれもできる
□中性浮力	浅水中	□呼吸により浮力が変化することを確認	□浮力の変化を体感できる
□立ち泳ぎ	深水中	□BCに吸気されていない状態で、水面でシュノーケルを用いて10分程度の立ち泳ぎ。	□10分程度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	□B、Cから排気と潜降 □耳抜きの確認	□耳抜きが行える
□浮上Ⅰ (ラダー又は潜降ロープの使用)	浅水中～ 深水中	□B、Cから排気と浮上 □浮上速度の確認	□BCから排気動作が行える □浮上速度が適切である □浮上中に呼吸を止めない
□潜降Ⅱ (ラダー又は潜降ロープの補助的使用)	浅水中～ 深水中	□B、Cから排気と潜降 □耳抜きの確認 □潜降姿勢の確認	□耳抜きが行える □潜降姿勢が適切である
□浮上Ⅱ (ラダー又は潜降ロープの補助的使用)	浅水中～ 深水中	□B、Cから排気と浮上 □浮上速度の確認	□BCから排気動作が行える □浮上速度が適切である □浮上中に呼吸を止めない



セクション	場所	指導内容	合格確認
□潜降Ⅲ (ラダー又は潜降ロープを使用しない)	浅水中～ 深水中	□B、Cから排気と潜降  □耳抜きの確認  □潜降姿勢の確認	□耳抜きが行える  □潜降姿勢が適切である
□浮上Ⅲ (ラダー又は潜降ロープを使用しない)	浅水中～ 深水中	□B、Cから排気と浮上  □浮上速度の確認	□BCから排気動作が行える  □浮上速度が適切である  □浮上中に呼吸を止めない
□レギュレーターリカバリーとクリア	深水中	□それぞれ2種類の方法	□リカバリーとレギュレータークリアが2種類の方法でそれぞれできる
□マスククリア	深水中	□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しできる
□マスク脱着	深水中	□マスク脱着	□マスクの正しい装着とマスククリアができる
□中性浮力	深水中	□水中で呼吸動作により浮力が変化することを確認  □BCを補助的に利用するが急激に吸排気させない	□浮力の変化を体感できる
□オクトパスブリージング	深水中	□向かい合って、エア切れサインから開始する  □スタッフがOKサインをしたら自分のレギをくわえクリア  □レギがない状態で口から排気しているか  □供給・受給いずれも行なう  □オクトパスブリージングしながら垂直方向へ移動し、水面で浮力確保	□エア切れサインの表示ができる □供給側の手の位置が適切 □口からの排気がある □継続してできる □供給・受給いずれもできる
□器材の脱着	深水中	□BCからタンクが脱落したときを想定して、水底での器材の脱着	□バランスを崩さずに、スムーズに行える

セクション	場所	指導内容	合格確認
□ウエイトの脱着	深水中	□水中でウエイトを外して装着	□バランスを崩さずに、スムーズに行える
□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
□緊急スイミングアセント	浅水中	□平行方向に継続的に排気しながら移動。	□海洋実習地での最大潜水深度と同等の距離を行う。
□シュミュレーション	浅水中 ～ 深水中	□海洋実習を想定しての、エントリー～水面移動～潜降～水中移動～浮上～水面移動～エキジットまでの一連動作。	□残圧の確認ができる □バディ間距離が維持できる □チームから離反しない
□器材の脱着	P.S	□腕力がある場合（男性）には2人 □腕力がない場合（女性）にはユニットを地面につけた状態で	□転倒の危険なくスムーズにできる
□器材の取り外しと水洗い・手入れ	P.S	□残圧の確認 □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	□ダイブリーダーチェックシートの内容 □体調の確認	

(実行できた項目の□印を塗りつぶして■にする。全ての項目が■になれば合格。)

【第1回目の潜水（エントリーダイバーコースの復習）】

セクション	場所	指導内容	合格確認
□ブリーフィング	BS	<input type="checkbox"/> 各スタッフとその役割の紹介 <input type="checkbox"/> 参加者全員の紹介 <input type="checkbox"/> 終了時間と休憩時間（30分から1時間毎）の予定 <input type="checkbox"/> プールサイドは走らない <input type="checkbox"/> 指示があるまで入水しない <input type="checkbox"/> 指示された水域で練習する <input type="checkbox"/> 指示された練習のみをする <input type="checkbox"/> バディ決定と告知 <input type="checkbox"/> 講習用ハンドシグナルの確認： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>“私を見てください”</li> <li><input type="checkbox"/>“練習やめ”</li> <li><input type="checkbox"/>“もう一度”</li> <li><input type="checkbox"/>“遊泳姿勢に注意”</li> <li><input type="checkbox"/>“フィンワークに注意”</li> <li><input type="checkbox"/>“あなた”</li> </ul> <input type="checkbox"/> 開始の了解	
□緊急時の浮力確保	浅水中	<input type="checkbox"/> レギュレーターを使用して行う <input type="checkbox"/> 水面下ダイバーの有無を目視し、水面でウエイトを外して浮力確保	<input type="checkbox"/> 水面下ダイバーの有無を目視し、リリースできる

セクション	場所	指導内容	合格確認
□水面で緊急事態にあるバディに対する浮力確保の指示	浅水中	□バディに抱きつかれない距離を確認  □バディにウエイトを捨てる指示 →バディにBCでの浮力確保を指示	□バディに抱きつかれない距離を維持できる  □はっきりと大きな声で伝える
□ナチュラルナビゲーションを利用した直進移動	浅水中	□50M以上のフル装備でのシュノーケルによる直進移動の水面遊泳  □BCで適度な浮力を確保して行う。	□50M以上行える  □水面遊泳中に水面上と水中を交互に確認しながら直進移動できる。
□ウエイトの脱着	深水中①	□水中でウエイトを外して装着	□バランスを崩さずに、スムーズに行える
□器材の脱着	深水中①	□BCからタンクが脱落したときを想定して、水底での器材の脱着	□バランスを崩さずに、スムーズに行える
□オクトパスブリージング	深水中①	□向かい合って、エア切れサインから開始する  □インストラクターがOKサインをしたら自分のレギをくわえクリア  □レギがない状態で□から排気しているか確認  □インストラクターと供給□受給いずれも行なう  □インストラクターとオクトパスブリージングしながら垂直方向へ移動する (クラスコントロールや動静確認が困難な場合には、水平方向に移動するか、移動を行わなくても可)	□エア切れサインの表示ができる □供給側の手の位置が適切 □□からの排気がある □継続してできる □供給□受給いずれもできる
□ディブリーフィング	B.S	□ダイブリーダーチェックシートの内容  □体調の確認	

## 【第2回目の潜水】

セクション	場所	指導内容	合格確認
□ブリーフィング	B.S	<input type="checkbox"/> 各スタッフとその役割の紹介 <input type="checkbox"/> 参加者全員の紹介 <input type="checkbox"/> 終了時間と休憩時間（30分から1時間毎）の予定 <input type="checkbox"/> プールサイドは走らない <input type="checkbox"/> 指示があるまで入水しない <input type="checkbox"/> 指示された水域で練習する <input type="checkbox"/> 指示された練習のみをする <input type="checkbox"/> バディ決定と告知 <input type="checkbox"/> 講習用ハンドシグナルの確認： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> “私を見てください”</li> <li><input type="checkbox"/> “練習やめ”</li> <li><input type="checkbox"/> “もう一度”</li> <li><input type="checkbox"/> “遊泳姿勢に注意”</li> <li><input type="checkbox"/> “フィンワークに注意”</li> <li><input type="checkbox"/> “あなた”</li> </ul> <input type="checkbox"/> 開始の了解	
□一連の動作の確認	浅水中 ～ 深水中②	<input type="checkbox"/> 器材の準備～エントリー～水面移動～潜降～水中移動～浮上～水面移動～エキジット～器材の片づけまでの一連動作。	<input type="checkbox"/> 残圧の確認ができる <input type="checkbox"/> バディ間距離が維持できる <input type="checkbox"/> チームから離反しない <input type="checkbox"/> その他、インストラクターの指示のもと、全ての動作を、スムーズに行うことができる。
□ディブリーフィング	B.S	<input type="checkbox"/> ダイブリーダーチェックシートの内容 <input type="checkbox"/> 体調の確認	

(実行できた項目の口印を塗りつぶして■にする。全ての科目が■になれば合格。)

水中技術に関する共通科目

- スクーバ脱着

背の立つ水深で行います。

スクーバ全装備で潜降し、その場でマスク、スノーケル、スクーバユニットをはずし、水底に置きます。スクーバユニットのバルブを閉めます。息を吐きながら水平方向に片道10m程度往復（往復20m程度）して元の場所に戻ります。器材を回収し、呼吸の確保、視界の確保、器材の装着等を行います。器材の装着を完了したら、浮上します。これらの器材の脱着を5分以内で行います。

閉息潜水に関する選択科目 (任意の1科目を受験)

- 40M水平潜水

3点セットを装着して40Mの水平潜水をおこなう。

- 10Mスキндаイビング

3点セットを装着して10Mの垂直潜水をおこなう。

泳力に関する選択科目 (任意の1科目を受験)

- 800Mスノーケリング

保温スーツ及び適性ウエイト量を装備して行い、18分以内で完泳する。

- 500M全装備スノーケリング

スクーバ全装備、保温スーツ及び適性ウエイト量を装備して行い、20分以内で完泳する。