

ツーリストダイバー講習手順

- *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。
- *B.Sはビーチサイドもしくはクラスルーム
- *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①は水深4m以深8m以浅の背の立たない場所
- *深水中②は水深4m以深12m以浅の背の立たない場所
- *講習では2回のオープンウォーター潜水を行います。1回目の潜水ではエントリーダイバーコースの復習をします。2回目の潜水はエントリーからエキジットまでの時間が15分以上の一連のファンダイビングを行います。
- *エントリーダイバーコース終了日の翌日までにツーリストダイバーコースを開始する場合には、ツーリストダイバーコースの1回目の潜水ではエントリーからエキジットまでの時間が15分以上の一連のファンダイビングを行うこともできます。

【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	目標
・フリーフィング	BS	<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” ・“もう一度” ・“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	BS	<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	BS	<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 	

セクション	場所	指導内容	目標
・スーツ・ブーツの着用	BS	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・1人で正しく装着できる
・マスクの調整と装脱着	BS	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・1人で正しく装着できる
・スノーケルの呼吸法と装脱着	BS	<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 ・呼吸抵抗にならない ・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	BS	<ul style="list-style-type: none"> ・ストラップの調整 ・左右と表裏の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・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）	BS	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行に邪魔になる障害物がないか確認 ・5歩程度の後ろ向き歩行 ・5歩程度の右歩行 ・5歩程度の左歩行 	<ul style="list-style-type: none"> ・転倒せずに落ち着いてできる

セクション	場所	指導内容	目標
・軽器材のまとめ方	BS	・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
・ウェイトシステムの準備と装着	BS	<ul style="list-style-type: none"> ・予想される適正ウェイト量を指示 ・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） ・ウェイト落下時の危険回避するための持ち方（体側）と移動 ・緊急時のウェ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 ・ウェ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
・全装備の装着とボディチェック	BS	<ul style="list-style-type: none"> ・ウェイトベルトの位置 ・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
・ウエーディングエントリー方法	BS ～ 浅水中	・相手のフィンを踏まないように注意	
・スノーケルクリア	浅水中	・うつ伏せに浮いた状態で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してできる ・マスクブローができる。

セクション	場所	指導内容	目標
・中性浮力の確認	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・中性浮力か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"> ・短距離（1往復10m程度）の遊泳によるフィンキックの練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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。 ・障害物へ接触しないように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
・水面移動と水中移動	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・水平方向に泳ぎながら、潜降と浮上を繰り返して行う。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクとシュノーケルと片フィンで水面移動 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・連続して50m以上泳げる

セクション	場所	指導内容	目標
・マスクなし水面移動	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・シュノーケルとフィンで水面移動 ・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。 	・連続して50m以上泳げる
・足のけいれん	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・こむら返りの対応 	・左右できる
・緊急時の浮力確保	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・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①	<ul style="list-style-type: none"> ・水面で5分程度の立ち泳ぎ 	・5分の立ち泳ぎができる
・重器材の準備	BS	<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 	
・スクーバユニットの組立	BS	<ul style="list-style-type: none"> ・BCにタンクをしっかりと固定しているか確認 ・タンクバルブの高さが適正な位置か確認 ・レギセットの正しい装着方法 ・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） ・レギュレーター、BC、バルブからのエアのもれ確認 ・マウスピースの接続とひび割れ確認 ・エア臭の確認 ・インフレーターボタンの給排確認 	・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	目標
・スクーバユニットの装着	BS	<ul style="list-style-type: none"> 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
・スクーバのボディチェック	BS	<ul style="list-style-type: none"> 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	・息苦しさを感ぜずに呼吸できる
・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	<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 	<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	<ul style="list-style-type: none"> 頭を必要以上に上げない姿勢 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。 	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

セクション	場所	指導内容	目標
・スクーバ装備での水面移動	浅水中	・ス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 ・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。	立ち止まらずに連続して泳ぐことができる
・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
・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	浅水中～ 深水中①	・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 （ゆるやかなスロープ又はラダー又は潜降ロープの使用）	浅水中～ 深水中①	・B、Cから排気と潜降 ・耳抜きの確認	・耳抜きが行える
・浮上 （ゆるやかなスロープ又はラダー又は潜降ロープの使用）	浅水中～ 深水中①	・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①	・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①	・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①	・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①	・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

セクション	場所	指導内容	目標
・器材の脱着	BS	<ul style="list-style-type: none"> ・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	BS	・残圧の確認	・1人で正しくできる
・ディブリーフィング	BS	<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 	

【第2回目の潜水】

セクション	場所	指導内容	目標
・ブリーフィング	B.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” ・“もう一度” ・“遊泳姿勢に注意” ・“フィンワークに注意” ・“あなた” ・開始の了解 	
・一連の動作の確認	浅水中 ～ 深水中②	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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	<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 	