

## オープンウォーターダイバー講習手順

\*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20m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で練習したいいくつかのセクションの復習と、新しいいくつかのテクニックの練習を行います。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。

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

セクション	場所	指導内容	目標
・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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バディに抱きつかれない距離を確認</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バディに抱きつかれない距離を維持できる</li> <li>・はっきりと大きな声で伝える</li> </ul>
・ナチュラルナビゲーションを利用した直進移動	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・BCで適度な浮力を確保して行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・50M以上行える</li> <li>・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。</li> </ul>
・ウエイトの脱着	深水中①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水中でウエイトを外して装着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスを崩さずに、スムーズに行える</li> </ul>
・器材の脱着	深水中①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスを崩さずに、スムーズに行える</li> </ul>
・オクトパスブリージング	深水中①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・向かい合って、エア切れサインから開始する</li> <li>・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</li> <li>・レギがない状態で口から排気しているか確認</li> <li>・インストラクターと供給・受給いずれも行なう</li> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エア切れサインの表示ができる</li> <li>・供給側の手の位置が適切</li> <li>・口からの排気がある</li> <li>・継続してできる</li> <li>・供給・受給いずれもできる</li> </ul>
・ディブリーフィング	BS	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイブリーダーチェックシートの内容</li> <li>・体調の確認</li> </ul>	

## 【第2回目の潜水】

セッション	場所	指導内容	目標
・ブリーフィング	B.S	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各スタッフとその役割の紹介</li> <li>・参加者全員の紹介</li> <li>・終了時間と休憩時間（30分から1時間毎）の予定</li> <li>・プールサイドは走らない</li> <li>・指示があるまで入水しない</li> <li>・指示された水域で練習する</li> <li>・指示された練習のみをする</li> <li>・バディ決定と告知</li> <li>・講習用ハンドシグナルの確認： <ul style="list-style-type: none"> <li>・“私を見てください”</li> <li>・“練習やめ”</li> <li>・“もう一度”</li> <li>・“遊泳姿勢に注意”</li> <li>・“フィンワークに注意”</li> <li>・“あなた”</li> </ul> </li> <li>・開始の了解</li> </ul>	
・一連の動作の確認	浅水中 ～ 深水中②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・残圧の確認ができる</li> <li>・バディ間距離が維持できる</li> <li>・チームから離反しない</li> <li>・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。</li> </ul>
・ディブリーフィング	B.S	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイブリーダーチェックシートの内容</li> <li>・体調の確認</li> </ul>	