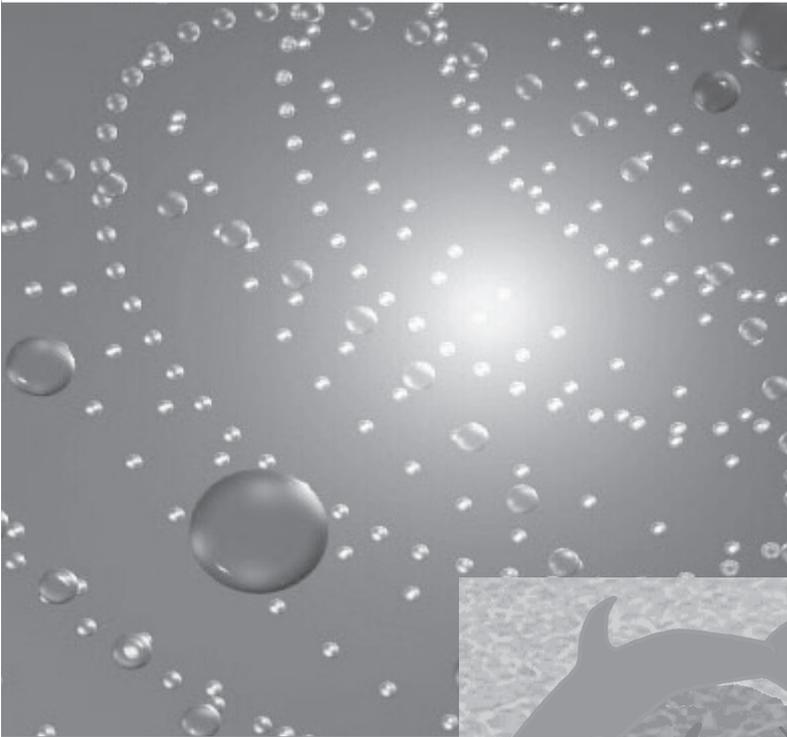


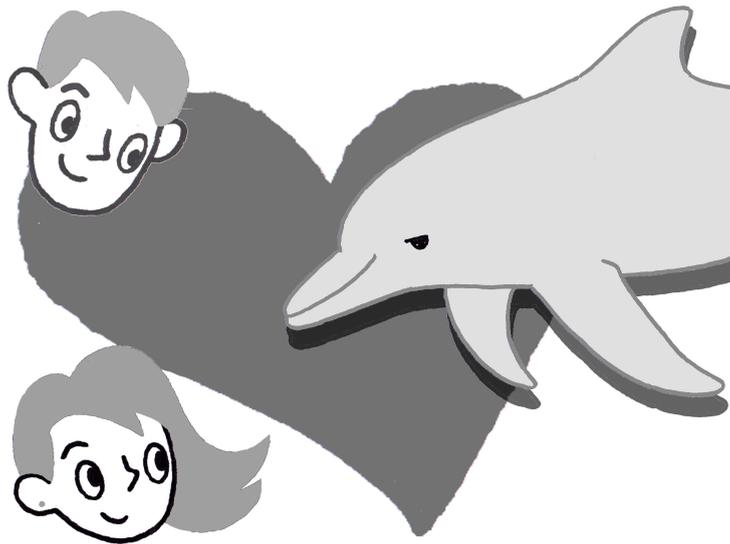
Dolphin Swim Speciality



イルカと友達になろう

ドルフィンスイムコースでは、イルカと遊ぶ方法をマスターします。
イルカと遊ぶには、イルカの気持ちになって、イルカと友達になることが大切です。

イルカが海藻を口でくわえたり、ヒシにひっかけて投げたり、イルカが首を振って「こっちへ来て遊ぼう！」と誘ってくれるかもしれません。
親友になったら、自宅に招待してくれるかも？



認定カード

ドルフィンスイムコースに参加すると、あなたがドルフィンスイムに関する十分な知識や技術を持つことを証明するドルフィンスイムコース修了証を取得することができます。



ドルフィンスイムコース修了証

ドルフィンスイム器材

■マスク

水中で物をはっきりと見るためには、水と目の間に空間が必要となります。



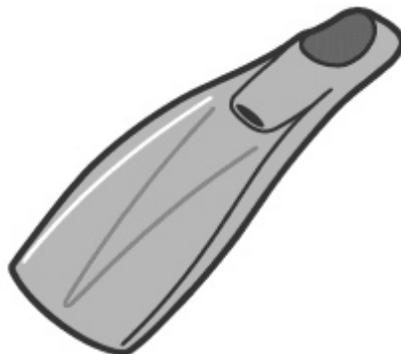
■スノーケル

顔を水につけたまま呼吸ができるように、スノーケルを使います。息つぎをする度に顔を上げる必要がありません。



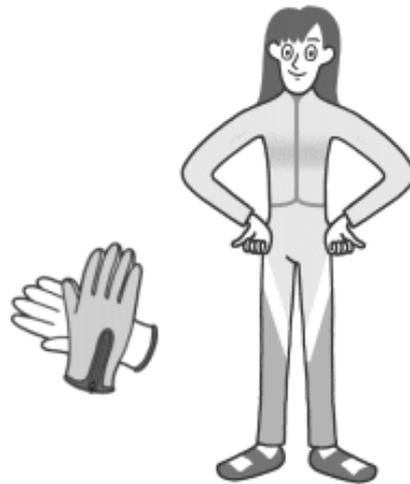
■フィン

フィンを使用することによって、効果的な推進力を得ることができます。泳ぐ時に手を使う必要がなくなり、両手が自由に使えます。



■スーツとグローブ

長時間水に入っていると皮膚がふやけているので、岩などでケガをしやすくなります。また、有毒な生物からも手を守りますので、必要に応じてスーツやグローブを着用しましょう。



■ブーツ

ブーツは靴の役目を果たしております。特に岩場では、足の保護や滑り止めのために着用します。



■フローティングベスト

浮力があるので、水泳に自信がない方でも安心して水中を楽しむことができます。

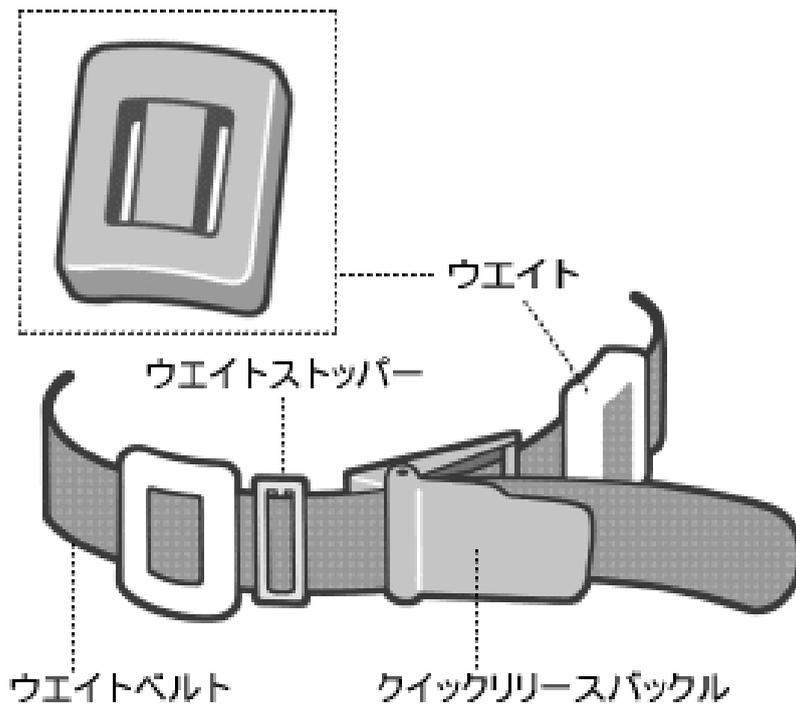


■ウエイト

上級者のドルフィンスイムで使します。

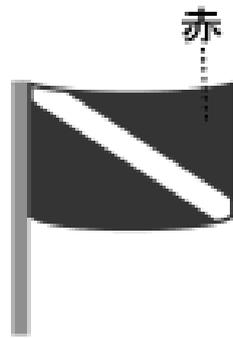
スーツなどを身に付けると、浮力が増えるため潜水しにくくなります。浮力をなくし潜水しやすい状態するために、ウエイトを装着します。ウエイトは、ウエイトベルトに通して腰に巻き付けます。

クイックリリースバックルは、緊急時にウエイトベルトを片手ではずすことができます。装着するウエイトの重さは、ダイビングスーツの種類によって変わります。

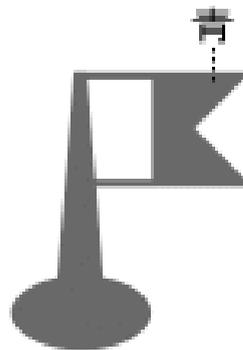


■ダイブフラッグ

航行する船舶に「この下でダイビングをしている」という事を知らせるための旗です。赤白のアメリカ式と、ボートからのダイビング中に使われる青白の国際A旗の2種類があります。



アメリカ式



国際A旗

■ギアバック

多くの器材をまとめたり運んだりするためにギアバックが必要です。メッシュバックは底が水切りできるメッシュ状になっています。ダッフルバック、キャスターバッグ、ハードケースは、水が漏れないので行き帰りの器材運搬時に使用します。器材を入れる部分と衣類等の濡れては困るものを入れる部分が分かれているタイプが便利です。



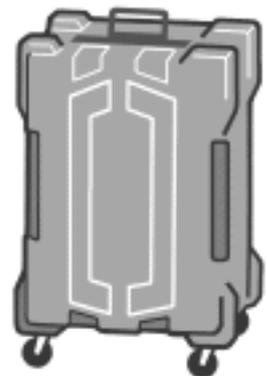
メッシュバッグ



ダッフルバッグ



キャスターバッグ



キャスター付ハードケース

器材の準備と手入れ

■器材の準備

新しいマスクは、レンズが油膜により水中でくもってしまいますので、中性洗剤でよく洗って落とします。一緒に持ち運ぶスノーケルやフィンも洗っておきます。

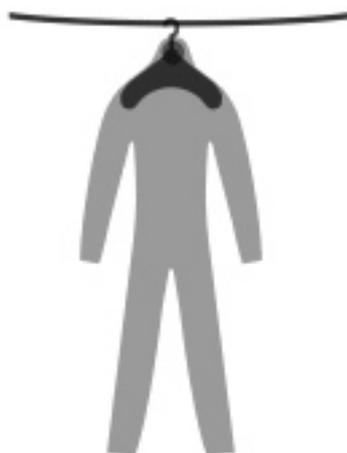


■器材の手入れ

海水に浸かった使用後の器材は、真水で洗って日陰で干します。



スーツ類は専用ハンガーに保管し、折り目つかないようにします。



器材の装着

■マスク

マスクをつける前にくもり止めをしましょう。



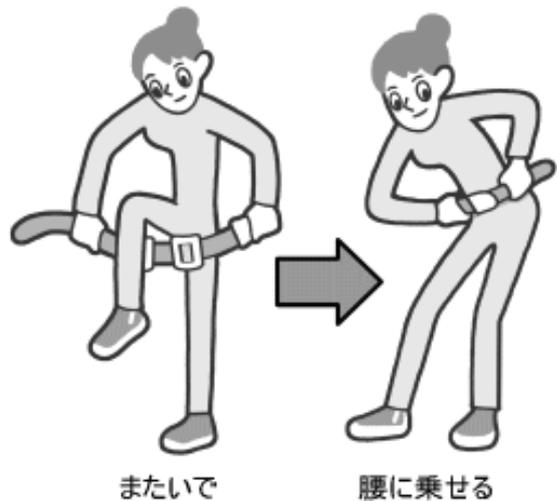
髪がマスク内に入らないように、手がかき上げます。マスクを顔に付けてストラップを後頭部にまわし、マスクを正しい位置にあわせます。



■ウエイト

左手にバックルを持ち、右手でベルトの端を持ち、ウエイトベルトをまたぎます。前かがみになってウエイトベルトを腰に乗せ、バックルにベルトを通します。

ウエイトは、骨盤や背骨を避けて左右にバランスよく通します。



■フィン

バディに支えてもらい、履く足と反対の手にフィンを持って履きます。足がフットポケットに充分入った状態でストラップをまわしたり、かかとを戻したりします。



ルールとマナー

■漁業権

日本では、ほとんどのダイビングポイントで漁業権が設定されており、魚介類をとることは禁止されています。

■海岸の利用法

海はあなただけのものではありません。
荷物を広げ場所を占領したりしないようにしましょう。

■自然保護

サンゴにふれたり、こわさない距離を保ちましょう。
タバコの吸い殻は海に捨ててはいけません。携帯用の灰皿を持参しましょう。
また、ゴミは必ず持ち帰りましょう



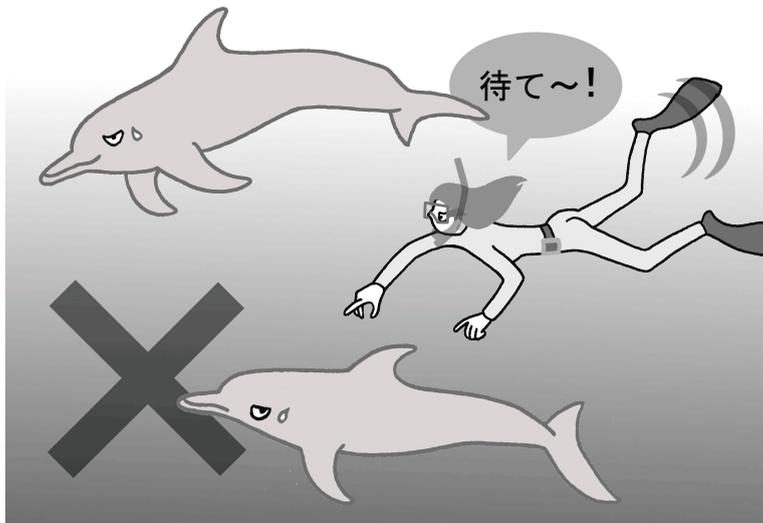
■イルカへの配慮

イルカが泳ぎさってしまうので、イルカを追いかけてはいけません。

イルカに触ったり、触ろうとしてはいけません。

イルカの行動を妨げないようにしましょう。

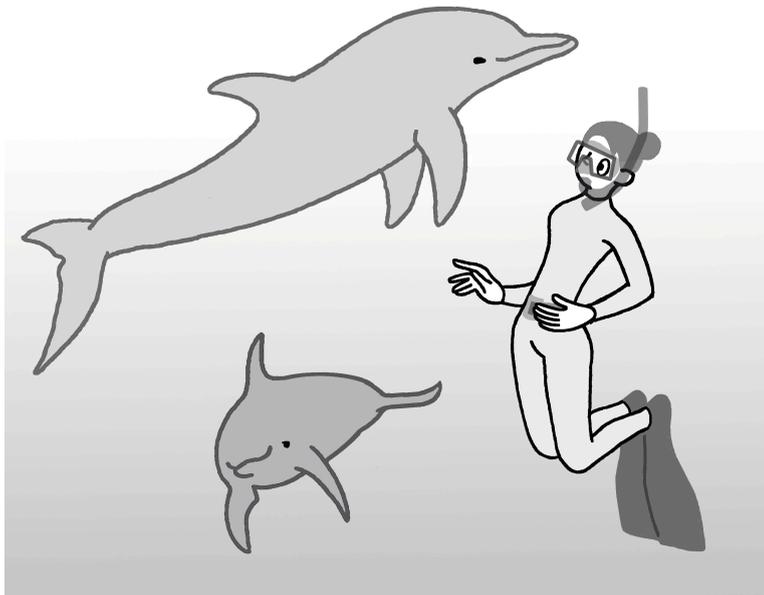
小さい子供を連れた群れには、こちらから接近してはいけません。



イルカに餌を与えてはいけません。

イルカは音を出して会話しています。人間が水中スクーターやホイッスルなどの人工音を発する器具を使用してはいけません。

イルカを驚かせないように、ゆっくりやさしく泳ぎましょう。



ゆっくりやさしく泳ぎましょう

水面でのドルフィンスイム

初めてのドルフィンスイムでは、水面でイルカと遊びましょう。
フローティングベストを使うので、水泳に自身のない人でも、気軽に楽しめます。

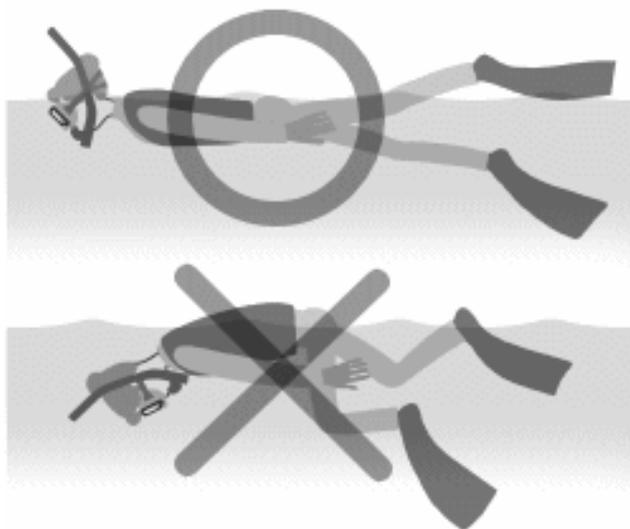
■スノーケルクリア

水面で強く息を吐く事により、スノーケル内の水を吹き飛ばします。



■フィンワーク

脚を曲げずにゆっくりと大きく水を蹴ります。また、胸をはって斜め前方を見るように泳ぎます。



■コミュニケーション

水中では言葉でコミュニケーションをとることは出来ません。簡単なことはハンドシグナルで伝え合います。

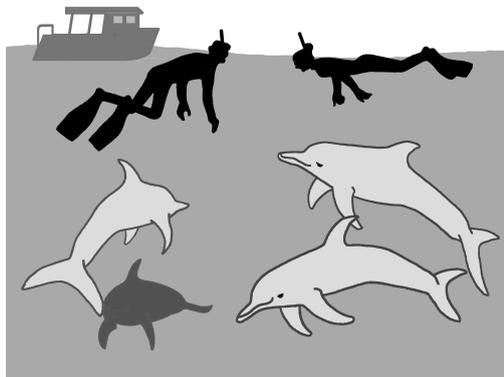


■イルカとの遊び方

海に入ったら、イルカの泳ぐラインを読んで、イルカが来てくれるのを水面で浮かびながら待ちましょう。

泳がなくても水面で浮かんでいれば、じっくりイルカを見ることができます。なるべくグループ全体がバラバラにならないように狭い範囲に固まってイルカを待ちましょう。

イルカを追いかけるのではなく、イルカが遊んでくれるのを待ちましょう。



水面で浮かびながら待ちましょう

イルカが来てくれたら、イルカの目を見ながらイルカの動きに合わせて水面で横回転します。

イルカが外側、人間が内側を回することで、人間の泳ぐ距離が少なくて済み、イルカにとってはたくさん泳いだ気になれます。

泳ぐときには水面にフィンが出ないようにゆっくりと動かし、水中に気泡ができないようにすると、イルカの写真をキレイに写すことができます。



水面で横回転

水中でのドルフィンスイム

水面でイルカと遊ぶことができたなら、水中でのテクニックをマスターして、水に潜ってイルカと遊ぶことも出来ます。

■耳抜き

潜降しはじめて圧力がかかってくると、耳の鼓膜に違和感を感じます。

違和感を感じたら、耳抜きを行います。

耳抜きは、鼻をつまんでハナをかむ要領で行います。

鼓膜の内側が押される感覚があればOKです。

陸上でマスクとスノーケルを装着して練習してみましょう。

口から息がもれて耳抜きがうまくゆかない場合には、舌の裏側を上歯の裏側にあてて息のもれを防ぎましょう。

耳抜きのコツは、早めに頻繁に行うことです。

もし、抜けない時は少し浮上して再度試みてください。また、抜けにくい方の耳を上にするると楽に耳抜きが出来ます。

万一、耳に痛みを感じたら潜降を中止してください。

耳抜き



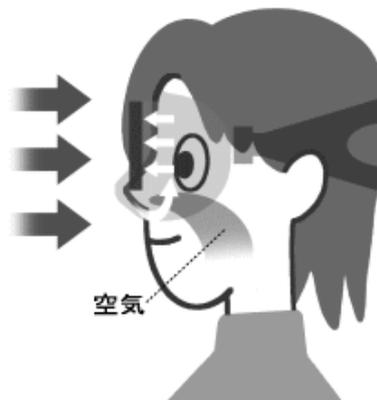
■マスクブロー

鼻からマスク内に空気を入れることです。
潜水中にマスクが顔に強く張り付く感じがしたら、マスクブローをおこないます。
マスクブローにより違和感がなくなります。

マスクが顔に張り付く感じ

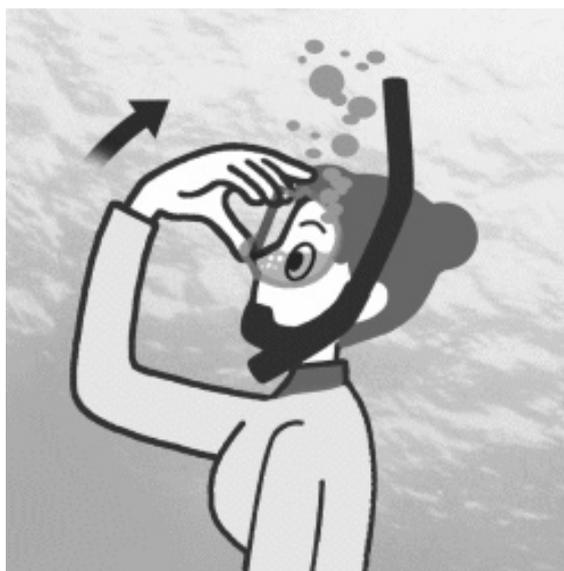


マスクブロー



■マスククリア

ダイビング中にマスク内に水が入ってきた時に、水を排出する方法です。
マスクフレームの上部を軽く押さえ上を向き、鼻からゆっくり空気を送ると、簡単に排水することができます。



■危険な呼吸法

深く早い呼吸を数回繰り返すと、体内の二酸化炭素濃度が低くなり、息ごらえの時間を長くすることができます。

しかし過剰に行うと、必要な呼吸を促す指令が呼吸中枢に出される前に酸欠を起こして、意識を失ってしまうことがあります。

意識喪失は特に水面近くで起こり、シャローウォーターブラックアウトと呼ばれます。

非常に危険ですので、過剰な呼吸法は行ってはいけません。

また、肺破裂の危険性があるので、潜水中のスクーバダイバーから水中で空気もらうことも禁止です。



■イルカとの遊び方

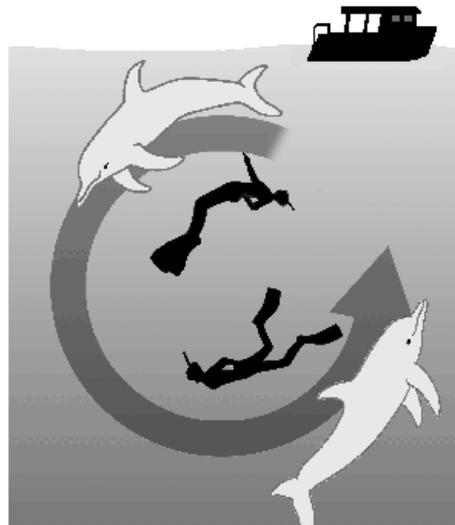
イルカの泳ぐラインを読んで、リラックスしてヘッドファーストで静かに潜ります。

水中でイルカが来るのをじっと待ちましょう。

イルカが近づいて来たら、イルカの目を見ながら水中で横回転します。お腹を外側に向けて、体を反らしながら回ると良いでしょう。イルカが興味をもって、一緒に回ってくれます。

潜ることに慣れてきたら、水中縦回転もマスターしましょう。体を反らしながら、水面と水底の位置を見ながら回るとバランス良くきれいに回転できます。

水中に誰もいなくなってしまうとイルカもどこかに行ってしまうので交代で潜れば、誰かが水中にいるのでイルカと長く遊ぶことができます。



水中縦回転

ボートからのドルフィンスイム

ボートでのドルフィンスイムはイルカが生息するエリアの周辺を周りながらイルカの群れを見つけて行います。

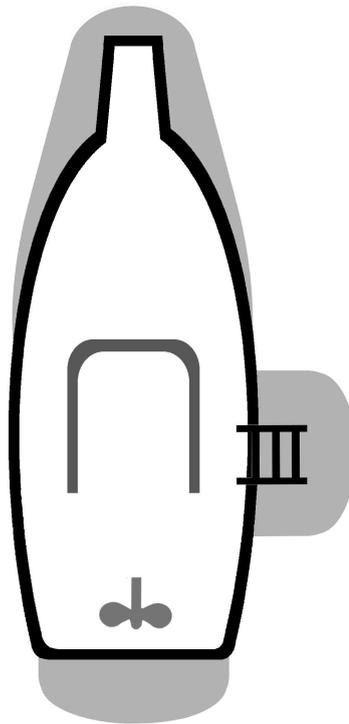
港を出てすぐにイルカと遭遇することもあるので、準備は早めに済ませましょう。

イルカの群れを見つけると、チームリーダーがボートの右舷側、左舷側、または両側から入るように指示をします。

海に入ったらすぐにボートから離れます。

特に、ボートの後方にはスクリューがあって注意が必要です。

ボートの周囲や後方には近づかないようにしましょう。



ボートの周囲には注意しましょう

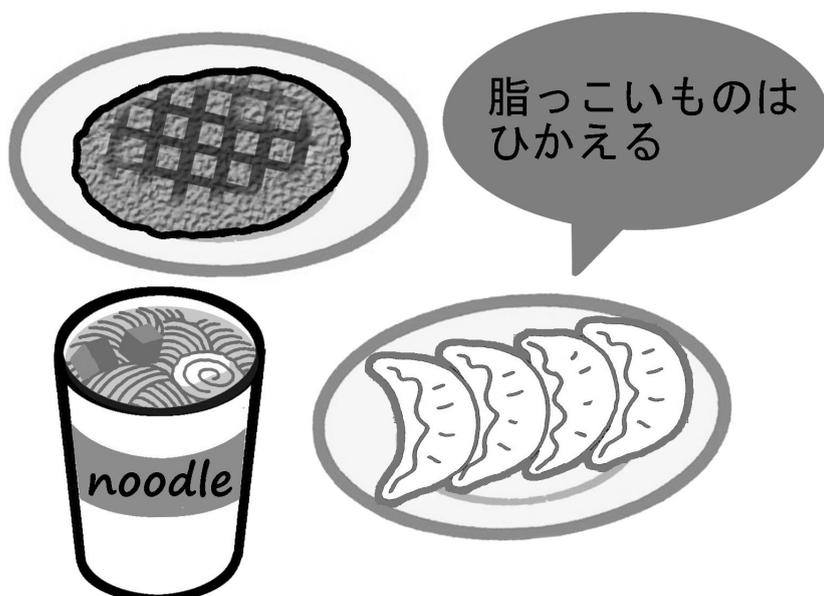
ポイント移動の多いボートでのドルフィンスイムでは、イルカの群れがいなくなると、チームリーダーからボートに上がるよう指示があります。
素早くボートに上げられるように、グループから離れないようにしましょう。

ボートに上がる時は、船の後方のスクリューに近づかないよう、真横から船に近づくようにしましょう。

何度か海に入ったり出たりを繰り返します。
自分の体力に合わせて楽しみましょう。
疲れたり、気分が悪くなったらボートの上で休みましょう。

ボートによって、エントリーやエキジットの仕方が違いますのでチームリーダーの指示に従ってください。

船酔いしてしまうと、せっかくのドルフィンスイムを楽しむことが出来ません。
寝不足や乗船前の食事に注意して、体調を整えておきましょう。



注意事項

■水中での距離感

水中では、魚の大きさが実際大きさよりも大きく（3分の4倍）見えたり、実際の距離よりも近く（4分の3倍）に見えます。これは、光が水中から空気中（マスク内）へ入る際に屈折するためにおこる現象です。

ロープなどにつかまろうとして手を伸ばしても、思ったより遠くてつかめないというようなこともあり、注意が必要です。



■水中生物

毒を持つ生物や、刺激すると攻撃してくる生物がいます。
海底の石や砂の上などにも、多くの生物がカモフラージュして隠れています。
水中生物や海底に触れたり、水中生物を刺激しないように注意が必要です。



海底に注意

■バディシステム

ドルフィンスイムは必ず2人か3人で1組となって行い、1人で行ってはいけません。

これをバディシステムと呼びます。

バディは、一緒に行動し、相手が安全であることをお互い常に確認します。



一緒に行動

■コース参加中の体調異常

万一、コース参加中に体調に異変を感じたら、すぐにインストラクターに合図してコース参加を中止してください。



イルカの豆知識

イルカに会いに行く前に、イルカたちについて知っておきましょう。
思い出に残るシーンに出会えるかもしれません。

イルカはボートと競争するのが大好きです。

ボートのスピードを緩めてもボートからはなれない時は、イルカが人間と遊びたいと思っている時です。

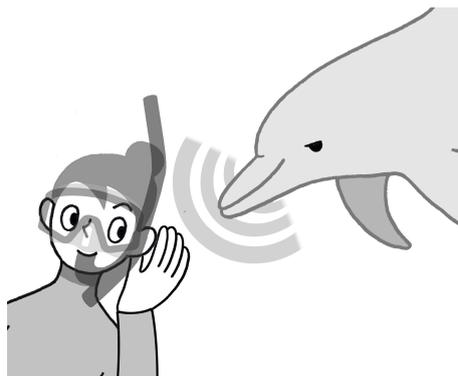
イルカが頭をふって「おいで、おいで」をすることがありますが、威嚇の場合もあるので不用意にイルカに近づいてはいけません。

遠くからイルカと同じように頭をふって「おいで、おいで」をしてみましょう。イルカが遊んでくれることがあります。

イルカは目で見るだけでなく、自分で音をだして、反射して戻ってきた音の様子で物を見えています。
水中では、ジージーなどと聞こえます。



イルカと同じように頭をふって



ジージーと聞こえます

■発行 スターズ本部
 東京都文京区本郷2丁目26番14号
 電話 03-3818-6028

■初版発行 2011年11月

※本紙掲載記事、写真、イラストの無断転載をお断りいたします。