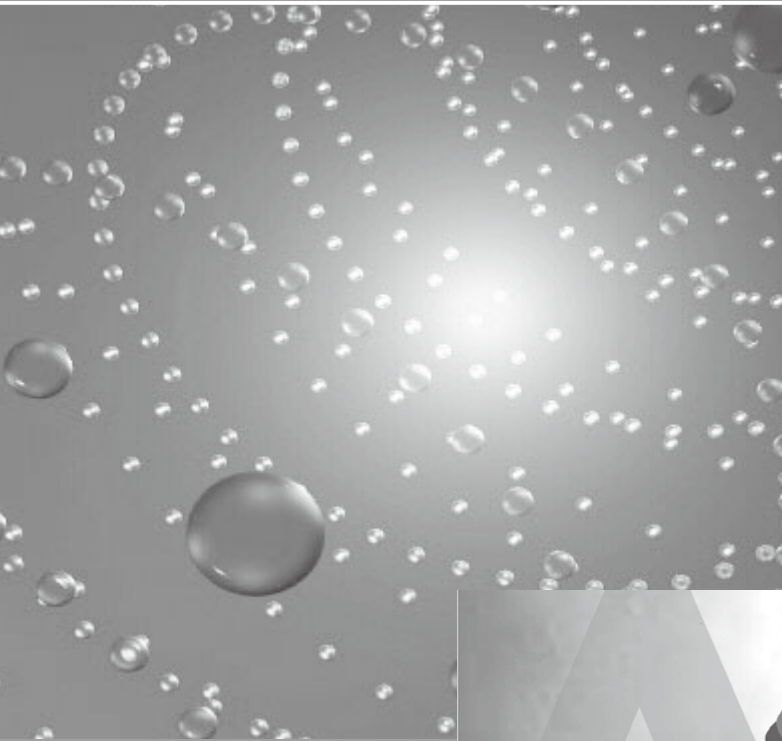


# Advanced Openwater Diver Manual





# 目 次

アドバンスドオープンウォーターダイバーコース	4
認定カード	5
1. ボイヤンシー	6
2. サーチ&リカバリー	8
3. アンダーウォーターフォトグラフィー	10
4. ナイトダイビング	12
5. マリンライフ	16
6. ディープダイビング	18
7. ポートダイビング	20
8. ドライスーツ	22
9. マルチレベルダイビング	24



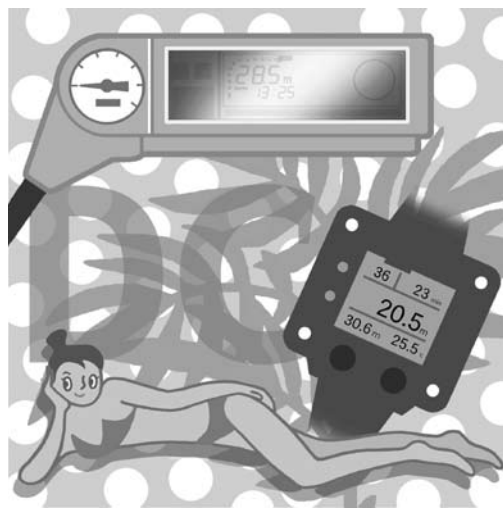
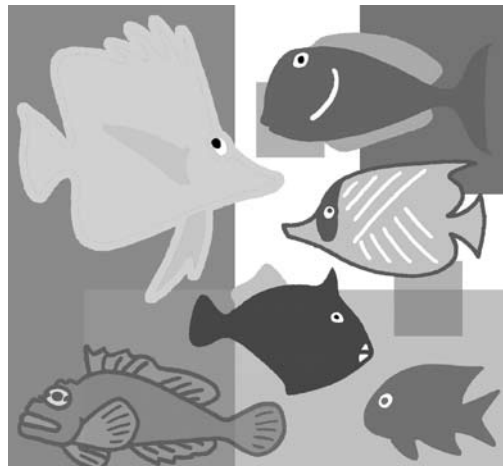
# アドバンスドオープンウォーターダイバーコース

オープンウォーターコースを受講してダイバーになったら、ダイビングを目一杯楽しむための遊び方をマスターしましょう。

このアドバンスドオープンウォーターダイバーコースでは5回の海洋実習の中で、いろいろな水中での遊び方を伝授します。

魚を集めたり、宝探しを体験したり、目一杯楽しみましょう。

このコースを修了すればあなたも海遊びの達人に仲間入りです。



## 認定カード

この講習を修了するとアドバンスドオープンウォーターダイバーコース認定カードを取得することができます。

この認定カードは、あなたが海遊びに関する十分な知識や技術を持つことを証明することができるものです。

ダイビングにでかけるときには忘れずに持っていきましょう。



アドバンスドオープンウォーターダイバーコース  
認定カード

# 1 ボイアンシー

Buoyancy

## 遊びの前にちょっとだけ復習

これから、いろいろな遊びを紹介する前に、すべての遊びの基本となる中性浮力の技術を復習をしておきましょう。

最初の海洋実習でスムーズに中性浮力をコントロールすることができるようになってから、いろいろな海遊びをマスターしましょう。

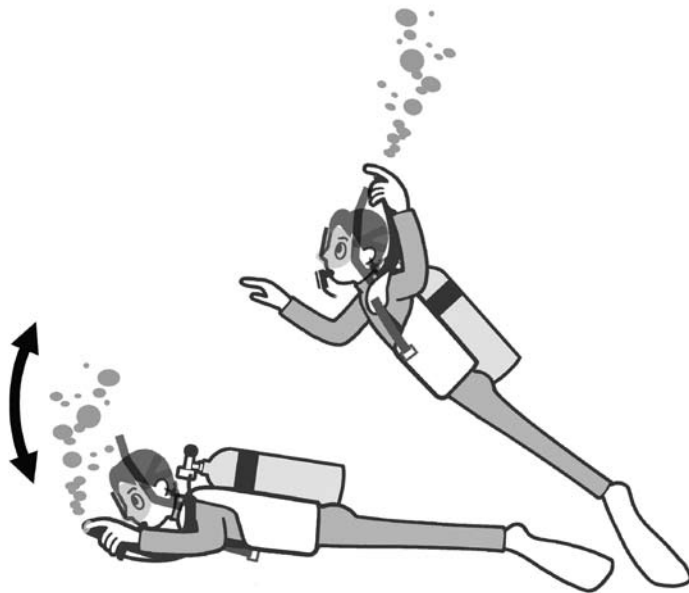


## 浮力調節の方法

インストラクターから指示があったら、海底（砂地）に BC の空気を全て抜いた状態でうつぶせになります。

次に、パワーインフレーターで 0.5 秒程度 BC に空気を入れてみます。空気を吸うとフィンだけが海底について、空気を吐くとまたうつぶせになる状態まで、何度かパワーインフレーターで BC に空気を入れます。これが中性浮力を保っている状態となります。

これを、何度も繰り返して、海底に着かなくても中性浮力が保っている状態の感覚を覚えていきましょう。



## 2

## サーチ&リカバリー

Search & Recovery

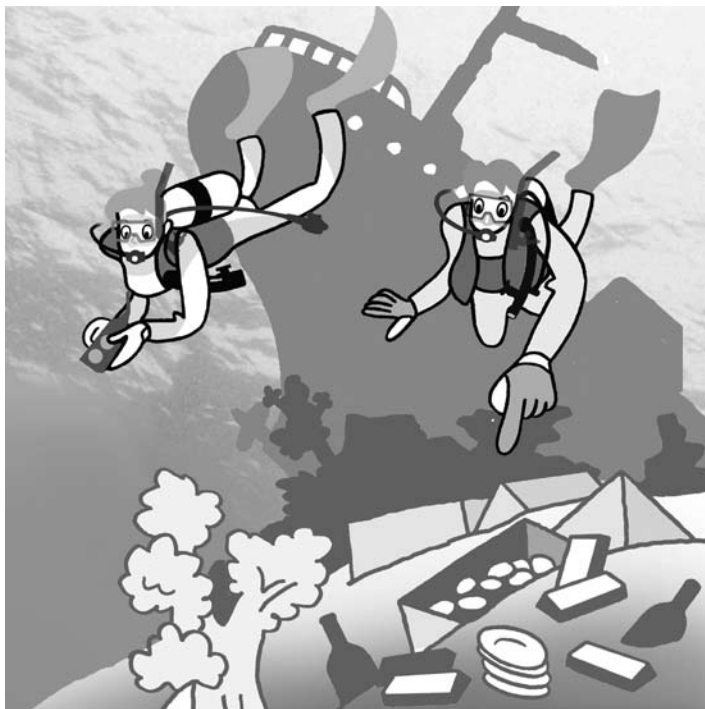
# 億万長者になりたい人集合

水中で宝探しを体験しましょう。

水中スクーター、水中カメラ、ナイフ等のアクセサリーを水中で紛失した場合、それをさがす為の方法です。

もちろん、億万長者を目指して海の宝探しにチャレンジする人には大切なテクニックです。

一攫千金を狙っている人は、宝くじを買うよりこのコースを受講すべきです？！





## 宝探しの基本

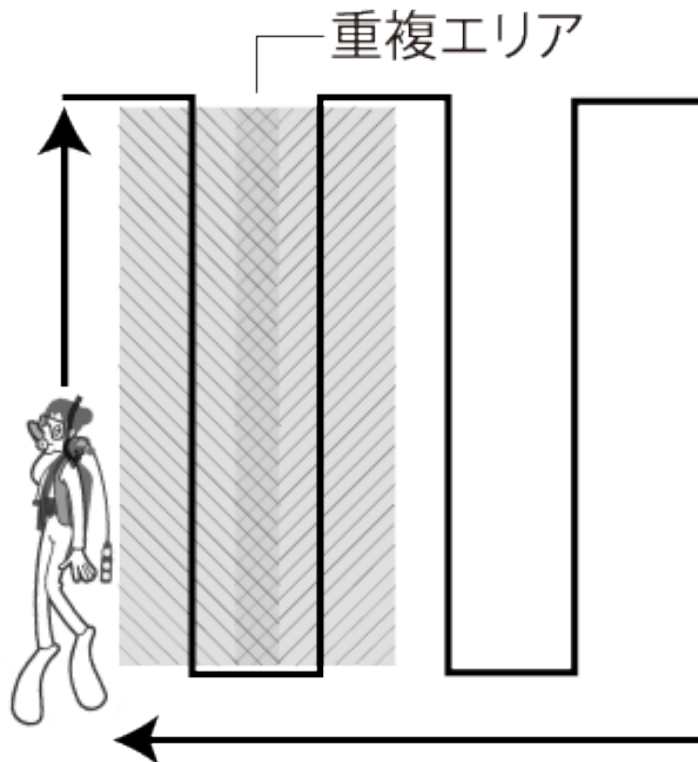
秘密の地図を手に入れた場合には、お宝を発見できる可能性の高いエリアから開始することが大切です。

インストラクターと一緒にU字サーチと呼ばれている方法でダイビングしてみましょう。

この実習ではコンパスを使用して、90度で変針します。

変針したら、目視エリアを重複するような距離を移動しましょう。

なんかいいモノ見つかるかな？



3

アンダーウォーターフォトグラフィー

Underwater Photography

## 友達に自慢して遊びましょう

水中で記念写真をとってみましょう。

水中写真をノンダイバーのお友達に見せて、海であった出来事をたくみな話術で自慢しちゃいましょう。

あまりしつこく自慢するとうざいと思われるかもしれないので、その前にダイバーになるように勧めるのが正統派水中カメラマンになるコツです。

いかしたあの娘には、「水中モデルになってくれない。」なんて口説き文句が使えるかもね？！



## 写真撮影の方法

インストラクターから水中でカメラを渡されたら、いろいろと激写してみましょ  
う。バディやインストラクターなどの人物を撮影したり、魚の群れや生物も撮影  
しましょう。

もしカメラを向けられたら、迷わずピースできめちゃってください。

### ■ダイビングカップル

カップルやグループを撮影する場  
合は、被写体からある程度離れて撮影  
する必要があるので、透明度・透視度の  
良いポイントで撮影します。



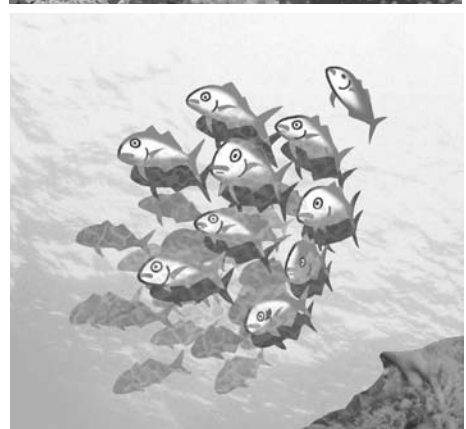
### ■シルエット

水面にいるダイバーを水中から撮影  
すると、太陽光の中にダイバーのシル  
エットを撮影することができます。



### ■魚の群れ

中層から水面に群れる大型の魚の群れ  
を撮影すると、迫力のあるダイナミッ  
クな写真となります。



# 4

## ナイトダイビング

Night Diving

### 大人の夜遊び教えます

神秘的な夜の海への訪問を体験しましょう。

夜の海では魚が寝ていたり、エビなどの夜行性生物が歩いたり、夜光虫が水中でキラキラ輝いていたり、初めて見る世界に感動することでしょう。

ちょっと暗いけれど、水中ライトを持っていれば大丈夫。

お化けはいないから、心配しないでね！？

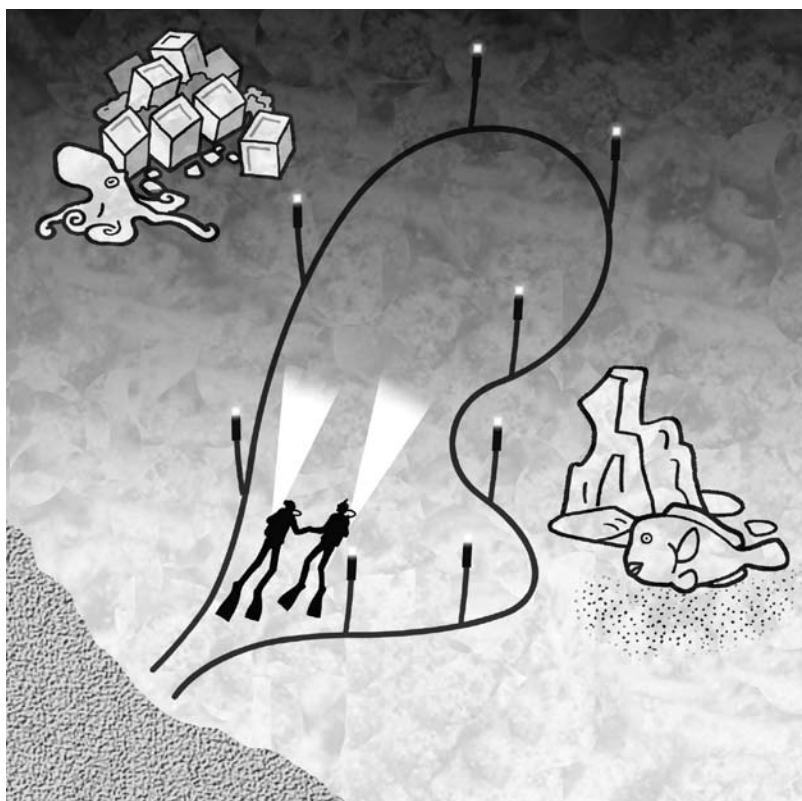


## ナイトダイビングの方法

ナイトダイビングを予定している水域でインストラクターがコースロープを設置する場合があります。

コースロープはナイトダイビングのルートとして使用します。

コースロープを設置する場合にはインストラクターの後ろについて、ポイントの大まかな地形や生物を観察しましょう。

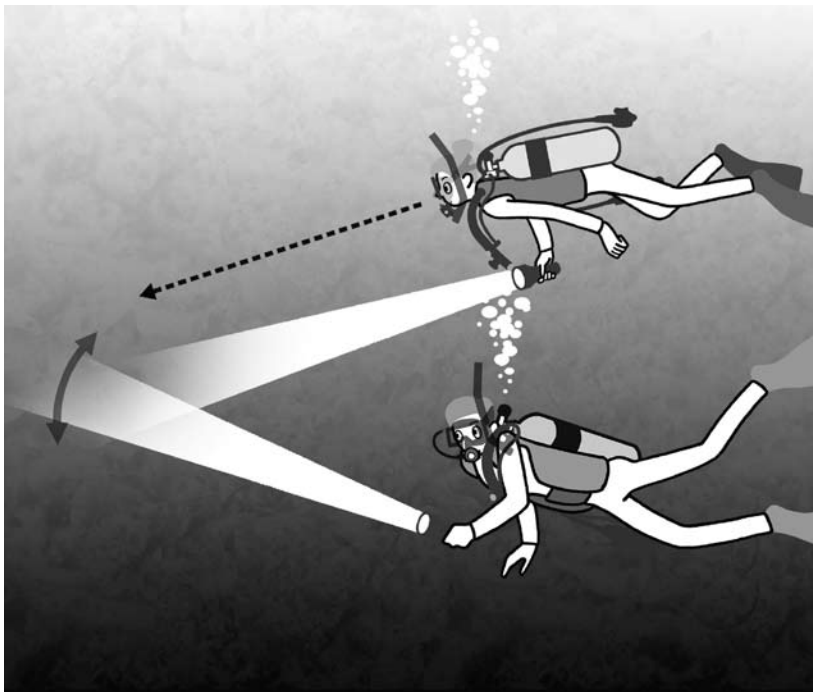


※注意 ダイビングポイントによっては、ローカルルールにより、ナイトダイビングが禁止となっているダイビングポイントもあります。事前に各加盟店へお問合せください。

## ハンドシグナル

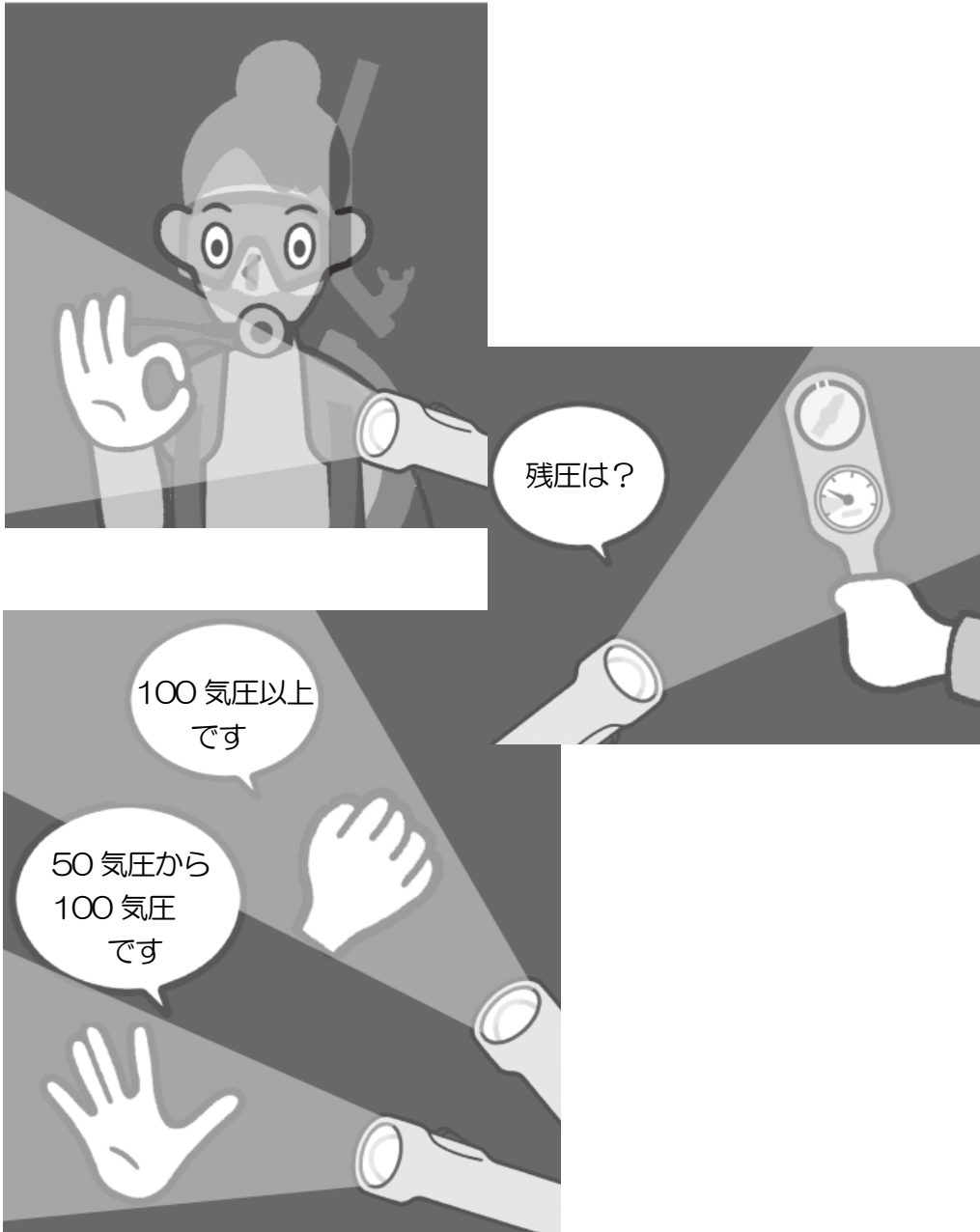
自分のバディや他のダイバーに合図を送りたいときは、水中ライトの光をダイバーの体やダイバーの視界に向け、光が小刻みにふるえるように水中ライトを振りましょう。

それでも気が付かない場合には、バディの腕にさわって合図をおくりましょう。ダイバーのフィンで頭をけられないように、ダイバーにさわるときには足にさわらないようにしましょう。



ナイトダイビングのハンドシグナルでは、水中ライトの光を自分の手にあてます。となり人がいる場合などは、あやまってとなりの人の顔に光が当たってしまわないように、自分の胸にライトの光を当て、胸の前でハンドシグナルを出すこともあります。

ダイビング前に片手のハンドシグナルについて打ち合わせをしましょう。



## 5 マリンライフ

Marine Life

### 魚と遊べ

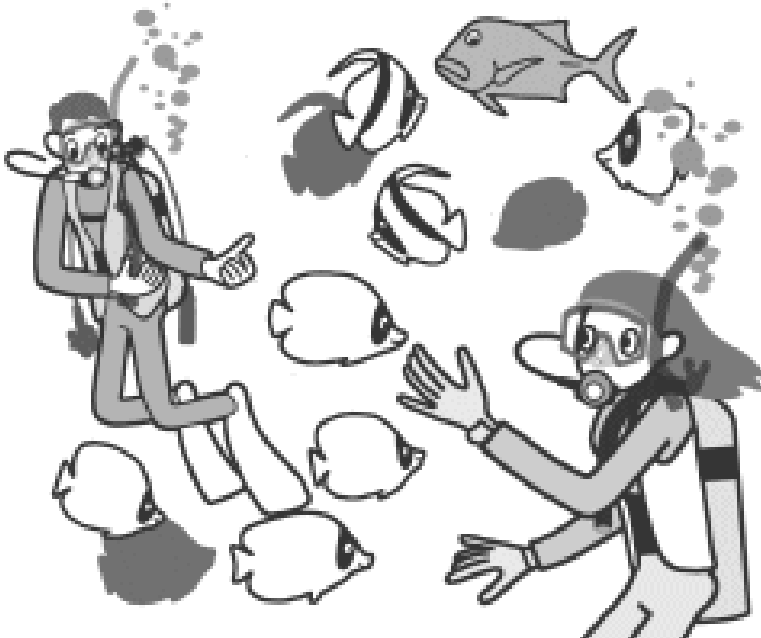
魚と遊んでみましょう。

魚との遊び方は簡単です。

BCのポケットに魚の喜びそうなエサをしのばせておくことです。

マックや牛丼では魚は喜びませんのでご注意ください。

また、プレステやWiiをハウジングに入れて水中に持ち込んでも魚は遊んでくれませんので念のため？！





## 魚と遊ぶ方法

遊んでくれる魚は根や漁礁の周りにたくさんいます。

食卓でおなじみのキスやカレイなどの砂地にすむ魚でも、根などの障害物と砂地の境目に住んでいます。

根と砂地の境目で、手で砂ぼこりを立てましょう。

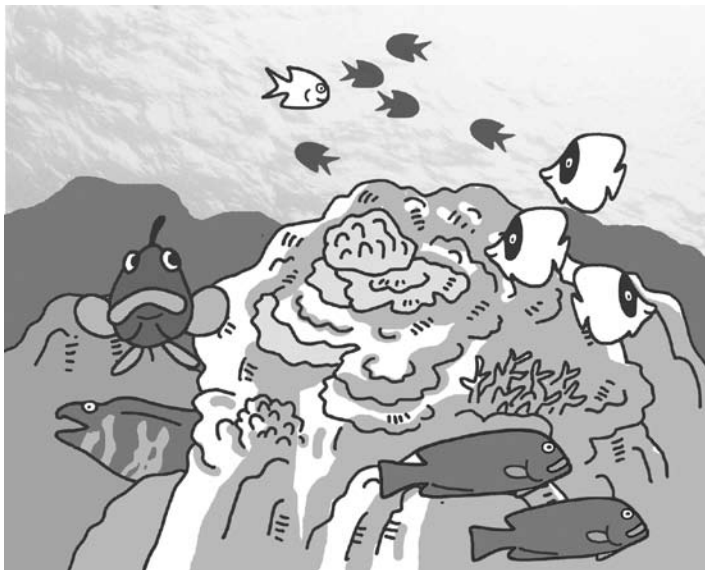
付近にいる魚はお祭りでもあるのかと思い集まってきます。

魚が寄ってきたら、BCのポケットに忍ばせたソーセージを細かくちぎって魚に献上しましょう。

根の中に住む生物にはヒレに毒を持つ生物がいるので、根の中の魚と遊ぶのはやめましょう。

また、大型のタコも8本の足でレギュレーターを奪ったりすることもありますので、大型のタコとは親友にならないようにしましょう。

インストラクターは安全な水域を案内しますので、サメやウミヘビなどの生物には出会いませんから安心して楽しめます。



## 6 ディープダイビング

Deep Diving

# ディープに楽しもう

オープンウォーターコースで経験した深度よりちょっぴり深いダイビングポイントを経験しましょう。

魚の住みかとなっている沈没船や美しいソフトコーラルの群生は、いつも浅い場所にあるとは限りません。

ディープダイビングの基本を体験してみましよう。

いつか、竜宮城につれていってもらえるかも？



## ディープダイビングの方法

インストラクターとは、エントリーとエキジットの手順や方法、水中での移動経路、潜水深度や時間、合図、各メンバーの役割、非常時の行動などを確認しておきましょう。

また、非常時に備えて、バディはお互いのセーフセカンドの扱い方についても確認しておきましょう。



水中では水深や時間、空気の量、バディの行動に注意しましょう。  
また、必要以上に窒素を吸収しないように、ゆっくりとした呼吸と動作を心がけましょう。



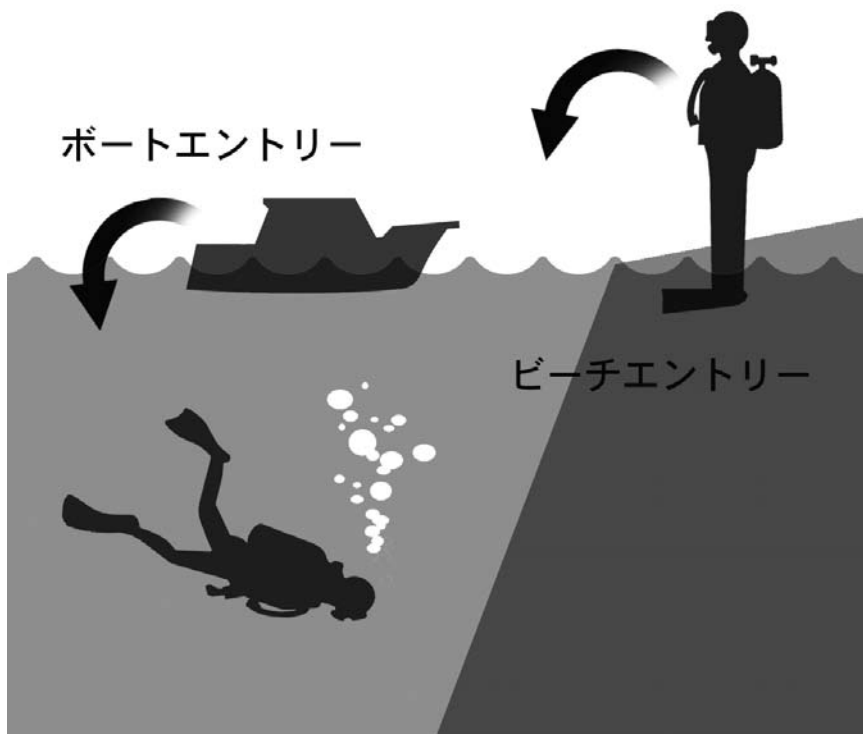
## 7 ボートダイビング Boat Diving

### あなたも遊び人の仲間入り

ビーチエントリーでは経験できない、未知のダイビングポイントを経験しましょう。

エントリーやエキジットの時に、海辺まで歩く必要がないことも大きなメリットです。

ボートダイビングをマスターして、一気に海の遊び人になりましょう。  
え？「遊び人」なんていわれたくないって？



※注意 ダイビングポイントによっては、ボートダイビングが実施できない場合があります。事前に各加盟店へお問合せください。

## ボートダイビングの方法

ボートの上は足下が狭くてだけでなく、波により足下が不安定になるので、ボートダイビングには特別な注意が必要です。

キャプテン、バディ、チームリーダーそしてサポートチームとは、エントリーとエキジットの手順や方法、水中での移動経路、潜水深度や時間、合図、各メンバーの役割、非常時の行動などを確認しておきましょう。



## 8

## ドライスーツ

*Dry Suit Diving*

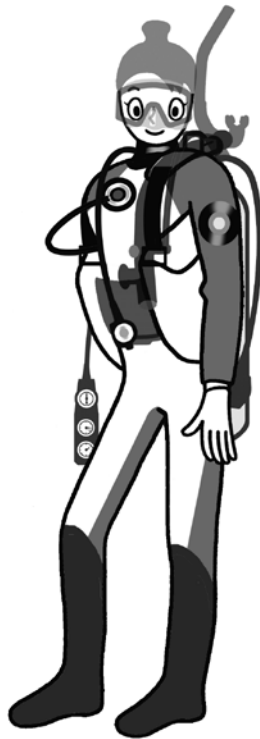
### クリオネに会いたい

北海道の知床半島で流氷ダイビングを楽しむ準備はいかが？

そこで、寒さ知らずのドライスーツを体験してみましよう。

ドライスーツはスーツの内部に水が入りませんので、流氷の海でも寒さ知らずで快適です。また、流氷の海はちょっとという寒がり屋さんにも、どこの海でも寒さ知らずのダイビングを保証するすぐれものです。

いつか、流氷の妖精クリオネにも会えるかも。



## ドライスーツの使用方法

ドライスーツを使用すると水中での浮力コントロールにBCを用いることはありません。BCは水面での浮力確保のみに使用します。

水中ではドライスーツへの給排気により浮力の調整を行きましょう。

給排気はBCと同様に少量ずつ行いましょう。



9

マルチレベルダイビング

Multilevel Diving

## 街でもダイバーをアピールしよう

ダイビングコンピューターを体験して、ダイビングコンピューターのすごさに感動して遊びましょう。

日常生活でも時計として使えるダイビングコンピューターのもあるので、好みのデザインや機能のものを身につけて街中でもダイバーをアピールしちゃいましょう。

もし、ダイビングコンピューターに反応した友達がいたら、週末に海へ連れて行ってダイバーにしつつ、自分のダイビングコンピューターのすごさを自慢しちゃいましょう。





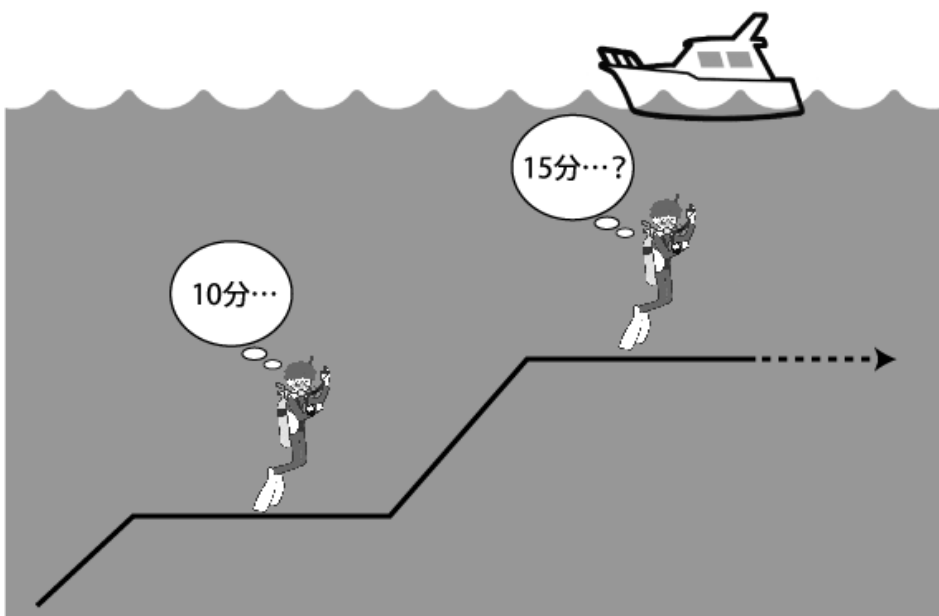
## ダイブコンピューターの見方

実際のダイビングでダイブコンピューターの表示を確認してみましょう。

ダイブテーブルにはない無減圧潜水可能時間の表示があります。

浮上中に浅い深度に滞在している時に、その深度での無減圧潜水可能時間が表示されます。

水深 20m で無減圧潜水可能時間が 10 分と表示されていても、浮上中に水深が浅くなるにつれて無減圧潜水可能時間が 10 分より長く表示されてきます。



■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      2010年6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。