

## スノーケラー講習手順

\*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。

\*P.Sはプールサイド

\*浅水中は胸の位置が水面上になるような背の立つ場所

\*深水中は水深4m以浅の背の立たない場所

セクション	場所	指導内容	目標
□ブリーフィング	P.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>“呼吸：吸う、吐く”</li> <li>“もう一度”</li> <li>“マスクブロー”</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>	
□開始前の準備体操	P.S	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特にふくろはぎの筋肉に注意</li> </ul>	
□軽器材の準備	P.S	<ul style="list-style-type: none"> <li>・故障がなくサイズのあった器材を準備する</li> </ul>	
□スーツ・ブーツ・フローティングベストの着用	P.S	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用スーツの表・裏の説明</li> <li>・着用の仕方（パウダーや水を利用）</li> <li>・フィット感の確認</li> </ul>	1人で正しく装着できる

セクション	場所	指導内容	目標
□マスクの調整と装脱着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストラップの調整</li> <li>・くもり止め</li> <li>・マスクストラップの位置</li> <li>・よじれ、締めつけ具合と調整</li> <li>・髪の毛の巻き込みはないか</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スノーケルの正しい装着 「あ・い・う」の活用</li> <li>・スノーケルによる呼吸法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マウスピースが容易にはずれない</li> <li>・呼吸抵抗になれる</li> <li>・呼吸死腔を考慮してゆっくり大きく呼吸できる</li> </ul>
□フィンの装脱着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストラップの調整</li> <li>・左右と表裏の説明</li> </ul>	・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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行に邪魔になる障害物がないか確認</li> <li>・後ろ向き、左右歩行</li> </ul>	・転倒せずに各5歩程度の歩行ができ、落ち着いて立ち止まれる
□軽器材のまとめ方	P.S	・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
□全装備の装着とボディチェック	P.S	・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
□シットイ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ぶ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

セクション	場所	指導内容	目標
□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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・左右歩行 各5歩程度</li> <li>・うつ伏せに浮いた状態から体を回し立つ動作</li> </ul>	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"> <li>・胸をはってゆっくりと大きくフィンキックをする</li> <li>・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。</li> <li>・プールサイドへの衝突防止やチームからの離脱防止の為に、前方を見るように指示（視線に注意）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち止まらずに連続して泳ぐことができる</li> <li>・前方を見て泳げる</li> </ul>
□器材の取り外しと水洗い・手入れ	PS	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真水で洗い、日陰で乾燥</li> <li>・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</li> <li>・スーツはスーツハンガーにかける</li> </ul>	1人で正しくできる
□ディブリーフィング	PS	<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>	