



STARSオープンウォーターダイバー  
トレーニングレコード

●コース修了日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

●申請料 領収日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

●申請書 発送日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

●認定カード 受領日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

●認定カード 引渡日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

受講者氏名：

指導員氏名：

●**学科講習** 開始日 年 月 日～修了日 年 月 日

内容	実施日	合否	補足と追加項目	指導員確認印	受講生確認印
オープンウォーターダイバーマニュアルに記載されている練習問題（インターネットEラーニングファイナルチェック）の80%以上を正解できること。					

●**コンファインドウォーター実技講習（最大水深4m未満）** 開始日 年 月 日～修了日 年 月 日

内容	実施日	合否	補足と追加項目	指導員確認印	受講生確認印
1. スクーバ潜水器材を準備し、装備し、水洗いが正しくできること。					
2. バディと協力して潜水器材の動作確認（バディチェック）が行なえること。					
3. 水中及び水面でストレスなく呼吸を行なえること。					
4. 水面及び水中での、耳抜き・マスクブロー・マスク脱着・マスククリア・スノーケルクリア・レギュレータクリア・レギュレーターリカバリ・ハンドシグナル・ウエイト脱着・スクーバ器材脱着・ゲージ類の確認が安全に行なえること。					
5. 50M以上のフル装備でのシュノーケルによる水面遊泳ができること。					
6. 水面で泳ぎながらレギュレーターとシュノーケルの交換ができること。					
7. バディと協力してエントリー・水面移動・潜降・水中移動・浮上及びエキジットの一連の動作が安全に行なえること。					
8. 水中での中性浮力調整と、水面での浮力確保が安全に行なえること。					
9. バディコンタクト可能なバディ間距離（両者が手を伸ばせば接触できる距離）の維持ができること。					
10. 非常事態を想定した供給者・需給者としてのオクトパスブリージングが、ハンドシグナルを用いて行なえること。					
11. 非常事態を想定した緊急スイミングアセントのデモンストレーションを、水平方向（オープンウォーター実技講習で予定している最大水深と同程度の距離）に行うことができる。（垂直方向は行わない）					

●**オープンウォーター実技講習（最大水深4m以上）** 開始日 年 月 日～修了日 年 月 日

内容	実施日	合否	補足と追加項目	指導員確認印	受講生確認印
1. ナチュラルナビゲーションを利用した水面の直進移動。					
2. 水面で緊急事態にあるバディに対する浮力確保の指示（ウエイトの取り外しとBCの利用）					
3. オープンウォーターでの潜水を4回経験すること。（エントリーからエキジットまでの一連のプロセスで滞在時間は20分以上。）					
4. ダイビングチームの一員として、正しい行動がとれること。					
5. 上記「1」～「10」のコンファインドウォーター実技講習の内容を実行できること。（上記「11」はベーシックレスキューのSPの実技講習で実施する。）					