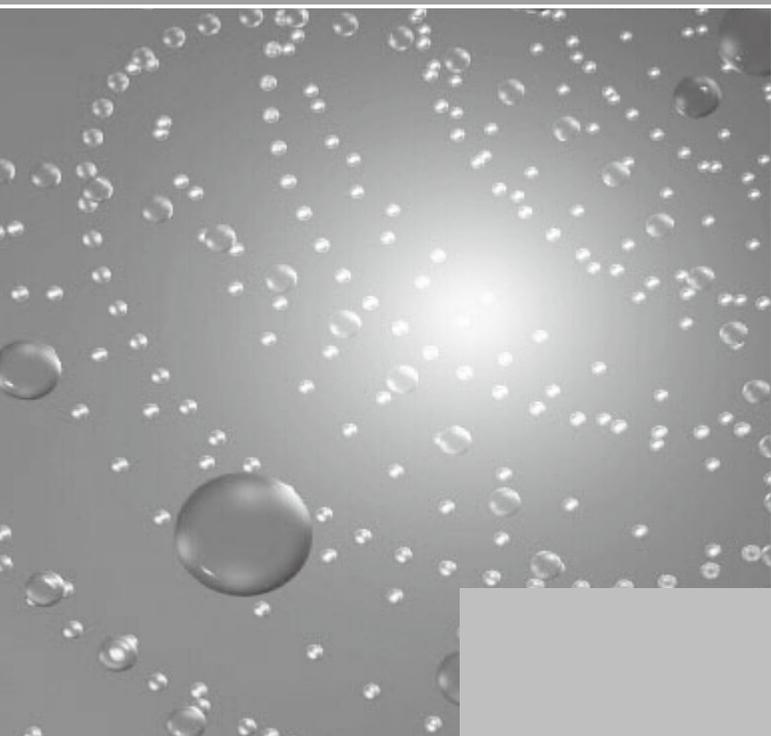


# 実技オリエンテーションマニュアル



# 実技オリエンテーションマニュアル

実習に参加する前に、これから行われるダイビング講習の内容や、ダイビングをより楽しいものにするために、学科の重要事項について復習クイズを行います。

クイズで答えを間違えてしまったところは、必ず正解を確認して覚えておきましょう。



クイズで全問正解したら、いよいよ海洋実習です。はじめは背の立つ浅い海やプールでマスククリアやレギュレータークリアなどの基本技術をマスターします。

全ての基本技術をマスターしたら、海洋実習でダイバーの仲間入りです。



## ◆復習クイズ

【1】水中では、〈 〉をするのがよい。

- A ゆっくりとした大きな呼吸
- B ゆっくりとした小さな呼吸
- C はやくて大きな呼吸
- D はやくて小さな呼吸

【2】スクーバダイビングの浮上中に呼吸を止めると〈 〉をおこし危険です。

- A 肺のスクイーズ
- B 肺胞の破裂
- C ブラックアウト
- D めまい

【3】ダイビング中にバディやグループとはぐれてしまった場合には、〈 〉します。

- A 水中で捜索を開始
- B 水面に浮上
- C エキジット
- D 事前に決めた行動を

【4】マスクをつける際には、〈 〉がマスク内に入らないよう注意します。

- A 鼻
- B 髪
- C 空気
- D 眉毛

【5】レギュレータークリアとスノーケクリアは息を〈 〉事により行うことができます。

- A 吐く
- B 止める
- C する
- D 吸いこむ

【6】適正ウエイトとは〈 〉目の位置に水面が見え、〈 〉頭まで沈む状態です。  
オーバーウエイトは危険なので避けましょう。

- A 吸気時に／呼気時に
- B 呼気時に／吸気時に
- C 潜水前に／潜水後に
- D 昼食前に／昼食後に

【7】浮上時にはゆっくり 360 度回転し、〈 〉浮上します。

- A BC 排気しながら
- B BC 給気しながら
- C 息を止めながら
- D マスククリアをしながら

【8】器材のセッティングではタンクベルトをしっかり締め、〈 〉を持って上下に動かしてもタンクがずれないか確認します。

- A BC
- B レギュレーターのセカンドステージ
- C ウエイト
- D 残圧計

【9】海へのエントリー時には、BC 〈 〉おきます。

- A に給気して浮力を確保して
- B を排気して浮力を減少して
- C のポケットにウエイトを入れて
- D を取り外して

【10】全ての潜降時には必ず 〈 〉をします。

- A 耳抜きとマスクブロー
- B マスククリアと耳抜き
- C 息こらえと耳抜き
- D 減圧停止とマスクブロー

【11】 マスククリアはマスクフレームの〈 〉軽く押さえ上を向き、ゆっくり〈 〉空気を送ります。

- A 上部を／鼻から
- B 下部を／口から
- C 上部を／口から
- D 下部を／鼻から

【12】 もし水中で足がけいれんした時は、〈 〉を手前に曲げて足の筋肉を伸ばします。

- A フィンの先
- B フィンのかかと
- C 足のひざ
- D 手の指

【13】 パニック時は、動くのをやめ、〈 〉を数回すると落ち着きを取り戻すでしょう。

- A 深呼吸
- B マスククリア
- C BC への給気
- D お祈り

【14】 〈 〉を捨て、スーツの浮力を利用して浮上する方法をポジティブアセントといいます。

- A マスク
- B 生きる望み
- C ウェイト
- D フィン

# 実技オリエンテーションマニュアル

【15】下の図のハンドシグナルの意味を確認しましょう。

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



- 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      2003年4月
- 第2版発行 2003年6月
- 第3版発行 2008年5月

※本紙掲載記事、イラストの無断転載をお断りいたします。