

エントリーダイバー講習手順

*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はプールサイドもしくはクラスルーム

*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
・オリエンテーション	P.S	・実技トレーニングオリエンテーションマニュアルの使用	
・ブリーフィング	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・各スタッフとその役割の紹介 ・参加者全員の紹介 ・終了時間と休憩時間（30分から1時間毎）の予定 ・プールサイドは走らない ・指示があるまで入水しない ・指示された水域で練習する ・指示された練習のみをする ・バディ決定と告知 ・講習用ハンドシグナルの確認： <ul style="list-style-type: none"> ・“私を見てください” ・“練習やめ” ・“もう一度” ・“遊泳姿勢に注意” ・“フィンワークに注意” ・“あなた” ・開始の了解 	
・開始前の準備体操	P.S	・特にふくろはぎの筋肉に注意	
・軽器材の準備	P.S	・故障がなくサイズのあった器材を準備する	
・スーツ・ブーツの着用	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・使用スーツの表・裏の説明 ・着用の仕方（パウダーや水を利用） ・フィット感の確認 	・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"> ・ストラップの調整 ・くもり止め ・マスクストラップの位置 ・よじれ、締めつけ具合と調整 ・髪の毛の巻き込みはないか 	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・スノーケルの正しい装着「あ・い・う」の活用 ・スノーケルによる呼吸法 	<ul style="list-style-type: none"> ・マウスピースが容易にはずれない ・呼吸抵抗になれない ・呼吸死腔を考慮してゆっくり大きく呼吸できる
・フィンの装脱着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・ストラップの調整 ・左右と表裏の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・歩行に邪魔になる障害物がないか確認 ・5歩程度の後ろ向き歩行 ・5歩程度の右歩行 ・5歩程度の左歩行 	<ul style="list-style-type: none"> ・転倒せずに落ち着いてできる
・軽器材のまとめ方	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・フィンをマスクストラップでまとめる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとまとめにしてある状態が適切である
・ウエイトシステムの準備と装着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・予想される適正ウエイト量を指示 ・右手にベルト部を持って左手でバックル部分を持ち、ベルトをまたいで腰に装着する（危険防止のため、回して腰につけない） ・ウエイト落下時の危険回避するための持ち方（体側）と移動 ・緊急時のウエイトリリースの方法 	<ul style="list-style-type: none"> ・装着姿勢が良く目視せずにできる ・ウエイト落下時に怪我をしない持ち方（体側に持つ）ができる ・目視せずにすみやかにリリースできる

セクション	場所	指導内容	目標
・全装備の装着とパディチェック	P.S	・ウエイトベルトの位置 ・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
・シッピ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
・マスククリアとマスクブロー	浅水中	・マスク内に半分位水を入れて、しばらく呼吸後クリア ・マスク内に全部水を入れて、しばらく呼吸後クリア ・マスクブロー、マスククリアの方法と違い	・マスクに水が入っても、呼吸を継続できる ・マスククリアを落ち着いて繰り返してできる ・マスクブローができる。
・中性浮力の確認	浅水中	・中性浮力が適正に取れているか確認しウエイト量を再調整する ・呼吸により浮力が変化することを確認	・適正なウエイトを準備できる (オーバーウエイトは禁止) ・浮力の変化を体感できる
・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	・左右歩行 各5歩程度 ・うつ伏せに浮いた状態から体を回し立つ動作	・転倒せずに歩行でき、落ち着いて立ち止まれる

セクション	場所	指導内容	目標
・水面移動	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・胸をはってゆっくりと大きくフィンキックをする ・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。 ・プールサイドへの衝突防止の為に前方を見るように指示（視線に注意） 	<ul style="list-style-type: none"> ・立ち止まらずに連続して泳ぐことができる ・前方を見て泳げる
・水面移動と水中移動	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・水平方向に泳ぎながら、潜降と浮上を繰り返して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スノーケルクリアをしながら連続して50m以上泳げる
・片フィンなし水面移動	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクとシュノーケルと片フィンで水面移動 	<ul style="list-style-type: none"> ・連続して50m以上泳げる
・マスクなし水面移動	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・シュノーケルとフィンで水面移動 	<ul style="list-style-type: none"> ・連続して50m以上泳げる
・足のけいれん	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・こむら返りの対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・左右できる
・緊急時の浮力確保	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・水面でウエイトを外して浮力確保 ・水面下ダイバーの有無を目視 	<ul style="list-style-type: none"> ・水面下ダイバーの有無を目視し、リリースできる
・立ち泳ぎ	深水中	<ul style="list-style-type: none"> ・水面で5分程度の立ち泳ぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・5分の立ち泳ぎができる
・重器材の準備	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・故障がなくサイズのあった器材を準備する 	
・スクーバユニットの組立	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ・BCにタンクをしっかりと固定しているか確認 ・タンクバルブの高さが適正な位置か確認 ・レギセットの正しい装着方法 ・バルブの開き具合とタンクの圧力の確認（ゲージの直視禁止） ・レギュレーター、BC、バルブからのエアの漏れ確認 ・マウスピースの接続とひび割れ確認 ・エア臭の確認 ・インフレーターボタンの給排確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・すべて適正にセッティングができる

セクション	場所	指導内容	目標
・スクーバユニットの装着	P.S	<ul style="list-style-type: none"> 腕力がある場合（男性）は2人で 腕力がない場合（女性）はユニットを地面につけた状態で 頭上からの装着は禁止 	・転倒の危険なくスムーズにできる
・スクーバのバディチェック	P.S	<ul style="list-style-type: none"> ウエイトベルトの位置は適正か ベルトの下にホース類が挟まっていないか 残圧の確認とオクトパスの位置 	・互いに正しく確認できる
・BCの給排気法	浅水中	・いろいろな給排気法	・目視せずに行なえる
・レギュレーター呼吸（マスクありとマスクなし）	浅水中	・ゆっくりと深い呼吸	・息苦しさを感ぜないで継続して呼吸できる
・レギュレーターリカバリーとクリア	浅水中	・それぞれ2種類の方法	・リカバリーとレギュレータークリアが2種類の方法でそれぞれできる
・レギュレーターとシュノーケルの交換	水面	・顔を水につけた状態での交換	・海洋実習での波への対策
・マスククリアとマスクブロー	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> マスク内に半分位水を入れて、しばらく呼吸後クリア マスク内に全部水を入れて、しばらく呼吸後クリア 	<ul style="list-style-type: none"> マスクに水が入っても、呼吸を継続できる マスククリアを落ち着いて繰り返してできる
・マスク脱着	浅水中	・マスク脱着	マスクの正しい装着とマスククリアができる
・スクーバ装備でのシュノーケル水面移動	浅水中	・頭を必要以上に上げない姿勢	B. Cへ給気せず、立ち止まらずに連続して泳ぐことができる
・スクーバ装備での水面移動	浅水中	・シュノーケルとレギュレーターを交互に交換しながら水面移動	立ち止まらずに連続して泳ぐことができる

セクション	場所	指導内容	目標
・潜降と浮上	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・BCへ給気と水面での浮力確保 ・BCから排気と潜降 	正しく給排気できる
・オクトパスブリージング	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・向かい合って、エア切れサインから開始する ・スタッフがOKサインをしたら自分のレギをくわえクリア ・通常の呼吸ができるか ・供給・受給いずれも行なう ・オクトパスブリージングしながら水平方向へ20m移動。 	<ul style="list-style-type: none"> ・エア切れサインの表示ができる ・供給側の手の位置が適切 ・水平移動中に口からの排気がある ・継続してできる ・供給・受給いずれもできる
・中性浮力	浅水中	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸により浮力が変化することを確認 	・浮力の変化を体感できる
・立ち泳ぎ	深水中	<ul style="list-style-type: none"> ・BCに吸気されていない状態で、水面でシュノーケルを用いて10分程度の立ち泳ぎ。 	・10分程度の立ち泳ぎができる
・潜降Ⅰ (ラダー又は潜降ロープの使用)	浅水中～ 深水中	<ul style="list-style-type: none"> ・B、Cから排気と潜降 ・耳抜きの確認 	・耳抜きが行える
・浮上Ⅰ (ラダー又は潜降ロープの使用)	浅水中～ 深水中	<ul style="list-style-type: none"> ・B、Cから排気と浮上 ・浮上速度の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・BCから排気動作が行える ・浮上速度が適切である ・浮上中に呼吸を止めない
・潜降Ⅱ (ラダー又は潜降ロープの補助的使用)	浅水中～ 深水中	<ul style="list-style-type: none"> ・B、Cから排気と潜降 ・耳抜きの確認 ・潜降姿勢の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・耳抜きが行える ・潜降姿勢が適切である
・浮上Ⅱ (ラダー又は潜降ロープの補助的使用)	浅水中～ 深水中	<ul style="list-style-type: none"> ・B、Cから排気と浮上 ・浮上速度の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・BCから排気動作が行える ・浮上速度が適切である ・浮上中に呼吸を止めない

セクション	場所	指導内容	目標
・潜降Ⅲ (ラダー又は潜降ロープを使用しない)	浅水中～ 深水中	・ B. Cから排気と潜降 ・ 耳抜きの確認 ・ 潜降姿勢の確認	・ 耳抜きが行える ・ 潜降姿勢が適切である
・浮上Ⅲ (ラダー又は潜降ロープを使用しない)	浅水中～ 深水中	・ B. Cから排気と浮上 ・ 浮上速度の確認	・ B Cから排気動作が行える ・ 浮上速度が適切である ・ 浮上中に呼吸を止めない
・レギュレーターリカバリーとクリア	深水中	・ それぞれ2種類の方法	・ リカバリーとレギュレータークリアが2種類の方法でそれぞれできる
・マスククリア	深水中	・ マスク内に半分位水を入れて、しばらく呼吸後クリア ・ マスク内に全部水を入れて、しばらく呼吸後クリア	・ マスクに水が入っても、呼吸を継続できる ・ マスククリアを落ち着いて繰り返しできる
・マスク脱着	深水中	・ マスク脱着	・ マスクの正しい装着とマスククリアができる
・中性浮力	深水中	・ 水中で呼吸動作により浮力が変化することを確認 ・ BCを補助的に利用するが急激に吸排気させない	・ 浮力の変化を体感できる
・オクトパスブリージング	深水中	・ 向かい合って、エア切れサインから開始する ・ スタッフがOKサインをしたら自分のレギをくわえクリア ・ レギがない状態で口から排気しているか ・ 供給・受給いずれも行なう ・ オクトパスブリージングしながら垂直方向へ移動し、水面で浮力確保	・ エア切れサインの表示ができる ・ 供給側の手の位置が適切 ・ 口からの排気がある ・ 継続してできる ・ 供給・受給いずれもできる
・器材の脱着	深水中	・ B Cからタンクが脱落したときを想定して、水底での器材の脱着	・ バランスを崩さずに、スムーズに行える

セクション	場所	指導内容	目標
・ウエイトの脱着	深水中	・水中でウエイトを外して装着	・バランスを崩さずに、スムーズに行える
・基本的な曳航法（2種類）	浅水中	・2種類の曳航法（フットプッシュとスプレットイーグルフラッターキック）	・2種類の方法でそれぞれできる
・緊急スイミングアセント	浅水中	・平行方向に継続的に排気しながら移動。	・海洋実習地での最大潜水深度と同等の距離を行う。
・シミュレーション	浅水中 ～ 深水中	・海洋実習を想定しての、エントリー～水面移動～潜降～水中移動～浮上～水面移動～エキジットまでの一連動作。	・残圧の確認ができる ・バディ間距離が維持できる ・チームから離反しない
・器材の脱着	P.S	・腕力がある場合（男性）には2人 ・腕力がない場合（女性）にはユニットを地面につけた状態で	・転倒の危険なくスムーズにできる
・器材の取り外しと水洗い・手入れ	P.S	・残圧の確認 ・真水で洗い、日陰で乾燥 ・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 ・スーツはスーツハンガーにかける	・1人で正しくできる
・ディブリーフィング	P.S	・ダイブリーダーチェックシートの内容 ・体調の確認	