

スノーケリングを楽しむためのポイント

【水中マスク】

マスクがなければ、水中では物を見る事が出来ません。特徴は、目だけではなく鼻も覆うようになっています。

付ける時に注意したいのは、「水が入ってくること」です。特に鼻の下、マスクの上部から入ってしまう可能性があるため、正しくマスクをつけましょう。

★ポイント★

①前髪がマスクの中に入らないように注意する

マスクと皮膚の間に髪の毛が、挟まらないように注意しましょう。

②鼻がはみ出さないようにマスクをつける

マスクの下の部分が、自分の鼻と唇のちょうど真ん中にくるようにして、鼻をマスク内にしっかり入れます。

③ストラップはねじれないよう、耳の上につけましょう

ストラップは、耳の上を通るようにします。耳に覆いかぶっていると、耳が痛くなります。ねじれがあると、はずれやすくなってしまいます。最後にストラップを調整して、顔にフィットさせましょう。

④曇り止めをしましょう

マスクをそのままつけると、曇りやすくなります。海藻でこすったり、歯磨き粉をぬって、すすいでからマスクをつけます。

マスクの調節のやり方

調節は簡単です。締める時は、左下の画像のように、ストラップを引っ張ります。緩める時は、右下の画像のようにストラップが付いている、黒いプラスチックを手前に少し引いてストラップを逆方向に引っ張ります。もしストラップが抜けたら、もう一度差し込めば使うことができます。



ストラップの締め方



ストラップの緩め方

※もしマスクに水が入ってきたら、慌てずに下記の手順でマスクに入ってきた水を出しましょう。

I. マスクの上側(プラスチックの場所を)、指で押さえます。

II. ユックリ鼻から空気を出します。ハミングするのがコツ。

III. 鼻から空気を出しながら、少し上を向くと綺麗に水が抜けます。

【スノーケル】

スノーケルを啜える事で、水中から顔を出さずに呼吸が出来ます。啜え方が悪いと口の中に水が入ってきてしまう事があるので、正しくスノーケルをつけましょう。

★ポイント★

①「あ」・「い」・「う」の順番で、口に啜えます。

まず「あ」と口を大きく開けてスノーケルを口の中に入れます。次に「い」の口でマウスピースをかみます。最後に「う」の口でシュノーケルを啜えます。

ただ唇で啜えているだけだと、口の中に水が入りやすくなります。でも、強く啜え過ぎても顎が疲れてしまいます。「う」の口で、軽く啜えているイメージで呼吸を試みましょう。

水中では真下を向かず、なるべく前方を見るようにします。スノーケルの先が水中に入らないように注意しましょう。

スノーケルの調節・啜え方

左下の画像のホルダー(透明な部分)が、上下にスライドします。啜えやすい高さに調節しましょう。スノーケルは耳より前にあった方が、安定します。こちらもスライドさせて調節します。右下の画像が、口に啜えるマウスピース部分です。ここを、「あ」・「い」・「う」の手順で啜えます。薄いシリコンゴムの部分を歯茎にあてて啜えましょう。



ホルダー(透明な部分)



マウスピース

※もし口に水が入ってきたら、慌てずに下記の手順でマスクに入ってきた水を出しましょう。

I.口に水が入ってきてしまうのは、口が「い」の時です。「う」の口に戻します。

II.口に入ってきた水は、吐く空気と一緒に吐き出します。

III.空気を吐き出す時は、ろうそくの火を消す時のように一気に強く吐き出します。

【フィン】

泳ぐときに、手は使いません。主に足の力を使って泳ぐので、楽をする為にフィンを使います。更にブーツを履くことで怪我などの防止にもつながります。フィンを履いて、いつもと同じように歩くとフィンが邪魔で転ぶので、横歩きで移動します。

★ポイント★

- ①フィンの向きに注意して、足をシッカリ奥まで入れます。フィンの左右は、どちらでも大丈夫です。
- ②ストラップを、かかとまで持っていきましょう。
- ③ストラップの長さを足にフィットするように、引っ張って調整しましょう。
- ④水面では力を抜いてバランスを保ちながら、大きくゆっくり足を動かしましょう。

フィンの調節のやり方

足を入れる穴の上下を比べます。長い方が下、短い方が上です(左上画像参照)。調節は、締める時はストラップを引っ張ります。緩める時は、プラスチック部分を押しながら、ストラップを逆方向に引っ張ります(右側画像参照)。フィンを脱ぐ時は、バックル部分を指で押さえます(左下画像参照)。バックルが外れ簡単にフィンを脱ぐことが出来ます。両方外すと紛失してしまうので片方だけ外すようにしましょう。砂などが、かんでしまって取れにくくなる場合があります。その時は、海中ですすいで、かんだ砂を除去してください。



フィンの向き



ストラップの締め方



バックルの外し方



ストラップの緩め方