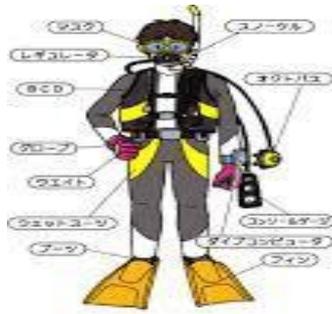


## ◎スキューバダイビングで使う器材◎



前から見た様子



後ろから見た様子

全部を覚える必要は、ありません。  
必要な物を、インストラクターが説明します。名前を聞いて、「これだ」と分かれば大丈夫です。

・レギュレータ…呼吸する道具です。「う」の口でくわえるのが重要です。自分の体の右側にあります。

・マスク…装着する時に、3つ注意しましょう。  
1.ちょうど良い高さ。  
2.ストラップがねじれないように。  
3.前髪などがマスク内に入らないように。

・BC…空気を出し入れし、海中で楽に泳ぐための道具。タンクをBCにつけ、背負う為にも使います。  
・コンソールゲージ…タンク内の空気の量を測ります。

## ◎水中での大事なルール◎

★水中では、絶対に息を止めてはいけません！！！！

★水中では、絶対にマスク・レギュレータを取らない！！！！

## ◎ハンドシグナル◎

海中では、手で合図します。下記以外にも他にありますので、インストラクターが説明します。



O.Kサイン



耳抜きが出来ない時のサイン



浮上のサイン

## ◎水中での基本テクニック◎

### 1. 耳抜き

海に潜ると水圧の影響で耳が痛くなります。耳抜きをして直します。

- ①鼻をつまみ、鼻から空気が漏れないようにする。
- ②耳抜きのときだけ息を止めます。
- ③そのまま、鼻からユックリ空気を5秒くらい出してみましよう。



#### ★ポイント★

- ①耳が痛くなる前に、早めにやります。
- ②エレベーターで急に高い所に行った時の、違和感が合図。
- ③うまく出来ない時は、出来ない方の耳を上(水面)に向けてチャレンジします。
- ④それでも出来ない時は、少し浮上し浅い所に移動してチャレンジする。

### 2. マスクブロー

海に潜ると水圧の影響で、マスクが顔に押し付けられます。鼻から空気を出して、元のフィット感に戻します。

#### ★ポイント★

鼻から空気を出す時に、「ん～」とハミングするように優しく出す。

### 3. マスククリア

海中でマスクの中の水を出す方法です。

- ①マスクの上側(プラスチック部分)を、指で押さえます。
- ②ユックリ鼻から空気を出します。ハミングするのがコツ。
- ③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。



### 4. レギュレータクリア

水中・陸上どちらでも、レギュレータをくわえて呼吸する時は、必ず空気を履いてから呼吸しましょう。空気を吐く事で、中に入っている水が外に出て行きます。



## 5. レギュレーターカバリー

水中・陸上どちらでも、レギュレーターを簡単に探す方法。

- ①まず右肩を下げます。
- ②右手を真っ直ぐ出し、膝・お尻を触るように大きく回します。
- ③ホースが肩に引かかるので、逆の手を使って手探りで探す。



## 6. フィンキック

水中では華麗に泳ぎましょう。プールで泳ぐのとは少し違います。

### ★ポイント★

- ①水中で、力を抜いてバランスを取りましょう。体を水平に保つようにします。
- ②足は必ず、大きく・ゆっくり動かしましょう。
- ③膝は、歩く時と同じように多少曲げても大丈夫です。でも、足首は伸ばしましょう。



バランスが取れてて、綺麗な泳ぎ方



バランスは取れていますが、もう少し腿から大きく動かしましょう