

コーススケジュール

下記のコーススケジュールは、講習の受講生人数が2人の場合に、最短時間で全コースを終了した場合を想定して作成されています。

あなたの技術習得速度や受講生人数によりコーススケジュールが変更される場合がありますので、実際のコーススケジュールについてはトレーナーと打ち合わせをしてください。

下記の表中の略号説明 *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
--

時間	場所	デモンストレーション項目
1日目 9:00~17:00	P.S	<input type="checkbox"/> スーツ・ブーツの装脱着 <input type="checkbox"/> マスクの調整と装脱着 <input type="checkbox"/> スノーケルの呼吸法と装脱着 <input type="checkbox"/> フィンの装脱着 <input type="checkbox"/> ウエーディングエントリー方法（フィンをはいて歩行） <input type="checkbox"/> 軽器材のまとめ方 <input type="checkbox"/> ウエイトシステムの準備と装着 <input type="checkbox"/> スクーバユニットの組立 <input type="checkbox"/> スクーバユニットの装脱着 <input type="checkbox"/> スクーバユニットと軽器材の取り外し・水洗い・手入れ <input type="checkbox"/> スクーバ器材装着とボディチェック
	浅水中	<input type="checkbox"/> シットディングエントリーの方法（プール講習の場合） <input type="checkbox"/> 水中でのスノーケルの使用法 <input type="checkbox"/> スノーケルクリア <input type="checkbox"/> マスククリアとマスクブロー
2日目 9:00~17:00	浅水中	<input type="checkbox"/> 中性浮力の確認 <input type="checkbox"/> フィンの使い方 <input type="checkbox"/> 移動歩行と立ち止まり方 <input type="checkbox"/> 水面移動 <input type="checkbox"/> 水面移動と水中移動 <input type="checkbox"/> 片フィンなし水面移動 <input type="checkbox"/> マスクなし水面移動 <input type="checkbox"/> 足のけいれんの対応 <input type="checkbox"/> BCの給排気法 <input type="checkbox"/> レギュレーター呼吸（マスクありとマスクなし） <input type="checkbox"/> レギュレーターリカバリとクリア <input type="checkbox"/> レギュレーターとシュノーケルの交換 <input type="checkbox"/> マスク脱着 <input type="checkbox"/> スクーバ装備でのスノーケル水面移動 <input type="checkbox"/> スクーバ装備での水面移動

3日目 9:00~17:00	浅水中	<input type="checkbox"/> 潜降と浮上 <input type="checkbox"/> オクトパスブリージング <input type="checkbox"/> 基本的な曳航法（2種類） <input type="checkbox"/> 緊急スイミングアセント <input type="checkbox"/> 緊急時の浮力確保 <input type="checkbox"/> 水面で緊急事態にあるバディに対する浮力確保の指示
	浅水中～深水中	<input type="checkbox"/> 立ち泳ぎ <input type="checkbox"/> 潜降 <input type="checkbox"/> 浮上
	深水中	<input type="checkbox"/> レギュレーターリカバリーとクリア <input type="checkbox"/> マスククリア <input type="checkbox"/> マスク脱着 <input type="checkbox"/> 中性浮力 <input type="checkbox"/> オクトパスブリージング <input type="checkbox"/> 器材の脱着 <input type="checkbox"/> ウエイトの脱着

デモンストレーション項目	場所	指導内容
□スーツ・ブーツの装脱着	P.S	<input type="checkbox"/> 使用スーツの表・裏の説明 <input type="checkbox"/> 着用の仕方（パウダーや水を利用） <input type="checkbox"/> フィット感の確認 <input type="checkbox"/> 転倒防止の注意喚起
□マスクの調整と装脱着	P.S	<input type="checkbox"/> ストラップの調整 <input type="checkbox"/> くもり止め <input type="checkbox"/> マスクストラップの位置 <input type="checkbox"/> よじれ、締めつけ具合と調整 <input type="checkbox"/> 髪の毛の巻き込みはないか
□スノーケルの呼吸法と装脱着	P.S	<input type="checkbox"/> スノーケルの正しい装着 「あ・い・う」の活用 <input type="checkbox"/> スノーケルによる呼吸法
□フィンの装脱着	P.S	<input type="checkbox"/> ストラップの調整 <input type="checkbox"/> 左右と表裏の説明
□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	<input type="checkbox"/> 5歩程度の後ろ向き歩行 <input type="checkbox"/> 5歩程度の右歩行 <input type="checkbox"/> 5歩程度の左歩行
□軽器材のまとめ方	P.S	<input type="checkbox"/> フィンをマスクストラップでまとめる
□ウエイトシステムの準備と装着	P.S	<input type="checkbox"/> 予想される適正ウエイト量を指示 <input type="checkbox"/> 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） <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 緊急時のウエイトリリースの方法

デモンストレーション項目	場所	指導内容
□スクーバユニットの組立	P.S	<input type="checkbox"/> BCにタンクをしっかりと固定しているか確認 <input type="checkbox"/> タンクバルブの高さが適正な位置か確認 <input type="checkbox"/> レギセットの正しい装着方法 <input type="checkbox"/> 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） <input type="checkbox"/> レギュレーター、BC、バルブからのエアのそれぞれ確認 <input type="checkbox"/> マウスピースの接続とひび割れ確認 <input type="checkbox"/> エア臭の確認 <input type="checkbox"/> インフレーターボタンの給排確認
□スクーバユニットの装脱着	P.S	<input type="checkbox"/> 腕力がある場合（男性）は2人で <input type="checkbox"/> 腕力がない場合（女性）はユニットを地面につけた状態で <input type="checkbox"/> 頭上からの装着は禁止
□スクーバユニット・軽器材の取り外し・水洗い・手入れ	P.S	<input type="checkbox"/> 残圧の確認 <input type="checkbox"/> 真水で洗い、日陰で乾燥 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> スーツはスーツハンガーにかけ る
□スクーバ器材装着とボディチェック	P.S	<input type="checkbox"/> ウエイトベルトの位置は適正か <input type="checkbox"/> ベルトの下にホース類が挟まっていないか <input type="checkbox"/> 残圧の確認とオクトパスの位置 <input type="checkbox"/> ストラップ類のよじれ、締めつけ具合と調整 <input type="checkbox"/> マスクストラップの位置、よじれ、髪の毛の巻き込み
□シッピングエントリーの方法（プール講習の場合のみ行う）	P.S ～ 浅水中	<input type="checkbox"/> 背中をプールサイドにぶつけないように注意
□水中でのスノーケルの使用法	浅水中	<input type="checkbox"/> 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

デモンストレーション項目	場所	指導内容
□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)
□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
□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
□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
□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
□水面移動	浅水中	□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)
□水面移動と水中移動	浅水中	□水平方向に泳ぎながら、潜降と浮上を繰り返して行う。
□片フィンなし水面移動	浅水中	□マスクとシュノーケルと片フィンで水面移動
□マスクなし水面移動	浅水中	□シュノーケルとフィンで水面移動
□足のけいれんの対応	浅水中	□こむら返りの対応
□BCの給排気法	浅水中	□いろいろな給排気法
□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
□レギュレーターリカバリーとクリア	浅水中	□それぞれ2種類の手法
□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
デモンストレーション項目	場所	指導内容
□マスク脱着	浅水中	□マスク内に全部水を入れて、しばらく呼吸後クリア

デモンストレーション項目	場所	指導内容
□スクーバ装備でのスノーケル水面移動	浅水中	□頭を必要以上に上げない姿勢
□スクーバ装備での水面移動	浅水中	□ス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
□潜降と浮上	浅水中	□BCへ給気と水面での浮力確保 □BCから排気と潜降
□オクトパスブリージング	浅水中	□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 □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。
□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）
□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。
□緊急時の浮力確保	浅水中	□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 □レギュレーターを使用して行う □外したウエイトを水面で装着する。
□水面で緊急事態にあるバディに対する浮力確保の指示	浅水中	□バディに抱きつかれない距離を確認 □バディにウエイトを捨てる指示→バディにBCでの浮力確保を指示
□立ち泳ぎ	深水中	□BCに吸気されていない状態で立ち泳ぎ
□潜降Ⅰ （ラダー又は潜降ロープの使用）	浅水中～ 深水中	□B、Cから排気と潜降 □耳抜きの確認
□浮上Ⅰ （ラダー又は潜降ロープの使用）	浅水中～ 深水中	□B、Cから排気と浮上 □浮上速度の確認
□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	□B、Cから排気と潜降 □耳抜きの確認 □潜降姿勢の確認
□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	□B、Cから排気と浮上 □浮上速度の確認

デモンストレーション項目	場所	指導内容
□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
□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
□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
□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
□マスク脱着	深水中	□マスク脱着
□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
□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
□器材の脱着	深水中	□BC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
□ウエイトの脱着	深水中	□水中でウエイトを外して装着