

スノーケリングの楽しみ方

常に水面に浮かんだ状態で活動するスノーケリングは、泳力に不安を感じる人達でも安心して楽しめるマリンスポーツの一つです。しかし、道具に対する誤った理解、環境に対する誤った認識、行動に対する誤った判断など、気をゆるめたり油断してしまうと、即、大きな事故につながってしまうものです。そこで、最低限必要な用具や道具の種類とスノーケリングまでの準備と基本技術(手順)を紹介します。スノーケリングの楽しみ方を発見しましょう。

スノーケリングの用具・道具(スノーケル三点セット)

① 水中マスク



- 自分の顔にフィットするものを選びましょう。
- 近視の人は、度付きレンズを使用しましょう。

② スノーケル



- 個々の肺活量に応じた使い易いものを選びましょう。
- 形状はストレートタイプとU字タイプのものに大別されます。
- 排水弁がついているものっていないものがあります。

③ フィン(足ヒレ)



- 大別するとブーツ形とストラップ形に分かれます。
- サイズや材質の硬さに違いがありますので、個々にあったものを選択しましょう。

スノーケリングまでの準備

エリアの確認



安全なスノーケリングをするために、ポイントとなるゲレンデ(エリア)や周辺の様子を事前にチェックすることが大切です。

準備運動

トラブルを避けるためにも準備運動は必ず行いましょう。



バディーの確認



単独行動は決してやってはいけません。2人で組んで活動することを「バディー行動」といいます。
準備から後片づけまで、必ずバディーは一緒に行動しましょう。

浮力の確認



スノーケリングジャケット(またはウエットスーツ)を身につけて水の中に入って
みましょう。
何もなくても浮くこと、沈もうと思っても沈まないことを確認しましょう。

用具の装着



マスクやフィンのストラップは陸地で調整しておきましょう。スノーケルは左側
につけましょう。

※スクーパーダイビング(スキューバーダイビング)に移行する方もいるかも知
れませんが、スクーパーダイビングの場合は、レギュレーター(空気吸入口)は
右側から口にくわえることになります。そのため、スノーケルは左側装着のか
たちをとります。

水際で装着し、正しく装着できているかバディー同士で必ず確認しましょう。



スノーケリングにチャレンジ

さあ、いよいよスノーケリングのはじまりです。

初めての人も経験者も、まずは基本技術の確認から行いましょう。特に、初めての人は、足のとどく安心できる場所で練習しましょう。

Step1 フィンワーク



- 波打ち際に座って、フィンの使い方を確認しましょう。
(膝や足首はしっかり伸びていることがポイントです)
- 次に、うつ伏せになり、手をついた状態で身体を水に浮かせて練習しましょう。(マスクやスノーケルも使いましょう)

Step2 水中マスク



- マスクの確認をしましょう。
(曇りはないか、ストラップの位置、強さなど、気をつけてチェックです)
- マスククリアの練習をしましょう。
(初心者は足のとどく場所で、水面に浮かんだ状態でチャレンジです)
※マスクをつけたまま、入ってきた水を抜くことをマスククリアといいます。マスクのおでこの部分を手で押さえて鼻から息を出して行います。



Step3 スノーケル



- スノーケルは、水の中では常に口にくわえておきましょう。
- スノーケルクリアの練習をしましょう。
※スノーケルに入った水を出すことをスノーケルクリアといいます。弱い息だといくらはいても水は抜けません。短くても強く息を吐き出し、勢いよく吐き出すことがポイントです。
- 呼吸方法も確実に身につけるようにしましょう。
(「ゆっくり吸って一気に吐く」というリズムがポイントです)

Step4 水中での立ち方



- フィンを付けていると、前向きの状態ではなかなか立てません。後ろ向きにかかから立ち上がるようにしましょう。
- スノーケリング終了後は身体をひねって仰向けになり、膝をかかえるように足を引き寄せ、静かに立ちましょう。
陸地に完全に上がるまで、マスクとスノーケルは付けたままでいましょう。
- スノーケリング中は、水中生物の保護と有害生物への注意のため原則的に立ってはいけません。浮かんで休むようにしましょう。



Step5 スノーケリングフォーム

- 身体を水平にしてうつ伏せ状態で楽にしておくことがポイントです。
- リズムを付けた自然な呼吸ができれば、ゆっくりとしたフィンキックで進むようにしましょう。
- 視線はなるべく前方に向けるようにしましょう。





Step6 バディーワーク



- 用具の準備はもちろん、水の中でも常にバディーと一緒に行動しましょう。
- コミュニケーションの手段としては、アイコンタクトとハンドシグナルを活用しましょう。

Step7 コースの取り方



- 水中の地形をよく観察しながら目標を決めて進むようにしましょう。

Step8 エキジット



- 海から上ることを「エキジット」といいます。原則的にはバディーと一緒にエントリーポイントに戻ることがポイントになります。
- バディー同士の無事を確認するとともに、用具の後片付けも始めましょう。

情報提供

[国立沖縄青少年交流の家](#)

2003年作成

国立沖縄青少年交流の家について

スノーケリングは、沖縄青少年交流の家の教育事業等で体験できます。また、ライセンス取得を目的とする人たちのための「スノーケリング指導者講習会」では、本格的なスノーケリング技術を身に付けることができます。

ぜひ、南の島ならではの様々な魚が鑑賞できる沖縄青少年交流の家のきれいな海、サンゴ礁群に囲まれたコバルトブルーの海に遊びにきてください。

独立行政法人 国立青少年教育振興機構

Copyright (C) 2011 National Institution For Youth Education

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号 Tel: 03-3467-7201(自動音声案内)