

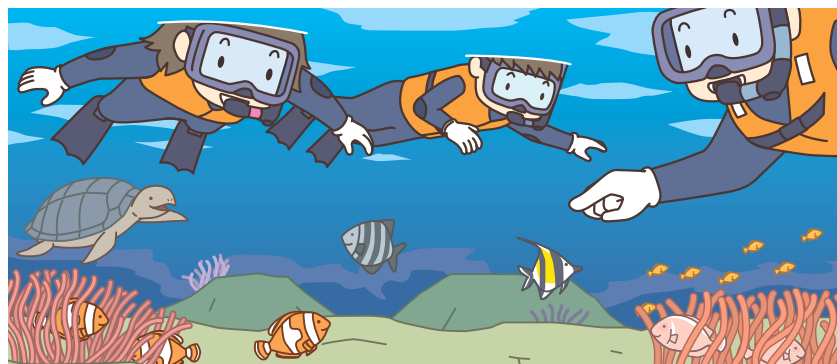


活動紹介 06

スノーケリング



海の中には、いろいろな生き物がいます。色とりどりの魚たちやゆらゆらと優雅に揺れる海藻、神秘的なサンゴ礁……それを、自分の目で見るのが、「スノーケリング」です。ライセンスや複雑な道具はいりません。ライフジャケットやウェットスーツなどの浮力体をつけて行うので、老若男女、泳ぎが苦手でも、初心者でも安全に楽しく行うことができます。しかし、道具や環境に対するちょっとした誤解や油断が、大きな事故につながる場合があります。安全にスノーケリングを行うために、必要な用具やその正しい使い方、基本技術を知って、思いきり海を楽しみましょう。



準備:1 道具を用意する

1 マスクを選ぶ

自分の顔に合う形や大きさのものを選びます。ストラップをせずにマスクを顔に当て、鼻から息を吸ったときに、手を離してもマスクが顔に張りついて落ちなければ、ちょうどよい大きさです。

※視力の弱い人は、度付きレンズのもの。コンタクト着用の場合は、そのままマスクを装着できます。



▲水中マスク

2 スノーケルを選ぶ

子ども用と大人用とで、つつの太さが違います。子どもや女性は細いタイプが使いやすいでしょう。

また、口の近くに排水弁はいすいべんがあるタイプが、水がスノーケルに入った場合に出しやすく、おすすめです(スノーケルクリアについては p.83 参照)。ただし、排水弁から水が入らないかを使う前にチェックしましょう。

スノーケルは、必ずマスクのストラップに装着し、マスクの左側につけるのが一般的です。

※口の部分が欠けていないか確認します。

※つつのどこかに亀裂きずがないかをよく見て選びましょう。



▲2人組でお互いのマスクを確認



▲スノーケル
左端が排水弁のあるスノーケル

3 フィンを選ぶ

フルフットタイプとストラップタイプがあり、サイズや材質の硬さによって使い勝手が違います。初心者や子ども、女性は柔らかく小さめのフィンが使いやすいでしょう。

また、プラスチックは水に浮きますが、ゴムフィンは沈んでしまうので注意が必要です。



・フルフットタイプ (ブーツ型)

素足で履きます。船からのスノーケリングや、活動場所まで、裸足で歩ける場合に利用することが多いタイプです。素足で履くため、足にフィットし一体感があり、フィンを楽に動かすことができます。



▲右がフルフットタイプ、中央と左がストラップタイプ、奥がマリンブーツ

・ストラップタイプ

マリンブーツを履いて利用します。岩地や、活動場所まで距離がある場合に利用します。ストラップで調整するので、サイズに幅があり、子どもたちの足が成長しても、比較的長く使い続けられます。

4 浮力体 (ライフジャケット、ウェットスーツなど) を選ぶ

体に密着するサイズを選びましょう。ライフジャケットがゆるいと上にずれ、泳ぎづらいことがあります。ベルトなどで固定できるタイプが使いやすいでしょう。(ライフジャケットの着方については p.90 参照)



▲ライフジャケット

5 肌をかくす工夫をする

日やけや、人間に害を与える生き物から身を守るために、できるだけ肌をかくす工夫をしましょう。保温、日やけ防止、切り傷予防に優れたマリンスポーツのウェア「ラッシュガード」が最適ですが、化学繊維の長袖Tシャツなどでも代用できます。

準備:2 活動場所を確認する

活動場所や周辺の様子を入念にチェックします。

【チェックポイント】

- 1 波や風の様子 2 潮位 3 危険な岩や流れはないか 4 避難場所の確保

知っている则便利な知識

{ マスククリアとスノーケルクリアのやり方 }

マスククリア

マスクに水が入ったとき、マスクを全部外さないで水を出すことを、「マスククリア」といいます。

・泳ぎながらのマスククリア

マスクの上の部分(おでこの所)を押さえ、少し上を向き鼻から息を出します。すると、マスクの下の方から、空気といっしょに水が出ていきます。



▲マスクを押さえて水を出す

・浮かんでのマスククリア

水面から顔を出し、マスクの鼻の部分をつまんで引っ張ると、すき間から水が出ていきます。

スノーケルクリア

波をかぶったり、生き物を見るために下を向きすぎたりすると、スノーケル内に水が入ることがあります。水が入ってきたら、あわてずに、スノーケルから水を出します。これを、「スノーケルクリア」といいます。

・泳ぎながらのスノーケルクリア

息を止め、肺に残っている空気で思いきり息を吐き出し、その勢いでスノーケル内から水を出します。1回で出ない場合は、2回、3回と完全に水が出るまで繰り返します。これができると楽に活動できます。



▲スノーケルクリアの練習

・浮かんでのスノーケルクリア

水面から顔を出し、浮かながら口からスノーケルを外して、逆さまにして水を出します。その後、再びスノーケルをくわえます。

活動 スノーケリング



【準備するもの】

- | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク | ⋮ | <input type="checkbox"/> フィン | ⋮ | <input type="checkbox"/> ウェットスーツ |
| <input type="checkbox"/> スノーケル | ⋮ | <input type="checkbox"/> 救命胴衣 | ⋮ | |

活動：1 準備体操をする

けが予防のため必ず準備体操をします。特に、足のストレッチをしっかりと行い、筋肉をほぐしましょう。



▲しっかり準備体操

活動：2 バディを確認する

海での活動は、準備から後片付けまで、安全確認のために常に2人組になります（3人でも可）。2人で行動することを「バディ行動」といいます。

活動するときは、必ず2人で組んで行動しましょう。

活動：3 浮力を確認する

浮力体（ライフジャケットやウェットスーツ）を着けて水の中に入り、何もしなくても浮くことを確認しましょう。



▲力を抜いて浮く練習

活動：4 マスクを着ける

- くもり止め薬などをガラス面に塗ります。
- 頭の大きさに合わせて、ストラップを調整します。水中では水圧でマスクが顔に押しつけられるので、それほどきつくしめる必要はありません。
※しめすぎると、頭が痛くなったり、マスクが変形して、水が入る原因にもなります。
- 髪の毛を後ろへなでつけてから陸地でマスクを着けます。
※髪の毛がはさまっていると、そこから海水がマスクの中に入ってきます。

活動：5 スノーケルをくわえる

- 「あ」と言いながら大きく口を開け、スノーケルを口に入れます。
 - 「い」と言いながら、スノーケルのマウスピースにある2つの出っ張りを軽く歯で噛みます。
 - 最後にマウスピース全体を口に入れ「う」と言いながらつつを唇で覆います。マウスピースのビラビラした部分は歯と歯茎の間に入れます。
▲必要な道具を装着する
- ※スノーケル中の呼吸方法は「ゆっくり吸って、一気にパッと出す」です。熱いお茶をすするときに要領で、息を吸いましょう。



活動：6 フィンを着ける

- フルフットタイプの場合
 - フィンのかかと部分を反対に折り曲げる。
 - 足を入れ、かかと部分を元に戻す。
- ストラップタイプの場合
 - マリソックスを履く。
 - ストラップをゆるめる。
 - 足を入れる。



▲かかとの部分を裏返して着ける



4 ストラップをしめる

※ストラップは左右均等にします。脱ぐときは、ストラップを外してから脱ぎます。脱いだあとは、外したストラップを元のようにはめ、履きやすいように少しゆるめておきましょう。
※フィンを着けて前に歩くと転びやすいので、横歩きか、後ろ向きで歩いて水に入ります。

活動:6 スノーケリング開始

腰の深さにきたら、バディと安全を確認しながら、スノーケリングを始めます。

スノーケルをくわえているので、お互いの状況を知らせる場合は手を使った合図（ハンドサイン）が便利です。たとえば指でOKマークを作ったら「元気」などと、活動前に決めておきましょう。

フィンを動かす（フィンワーク）コツは、足を伸ばし、フィンの広がった部分で水をとらえること。あわてず、ゆっくりと両足を交互に上下させます。



▲バディを確認してスタート

活動:7 活動が終わったら

- 1 用具を外します（装着と反対の順に：フィン→スノーケル→マスク）。
- 2 用具についた海水を洗い流し、形がつぶれないよう整えて乾かします。
※左右のフィンを重ね、マスクのストラップを通して一つに束ねると、持ちやすくなります。

安全のために

スノーケリング中にパニックになると冷静な判断ができなくなり、溺れる原因にもなります。パニックになる原因として、「足がつる」「マスクが急に外れる」「海水を飲む」などがあります。

足がつったとき

フィンを使い慣れていないと足の裏やふくらはぎがつることがあります。そんなときは……

- 1 へそを上向き、海面に顔を出して足を前に伸ばして楽に浮ける姿勢になる。
- 2 つった足が伸びるようにフィンの先を自分の方に引っ張って伸ばす（バディに行ってもらおうと楽です）。



▲バディに引っ張ってもらおうと楽

マスクが外れたとき

- 1 顔を出し、立った状態で浮く。
※浮力体をつけていれば簡単です。
- 2 落ち着いて装着しなおす。
- 3 きちんと装着できたかバディに確認してもらおう。



▲まずはあわてず楽な姿勢で浮く

誤って海水を飲んだとき

- 1 あわてず海面から顔を出して楽な姿勢で浮く。
- 2 必要に応じてスノーケルを口から外す。
- 3 せきなどがおさまり、呼吸が安定するまで浮いて休む。
- 4 呼吸が安定したらスノーケルをくわえる。

最も大切なことは浮力体を身につけていることです。浮力の確保で安全に落ち着いて対処できます。また、バディ行動によりお互いに助け合うことができます。