

# マリンスポーツ マニュアル

## シュノーケリング

### ※ 概要

筒状のパイプ(シュノーケル)に口にくわえやすいようにマウスピースを接続しそのマウスピースをとおし水上の空気を呼吸します 足ヒレ、水中メガネ ライフジャケットを装着し水中の珊瑚や熱帯魚ウォッチングを行います

### ※ 実施方法

- 1 各生徒へ集合の呼びかけ → 点呼確認
  - 2 各インストラクターが各生徒へ現在の健康状態を確認
  - 3 必要な器材の装着方法を説明 → 実際に着用、準備
  - 4 着用した器材のまま海水を腰程の位まで浸かりレッスンを開始
  - 5 レッスン
- 
- ① 筒状のパイプ(シュノーケル)をとおし実際に呼吸できるか水面に顔面をつけてレッスンします
  - ② ライフジャケット、足ヒレ、水中メガネを装着したまま水面に身体を浮かせます その状態で水中を見ることができ遊泳できるかレッスンします
  - ③ シュノーケリングに関する注意事項を促します
- 
- 6 レッスンを終了した生徒は実際に体験→水面移動→熱帯魚ウォッチング→水面移動→シュノーケリング終了
  - 7 装着した器材を外しシュノーケリングの全行程を終了します