

# ダイビング

## ～スキndaダイビング編～

※スキンとは

・・・ボンベを使用せず行う  
ダイビングのこと

## 実習内容

- ・泳力テスト (100m)
- ・フィンワーク
- ・シュノーケルクリア
- ・マスククリア
- ・ベルト脱着
- ・マスクベルト拾い
- ・平行潜水



準備運動



泳力テスト



フィンワーク



シュノーケルクリア



ベルト脱着



平行潜水：呼吸せずにどれだけ潜れるか！



青春的一幕

# ダイビング ～スクーバダイビング編～

※スクーバとは・・・ボンベを使用して行うダイビングのこと



## 実習内容

- ・ 器材セッティング
- ・ 泳力テスト (100m)
- ・ 水面脱着
- ・ 中性浮力
- ・ 水中遊泳



### 器材セッティング

確実にセッティングしないと命に関わります！



### 水面脱着

水面でボンベを背負います。



### 中性浮力

体と水面を並行にして潜ります。これが難しい！

いよいよ器材を背負ってダイビング！  
楽しみです！

