# ダイビング

~スキンダイビング編~



・・・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



泳カテスト



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!



青春の一幕

## 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

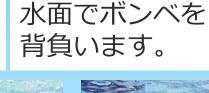


## 実習内容

- ・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



水面脱着









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!



確実にセッティングしな いと命に関わります!