

Training Program

トレーニングプログラム

～ Diver ～



スノーケラー トレーニングプログラム

このコースは **JEFF** 資格のある指導員に指導され、スノーケルインストラクター以上によって管理されなければなりません。

使用する海域は確実に安全管理が出来ることが条件です。

〈理論のレッスン〉

- C1 コースの目的と管理
- C2 スノーケルとは
- C3 装備の紹介と使用法
- C4 環境と自然保護
- C5 安全活動

〈実技のレッスン〉

- T1 装備の紹介
- T2 危険回避
- T3 エントリー、エキジット
- T4 移動技術
- T5 インストラクターとの意思疎通確認

スノーケラー

理論レッスン内容

C1 コースの目的と管理

このレッスンでは、どのようにコースを開催して行くのかを参加者に伝え理解させることが重要であり、まず不安を取り除くことが大切です。

健康チェックや参加表の記入、安全に楽しむための方法、危険回避など理解させる。

C2 スノーケルとは

水面から水中をマスク、スノーケル、フィンを使い浮力体等を使用し水中に息止めなどを行わず移動しながら水中観察することを指す。

スキンドайビング、スクーバダイビングとの違いを理解させる。

C3 装備の紹介と使用法

スノーケルに使用する器材の機能と使用法を理解させる。

C4 境と自然保護

1. スノーケルと環境(透明度・透視度、光の屈折、色の消失)
2. スノーケルスポットの自然保護

C5 安全活動

1. 安全な計画と準備を理解させる
2. 入念な打ち合わせ体調チェック
3. 活動場所の有害動植物を理解させる

スノーケラー 実技レッスン内容

T1 装備の紹介

1. 器材の簡単な使用法
2. マスクの曇り止め
3. 必要器材の安全な使用法

T2 危険回避

1. 全装備での、水面移動法水中移動法
2. 浮力体による浮力確保

T3 エントリー、エキジット

1. 各水域に応じた安全な姿勢、方法でのエントリー、エキジットを提供環境で行う方法

T4 移動技術

1. スノーケルクリアー
2. マスククリアー
3. 水面移動法
4. エントリー方法(フィンの履き方)
5. エキジット方法(フィンお脱ぎ方)
6. 緊急時の対処
7. 水中観察の方法
8. 移動浮力体による水面休息

T5 インストラクターとの意思疎通確認

このレベルの参加者は特に指導するインストラクターとの意志伝達が陸上、水面で確実に出来ることが重要です。

体験ダイバー トレーニングプログラム

このコースは **JEFF** 資格のある指導員に指導され、**SHOP** インストラクター以上によって管理されなければなりません。

実技に使用する海域は確実に安全管理が出来ることが条件です。

〈理論のレッスン〉

- C1 コースの目的と管理
- C2 装備の紹介
- C3 圧力と体積
- C4 高気圧障害と寒さの問題
- C5 初歩の信号(ハンドシグナル)
- C6 ダイビング器材の使用法
- C7 環境と自然保護
- C8 安全潜水

〈実技のレッスン〉

- T1 装備の紹介
- T2 危険回避
- T3 エントリー、エキジット
- T4 SCUBA 技術
- T5 インストラクターとの意思疎通確認

体験ダイバー

理論レッスン内容

C1 コースの目的と管理

このレッスンでは、どのようにコースを開催して行くのかを受講者に伝え理解させることが重要であり、まず不安を取り除くことが大切です。

C2 装備の紹介

1. ダイビングに使用する器材の機能、違いを理解させる

C3 圧力と体積

1. 大気圧、水圧、絶対圧
2. 空気の膨張と収縮(ボイルの法則)

C4 高気圧障害と寒さの問題

1. 水中生理学の基礎
 - (1) スクイズ
 - (2) 減圧症
 - (3) 耳抜き
 - (4) エアーエンボリズム
 - (5) 窒素酔い
 - (6) ヒートロスとハイポサーミア

C5 初歩の信号(ハンドシグナル)

1. 水中、水面の手信号(ハンドシグナル)の必要性
2. 手信号(ハンドシグナル)の使用法

C6 ダイビング器材の使用法

1. ダイビング器材の名称

C7 環境と自然保護

1. ダイビングと環境(透明度・透視度、光の屈折、色の消失、音の伝わり方等)
2. ダイビングスポットの自然保護

C8 安全潜水

1. 安全な潜水計画と準備を理解させる
2. 潜水前の入念な打ち合わせ体調チェック
3. 潜水場所の有害動植物を理解させる

体験ダイバー

実技レッスン内容

T1 装備の紹介

1. ダイビング器材の簡単な使用法
2. マスクの曇り止め
3. 必要器材の安全な使用法

T2 泳法と浮力

1. 全装備での、水面移動法、水中移動法
2. BCによる浮力確保

T3 エントリー、エキジット

1. 各水域に応じた安全な姿勢、方法でのエントリー、エキジットを提供環境で行う方法

T4 SCUBA 技術

1. レギュレータークリアー
2. レギュレーターリカバリー
3. マスククリアー
4. 耳抜き
5. 潜降方法
6. 浮上方法
7. BC の使用法
8. 水面、水中での手信号(ハンドシグナル)

T5 インストラクターとの意思疎通確認

このレベルのダイバーは特に指導するインストラクターとの意志伝達が陸上、水中で確実に出来ることが重要です。

ベーシックダイバー トレーニングプログラム

このコースは **JEFF** 資格のある指導員に指導され、**SHOP** インストラクター以上によって管理されなければなりません。

実技に使用する海域は確実に安全管理が出来ることが条件です。

〈理論のレッスン〉

- C1 コースの目的と管理
- C2 装備の紹介
- C3 圧力と体積
- C4 高気圧障害と寒さの問題
- C5 初歩の信号(ハンドシグナル)
- C6 ダイビング器材の使用法
- C7 環境と自然保護
- C8 安全潜水
- C9 知識の査定

〈実技のレッスン〉

- T1 装備の紹介
- T2 泳法
- T3 エントリー、エキジット
- T4 **SCUBA** 技術
- T5 インストラクターとの意思疎通確認
- T6 インストラクターの補助

ベーシックダイバー

理論レッスン内容

C1 コースの目的と管理

この入門レッスンでは、どのようにコースを開催して行くのかを受講者に伝え理解させることが重要であり、まず不安を取り除くことが大切です。

このコースの修了者は、1 スターインストラクター以上と潜水が可能であることを理解させ、次のステップアップをこのコース終了時には受講できるように指導することが大切です。

C2 装備の紹介

1. ダイビングに使用する器材の機能、違いを理解させ、個人の体力、能力、環境による器材の違いを理解させる。

C3 圧力と体積

1. 大気圧、水圧、絶対圧
2. 空気の膨張と収縮(ボイルの法則)

C4 高気圧障害と寒さの問題

1. 水中生理学の基礎
 - (1) スクイズ
 - (2) 減圧症
 - (3) 耳抜き
 - (4) エアーエンボリズム
 - (5) 窒素酔い
 - (6) ヒートロスとハイポサーミア

C5 初歩の信号(ハンドシグナル)

1. 水中、水面の手信号(ハンドシグナル)の必要性
2. 手信号(ハンドシグナル)の使用法

C6 ダイビング器材の使用法

1. ダイビング器材の名称
2. ダイビング器材を安全に陸上、水中で使用すること(補助を受けることができる)
3. ダイビング器材の基本的な装着法(補助を受けることができる)

C7 環境と自然保護

1. ダイビングと環境(透明度・透視度、光の屈折、色の消失、音の伝わり方等)
2. ダイビングスポットの自然保護
3. アクアブラネットメンバーへの加入のすすめ

C8 安全潜水

1. 安全な潜水計画と準備を理解させる
2. 潜水前の入念な打ち合わせ体調チェック
3. 潜水場所の有害動植物を理解させる

C9 知識の査定

資格を与える前に、インストラクターはその生徒が安全なベーシックダイバーになる為に必要な知識を身につけ、理解している事を保証しなければなりません。査定には普通択一式の筆記試験が用いられます。これは短時間で理解の度合を知ることが出来ます。試験の結果、欠点が指摘されたならば、必要に応じて口頭による質問で確認することが出来ます。

ベーシックダイバー

実技レッスン内容

このコースの特徴は、1 スターインストラクター以上の管理下で潜水する初級ダイバーのレッスンです。
1 スターインストラクター以上の者が確実にサポート出来る海域での潜水が出来るダイバーです。

T1 装備の紹介

1. ダイビング器材の使用法
2. マスクの曇り止め ※
3. スノーケルの使用法 ※
4. 必要器材の安全な使用法
5. 必要器材のセッティングと装備

T2 泳法と浮力

1. 全装備での、水面移動法、水中移動法、BCによる浮力確保

T3 エントリー、エキジット

1. 各水域に応じた安全な姿勢、方法でのエントリー法
2. 各水域に応じた安全な姿勢、方法でのエキジット法

T4 SCUBA 技術

1. レギュレータークリアー ※
2. レギュレーターリカバリー ※
3. マスククリアー ※
4. 耳抜き ※
5. 潜降方法
6. 浮上方法
7. BCの使用法
8. 空気切れ想定でのオクトパスブリージング ※
9. はぐれた時の対処法 ※
10. 水面、水中での手信号(ハンドシグナル) ※

T5 インストラクターとの意思疎通確認

このレベルのダイバーは特に指導するインストラクターとの意志伝達が陸上、水中で確実に出来る事が重要です。

T6 インストラクターの補助

このレベルのダイバーの講習では、全てにアシストを行いながら実施することが出来ます。
緊急時におけるテクニックについては、確実に一人で行えることが必要です。
補助なしトレーニング必須科目はトレーニングに※マークがあります。

JEFF オープンウォーターダイバー

(CMAS 1 スターダイバー ☆)

トレーニングプログラム

このコースは JEFF の資格ある指導員により指導され、SHOP インストラクター以上によって管理されなければなりません。

実技の講習はプールや安全を確保された水域(限定水域)で行った後、オープンウォーター(安全な水域)で行わなければならない。

〈理論のレッスン〉

- 1C 1 コースの目的と管理
- 1C 2 装備の紹介
- 1C 3 生理学の基礎
- 1C 4 スクーバダイビング器材の全装備
- 1C 5 スクーバの原理と使用法
- 1C 6 浮力装置
- 1C 7 全ての装備の正しい手入れと保管法
- 1C 8 初歩の信号
- 1C 9 減圧表
- 1C10 セルフレスキューとバディレスキュー
- 1C11 安全潜水の練習
- 1C12 場所の選び方、自然の保護
- 1C13 環境
- 1C14 ログブック
- 1C15 知識の査定

〈実技のレッスン〉

- 1T 1 スノーケリング技術 I
- 1T 2 SCUBA 技術 I
- 1T 3 スノーケリング技術 II と SCUBA 技術 II
- 1T 4 SCUBA 技術 III
- 1T 5 SCUBA 技術 IV
- 1T 6 レスキューの基礎
- 1T 7 SCUBA 技術の見直し
- 1T 8 実技の査定

JEFF オープンウォーターダイバー

(CMAS 1 スターダイバー ☆)

理論レッスン内容

1C 1 コースの目的と管理

この入門レッスンはトレーニングプログラムの目的と認定システムの中でのレベル、各団体と JEFF との関係、JEFF 国際ダイバー認定システムの基本を説明します。

よく整備された器材の必要性和使用法について理解させ、器材については、基本的に自分のものを購入し使用することを指導すること。

JEFF の活動を理解させる。

(ダイビング旅行災害補償制度、自然保護活動(アクアプラネットメンバー)、CMAS 本部等)

ログブックの記録、取得資格の活動範囲について理解させる。

1C 2 圧力と体積、密度、気体の溶解の関係

1. 水中物理学の基礎

- ・ 大気圧と水圧、絶対圧
- ・ 圧力と体積の関係(ボイルの法則)
- ・ 圧力下での空気の成分(汚染された空気等)(ダルトンの法則)
- ・ 圧力下で液体に溶解する気体の量(ヘンリーの法則)
- ・ 圧力変化に伴う体の空洞への影響
- ・ 加圧: スクイズ、耳抜き
- ・ 減圧: 空気の膨張
- ・ 高気圧障害
- ・ 浮力と B.C
- ・ 潜水時間と空気消費量

1C 3 生理学の基礎

1. 人間の生命維持システム
2. 空気の膨張と収縮(ボイルの法則)
3. 疲労、溺れ、低酸素症等の防止

1C 4 スクーバダイビング器材の全装備

1. スクーバダイビング器材全ての説明(使用目的、素材、特徴、種類、選び方、使用方法)
 - ・ ダイビングスーツ(ウェットスーツ、ドライスーツ)
 - ・ レギュレーター
 - ・ オクトパス
 - ・ B.C
 - ・ ウェイトベルト
 - ・ マスク
 - ・ スノーケル
 - ・ フィン
 - ・ ブーツ
 - ・ 深度計
 - ・ 時計
 - ・ コンパス
 - ・ 残圧計
 - ・ ダイブコンピューター
 - ・ ナイフ
 - ・ ライト

1C 5 スクーバの原理

1. エアータンクの体積
2. エアータンクの重填と手入れ法
3. レギュレーターの原理
4. 残圧計や他の器材の原理

1C 6 浮力装置

1. 水面、水中において B.C を使用することの重要性、メリット、緊急時の使用法、浮力のコントロール
2. 急な浮上の危険性とコントロールアセント
3. 水中、水面での浮力調整の使用法
4. 有利な点、不利な点

1C 7 全ての装備の正しい手入れと保管法

1. 潜水前の準備、潜水後の手入れ方法
2. 浄水による洗浄と清潔さの重要性
3. 痛みやすい装備の特別な手入れ方法(ゴム、シリコン、スーツ)
4. 金属パーツの腐食防止
5. 運搬中の破損防止
6. 通常の検査と整備
7. オフシーズンの保管
8. 1年に1回のメンテナンス

1C 8 初歩の信号

1. 水中、水面で手信号(ハンドシグナル)を使う理由と重要性
2. 水中での信号(ハンドシグナル)の使用法

1C 9 減圧表

1. 減圧表はダイビングに関連した障害を避けるためにある
2. 使い方の基本
3. 窒素を呼吸する事についての見直し
4. 表の形と内容
5. 無減圧潜水での表の使い方
6. 反復潜水
7. 高地での潜水
8. 潜水後の飛行
9. 記録を維持する(ログブック)
10. 酸素の効用

1C10 セルフレスキューとバディレスキュー

1. 慎重な計画により事故を防ぐ
2. 水中手信号(ハンドシグナル)を理解し早めの行動
3. 冷静な判断、正しい行動(STOP, THINK, GO)
4. セルフレスキューテクニック(こむら返りの除去、パニックの前兆の予防等を学ぶ)
5. バディレスキュー(空気切れでのオクトパスブリージング、窒素酔いの対処等を学ぶ)
6. 水面で助けを呼ぶサイン
7. マウス・ツーフ・マウスの人工呼吸法を知る
8. バディやグループからはぐれた時(水中での対処、水面まで浮上する対処、水面での対処)

1C11 安全潜水の練習

1. 安全な潜水計画とは、体調の管理、自身のスキル度の把握
2. バディシステム
3. 潜水前の準備、装備チェック、打ち合わせ
4. エントリー、浮力のチェック、潜降場所チェック
5. 浮上、水面移動、エキジット
6. 非常時の対処

1C12 場所の選び方、自然の保護

1. 潜水目的、潜水計画
2. 環境の違いによるダイビング計画
3. 海洋生物の為の自然保護の重要性
4. 有害動植物の回避、傷害時の対処

1C13 環境

1. 陸上と水中の違い
 - ・ 透明度・透視度
 - ・ 光の屈折
 - ・ 色の消失
 - ・ 音の伝達
 - ・ 体温の消耗
2. 海況
 - ・ 水の動き
 - ・ 潮汐
 - ・ 海流

1C14 ログブック

1. 潜水後に必ず記入する
2. バディとインストラクターに必ずサインをもらう
3. ダイビングをする際には、必ずカードとともに携帯することを理解させる

1C15 知識の査定

資格を認定するインストラクターは、その受講生が安全な 1 スターダイバーになるために必要な知識を身につけ、理解していることを保証しなければなりません。

査定には、普通択一式の筆記試験が用いられます。これは短時間で理解の度合いを知ることが出来ます。

試験の結果、欠点が指摘されたならば、欠点を補う補講を行い再査定。

もしくは、口頭による質問で理解の度合いを確認する事。

JEFF オープンウォーターダイバー

(CMAS 1 スターダイバー ☆)

実技レッスン内容

最初のレッスンでは、プールや安全を確保された水域(限定水域)でマスククイズや耳抜き感覚を習得していきます。

また、バディシステムはこの時点から導入されます。

1T 1 スノーケリング技術 I

1. マスクの装着、調整、曇り止め、マスククリアー
2. スノーケルの装着及び水面でのスノーケルによる呼吸、スノーケルクリアー
3. フィンの装着、調整、正しい使い方
4. 水面遊泳 : マスク、フィン、スノーケルを使っての水面移動
5. サーフェスダイブ
6. 水の蹴り方: 立ち泳ぎ、組み合わせ泳法
7. 浮力の調整

1T 2 SCUBA 技術 I (組み立てと簡単な操作方法)

1. スクーバセットの組立、レギュレーターのチェック、B.Cのチェック(給排気)残圧のチェック、ハーネスの具合(B.Cとタンクの締め具合)、適正ウェイト調整、確認後に装着
2. 環境に適した方法によるエントリー、エキジット
3. スクーバより呼吸してみる
4. 浮力のチェックと調整
5. スクーバを付けてのフィンによる動き
6. レギュレータークリアー
7. レギュレーターリカバリー
8. マスククリアー
9. オクトパスレギュレーターによる呼吸
10. 水面移動と水中移動

1T 3 スノーケリング技術 II (スキンドайビング技術)と SCUBA 技術 II

1. スキンドайビング技術: 環境に適した方法によるエントリー、エキジット
 - ・ ヘッドファーストによる潜降
 - ・ 泳ぎながらのサーフェスダイブ
 - ・ 基本装備の取り外しと再装備
 - ・ ウェイトベルトの使い方、装着
 - ・ マスククリアー、スノーケルクリアーの繰り返し
2. SCUBA 技術: 環境に適した方法によるエントリー、エキジット
 - ・ レギュレータークリアー、マスククリアー技術の向上
 - ・ フィンの使い方の向上
 - ・ B.Cと肺を使用した浮力コントロール
 - ・ 「空気切れ」を想定したオクトパスブリージング
 - ・ 水面での装備の取り外し

1T 4 SCUBA 技術 III

1. より高度なエントリーテクニック(環境に適した方法にて行う)・ジャイアントストライド、バックロール、シットングフロント
2. マスククリアー、フィンの基本テクニックの向上
3. 移動練習、浮力のコントロール
4. スクーバを装着し、水面をスノーケルで泳ぎながらレギュレーターに交換し、そのまま潜行深い水深より梯子を使ってのエキジット

1T 5 SCUBA 技術Ⅳ

1. 浮力装置の利用技術の向上
2. 水面での確実な浮力確保
3. 水底と中層においての浮力コントロール
4. 空気を抜く事により浮上のスピードを調整し、又静止を行う
5. 急激な空気の排気、替わりのシステムでのインフレーターの使用方法

1T 6 レスキューの技術の基礎

1. セルフレスキューテクニック
(こむら返りの除去、パニックの前兆の予防等)
2. バディレスキュー
(空気切れでのオクトパスフリージング、窒素酔いの対処等)
3. バディやグループからはぐれた時
(水中での対処、水面まで浮上する対処、水面での対処)

1T 7 SCUBA 技術の見直し

これまでのレッスンでスーツを含むダイビング装備の機能、使用法等を教わりました。

また、実際に使って練習も行われ、トレーニングエリア内の最深部の体験の出来たはずですが、この時点で、不得意なレッスンをもう一度練習しておきましょう。

1T 8 実技の査定

これまでに教えられた技術はチェックと評価がされ、求められる基準値で行う事により、「出来る」と保証されます。

連続で複合化された練習を行うことで、その生徒の適合生と持久力が得られます。

このレッスンの後、合格者が 1 スターダイバーとして認められる事を忘れてはなりません。

各レッスンを完了するにあたり、インストラクターは生徒の能力を評価し技術を十分に習得した事を保証しなければなりません。

JEFF アドバンスダイバー

(CMAS 2 スターダイバー ☆)
トレーニングプログラム

オープンウォーターでの経験を積んだダイバーです。

このコースの受講は、全部で5つのスペシャリティーを受講する必要があります。

5つのスペシャリティーの内、ディープダイビングとナビゲーションダイビングを必修コースとしています。

その他に任意で3つのコースを担当するインストラクターと話し合い決定してください。

オープンウォーター終了後インストラクターがステップアップ講習を継続トレーニングとして行うよう勧める時は以下の示す時間数以上とし、ただしその時は受講生のレベルが通常の受講時の規準以上の実力を指導員が確認すること。

継続講習時間数

〈講習項目〉	実技本数	学科時間
ディープダイビングコース	2ダイブ	1時間
ナビゲーションコース	3ダイブ	1時間
選択スペシャリティーコース	2ダイブ	1時間
(3コース以上選択)	(6ダイブ)	(3時間)

※ 以上のスペシャリティーダイバーコースを、全科目 O/W 認定日より4カ月以内に行われるときは全コース終了時に A/D ダイバーの申請が可能です。

また、スペシャリティーコースは連続して行わなくとも、期間内であれば項目ずつに保留できます。

このコースは、ファンダイビング一環として行うことも可能です。

講義との時間的な差は問題ありません。

ただし、認定する際には、認定基準に到達していることが必要となります。

通常コースでの内容

〈理論のレッスン〉

- 2C 1 潜水に関連した障害
- 2C 2 空気必要量の計算
- 2C 3 ディープダイビング
- 2C 4 水中ナビゲーション
- 2C 5 選択スペシャリティーの受講
- 2C 6 潜水計画と編成
- 2C 7 知識の査定

〈実技のレッスン〉

- 2T 1 オープンウォーターでの潜水方法
- 2T 2 ディープダイビング
- 2T 3 ナビゲーション技術
- 2T 4 ロープワーク
- 2T 5 レスキュー技術(補助)
- 2T 6 選択スペシャリティーの受講
- 2T 7 SCUBA 技術
- 2T 8 潜水経験
- 2T 9 実技の査定

JEFF アドバンスダイバー

(CMAS 2 スターダイバー☆☆)

理論レッスン内容

2C 1 潜水に関連した障害

1. 圧力及びガスの吸収が体におよぼす影響についての見直し
2. 各障害における原因、症状、予防法、対処法
 - ・ 耳とサイナスの不調、肺の破損、ハイポキシア(酸素欠乏症)、減圧症、窒素酔い
 - ・ 一酸化炭素中毒、二酸化炭素中毒、酸素中毒、溺れ、疲労
 - ・ 高気圧障害時のファーストエイドとして行う酸素吸入の有効性と重要性。

2C 2 ディープダイビング

1. 潜水計画の重要性
2. 潜水の確認段階
 - ・ 潜降、メインダイブ、浮上、ストップ
3. 空気消費率
4. タンクの大きさと圧力
5. 潜水に有効な空気量の計算
6. 潜水に必要な空気量の計算
7. 計算練習

2C 3 生理学の基礎

1. ディープダイビングに関連した問題点
2. 生理学的問題
 - ・ 麻酔効果、減圧
3. 深度制
4. 物理学的問題
 - ・ 浮力、水温、空気密度、清浄度
5. 装備についての考え
6. プランに必要な装備
7. 非常時の行動
8. ディープダイビングに関連して行なうボートダイビングの基礎的知識
 - ・ ボートの種類と名称
 - ・ ボート内での器材の保管方法
 - ・ 安全装置
 - ・ 乗船、下船時の注意点
 - ・ エントリー、エキジットの方法
 - ・ 潜降、浮上の方法
 - ・ ダイビングスタイル
 - ・ 船酔い
 - ・ 緊急時の注意点

2C 4 水中ナビゲーション

1. ナチュラルナビゲーション
 - ・ 目標物として利用出来るものを覚える
2. コンパスナビゲーション
 - ・ コンパスの種類、形態
 - ・ コンパス各部の名称
 - ・ コンパスの正しい持ち方と潜水中における使い方
 - ・ 距離、時間、水深の測定
 - ・ U.W.O(アンダーウォーターオリエンテーリング)

2C 5 選択スペシャリティーの受講

アドバンス取得に必要となる3種類のJEFF スペシャリティーを受講する

- ・ ボートスペシャリティー
- ・ サーチ & リカバリースペシャリティー
- ・ ナイトスペシャリティー
- ・ ドライスーツスペシャリティー
- ・ アンダーウォーターフォトグラフィースペシャリティー
- ・ フィッシュウォッチングスペシャリティー
- ・ ビギナーダイバーワンランクアップスペシャリティー
- ・ その他

2C 6 潜水計画と編成

- ・ 計画を立てる事は安全潜水に不可欠な要素である
- ・ 予想できる問題を未然に防止する
- ・ 非常事態を考え、必要なものを多めに備える
- ・ 自分の潜水を計画してみる
- ・ 潜水場所の選び方(目的、人員、天候、潮汐)
- ・ その場におけるのグループ編成

2C 7 知識の査定

資格を認定するインストラクターは、その受講生が安全な2スターダイバーになるために必要な知識を身につけ、理解していることを保証しなければなりません。

査定には、普通択一式の筆記試験が用いられます。これは短時間で理解の度合いを知ることができます。試験の結果、欠点が指摘されたならば、欠点を補う補講を行い再査定。もしくは、口頭による質問で理解の度合いを確認する事。

JEFF アドバンスダイバー

(CMAS 2 スターダイバー☆☆)

実技レッスン内容

最初のレッスンでは、プールや安全を確保された水域(限定水域)でマスククイズや耳抜き感覚を習得していきます。また、バディシステムはこの時点から導入されます。

2T 1 オープンウォーターでの潜水方法(チェックダイブ)

1. オープンウォーターでスノーケリングの練習をし、中距離を泳ぎ、サーフェスダイブをする
2. 潜水に必要な装備を準備し、装着後にバディチェックをする
3. エントリー、浮力のチェック
4. 潜降
5. バディの潜水、潜水中の指揮をとる
6. 信号の交換
7. 浮上と水面移動
8. エキジット
9. 事後の打ち合わせと装備のアフターケア

2T 2 ディープダイビング

1. 潜水前の準備
 - ・ 潜水計画
 - ・ 器材(ダイブコンピューターは必須)
2. 20m～30m 以深へのダイビング
3. 環境の変化を認識する
 - ・ 水温、視界、生物層
4. 浮上コントロール
 - ・ 潜降時、浮上時は特に注意
5. 残圧チェック
6. 安全停止(5m 3分間)
7. ディープダイビングに関連して行うボートダイビングの基礎的知識
 - ・ 乗船、下船の方法
 - ・ 器材の保管と確認
 - ・ 移動中の注意点
 - ・ 船酔いの予防
 - ・ エントリー、エキジットの方法
 - ・ 潜降、浮上の方法
 - ・ 緊急時の対処

2T 3 ナビゲーション技術

1. 距離を計る
 - ・ 時間
 - ・ キック数
2. ナチュラルナビゲーション
 - ・ 水中にある目標物を利用して出発点に戻る
3. コンパスナビゲーション
 - ・ 正しいコンパスの持ち方
 - ・ 直線の往復
 - ・ 四角形、三角形

2T 4 ローブワーク

1. もやい結び
2. 巻き結び

2T 5 レスキュー技術

1. セルフレスキューテクニック
(こむら返りの除去、パニックの前兆の予防等)
2. バディレスキュー
(空気切れでのオクトパスブリージング、窒素酔いの対処等)
3. バディやグループからはぐれた時
(水中での対処、水面まで浮上する対処、水面での対処)
4. オープンウォーターにおいて、インストラクターのデモンストレーションにより、以下のことを学ぶ
 - ・ 被災者の水面下から水面までの引き上げ方法
 - ・ ボート又はビーチへの曳行法
 - ・ ボート又はビーチへの引き上げ法
 - ・ ダイビング装備の外し方
 - ・ CPRとFAの仕方

2T 6 選択スペシャリティーの受講

1. アドバンス取得に必要な3種類のJEFFスペシャリティーを受講する
 - ・ ボートスペシャリティー
 - ・ サーチ&リカバリースペシャリティー
 - ・ ナイトスペシャリティー
 - ・ ドライスーツスペシャリティー
 - ・ アンダーウォーターフォトグラフィースペシャリティー
 - ・ フィッシュウォッチングスペシャリティー
 - ・ ビギナーダイバーワンランクアップスペシャリティー
 - ・ その他

2T 7 SCUBA 技術の見直し、オープンウォーターの見直し

1. オープンウォーターで1スターコースのレッスンを繰り返し行ない、ダイバーに自身を持たせる
2. ボートやビーチにおける色々なエントリー、エキジットの方法
3. B.C.を使っでの浮力調整の方法
4. 水面と水中での信号の見直し
5. 中深度においてのマスククリアー
6. 中深度においてのレギュレータークリアー
7. オクトパスの使い方の練習

2T 8 潜水経験

2スターダイバーとして必要な最低20回の潜水は、幅広い様々な状態と、以下の項目を出来るだけ多く含んでいなければなりません。

- ・ 傾斜しているビーチからのエントリー
- ・ 小型ボートによる潜水
- ・ 視界が悪い時の潜水
- ・ 25m～30mの潜水

様々な潜水は必ずしも得られないかもしれませんが、それは仕方の無いことです。

何れにせよ基本的原則は、色々な状態、色々な場所でのダイビングを経験することです。同じ様な事の繰り返しではいけません。

また、1回の潜水は少なくとも20分以上継続されるべきで、25～30mの深度も必要です。

2T 9 実技の査定

インストラクターによって査定される主な内容は、色々な場面で対処できる能力です。

2スターダイバーは色々なテクニックを身に付けていることが条件です。

理論だけが先行することなく、考えたことが行動として出来ることが条件です。

体が反応することをインストラクターが判断すべきです。

JEFF (プロ) レスキューダイバー トレーニングプログラム

アドバンスでの経験を積んだダイバーです。

このコースは JEFF レスキュー指導員資格を有するインストラクターにより指導されます。

初めの講習には学科が必要であり、その中に必ず CPR の項目を含んでいる必要があります。

実技では、最初に必ずスキンスキューを安全な水域で行われるべきで、その後様々な状態の水域で行われます。

このコースには、ダイバーレスキューとプロレスキューが同時にプログラムされています。両者の違いはレスキューダイバーの指導にあっては、緊急時のセルフレスキューや、レスキュー本人の持つ技術を過信せず、レスキューキューすることです。

プロレスキュー指導においては、プロとして緊急な状況を見極め、提供する知識、技術を再生可能なものとして提供します。

特にプロレスキューはダイブマスターの必修となっています。

ダイブマスターが事業者としてガイドを提供するときには法的な管理者責任が発生することを指導します。

この査定は、レスキュー指導員が違いを明確に受講者に知らせ査定を行うことが必要です。

〈理論のレッスン〉

- RC 1 インTRODクシヨN
- RC 2 CPR / FA
- RC 3 ダイビングとストレス
- RC 4 ダイビングに関連した障害(疾病)
- RC 5 知識の査定

〈実技のレッスン〉

- RT 1 スキンスキュー技術(限定水域)
- RT 2 スキンスキュー技術(オープンウォーター)
- RT 3 SCUBA レスキュー技術
- RT 4 実技の査定

JEFF (プロ) レスキューダイバー

理論レッスン内容

RC 1 イントロダクション

1. 事前準備と注意事項

RC 2 CPR/FA

1. 基本ルール(自己保全)
 - ・ レスキュー呼吸
 - ・ 気道内閉息
 - ・ CPR
 - ・ 二次容態観察
 - ・ その他(オプション設定)

RC 3 ダイビングとストレス

1. 酸素の利用目的と効果
 - ・ 潜水事故の分析
 - ・ 緊急連絡先と対処
 - ・ 潜水事故予防のためのストレス要因

RC 4 ダイビングに関連した障害(疾病)

1. 減圧症(DCS)
 - ・ エアーエンボリズム(AGE)
 - ・ スクイズ
 - ・ 炭酸ガス中毒
 - ・ 酸素中毒
 - ・ 溺水
 - ・ 頸動脈洞症候群
 - ・ 減圧障害(DCI)
 - ・ 窒素酔い
 - ・ 炭素ガス中毒
 - ・ 素潜りの低酸素症
 - ・ ショック
 - ・ 有害動植物によるもの

RC 5 知識の査定

資格を認定するインストラクターは、その受講生が安全なレスキューダイバーになるために必要な知識を身につけ、理解していることを証明しなければなりません。

査定には、普通択一的の筆記試験が用いられます。

これは短時間で理解の度合いを知ることが出来ます。

試験の結果、欠点が指摘されたならば、欠点を補う補講を行ない再査定。

もしくは口頭による質問で理解の度合いを確認する事。

JEFF (プロ) レスキューダイバー

実技レッスン内容

RT 1 スキンレスキュー技術(限定水域)

1. ヘッドアップクロール
2. サイドポジション
3. ブロック、パアリー
4. 溺者の状況観察
5. 溺者への接触方法
6. 曳行の方法
7. キャリー方法(各環境に応じた溺者の引き上げを含む)

RT 2 スキンレスキュー技術(オープンウォーター)

1. 海洋にて限定水域で習得したスキンレスキュー技術の実践

RT 3 SCUBA レスキュー技術

1. スクーバ装備を装着したレスキュースキルの習得
2. 水中からのダイバー引き上げの方法
3. 器材の脱装方法
4. 曳行の方法
5. キャリー方法(各環境に応じた溺者の引き上げを含む)

RT 4 実技の査定

受講生がレスキューダイバーとして、万が一の時に他のダイバーを救助する方法を習得しているかを限定水域とオープンウォーターにおいて、コースの終わりに全ての項目を最終査定します。

査定の際には、受講生が自分自身の安全を最優先に確保しながら救助する能力があるかを確認します。

特に、プロレスキューに関しては確実に実技が行えることが必要です。

JEFF マスターダイバー

(CMAS 3 スターダイバー☆☆☆)

トレーニングプログラム

3 スターダイバーは経験、トレーニングを共に十分に積んだ責任の持てるダイバーで、オープンウォーターにおいて全てのランクのダイバーをリード(先導)出来ます。

このコースは資格が有るインストラクターにより指導され、インストラクター以上の資格の者により、管理されなければなりません。

また、コース内容に見合ったオープンウォーターのダイビング場所と、幾つかの特別な設備が必要となります。この資格の潜水経験の要素は、様々な状態、水深において幅広い範囲の経験を積み上げている事です。

〈理論のレッスン〉

- 3C 1 マスターダイバーの役割
- 3C 2 物理学、生理学の知識向上
- 3C 3 レスキュー知識の向上
- 3C 4 安全な潜水計画の立案
- 3C 5 ナビゲーションテクニック
- 3C 6 コンプレッサーに関する知識
- 3C 7 水中の動植物の知識
- 3C 8 環境における危険性の認識
- 3C 9 ダイビング事故
- 3C10 ダイビングに関する知識
- 3C11 知識の査定

〈実技のレッスン〉

- 3T 1 ダイビングスキルの確実な実技
- 3T 2 様々な環境でのダイビング
- 3T 3 ブリーフィングとディブリーフィング
- 3T 4 レスキュー技術
- 3T 5 ダイビング編成者の補助
- 3T 6 ダイビング編成者としての行動(クラスコントロール)
- 3T 7 ナビゲーションテクニック
- 3T 8 コンプレッサーの操作の補助
- 3T 9 ダイビングボートの使用法
- 3T10 潜水経験
- 3T11 実技の査定

JEFF マスターダイバー

(CMAS 3 スターダイバー☆☆☆)

理論レッスン内容

3C 1 マスターダイバーの役割

1. プロフェッショナルとアマチュア
2. インストラクターのアシスト
3. ダイビングに必要な器材の重要性の認識
 - ・ タンクの手入れ、検査
 - ・ レギュレーターのパフォーマンス、整備の必要性
 - ・ 保護するためのスーツ、ダイビングの種類に適応した物、手入れ
 - ・ 浮力システム、他の装備への関連性
 - ・ システムとしてのダイビング装備
 - ・ 国家基準、法により求められていること
4. 危険予知と対処法
 - ・ ダイバーに関すること
 - ・ ダイビング器材に関すること
 - ・ ダイビングを行う環境に関すること
5. 緊急時の対策
6. クラスコントロール

3C 2 物理学、生理学の知識向上

1. これまでに 1C2、1C3、2C1 で教えた内容の見直し
(これらの内容が十分に記憶されていて、確実に理解されていることが重要である)
 - ・ ガスの法則
 - ・ 人体の生命維持システム
 - ・ 体に対する圧力の影響
 - ・ ダイビングに関連した障害

3C 3 レスキュー知識の向上

1. CPR/FA の方法を理解し、シュミレーションする
2. 水中で起こりうるトラブルへの対処法と予防法
3. 計算練習

3C 4 安全な潜水計画の立案

1. 潜水計画の内容
2. 計画を立てる上で考慮すべき事柄
 - ・ 人員、レベルによるダイブグループの編成
 - ・ ダイビング場所の選び方、行き方、交通手段
 - ・ 時間割り、計画の必要条件
 - ・ 必要な整備、安全装備
 - ・ 安全のための予防手段
 - ・ 減圧症
3. 代替案の作成
4. 緊急時の対応

3C 5 ナビゲーションテクニック

1. ナチュラル、コンパスを駆使した確実なナビゲーション
2. 水中で潜水計画が変更になった際のテクニック

3C 6 コンプレッサーの知識

1. コンプレッサーの操作基本
2. 空気の洗浄
3. ろ過
4. 操作の方法、タンクへの充填
5. コンプレッサーのコントロール
6. 貯蔵庫の使い方
7. 記録と法的義務

3C 7 水中の動植物の知識

1. 潜水場所における動植物の名称
2. 潜水場所における有害動植物の名称
3. 有害動物による障害の症状、対処法および予防法

3C 8 環境における危険性の確認

1. 気象状況の変化
2. 海洋状況の変化
3. 潜水場所に存在する危険要因

3C 9 事故の処理

1. 何が問題に成り得るか
2. 事故の防止、計画作りの重要性
3. 非常事態の行動
4. 天候と海の状態
5. ダイバーのコンディション、適正、健康状態、経験
6. 行方不明のダイバー
7. ボートの故障
8. 潜水に関連した問題点
9. 怪我
10. レスキューの管理
11. ファーストエイドの処置の管理

3C10 ダイビングボートの使用法の理解

1. 小型ボートの操作の前置き
2. シーマンシップの基本、天候、潮汐
3. 錨地でのルール、ボート操作者の義務、責任
4. ロープとその使い方、ノット
5. ダイビングに使用するボートの種類、適合性
6. 船外機とその使用法の理解
7. 安全装備と特殊な装備
8. 操船テクニックの理解;進水、アンカリング、積込み、低速/高速、非常行動

3C11 知識の査定

資格を与える前に、インストラクターはその生徒が安全な 3 スターダイバーになる為に必要な知識を身につけ、理解している事を保証しなければなりません。査定には普通択一式の筆記試験が用いられます。これは短時間で理解の度合を知ることが出来ます。試験の結果、欠点が指摘されたならば、必要に応じて口頭による質問で確認することが出来ます。

JEFF マスターダイバー
(CMAS 3 スターダイバー☆☆☆)
実技レッスン内容

3T 1 ダイビングスキルの確実な実技

1. 全てのランクダイバーの手本となるようなスキル
2. どのような水深においても確実に中性浮力がとれる

3T 2 様々な環境でのダイビング

1. 様々な場所及び様々な海況でのダイビングを経験する
(絶対ではなく、可能であれば行う)
 - ・ビーチダイビング
 - ・ボートダイビング
 - ・ドリフトダイビング
 - ・ナイトダイビング
 - ・淡水ダイビング
 - ・視界不良ダイビング
 - ・アイスダイビング 等

3T 3 ブリーフィングとディブリーフィング

1. リスクマネジメント上、必ず実施しなければならない
2. 否定的な言葉は使わない
3. インストラクター監視下で行う
4. ブリーフィング
 - ・ 全員参加が絶対条件
 - ・ ダイビングする毎に実施する
 - ・ 体調確認(ダイビング不適格者がいればダイビング禁止)
 - ・ 参加ダイバーがこれらのダイビングをイメージ出来るような内容
 - ・ 注意すべき点、トラブル時の対処法は必ず話す
 - ・ ストレスをかけず、リラックスさせる
 - ・ 必ずサインの確認をする
5. ディブリーフィング
 - ・ 全員参加が絶対条件
 - ・ ダイビングする毎に実施する

3T 4 レスキュー技術

1. 様々な状況におけるレスキュー技術
2. スキンレスキュー
 - ・ 水面上での溺者、意識不明ダイバーへのアプローチから陸上への引き上げ
3. スクーバレスキュー
 - ・ 水面上、水中における意識不明ダイバーへのアプローチから陸上への引き上げ

3T 5 ダイビング編成者の補助

1. 潜水計画について必要事項を理解する
2. フォーメーションを考える
3. ダイビングの必要事項を考える
4. 全装備の作動チェック
5. 全ての活動を記録する
6. 非常時の手順を理解する
7. 場所、設備を計画に取り入れる

3T 6 ダイビング編成としての行動(クラスコントロール)

1. 3T 5を踏まえた上で行動する
2. 水中だけをコントロールするのではない
3. 潜水計画を立てた上で、それに従い全体をコントロールしていく
4. トラブルの早期発見と対処
5. 緊急時におけるクラスコントロール

3T 7 ナビゲーションテクニック

1. コンパスの逆相表示について
2. コンパスの外角使用テクニックにより方向確認
3. 任意に設定した4点の往復ナビゲーション
4. どのポイントにおいても確実にコンパス使用が行えるテクニック
5. 総合的にコンパスのテクニックを用いることができる

3T 8 コンプレッサーの操作の補助

1. 下記のものについて操作管理者の補助として行動する
 - ・ 操作前のチェック、起動の方法
 - ・ 充填前のシリンダーの検査
 - ・ コンプレッサーとタンクの接続
 - ・ チャージ操作、貯器、貯蔵庫の使い方

3T 9 ダイビングボートの使用法

(ボートを動かす時には、必ず船舶免許のある者が同乗すること)

1. ボートを普通のダイビングコンディションで操作出来る経験
2. ボートを使う前のチェックと準備
3. 進水、積込み、発進、係留場所(ブース)よりの出発
4. 安全な操作
5. ダイバーとの関係テクニック: 追跡、収容
6. 非常事態での活動の補助
7. 係留場所への帰還(ロープテクニック)
8. 陸上げ(必要時)

3T10 潜水経験

3 スターダイバーは 2 スターダイバーになった後、最低 50 回の潜水を経験していなければなりません。

そのうちインストラクター同行において 20 回以上は 30m 以深の水深でなければなりません。

記録されたダイビングは、ダイバーの様々な条件下での幅広い経験と長期にわたる適切な技能と知識の積み重ねを示します。

また、記録は潜水活動において他のダイバーに対して責任ある計画を行っていたかどうかを表すものです。

3T11 実技の査定

インストラクターによって査定される主な内容は、他のダイバーを編成し、誘導する能力と共に、プログラムに含まれる範囲に対しての有能性を示す事です。

3 スターダイバーは完璧に訓練された者でなければならず、そのため実際のダイビングのいかなる分野でも弱さを表してはいけません。

ベーシックダイバー TRAINING CHECK LIST

氏名 _____ 才 住所 _____ TEL _____

(審査基準)A:優れている B:普通 C:訓練する必要あり

_____年 _____月 _____日

1. スクーバダイビング			
1) 全装備の着脱			
a. スーツの着脱	A	B	C
b. ウェットベルトの調節、着脱	A	B	C
c. レギュレーターの取扱い、着脱	A	B	C
d. タンク、B.Cの取扱い、着脱	A	B	C
e. マスク、フィン取扱い、着脱	A	B	C
2) エントリー法	A	B	C
3) 完全装備で水面移動	A	B	C
4) 潜降	A	B	C
5) 耳抜き	A	B	C
6) レギュレータークリアー、マスククリアー	A	B	C
7) 手信号(ハンドシグナル)の理解及び使用法	A	B	C
8) B.Cの使用	A	B	C
9) 水中移動	A	B	C
10) オクトパスブリージング	A	B	C
11) 浮上	A	B	C
12) エキジット法	A	B	C
13) 圧力外傷の逃避(耳、洞、スクイズ、無呼吸、肺破裂、減圧症 etc)	A	B	C
14) はぐれた時の対処	A	B	C

上記の各項目について、指導審査した結果、ベーシックダイバーの認定基準に達していることを証明します。

Instructor Name: _____

オープンウォーターダイバー TRAINING CHECK LIST

氏名 _____ 才 住所 _____ TEL _____

(審査基準)A:優れている B:普通 C:訓練する必要あり

年 月 日

1. 水泳能力 フリースタイル 25m 以上遊泳	A	B	C
2. 水泳潜水 5m 以上	A	B	C
3. スキンダイビング	A	B	C
1) マスクの調節及びマスククリアー(半没、全没、マスク脱着)	A	B	C
2) スノーケルクリアー プラスト法	A	B	C
3) エントリー法の習得	A	B	C
a. ジャイアントストライド法	A	B	C
b. バックロール法	A	B	C
c. シットティングフロント法	A	B	C
4) ダイブ法の習得 ヘッドファースダイブ法	A	B	C
5) ヘッドファーストによるウェイトなしダイブ 2m	A	B	C
6) 水面遊泳(3点セット使用スノーケリング)100m 以上	A	B	C
4. スクーバダイビング			
1) 全装備の着脱	A	B	C
a. スーツの着脱	A	B	C
b. ウェイトベルトの取扱い、着脱	A	B	C
c. レギュレーター取扱い、着脱	A	B	C
d. タンク、B.Cの取扱い、着脱	A	B	C
e. マスク、フィンの取扱い、着脱	A	B	C
2) 完全装備でスノーケルによる水面遊泳	A	B	C
3) 水面遊泳中のスノーケルとレギュレーターの交換	A	B	C
4) エントリー、エキジット法の習得(ビーチ、ボート)	A	B	C
5) 3m 以浅における水面からのフィーとファースト潜降	A	B	C
6) 3m 以浅におけるマスククリアー、マスク脱着	A	B	C
7) 3m 以浅におけるレギュレータークリアー、リカバリー	A	B	C
8) 手信号(ハンドシグナル)の理解及び使用法	A	B	C
9) 中性浮力維持法の習得	A	B	C
10) 緊急浮上法	A	B	C
11) 中深度からの浮上	A	B	C
12) 圧力外傷の逃避(耳、洞、スクイズ、無呼吸、肺破裂、減圧症 etc)	A	B	C
13) 無減圧潜水による潜水計画の立案及び実施	A	B	C

上記の各項目について、指導審査した結果、オープンウォーターダイバーの認定基準に達していることを証明します。

Instructor Name: _____

アドバンスダイバー TRAINING CHECK LIST

氏名 _____ 才 住所 _____ TEL _____

(審査基準)A:優れている B:普通 C:訓練する必要あり

年 _____ 月 _____ 日

1. 水泳能力 フリースタイル 100m 以上遊泳	A	B	C
2. 水泳潜水 10m 以上	A	B	C
3. スキンダイビング			
1) 水面遊泳(3点セット使用スノーケリング) 200m 以上	A	B	C
2) 垂直潜水 5m 以深	A	B	C
3) 水深 2m 潜水し、水平に 5m 移動し浮上する	A	B	C
4) エントリー法の技術度の向上	A	B	C
5) スノーケルクリアー & ダイブ法の技術度の向上	A	B	C
4. スクーバーダイビング			
1) 完全全装備水面遊泳(スノーケル使用)200m 以上	A	B	C
2) 完全装備スノーケルクリア & レギュレーターなしで背泳ぎ又は横泳ぎで 100m 以上泳げる	A	B	C
3) 7m~10m の水深で、マスククリアー及びレギュレータークリアーが完全にできること	A	B	C
4) 水中移動中にマスククリアー及びマスク脱着ができること	A	B	C
5) 水深 30m で手信号(ハンドシグナル)の使用ができること	A	B	C
6) 空気切れのバディをオクトパスブリージングにより安全に水面までサポートできること	A	B	C
7) B.C を使用して 20m の水深で中性浮力の維持	A	B	C
8) B.C で中性浮力を調整しながら浮上する(水深 5m で B.C を使用して 3 分間停止する)	A	B	C
9) U.W.O(浮標ブイを 3 個以上使用する)	A	B	C
5. ディープダイビング			
1) 潜水準備(器材の準備)	A	B	C
2) 潜行スピード、姿勢	A	B	C
3) 浮上コントロール	A	B	C
4) 減圧停止(5m 3分)	A	B	C
5) 残圧のチェック	A	B	C
6. ナビゲーション			
1) コンパスの読み方	A	B	C
2) コンパスの使用法	A	B	C
3) 水中姿勢	A	B	C
4) フィン移動法(キックの違い理解)	A	B	C
5) フィンキックの正確性	A	B	C
6) 直線の往復	A	B	C
7) 三角形のナビゲーション	A	B	C
8) 四角形のナビゲーション	A	B	C
9) U.W.O(浮標ブイを 3 個以上使用する)	A	B	C
7. レスキュー & ロープワーク			
1) 7~10m の水深でのセルフレスキュー及びバディレスキューのテクニック	A	B	C
2) ロープ結索法	A	B	C
8. 他のスペシャリティーの評価	A	B	C

上記の各項目について、指導審査した結果、アドバンスダイバーの認定基準に達していることを証明します。

Instructor Name: _____

マスターダイバー TRAINING CHECK LIST

氏名 _____ 才 住所 _____ TEL _____

(審査基準)A:優れている B:普通 C:訓練する必要あり _____年 _____月 _____日

1. 水泳能力	A	B	C
1) クロール 200m 以上遊泳,	A	B	C
2) 水泳潜水 30m 2 プレス	A	B	C
2. 水泳潜水 30m 以上	A	B	C
3. スキンダイビング			
1) 水面遊泳(3点セット使用スノーケリング) 400m 以上	A	B	C
2) 垂直潜水 5m 以深	A	B	C
3) 水深 5m 潜水し、水平に 5m 移動し浮上する	A	B	C
4) エントリー法の技術度の向上			
5) 20 秒潜水し浮上後、10 秒以内に再び潜水し、水深 3m から 1.5kg のマネキンを引き上げ、それを持って水面を曳行	A	B	C
4. スクーバダイビング			
1) 完全装備水面遊泳(スノーケル使用) 400m 以上	A	B	C
2) 完全装備スノーケル & レギュレーターなしで背泳ぎで 200m 以上泳げること	A	B	C
3) コンパスなしで浅海潜水し、設定された地点へ 50m 泳ぐ	A	B	C
4) 水深 30m で手信号(ハンドシグナル)が充分使用できる	A	B	C
5) 水深 30m で簡単な計算問題ができる	A	B	C
6) 水深 30m でロープワークができる	A	B	C
7) 水深 30m で B.C を使用して停止、手信号を使用する	A	B	C
8) B.C を使用して 30m mp 水深で中性浮力の維持			
9) U.W.O(浮標ブイを 5 個以上使用する)	A	B	C
5. ディープダイビング			
1) 10~30m の水深で、セルフレスキュー及びバディレスキューのテクニックができること	A	B	C
2) レスキューテクニック全般	A	B	C
3) ロープ結索法	A	B	C
6. ダイビングボートを使用しての潜水計画が立てられること			
7. 減圧表を使用して無減圧反復潜水の計画が立てられること	A	B	C
8. 潜水器材の正しい取扱い及び維持管理、簡単な点検および調整	A	B	C
9. グループを先導、コントロールでき、いかなる場合でも安全にエキジットできること	A	B	C
10. 海図を使って潜水場所の説明、有毒動植物に関する知識及び応急処置	A	B	C
11. 潜水に関する法律その他潜水に関連する総合知識	A	B	C
12. マスターダイバーとしての人格及び性格	A	B	C

上記の各項目について、指導審査した結果、マスターダイバーの認定基準に達していることを証明します。

Instructor Name: _____