

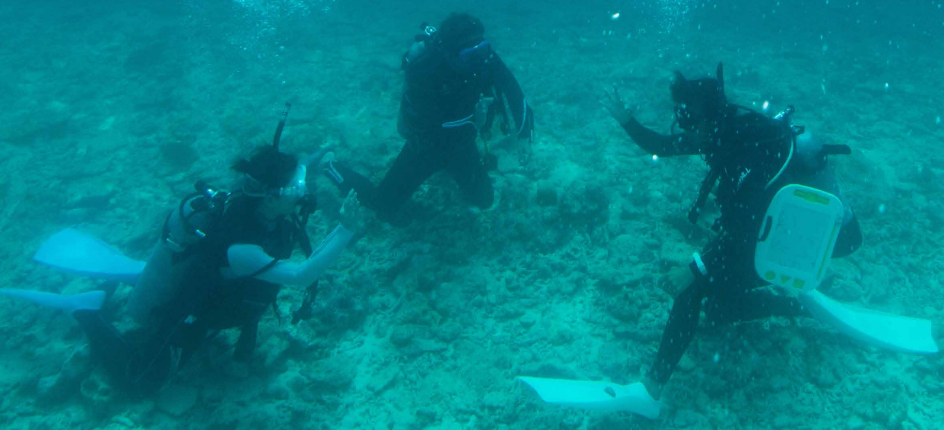
# 南の島でダイバーデビュー!

ダイビングを始めたいけど、何がわからないかもわからない……。そんなあなたのために、ダイバーになるまでのステップ紹介します。疑問や不安を解消し、今こそ憧れのダイバーデビュー!

## @石垣島



写真=岡田裕介  
構成・文=寺山英樹  
協力=ダイビングチームうなりざき石垣  
デザイン=Yoshiko Murata



今でしょ!

### Q Cカードはいつ取るの?



教えてくれる  
インストラクターさん  
曾我勲 (そがいさお)  
「ダイビングチームうなりざき石垣」  
八重山の海ひと筋15年の海の達人。  
くるくる天バのワイルドな風貌だが、キメの細かいケアで、ダイバー誕生をサポートしてくれる。愛称はそがべ。



ダイバーになるためには、ダイビングに必要なスキルを練習する“Cカード講習”を受ける必要があります。詳しい内容は後述しますが、ほとんどのスキルは、落ち着いてさえいれば特に難しいことはありません。しかし、水中という非日常の世界では、その“落ち着く”ことが最

大のポイントとなります。

落ち着けなくなってしまう原因となるストレスの三大要素は“水温”“透明度”、そして“気持ち”。

その点、石垣島のような南の島の海は、水温が高く、透明度も抜群で、そもそもストレスの少ない環境。さらに、開

放的な南の島の旅は、“気持ち”の面でもアドバンテージとなります。

照りつける太陽のもと水に飛び込む爽快感、澄み渡る海で感じる浮遊感、そして解放感。南の島でのダイバーデビューは、ストレスも少なく、理想的といえるでしょう。

## ストレスが少ない 南の島のダイバーデビュー



空と海と  
太陽と!



南の島でダイバーデビュー! @石垣島

## Q1 Cカードって何？

ダイビング指導団体が発行する認定カードのこと。“C”は“Certification（認定）”の頭文字。「Cカードを持っている」ということは、「指導団体が規定したカリキュラムを修了し、ダイビングに必要なスキルと知識を身につけている」ということを意味します。

「Cカードを持っている」というと、一般的には、ダイバーになるために受けた初級ランクのカードを指しますが、正確にはその後続く、アドバンスやレスキュー、インストラクターなど、あらゆるランクの認定証のことを指しています。

## Q2 Cカードはライセンス（免許）？

よく勘違いされますが、Cカードは、公の機関が発行する“ライセンス（免許）”ではなく、民間の指導団体が発行する認定証のこと。なので、車の免許のような直接的な法的効力や更新制度はありません。ただし、“ダイバーの証”としては世界共通認識で、Cカードがないと基本的には潜ることができません。

## Q3 指導団体によって違いはあるの？

PADIやNAUI、SSIなど、Cカードを発行する指導団体は複数ありますが、講習の内容は大きく異なることはありません。

ただ、団体によってコンセプトやカリキュラムの若干の違いがあったり、同程度の講習でもコース名が異なることも。

例えばPADIやSSIの「オープンウォーター・ダイバー」と同等のランクが、NAUIでは「スクーバ・ダイバー」と呼ばれており、PADIには「オープンウォーター」の下に「スクーバ・ダイバー」があるなど。

## Q4 Cカードを持っていると何ができるの？

大まかに言えば、「バディシステム（二人一組で協力して潜る）で、講習と同じ条件の海（経験）の範囲内で潜ることができる」ということです。とはいうものの、日本では多くの場合、Cカードを取得したばかりのダイバー2人で、いきなりバディ潜水することはあまりありません。まずはガイドやインストラクターと一緒に潜って経験を積むのが一般的。

ダイビングスポットによっては、「初級レベルのダイバーは18m以内」、ひとつ上の「アドバンス・ダイバーは30m以内」と具体的に潜れる水深を決めているところもあります。

## Q5 Cカード講習ってどんな内容？

Cカード講習は、学科講習→プール講習（浅瀬の海）→海洋実習というのが基本的な流れ。多少、前後することもあります。学科で潜水やスキルについての知識を得て、プールで練習して修得する。そして、最後に海洋では、プールで身につけたことができるか実践します。

かかる日数は、ショップによって異なりますが、学科1日（在宅学習の場合も）+プール1日+海2日がひとつの基準。それより多いとじっくり、少ないと急ピッチという印象です。

## Q6 講習は難しい？落ちることもある？

スキルや知識など、しっかりインストラクターの話聞いていれば、落ちることはあまりありません。学科のテストも習ったことを復習するだけ。

ただ、耳が抜けなかったり、体調不良でカリキュラムがこなせない場合や、水に恐怖を感じてしまった場合などは、落ちるというより、延長してじっくり進めるということはあるでしょう。

## Q7 いつ講習を受けるといいですか？

いつダイバーになるの？今でしょ！が正解です。ダイビングはオールシーズンできるレジャー。特に、常夏の南の島では思い立ったが吉日です。

## Q8 泳げなくても大丈夫ですか？

これはインストラクターによって意見の分かれるところ。

泳ぐというのを水泳と考えた場合、まず、間違いないことは、泳げた方がよいということ。水へのストレス、水中での身のこなし、緊急時の対処など、泳げることによるメリットは多々あります。

では、「泳げなくても大丈夫」という人の根拠とは？

泳げない理由は、息継ぎが下手、上手に浮けないなどが原因。しかし、ダイビングでは、ウエットスーツやフィンによって浮力が得られ、少しの力で推進力も得られます。なので、水に対するストレスさえなければ、徐々に慣れていきましょう、ということです。

## Q9 ダイビング器材はそろえるの？

海という特殊な環境では、特殊な器材が必要。ダイビングを趣味にするのであれば器材はそろえたほうが良いでしょう。体にフィットし慣れ親しんだ器材は、スキルアップのためにも、レンタル代がかからないので、長期的には財布のためにもよいでしょう。

ただ、最近はレンタル器材も充実し、レンタル器材代込みのお店も多いので、まずはレンタル器材で始めて、徐々にそろえていくもの一般的です。

## Q10 講習の相場はどれくらい？

これはショップによって、料金にどこまで含まれているか、講習の中身、収益モデルなど、それぞれの事情によってかなり異なるので難しいところ。

そこをあえてと言われれば、学科とは別に、プールと海で3日間かける講習の場合、4～8万円くらいといったところ。今回ピックアップした「ダイビングチームうなりざき」は込で69,300円。快適なクルーザーやしっかりした講習内容を考えると、この値段はひとつの適正価格の目安となります。

★激安・格安の講習について

[http://ocean.ne.jp/feature/diving\\_start1/5](http://ocean.ne.jp/feature/diving_start1/5)

# ダイバーデビュー前に知っておきたい！ 疑問



## 南の島でダイバーデビュー！@石垣島



# ダイバーデビュー

～ダイビングチームうなりざきの場合～

3  
STEP



### タンク

圧縮した空気が入っている

### BC

空気の出し入れができる浮き輪のようなもの。水中では浮力が減るので、空気を入れて浮力を調整する

### フィン

小さな力で、効率よく大きな進力を得る

### マスク

水中で視界を確保する。ゴーグルと違って鼻まで覆われている。

### スノーケル

水面で泳ぎながら呼吸ができる

### ウエイト

ウエットスーツを着ると浮力が大きく、そのままだと沈めないで重りをつける

### ウエットスーツ

保温と保護のために着るスーツ。海的环境によって、厚さやタイプ(半ツデ)もさまざま

### レギュレーター

タンクの空気を吸うための道具。もしものことを考えて、空気を吸うホースは2本ある

南の島でダイバーデビュー! @石垣島



# STEP 1 学科講習

所要時間の目安: 半日～1日 ※在宅学習も可



ダイビングショップで安全に  
潜るための知識をレクチャー

まずは、ダイビングショップで、ダイビングに必要なことを学びます。うなりざきでは、事前に教材を送って、ある程度の予習をしてきてもらい、ショップでは要点と復習を中心にレクチャー。事前に自分のペースで学べるのが嬉しいところ。

内容は、「スクーバダイビングとは何か?」、ダイビングの危険性、楽しみといった根本的な話から始まり、ダイバーが身につける器材と使い方、ダイバーの活動する水中環境について、潜水時間の計画、環境問題など、ダイビング、そして海を理解するために必要な、より具体的な内容となっていくます。

最後にテストで理解度を  
チェック!

学科講習の最後は、簡単なテストやクイズで総仕上げ。

講習をきちんと聞いていれば解ける簡単なものばかりなので、心配はいりません。学科講習を通じて必要な知識が身についているかどうかを確認するだけで、間違えた問題についてはインストラクターが理解するまで教えてくれます。免許とは違い、「落とす」のではなく、「できるまで引き上げる」といった感覚です。

「落ちないかな?」と心配する人も少なくありませんが、よほどのことがない限り落ちるということはないでしょう。

まずは、  
理解!



ジョーフィッシュ

### 学科テストの例題

水中では陸上比べて、物はどう見える?

- A 遠く小さく見える
- B 近く大きく見える
- C 細長く見える

【答え】B

水中では光の屈折率の変化から、物は実際より近く大きく見える。そのため、日常生活に支障のない視力なら、視力矯正レンズをしなくても大丈夫。ちなみに遠くの景色については、天気や透明度によって、遠くまで見えたり見えなかったりする。

### ダイビングチーム うなりざきのモデルプラン

	午前	午後
1日目		学科講習 海洋実習
2日目	海洋実習	海洋実習 学科講習
3日目	海洋実習	海洋実習
4日目	海洋実習	学科講習 筆記試験

# STEP 2 浅場の講習

所要時間の目安: 1～2日

## スモールステップ

### マスククリアの例

※マスク内に入った水を  
外に出すスキル



まずは、船上で説明  
マスククリアの仕組みや方法をブリーフィング



### 浅場で慣れて……

立ったままマスク内に水を入れて水面でマスククリア。うまくいったら、浅場にしゃがんでマスククリア



深場で実践!  
最後に深場に行ってマスククリアをする、というような流れ。

## 最も大事な 浅場での講習

都市型のダイビングショップでは、海に行く前にプール講習をするのが一般的ですが、うなりざきの場合、いきなり海で講習を開始。というのも、プールでなくても、限定水域といわれるプールに類似した条件の水域で講習を行うこともOKとされているから。

限定水域での講習の役割は、深場で行われる海洋実習に行く前に、流れのない快適な環境下でトレーニングをすることによって、ダイビングの基本的なスキルをほぼすべてマスターすること。最後の深場での海洋実習は、あくまで限定水域でマスターしたことを実践するだけで、この限定水域が最も重要な講習の要の部分なのです。

## スモールステップで 無理なくマスター!

スキルの練習は、各項目で、ブリーフィング(説明)→デモンストレーション→実践→評価→復習の繰り返し。足の立つ浅瀬でできたら、次は浅い水深の水中で練習し、最後は深場で確認、と徐々にストレスを上げていくスモールステップ方式。いきなりストレスがかかることもなく、無理なくスムーズにスキルがマスターできます。この方法で、器材の組み立てから、呼吸方法、BC操作、フィンキック、浮力調整などなど、ダイビングに必要なスキルを身につけていきます。

とはいうものの、この講習は初めてレギュレーターで呼吸をして潜る、ある意味、ダイバーデビューの瞬間。トレーニングと堅苦しく考えず、楽しむ気持ちで参加すれば問題ありません。



海に入る前に、船上でスキルのチェック!

繰り返し、  
練習!



ハナヒゲウツボ

# 南の島でダイバーデビュー! @石垣島

# STEP 3

## 海洋実習

所要時間の目安:2日



浅場で練習したスキルを実践してみせる



海洋実習では、スキルだけでなく海を純粋に楽しむ時間もある

そして、実践!



ミニミハコフグ

### 浅場で学んだことを海で実践!

ダイビングに必要なスキルをひと通り浅場(都内ショップの場合はプール)で学んだら、いよいよ海で実践。一般のダイバーたちと変わらないダイビングポイントですが、プールでやったことを落ち着いて行なえば大丈夫。一般的には1日2本、計4本程度のダイビングで、身につけたスキルが実際の海でできるかどうか最終確認します。

海洋実習には特に試験というようなものではなく、あくまで復習が目的。できないスキルがあっても、修正しながら進めていくので、落ち着いて行なえば問題ありません。

### 楽しみながらダイバーになる!

講習はスキルだけでなく、“楽しむこと”も立派な目的のひとつ。スキルを復習しつつも、初めての海中散歩を楽しみましょう。

スキルに問題がなければ、最後の1本を完全に遊ぶためだけの水中ツアーを行なうこともあり、浮遊感を楽しんだり、初めて見る海の生物を観察してみたり、海を思いっきり楽しみましょう!

曾さんが砂地に寝そべり息を吐くとバブルリングと呼ばれる輪っか状に! インストラクターは海のエンターテナー

### 講習で習うスキルの例

#### レギュレーターリカバリー

レギュレーターが口から外れてしまった場合に、くわえ直して呼吸を再開するためのスキル。肩を落として、クロールするように腕を前にかけば、レギュレ

ターをつかむことができ、再度口にくわえることができる。目の前でイントラがサポートしてくれるので、落ち着いて練習しよう。



#### 中性浮力

ダイビングは中性浮力という、“浮きも沈みもしない状態”で潜ることが好ましい。そんな中性浮力をマスターするための練習がフィンピボット。腹ばいに寝そべり、BCに適度にエアを給気して、息を吸えば体が浮き上がり、息を吐けば体が沈んでいくという浮力を体で体感するトレーニング。これができるようになったら、実際に中層に浮く練習などをします。

#### 緊急手順

“もしも”の時の手順を身につける。足がつった、はぐれた、エアが切れたなど。



#### エアが切れました!

エアが切れたら、すぐにバディにサインを送る



#### エアをあげる

バディが予備の呼吸源をくわえさせてあげる

### ダイバーになって良かった! 体験談

#### 交友関係が広がりました!

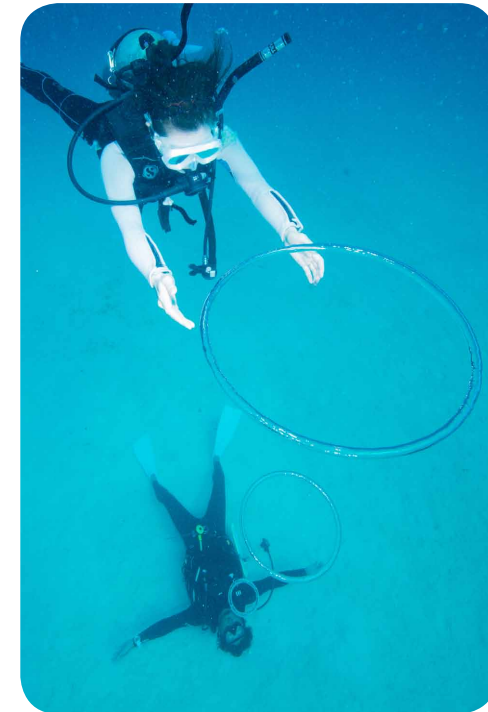
ダイビングをやって良かったのは、交友関係が広がったこと。職業も年齢も関係なく、“海”というテーマを通じて交流できる。私のような25歳の若造が、50歳を超えたような方と気さくに話せるのは本当に素敵なことだと思います。(東京都/マルちゃん)

#### 人生に目標が生まれました

初めて潜った南国の海。スコーンと抜けた透明度に降り注ぐ太陽。普段の忙しい生活から開放されたあの感覚は今でも忘れません。それからは、月に一度のダイビングが私の働くモチベーション。次にどこ行こう、あそこ潜りたいと、生活に目標ができて張りがあります。(栃木県/近藤登紀子)

#### ダイビングが生活の中心に……

石垣島で体験ダイビングをしてみたら、「こんな美しい世界があったのか!」と感動。それからはすべてをダイビングに捧げるような生活ですが、おかげで生活というか人生が変わりました。もちろん、いい意味で。もっと早く始めてればとちょっと後悔。(和歌山県/めぐ)



## 南の島でダイバーデビュー! @石垣島



ダイバーデビューでいきなりマンタ！  
なんて体験ができるのも石垣なら  
では



## 南の島の贅沢ダイバーデビュー



ところどころにケーブやクレバスが  
あって冒険気分。射し込む光のシャ  
ワーが美しい

### 石垣島の 愉快的仲間たち

“ニモ”で  
おなじみ



カクレクマノミ

逆さまの魚



ハナゴンベ

石垣と  
いえば……



イシガキカエルウオ

変わった  
形の魚も  
いっぱい



クダゴンベ

喧嘩や  
求愛が  
見られる



コbishime

### ファーストダイブで憧れのマンタに会う！

晴れて手にしたCカード。目の前に理想的な南国の海があるのだから、潜らなければもったいない。講習後すぐにファンダイビングをすることは、講習内容を忘れないためにも、ダイビングに慣れるためにもオススメです。

何れともあれ、南の島のダイバーデビューは贅沢です。例えば、石垣島では、ダイバーの憧れ・マンタにいきなりご対面！なんて夢のような体験もできてしまいます。特に8～11月の遭遇率は日本一とも言われているので、ダイバーデ

ビュー、即マンタデビューを欲張りしたい人は、まさにこれからがベストシーズン。

また、白砂広がる透明度抜群の海では、空を飛んでいるような“浮遊感”を味わえ、ケーブの中ではブルーと光が織りなす幻想的な世界が待っています。さらに、魚たちが爆発的に群れ、“ニモ”の愛称で知られるカクレクマノミなど、カラフルでファニーな海の生き物たちもいっぱい。

ダイビングの醍醐味がすべて詰まった海でのダイバーデビュー。贅沢！

### ペーパーダイバーにならないために…… ダイバーになった後のこと

Cカードを取ったものの、その後潜らなくなってしまう人も少なくありません。スキルを忘れないためにも早めに潜りに行くことをおすすめします。最初に集中して潜っておくと上達も早く体がダイビングを忘れません。

潜りに行かない理由を聞くと、決してダイビングが嫌いになったわけではなく、多くの場合、「どこで潜っていいかわからない……」と“きっかけ”を失ってしまうからのよう。

もちろん、Cカードを取ったお店で続けると安心ですが、南の島の場合、そうそう通えるもの

でもありません。そんな時は、日帰りで行けるような海はたくさんあるので、週末など気軽に申し込み、気に入ったらしばらく通ってみるのがオススメ。最初に行きつけのお店があると、いろいろ相談もできて頼もしいはずですよ。

そして、経験を積んだら、ぜひダイバーデビューした南の島に戻ってみてください。講習のときは違った景色が見えるはず。インストラクターにとっても、上手になって帰ってきた講習生を見るのは嬉しいものです。

## 南の島でダイバーデビュー！@石垣島



## 人気No.1の石垣島

手軽に行ける南の島といえば沖縄。中でも、石垣島は、ダイバーの人気投票で常に1位になる人気エリア。沖縄の魅力がギュッと凝縮された石垣島の海ですが、何ととっても、ダイバー憧れの大物、マンタが高確率で見られることがその人気を不動のものとしています。

また、空港の新設にともないエアも増便され、ますますアクセスしやすくなりました。まさに、今が潜りどきです。

## 伝統に裏打ちされた信頼のスタッフ陣

そんな石垣島でのダイバーデビューにオススメしたいのが「ダイビングチーム うなりざき」。八重山で26年続く老舗店で、安全とゲストのケアへのこだわりは強い。

石垣島は世界でも類を見ないほど海の美しい島です。Cカード講習は安全に、しっかりスキルをマスターすることが基本ですが、この素晴らしい海で人生観が変わるような経験をしていただければという全力でサポートさせていただきます！また、ホテルや観光施設なども多くあり見どころ満載なのが石垣島。陸上も一緒に楽しみましょう

## 石垣島最大級の快適クルーザー

ダイビングにおいてボートの快適度は重要です。その点、うなりざきの定員40名の大型クルーザー「ミスファンタジースター」は、真水やトイレの完備はもちろん、何より広くて快適。さらに、ダイビング専用なので、とても使い心地がよく、ダイビングポイントに到着後は、ボートの後ろ側のタラップが水中まで続いているので、エントリー（海に入ること）もとっても楽チン。

そのほか、小型ボートもあって、こちらは少人数で利用できるのが嬉しい。

# ダイバーデビューは石垣島で！うなりざきで！！

### ダイビングチーム うなりざき石垣

〒907-0013 沖縄県石垣市浜崎町3丁目2-1-102  
Tel.0980-88-6644 Fax.0980-87-0145  
<http://unarizaki5.sakura.ne.jp/ishigaki>  
E-mail: info-ishigaki@unarizaki.com  
★Cカード取得講習  
<http://unarizaki5.sakura.ne.jp/ishigaki/school>

もりけ〜  
森 敬太 (もり けいた)

そがべ  
曾我 勲 (そが いさお)

サトシ  
吉野 聡 (よしの さとし)

ニューフェイス  
です！

ケイコ  
高瀬 慧子  
(たかせ けいこ)

## 南の島でダイバーデビュー！@石垣島