

DIVING START BOOK

ダイビングを **はじめていた** & **ビギナーに**

役立つ情報を
わかりやすく紹介

CONTENTS

〈ブルーアース21都立大〉倉田 茉美さんが
ダイバーになるまでの体験をレポート

学科 & プール講習 ● 海洋実習

ビギナー必見!

ウェットスーツを上手に着る方法

ダイビングの疑問解決Q&A

Part1 基本編 ● Part2 安全編

ダイビング器材のセッティング方法

ダイビング スクールガイド



「ブルーアース21都立大」で

憧れのダイバーデビュー!

Diver Debut!

やってみたいレジャーでつねに上位のダイビング。

「まとまった時間がとれない」「お店選びがわからない」などの理由で、ダイバーデビューを諦めていませんか?

東京にあるダイビングスクール(ブルーアース21都立大)なら、

仕事帰りにレッスンを進めながら、休日に都心から近い海で講習を受けられます。

タレントでイラストレーターの倉田茉美さんも、仕事と両立しながら念願のダイバーデビューをかなえました!

写真:尾崎 たまき 文:湊 亜弥子 協力:ブルーアース21都立大、ワールドダイブ、タバタ(TUSA)

Canchan
Yuhang Iwamura

女の子1人でも
安心♡

Mami Kurata

倉田 茉美さん

1990年生まれ、京都府出身。2018年、ワールドワイドに人気を博したAmazonプライム・リアル婚活サバイバル番組「パッチェラー・ジャパン シーズン2」にて見事優勝を獲得。番組ファンからも人気を集め、2019年1月より本格的に芸能活動をスタート。イラストレーターとしても活躍し、2019年ゲッターズ飯田『関連レッスンIII』の表紙・中面ともにイラストを担当している



ダイバー デビューへの 3 STEP!

STEP 1

学科講習

「東京サロン」でインストラクターの説明を受けながら、ダイビングに必要な基礎知識を学びます。仕事帰りでも通いやすいように、2時間×3回に分けて受講できます

STEP 2

プール講習

都内のダイビング専用プールで、実際に器材を使いながら水中を安全に楽しむためのスキルを習得。目安は約6時間、レギュレーターという呼吸器での呼吸や、フィン(足ヒレ)を使った泳ぎ方などを体得します

STEP 3

海洋実習

海で1日×2回、または1泊2日の2日間で4ダイブの実習を行います。プールで習得したスキルを実際のダイビングシーンで生かしながら、水中散歩も楽しんで、ダイバー認定へ!



1. 女性スタッフが優しくケア。器材の装着など、小柄な女性でも行いやすい方法やコツを教えてください 2. 都内にある「東京サロン」で学科講習。テキストを参考にインストラクターが丁寧に解説してくれます 3. プール施設や海へは「東京サロン」から専用車にて無料送迎!



4. 水中に必要なスキルのやり方とコツを陸上で指導してもらい、プールに入ります 5. インストラクターとハンドリングナルやアイコンタクト、スレートに書かれた文字でコミュニケーションを取りながら練習できるので安心です



いざというときの
対処法も練習!

プール講習も都内のダイビング用プールで行います。器材を背負い、足が着く場所で水中での呼吸や耳抜き、泳ぎ方などを教わります。中馬さんがお手本を見せながら、やり方やコツを教えてください。慣れたら水深5メートルのプールに移動し、中層を漂いながら浮力のとり方を学びます。無重力感に心躍らせて、無事にプール講習を修了。「最初は心配だったけど、優しく指導してくれて自信ができました!」と倉田さん。次のステップはいよいよ海洋実習です!

を組んでもらい、学科講習からスタートしました。学科講習は「東京サロン」で、ダイビングの基礎知識を教えてもらいます。頼れるインストラクターが男女とも常駐し、学科&プール講習は中馬七海さんが担当。すぐに打ち解け、ダイビングのいろはを楽しく学びました。

タレント、イラストレーターとして活躍する倉田さん。色鉛筆の優しいタッチでイルカなどを描きながら海に恋い焦がれていたそうですが、まったく未知のダイビングは、「講習は何をする?」「お金と時間はどのくらい必要?」と疑問もいっぱい。南の島でのデビューも憧れるけど、まとまった休みが必要に。「街中のスクールで気軽に相談できたから……」そんな彼女が訪れたのは、東急東横線・都立大学駅から徒歩すぐの「プリーアース21都立大」。フレンドリーなスタッフが親身に相談に乗ってくれて、すぐに講習が楽しみになった倉田さん。さっそく仕事帰りに無理なく進めるプラン

「スノーケリングも未経験の私が今年1月に体験ダイビングをしたら、『ずっと潜っていたい』と一瞬でとりにこ。それまで知らなかった海の世界がこんなにきれいなんだと、感動しました!」

学科&プール講習は仕事帰りに
都心でらくらく受講OK!

井田ブルーの青い海で ダイバーデビュー!

1. 絶好の「井田ブルー」とソラスズメダイに包まれる2人。井田は静岡県の水質調査でNo.1に輝いたほど高い透明度が魅力 2. ハワイをイメージした施設内で「ダイバー認定おめでとう!」の記念撮影 3. プール講習に続き、海でも器材セッティングをしっかり復習。繰り返すうちに手順も明確に 4. マスク(水中メガネ)に水が入ってきたときに排水する方法も練習します 5. 岩ちゃんのスレートを借り、その場で魚のイラストを描いていた倉田さん、初めて会った生き物たちに胸キュンです

空色のかわいなお魚に
囲まれたよ♡



海洋実習は都心から近く、 ストレスフリーな環境で

海へは都内のお店から専用車で向かいます。西伊豆の井田、神奈川県の実鶴と、どちらも海に面した快適な施設を構えているので、ストレスなく楽しめます。今回倉田さんが海デビューを果たした「井田ビーチ」は、夏は海水浴場になるほど、海況が穏やかでビギナーにも安心。「井田ブルー」と称される高い透明度で知られ、倉田さんもワクワクが止まりません。

ここでは1日2ダイブを2日間、計4回のダイビングを通して、プール講習で習得したスキルをおさらいしていきます。海は波や流れ、地形の変化もあり、最初は倉田さんも緊張ぎみでしたが、海洋実習を担当する「がんちゃん」こと岩村祐太郎さんが、笑いを交えながら丁寧に指導。すると、倉田さんも緊張がほぐれていき、水深2mでのおさらいもスムーズにできました。

後半は、のんびりと水中散歩へ出かけます。透き通るブルーにきらきら降り注ぐ陽光に癒やされつつ、青やオレンジの小魚たち、コサバやイワシの大群も行ったり来たり。海底ではヒラメやクマノミにも出会え、倉田さんも思わずスレートにイラストを描き、「かわいい♡」と満面の笑みがこぼれます。

回を重ねるごとに浮力コントロールのコツも体得し、4ダイブ目は美しい泳ぎで浮遊感を満喫。「とっても上手でした、講習修了です!」と晴れてダイバー認定を受けると、「嬉しい♡たくさん笑って、水中でも岩ちゃんがいともそばで気にかけてくれて安心して楽しめました!」と振り返る倉田さん。ダイバーデビューをかなえ、海中世界をもっと描きたい夢も膨らんだ彼女。これからどんな海の感動に出会えるか、ダイビングライフの始まりにますます瞳をきらめかせていました!



5

3

4



Lohas Studio Hawaii Villa



6

海がすぐ目の前で
気持ちがいい!



6. のんびりした空気が流れる井田の海辺は、アフターダイブも至福のひとつ 7. 専用施設「ロハススタジオ」は井田ビーチのすぐ目の前。ダイビング前後のくつろぎタイムをここで 8. その日のダイビングを振り返り、水深や海中の様子、出会ったお魚などをチェック。講習の終わりには最終テストを受けて修了です! 9. 井田ビーチからちょっとお散歩すると、海沿いに緑豊かな田園風景や山々が広がります

〈ブルーアース21都立大〉 ならこんなに快適!



充実した快適施設、明るく親しみやすいスタッフ陣がサポートしてくれる〈ブルーアース21都立大〉は、初めてのダイビングも安心して楽しめます。海辺の施設は居心地を考え抜かれた空間作り、海へも歩いてすぐに行ける好立地で、ダイビングを始めるには最適な環境がそろう。利用できるのはメンバーのみなので、プライベート感覚で講習やツアーをエンジョイ。井田は山と海に囲まれ、富士山も望める海辺に昔ながらの集落と田園風景……のどかで自然豊かなほっとできる場所でダイバーデビューがかないます!



ブルーアース21都立大

1999年の創業から3,000名以上のダイバーを認定しているダイビングスクール。合格するまでしっかり指導してくれる講習システム、毎月豊富に開催される国内外ツアーもゲストから大人気。東急東横線の都立大駅すぐにある「東京サロン」と海辺の施設で、Cカード取得はもちろん、講習後もリーズナブルにダイビングを楽しめる。

東京都目黒区柿の木坂1-30-17

TEL 0120-89-3373

HP www.be-21.com

最初は不安もありましたが、海に入ったら一面ブルーの世界に差し込む光がとてもきれいで、初めて見る生き物のオンパレード! 岩ちゃんのガイドでお魚にも興味が湧いてインスピレーションをたくさんもらえました。これから海やお魚のイラストも描きたいし、水中での経験と感動を増やしていきたいです♡

泳ぎ方が美しく、水中世界をとっても楽しんでくれて僕もうれいです。最初は誰でも緊張し、身体がこわばれるのでいっしょに肩を回して笑ったり。笑うと自然とリラックスできましたね! 潜れば潜るほどダイビングは上手になるので、これからいろんな海へ潜りに行きましょう!

Manami Kuratka

Ganeshan
Shiharu Iwanaga



ありがとう 祝 25周年 since1999
3000名を超えるダイバーが誕生しました!



INTERNATIONAL SCUBA DIVING AMATEURS CLUB
Blue Earth 21 都立大



**みんなの青い地球
Forever**

かけがえのない青い地球を、美しい姿のままに伝えたい――

そんな願いをこめたネーミングを掲げるダイビングスクール〈Blue Earth 21〉。

今年で創業 25 周年、人と地球に優しい仲間が、仲よく、そして真面目に海を楽しんでいます。

ダイバーデビュー応援 5つの安心

- ① おひとりさでも、多忙なかたでも
らくらくデビュー
講習日程は自由自在。マンツーマンレッスンや追加レッスンもプラス料金なしで、合格するまで完全サポート!
- ② 女性のインストラクターも常駐
女性インストラクターによる指導もリクエストOK。優しくきめ細やかなケアで、安心してダイバーになります!
- ③ 専用の現地サービスの宿泊ハウス完備
海辺に自社専用の現地サービスや宿泊施設を完備。ダイビングにBBQに、仲間と楽しめる環境がそろっています。
- ④ 都内から海へうれしい無料送迎
学科は都立大の「東京サロン」で、プール講習や海での実習へは「東京サロン」から専用車で無料送迎します。
- ⑤ 講習後のアフターフォローも万全ケア!
ライセンス取得はもちろん、講習後もリーズナブルにダイビングを楽しむツアーを幅広くご用意。スキルアップも万全サポートします。

らくらくスタート 初級ダイビングライセンス取得
初心者応援キャンペーン
定価49,000円が今なら **17,000円** (税別)
謝恩プライスで

含まれるもの: 学科・プール講習、海洋実習費、教材費、タンク&ウエイトレンタル代、漁協協力費、施設使用料、保険代、Cカード申請料

今月先着10名様限定 講習費17,000円分を
全額キャッシュバック!

※17,000円分のクーポンとして全額還元、講習費が実質無料。
器材代やツアー代などにお使いいただけます。詳細はお問い合わせください。

快適にライセンスが取得できる! ブルーアース21 都立大 直営の自社施設完備



東京ゲストショップ
Blue Earth 21 都立大



現地ダイビングサービス
Lohas Studio ビーチ館



ゲストクラブハウス
Lohas Studio アース館



ゲストクラブハウス
Lohas Studio バリ館



現地ダイビングサービス
Lohas Studio ハワイ館



Blue Earth 21 都立大 0120-89-3373

〒152-0022 東京都目黒区柿の木坂 1-30-17 info@be-21.com

ブルーアース21都立大

検索

ウェットスーツの着方

10 STEP!

ダイビングでは保温・保護・浮力の確保のためにウェットスーツを着用します。水は空気の約25倍の速さで体温を奪うため、温かい海でも時間とともに寒さを感じるのです。スーツは断熱効果が高い生地で作られているので体温が奪われにくく、快適にダイビングを楽しめます。さらに全身を保護し、岩やサンゴにぶつかってもけがをしにくいメリットも。また、浮力があるので、ライフジャケットの代用にもなります。身体にフィットするよう作られているので、着るときにちょっとしたコツが必要。ぜひ覚えておきましょう!

STEP! 9

最後に背中ファスナーを締めます。ジッパーの先に付いている長い紐の先端をつかんで、引っ張り上げればOK! 首にマジックテープがある場合はしっかり締めると保温力アップ!



STEP! 8

両足首と、両手首のファスナーを締めます。ファスナーが開いていると保温効果が落ちるので最後までしっかり締めましょう!



STEP! 7

反対の片手も同様に袖を通し、首まで着用したら両手をバンザイ。スーツが手の甲に乗っていたり、脇の下に隙間があるのはNG。



STEP! 6

片手が通ったらバンザイをするように腕を上へ伸ばし、スーツのたるみがあれば引っ張りましょう。脇にも隙間がないようにフィットさせます。



STEP! 5

次は上半身へ。片手ずつスーツの袖を通して、ここでも最初に手首のラインを合わせてから、腕全体を通してことがポイント。



STEP! 10

各ポイントをおさえておくことで、窮屈さを感じず快適に過ごせます。水中はスーツが滑りやすくなるので、海に入ってから微調整するのもオススメ!

FINISH!

完成!



START!

STEP! 1

着脱がしやすいように手足首に付いたファスナーが全開かどうかを確認したら、腰のラインを境に上半身を裏返しにして外側に折ります。



STEP! 2

まず片足の膝までスーツに通します。足首のラインを合わせておくことがポイント。もう片方の脚も同様に入れます。



STEP! 3

両足の膝まで履いたら、スーツの折り曲げた部分を引き上げて、腰の位置まで履きます。きついデニムを履くように左右交互に引き上げましょう。



STEP! 4

膝の上に膝パットを合わせ、下半身にたるみがないよう細かく引っ張り上げます。股の部分を合わせておく後半の着用がスムーズです。

