

FREE

ご自由にお持ちください

Diviing

Start Book

月刊ダイバー

この夏、
始める
ダイビング！

海外デビューは
あこがれのパラオ

教えて！ジンベエ先生
ダイビング器材早わかり

会ってみたい♪ 海のカワユス生物
BEST5 ぷれびゅ～



※西伊豆・井田にある〈ブルーアース21都立大〉の専用施設〈ロハス・スタジオ〉はシャワーやトイレ、更衣室や休憩所まで完備

※井田の海には富士山が浮かんでいました



Lohas Studio

Hawaii Villa



1泊2日

海辺のロハス・スタジオで ダイバーデビュー！

ダイビングで訪れる海辺。そこにあるのは、海と空と緑。

だからこそロハスがよく似合う。

海辺にあるその名も〈ロハス・スタジオ〉は、

都内のダイビングスクール〈ブルーアース21都立大〉の専用施設。

この快適な施設を使って

OLタレント坪井安奈さんがダイバーデビューしました！



※ハワイアンテイストあふれるロハスタ店内

※ロハスタの施設をスタッフが親切に案内してくれました

ロハスとは……Lifestyle Of Health And Sustainability (LOHAS) の頭文字をとった略語。自然環境や健康に関心の高い人々のライフスタイル

海と空と緑を満喫するロハスダイブ♪

ダイビング器材を身につけてビーチからいよいよエントリー

Profile

つばい・あんなさん

株式会社グラニで働きながら芸能活動するOLタレント。慶應義塾大学を卒業後、小学館に入社し、平成25年12月に同社を退社。現在、新しいジャンルとして注目を浴びるOLタレントとして雑誌のモデルやイベントのMCなどで活躍中。

www.diamondblog.jp/official/anna_tsuboi



学科ではインストラクターの鵜澤さんが丁寧に解説



都立大駅から1〜2分という好立地の「ブルーアース21都立大」



まずは都内店舗で学科&プール講習

久しぶりに新しいことを始めたくて扉を叩きました。それは会社帰りにも立ち寄れるダイビングスクール〈ブルーアース21都立大〉。ダイビングって大変そうなイメージでしたが、フリーなスケジュールで受講可能とのこと。さっそく申し込み、学科から講習がスタートしました。

テキストに沿って水中で身体が受ける水圧の影響などダイビングの基礎を少しずつ学習。仕事帰りに数回に分けて受講できたので負担も少なかったです。

学科が修了すると今度は器材を身につけて実際に潜ってみるプール講習が待っています。あいている時間を利用してダイビング専用プールでひとつずつ課題をこなしていきました。初めは少しドキドキしましたが、できるだけインストラクターの鵜澤さんが待っていてくれたので落ち着いてクリア。リラックスして受講できました。

1st Step



ダイビング専用プールで実際に器材を使ってダイビング!



さあ、いよいよ海です。1泊2日の海洋実習へ♪

キンギョハナダイが
レイでした♪



伊豆・井田の ロハスタで2ダイブ

海洋実習で潜るのは、伊豆半島でもダイバーに人気の高い井田の海。〈ブルーアース21都立大〉の専用施設〈ロハス・スタジオ〉が、海の目の前にあるんです♪ ウエットスーツに着替えて少し歩いただけで海に潜れてしまう快適さ。ここではブルで習ったスキルを確認しながら2ダイブしました。ブルとは違って波があるため少しとまどったけれど、慣れてきたら鮮やかなオレンジ色のキンギョハナダイの群れが目飛び込んできて感動～！

時間に追われることのないロハスタでのひととき。あいている時間に散策したら美しい田園風景に出会い、おたまじゃくしを発見！ 気がついたら夢中になって追いかけていました（笑）。

2nd
Step



海辺から一歩入ると緑が美しい田園風景が！



井田のエントリー場所で最後の確認

深い緑に囲まれたヴィラ



宿泊は快適ヴィラで

宿泊は〈ビーチテラス〉の敷地内にあるヴィラ（宿泊施設）で。少しくらい夜更かしをしても歩いて数分でベッドなので安心です。聞こえてくるのは波の音だけ。ステキなBGMに耳を傾けながらぐっすり眠れました。

ここも、目の前が海という絶好のロケーションだから、早く目が覚めた翌朝はビーチを散策してリフレッシュ。潮風が気持ちよかったです。



真鶴の〈ビーチテラス〉で BBQ ナイト

夕方には真鶴半島にある〈ブルーアース21都立大〉のもうひとつの海辺施設（ビーチテラス）へ。ダイビングの準備はもちろんBBQも楽しむことができる施設で、ここもゲスト専用スペースだから快適に過ごすことができました。この日の夜はBBQ大会で盛り上がりしました。ダッチオープンを使った野趣あふれる料理も登場！ 美味しかったです♪



ハワイアンな ロハスタでログ付け

アフターダイブはロハスタのハワイアンキルトが飾られた南国ムード満点の店内で、この日のダイビングのデータを記録するログ付け。水深何mまで潜ったのか、どんな魚に出会ったのか……。ひとつひとつがステキな思い出になります。



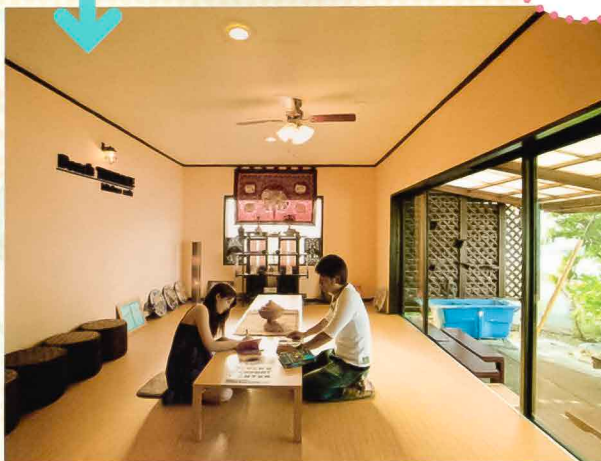
海辺のBBQランチ最高！

ダイビングのあとはお腹が減ります（笑）。海からあがってすぐのBBQって最高！いっしょに潜った仲間と語りながら、美味しい海の幸&山の幸をいただきながら、しかも海を見ながら、という至福の時間でした。

潮風が吹きぬける 〈ビーチテラス〉で 最後のひととき

最後のログ付けは〈ビーチテラス〉の室内で。海から吹きぬける潮風が心地よく、講習の仕上げである筆記試験も緊張することなく臨めました。見事合格し、ライセンス（Cカード）取得！とはいえ、まだまだデビューしたばかりの初心者だけに、がんばって経験を積んで上手に潜れるようになりたいですね。

自然に触れて心から口ハスな時間を満喫した小さな旅は、ルーチンな日常に新しい風を運んできてくれました。この海に潜って仲間と過ごす夏が、待ちきれません。



〈ビーチテラス〉前の 海で2ダイブ

真鶴の海も都心から近く、人気の高いポイント。砂地が広がる穏やかな海で前日に引き続き、基礎スキルの確認を行いながら1ダイブ。2ダイブ目には、かなり慣れてスムーズに潜ることができました。

会ってみたかったミノカザゴに遭遇したり、タコが墨を吐くシーンを目撃したり大興奮！とにかく楽しかった～。

3rd
Step



お得なCカード取得キャンペーン実施中！
ダイビングスクール ブルーアース21 都立大
東京都目黒区柿の木坂1-30-17
FreeDial 0120-89-3373 ●www.be-21.com

東急東横線・都立大駅から歩いて1分という好立地の店舗に加え、海辺に2つの専用施設を持つダイビングスクール。伊豆半島の井田にはシャワーや更衣室、トイレや休憩所、器材洗い場などを完備、真鶴半島の琴が浜には同じ機能を備えたビーチテラスに加えて宿泊施設ヴィラが併設されており、BBQ大会なども開催している。いずれもゲスト専用のためゆったり時間が過ごせると大好評。現在、15周年記念初心者応援キャンペーンを実施中で、特別価格25,000円でダイバーデビューが可能！スタッフ9名のうち女性スタッフが3名いるので女子ひとり参加でも安心だ。

Anna's Voice

最初はウエットスーツを脱ぐのも大変でどうなるかと思いましたが、慣れるものですね。海中でも落ち着いてスキルをこなせたのはインストラクターの轟沢さんのおかげ。私ができるまでじっくりとやさしい笑顔でサポートしていただき、ありがとうございました！

Instructor's Voice

坪井さんは飲み込みが早く、とても上手でした。今度は講習ではなく楽しみながら潜るファンダイビングツアーに参加して自分のスキルに磨きをかけてくださいね。上達するまで〈ブルーアース21都立大〉がしっかりサポートします。



「〈ブルーアース21都立大〉の心優しいインストラクター 轟澤 晋也さん。ニックネームは「親切しんちゃん」」



海辺にある
2つの専用施設

真鶴 Beach Terrace
井田 Lohas Studio

デビュー
ダイバー
リゾートで

やすらぎの

ダイバーデビュー応援 5つの安心

①

女性
インストラクター
常勤

女性インストラクターがキメ細かくサポート。女の子1人でも安心してCカード取得できます。

②

自分のペースで
らくらく
デビュー

マンツーマンレッスンが追加料金なしで受講可能。合格するまで応援しますよ。

③

専用の
現地サービス&
クラブハウス完備

自社専用の現地サービスやクラブハウスで、海の仲間とくつろぎタイムを過ごせます。

④

うれしい
無料
送迎付き

学科やプール講習は都内のスクールで受講。海へは東京のお店から専用車で無料送迎

⑤

アフター
フォロー
万全!

スクール後も、楽しく長く続けられる格安なダイビングツアーをご用意。スキルアップコースもおまかせ。

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
サンクスプライスで **17,000円** (税込)

含まれるもの 学科講習費、プール講習費、教材費、タンク&ウエイトレンタル代、漁協協力費

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!

※実質講習費が無料。17,000円分のクーポンをプレゼント。
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都立大の5つの自社施設



Blue Earth 21 都立大

東京ゲストショップ
Blue Earth 21 都立大

Beach TERRACE
kitchen cafe

現地ダイビングサービス
Lohas Studio ビーチ館

Lohas Studio
Earth Villa

ゲストクラブハウス
Lohas Studio アース館

Lohas Studio
Bali Villa

ゲストクラブハウス
Lohas Studio バリ館

Lohas Studio
Hawaii Villa

現地ダイビングサービス
Lohas Studio ハワイ館



Blue Earth 21 都立大

INTERNATIONAL SCUBA DIVER ADVANTAGE CLUB

FreeDial 0120-89-3373

〒152-0022 東京都目黒区柿の木坂 1-30-17 ⑤info@be-21.com

ブルーアース21都立大

検索

Q

水泳は苦手
なんですけど……

A

ダイビングではフィンなどの器材を使って移動するから、泳ぎが苦手でも問題はない。ただ、水には慣れておいたほうが安心じゃ。事前にプールで泳いだり、お風呂で顔をお湯に漬けてみたりしておくとか講習もスムーズに進むはず。

Q

子どものころ
喘息だったんで、
ちよつと心配

A

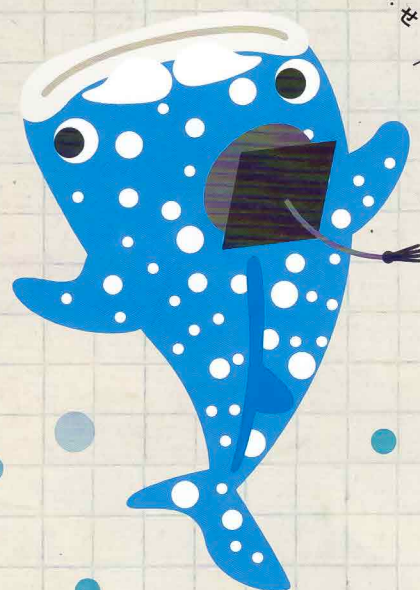
持病があつてもダイビングを楽しんでいる人はたくさんいるゾ。だが、耳の病気と気管支ぜんそくなどの呼吸器系の病気はちよつと注意が必要じゃ。また、てんかんや重い糖尿病を患っていると受講できない場合がある。まずはダイビングスクールに相談してみることじゃな。

おしえて！ ジンベエ先生

はじめる前の 疑問・不安を すっきり解消！

ダイビングをやってみよう、と思ってもわからないことだらけで心配事も多いはず。

そんな「どうしよう……」に答えてくれるのはみんなの人気者ジンベエ先生。



Q

「いっしょにやる！」
っていう友人が
いないんです

A

ひとりでスクールに来る人はとても多いゾ。20〜40代の学生や社会人だけでなく、元気なシニア層もいる。ダイビングという共通の趣味のおかげで、職業や世代の違ういろんな人たちと仲良くなれるのもダイビングの魅力のひとつ。どんどん仲間が増えていくから心配は無用じゃ。

Q

どうせなら、
沖縄で習いたい！

A

ダイビングスクールは街中にも海辺にもあるゾ。まずどちらでは始めるかを選択することじゃ。街中のお店で習うなら会社や学校帰りに講習を進め、週末を利用して日帰りや1泊で行ける海で海洋実習

を行うのが一般的。

沖縄など海辺のスクールの場合は、現地で3日間が必要だからある程度まとまった休みがないとむずかしい。もちろん海辺のお店に何度か通って受講するというパターンもあるゾ。

Q

ダイビングって、
高そうですね？

A 入門講習の料金は3〜5万円程度。プラス、海までの交通費や宿泊費がかかるのが普通じゃ。器材レンタル料は別ということもあるが、講習料金に含まれていることも多いので、気軽に問い合わせをしてみるといいんじゃない。

講習料金 の主な内訳

指導料	レッスンフィー
教材費	講習に使う教材
Cカード申請料	指導団体にCカード発行の申請をするときにかかる
施設使用料	プールやシャワー、トイレなど
タンク&ウエイト代	プール講習や海洋実習で使用

Q

Cカードって
何のことですか？

A ダイビングの入門講習を受けた証明書が「Cカード」じゃ。よくライセンスと言われるが、正式にはライセンス（免許）ではなく認定証のことで、Certification（認定）の頭文字をとってCカードと呼ばれておる。BSACやPADIなどの民間の団体が、規定のカリキュラムをこなした人をダイバーとして認定して発行するものじゃ。

Cカードにはランクがあつて、入門講習で取得するのはオープンウォーターダイバー（BSAC）やオープン・ウォーター・ダイバー（PADI）など。ステップアップ講習を受ければ、上のランクのCカードを取得できるゾ。ダイビングをするときにはCカードを提示するが、このとき上級ランクのカードだと誇らしいものじゃよ。

Q

ダイバーになったら、
どこでも自由に
潜れるんですね？

A もちろん！と言いたいところだが、講習を受けただけでは力不足なのだ。最初のうちは講習を受けたスクールのファンダイビングツアー（講習ではなく楽しむためのダイビングツアー）に参加してスキルを磨くか、レベルアップするためのステップアップ講習を受けて一人前のダイバーを目指すべし。講習を終えた時点で海でのダイブ数はおおよそ4ダイブ。特別なサポートなしであちこちの海に潜れるようになる目安は50ダイブといわれておる。期間が開いてしまうとせっかく身につけた知識やスキルもすぐに忘れてしまうので、なるべく早めに次のダイビングの予約を入れることじゃな！



ファン
ダイビング
ツアーに参加

Cカード取得

ステップアップ
講習を受講

スキルUP!

一人前
ダイバー

ダイビング器材

レギュレーター

水中で呼吸するためのもっとも重要なアイテム
約60,000円～

ダイビングコンピュータ

安全に潜るために欠かせない情報を表示。これなしではいまのダイビングは成り立たないかも？（細かな機能はインストラクターに聞いてね）
約50,000円～

スノーケル

水面での呼吸を確保。ビーチエントリーで潜るときやスノーケリングでも活躍！
約3,000円～

マスク

いわゆる水中メガネ。水中で視界を確保するもの。目の悪い人のために度付きレンズを入れることも可能
約7,000円～

フィン

足ヒレのこと。水面、水中で推進力を確保。これさえあれば、水泳が苦手でも前に進める
約13,000円～

水中カメラ

記念写真や見た魚の写真を撮りたい、と思ったら、水中カメラの購入を検討しましょう。ただし、ある程度のダイビング技術がないと、安全に水中写真撮影は楽しめないの、要注意
約40,000円～

ウェットスーツ

身体を保温し、ケガ防止のために着用。浮力確保の役目もある。身体に合っていないレンタル品だと保温の役目はガタ落ち…
約60,000円～（フルオーダー）

BCD

水中で浮力を調整したり、水面で沈まないよう浮力を確保する浮き袋のようなもの
約70,000円～

オクトパス

レギュレーターにトラブルがあったときのバックアップ（予備の呼吸装置）
約30,000円～

グローブ

手を寒さやケガから守る
約2,000円～

ゲージ

どのくらいタンク内の空気が残っているのかを示す残圧計。水深計、コンパスなどがセットになっているものも便利
約13,000円～

ブーツ

足を寒さやケガから守る
約3,000円～

メッシュバッグ

濡れた器材をひとまとめにできるメッシュバッグ
約5,000円～

※タンクとウエイトは基本的にレンタルします
モデル＝坪井安奈

早わかりガイド

ダイビングに必要な器材とは？
何がどんな目的のために必要なのか
スルッと頭に入れておきましょう。

レンタル？
それとも
購入？

ダイビング器材はメーカーによって使い勝手が異なるため、同じ器材を使って早く慣れることで、ストレスからも解放されます。そのため自分の器材を持つのが理想的ですが、金銭的な負担も大きいし、長く続けるかどうかかわからないというかたも多いでしょう。1年間に数回しか潜らないなら、すべてレンタル器材でもいいかも。毎回レンタル料[※]はかかりますが、メンテナンスの手間などを考えるとそのほうが楽かもしれません。

買うなら、スノーケリングでも使えるマスク、スノーケル、フィン（この3つで3点セットといえます）や、サイズが身体にぴったり合っていていたほうが暖かくて快適なウェットスーツを優先します。少しずつ買い揃えるパターンもありますが、まとめて購入するとかなり割安になることが多いのも事実。インストラクターや販売店のスタッフに相談して、総合的に判断するといでしょう。

※1点セットレンタルで1日約5000円

海に持って行くと
便利なものは？

ダイビングに行くとき、何を持っていけばいいのでしょうか？
たまに、水着を忘れたという声を聞きますが、これはないと困ってしまいますね。

ほかにビーチサンダル、タオルや着替え、濡れたものを入れるビニール袋、女性なら日焼け止めや髪をまとめるゴムやピン、ダイビング後のためにブラシやちうとした化粧品もあるといいですね。タオルは濡れても絞れば何度も使えるセームタオルや速乾性に優れたマイクロファイバー素材のタオルが人気です。

ダイビングで利用する施設にはシャワー室がありますが、設備は場所によっていろいろ。備え付けのシャンプー&リンス、ドライヤーがない場合は持参します。こうした「お着替えグッズ」は防水性のバッグに入れておけば万全。雨でも海況が悪くなければダイビング

をするので、バッグは防水バッグがオススメです。

またボートダイビングで長く船上で過ごす場合は、保温のためボートコートがあると便利。南国でのダイビングなら、日焼けして大変な目に遭うことも珍しくないので、水着の上に着用して日焼けを防ぐラッシュガードや帽子（風で飛ばないように毛付きタイプやサンバイザーなど）を忘れずに。

ウォータープルーフ バッグ

ちょっとした小物用から、着替え一式入れてもゆとりのあるものまで、いくつかのサイズがある。
約2,500円～



セームタオル

コンパクトにたたため水切れのいいマイクロファイバー素材のタオル。カワイイプリントのものがいろいろ出ています。
約2,500円～



でかカワ▼

会ってみたい♪ 海のカワユス♥生物 BEST5 ふれびゅー

フワフワ無重力感を味わったり、豪快地形を探検したり、
ダイビングの楽しみっているいろいろあるけれど、
かわいい生き物との出会いほど
心がホンワカすることってないかも。
海の中には驚くほどカワユスな生き物が
いっぱいいるんです！

文＝岡 弥生
写真＝古見 きゅう

ジンベエザメ

大きなものは全長13mにも及ぶ世界最大のサメの仲間だけれど、気性はおとなしく、プランクトンが主食だから、近づいても大丈夫！ぼーっとした顔と小さな瞳がキュートすぎ♪

Data ○全長13m ○見られる海＝伊豆・神子元、沖縄、モルディブ、フィリピン、オーストラリア他

ころカワ♥

ミナミハコフグの 赤ちゃん

まるでカラフルなサイコロ！本来は沖縄など温かい海に住み、北上する黒潮に乗って伊豆半島や房総半島までやって来るアイドルフィッシュ。ちなみに大きくなると地味な模様になり、あまり振り向かれなくなります。

Data ○正式な名前（和名）＝ミナミハコフグ ○全長3cm ○見られる海＝房総、伊豆、紀伊、四国、沖縄、インド・西太平洋の熱帯域他

ぼてカワ♥

ダンゴウオ

その名のとおり、まるでおだんごのようなその姿。住んでいる場所によって赤やピンク、緑などいろんな色の個体があるんですよ。

Data ○全長4cm ○見られる海＝南三陸沿岸、伊豆、鳥取、九州他

ビグミーシーホース（通称）

ヤギの仲間にくっついて、うまく同化しているタツノオトシゴの仲間。わずか2cmほどだから見つけたときの驚きと喜びは何者にも換えがたいんです！

Data ○全長約2cm ○八丈島、小笠原、沖縄、フィリピン、インドネシア他

ひょろカワ♥

チンアナゴ

砂地からよっきりと出た細長い影。潮の流れに合わせてユラユラしている姿に癒やされる彼らはとても恥ずかしがり屋。近づくとすぐに砂に潜ってしまいます。

Data ○全長40cm ○見られる海＝高知、沖縄、インドネシア、インド・西太平洋域他

ちびカワ♥