

海洋科学技術センター研修報告書

平成12年10月4日(水) 3日目

時間	訓練項目	訓練内容	使用資器材	備考
1時限 08:00～ 08:50				
2時限 09:00～ 09:50	減圧法	潜降と浮上方法 浮上方法 潜水時間 潜水業務用時間表	潜水土テキスト 研修テキスト 減圧表	P154,160～162 P105
3時限 10:00～ 10:50	同上			
4時限 11:00～ 11:50	潜水事故	減圧症 潜水障害に関する問題	研修テキスト	P34,37
5時限 13:00～ 13:50	スノーケリング	水面泳法 装備品脱装着 素潜りインターバル ネックレス	3点セット	プールの周回で 訓練
6時限 14:00～ 14:50	同上			
7時限 15:00～ 15:50	スクーバ潜水	水中潜水 ボンベバルブ開閉 リザーブバルブ開閉	スクーバセット	3m側で訓練
8時限 16:00～ 16:50	スクーバ潜水	水中潜水 マスク・フィン無し ウエイト無し	同上	同上
9時限 17:00～ 17:50	スクーバ潜水	バディブリージング 中性浮力体験	同上	同上

研修レポート 3日目

2時限（座学） 坂本指導員

- ・ スクーバの安全深度（30m）
の限界深度（90m）
- ・ 無減圧潜水とは，ストレートで帰ってくる。
- ・ 減圧潜水とは，途中で止まって帰ってくる。
- ・ 潜降および浮上 潜水士テキスト P 154, 160 から 162 参照
- ・ 潜水深度とは，胸の位置が目安
- ・ 修正時間用計算表については，研修テキスト P 106 参照
- ・ 高所潜水については，配布資料高所潜水減圧を参照

3時限（座学） 竹内指導員

- ・ 減圧症の現象は，窒素が原因
- ・ 脂肪体質の体は，減圧症になりやすい
（窒素が脂肪に込みやすいから）
- ・ ホールデンの理論は，圧力の変化は 2/1 以内であれば溶けている気体は気体にならない。
- ・ 長く泳げる温度は，35 度
- ・ 守るべきルールとそれを無視した場合に起こる障害と問題
研修テキスト P 33 , 34 参照

5 時限 ~ 9 時限 (プール実習)

・ スノーケリング

水面泳法 (P 5) プールを前半 7 週 , 後半 5 週

ドルフィン泳法 (P 1 1) , プールを 3 週 + マスク外して 2 週

素潜り (P 1 0) , 2 0 本

マスクリカバリー 5 回

ウエイトリカバリー 1 0 回



ネックレス , 2 周



・ スクーバ潜水 ~
入水

水中泳法 2 週 + マスク外して 2 週



ボンベバルブ開閉 (P 2 4) , 4 回

リザーブバルブ開閉 (P 2 4) , 4 回

ウエイトリカバリー 4回



ウエイトリカバリーは、ボンベなしの要領と同様に実施するが、1回転した後のウエイトベルトの位置は足の上となる。

異なる条件での水中泳法各 4回



ウエイトなし泳法実施

フィンキック及び肺の中の空気量（最小にする）が重要

片フィンの泳法実施

フィンなし泳法実施

後方入水実施



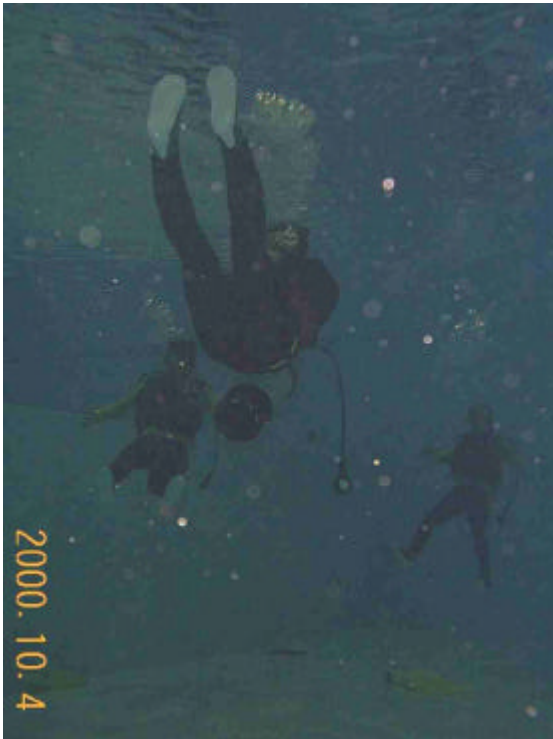
バディブルージング 3セット





B C 留意事項説明

B C を使用して中性浮力訓練，20分



3日目終了