

## ナレッジ・レビュー ピーク・パフォーマンス・ボイアンシー

生徒の皆さんへ：以下の質問に答えを記入し、次回のトレーニング・セッションのときに持ってきてください。

1. ベーシック・ウエイト・ガイドラインを使って、浮力チェックを開始するときに装着するウエイト量を計算してください（現在の体重をベースにします）。使用する器材とダイビングの条件は：
  - a. ネオプレンのドライスーツ、12リットルのタンク、海水でのダイビング：  
**（答えは人によって異なります）**
  - b. フードとブーツ付き7ミリのウエットスーツ、12リットルのタンク、淡水でのダイビング：  
**（答えは人によって異なります）**
  - c. 3ミリのワンピース・ウエットスーツ、スチール・タンク、海水でのダイビング：  
**（答えは人によって異なります）**
2. ダイビングを始める前に“浮力チェック”を行う必要があるのは、どのような時ですか？
  1. **ダイビング器材を変えたとき**
  2. **ダイビング環境が変わったとき**
  3. **しばらくダイビングをしていなかったとき**
3. 水面での浮力チェックは5つのステップで行います。以下のステップを正しい順番に、1から5の数字を記入してください。
  - 5 試しに息を吐く。身体がゆっくりと沈む。
  - 3 普通の呼吸をしながら、動かずに垂直の姿勢をとる。
  - 1 すべての器材を装着する。
  - 2 足がつかない深さのところまで浮き、BCD（及びドライスーツ）から完全に空気を抜く。
  - 4 普通の呼吸をして息をとめて、水面が目の位置で身体が浮くようになるまでウエイト量を調節する。
4. ダイビング中に浮力を調節する必要があるのは、以下のどの状況の時ですか？

タンク内の空気を消費するのに伴い、浮力の変化を補正するとき。

保護スーツが圧縮されたことによって生じる浮力の変化を補正するとき。

浮上を開始するとき。

浮上中に増加した浮力を補正するとき。
5. 中性浮力がとれていれば、息を吸うと身体が少し**浮き**、息を吐くと少し**沈む**。
6. ウエイト量と配分が正しければ、水中で**コントロール**がしやすくなる。

7. ダイビング中に流線形の姿勢をとる理由を4つあげてください。

1. **フィン・キックが効率的になる。**
2. **楽に泳げる。**
3. **水中の移動に要するエネルギーが少なくすむ。**
4. **器材を水底にぶつけないようにする。**

8. 正誤問題。オーバー・ウエイトだと下半身が下に引っ張られた姿勢になりやすいため、オーバーウエイトにはならないようにしたい。

### **正しい**

9. 上手な浮力コントロールを行うために、ビジュアルイゼーション・テクニック（イメージ作り）が役に立ちますが、このイメージ作りは以下のどれに効果がありますか？あてはまるものすべてにチェックしてください：

水中でリラックスできる。

楽な呼吸パターンが身につく。

水中を優雅に泳げるようになる。

**生徒声明：私はこのナレッジ・レビューにできる限り答えを記入し、答えを間違えた問題、あるいは答えが不完全だった問題については、説明を受け、何を間違えたかを理解しました。**

署名 \_\_\_\_\_ 日付 \_\_\_\_\_

## **アドベンチャー・ダイブ：ピーク・パフォーマンス・ポイアンシー**

### **スキルの概要**

ナレッジ・レビュー

ブリーフィング

ウエイト・システムの組立て

ビジュアルイゼーション（イメージ作り）の練習

器材の装着

プレダイブ・セーフティ・チェック

エントリー

ダイビング前の浮力チェック

ゆっくりと潜降しながら中性浮力

ホバリングの練習

呼吸コントロールによる微調整

水底近くで練習 - 着底しない

浮力ゲーム

浮上 - 安全停止

ダイビング後の浮力チェック

エキジット

ディブリーフィング

ログブック記入 - アドベンチャー・ダイブ・トレーニング・レコードに必要事項を記入