

## 55プラス

潜りたいっ！ 1

## 海に溶け込む瞬間 魅力



2011年夏、沖縄・西表島沖で潜る山崎克之さん＝本人提供

「潜るたびに、海の世界に興味がわくんです」

東京都杉並区の岩田ひさ子さん(76)は、72歳でスキューバダイビングのCカード(認定証)をとった。これまで潜ったのは約110本。今年1月はモデルディブで潜ってきた。

日光を浴びるとアレルギー症状が出る体質で、若い頃は海で泳ぐなど考えたこともなかった。定年後、近所のスポーツジムにある屋内プールで泳ぎを教わり、1日に1500メートル泳

けるようになった。

ある日、歌舞伎俳優の坂東玉三郎が真っ白なウエックトスーツで潜る姿をテレビで見た。「天女が海の中で舞うようで、やりたいと思った」。得意の泳ぎで、ダイビングの講習は難なく終えられたという。

「計測不能な透視度」を体験。沖縄・石垣島では10匹近いマンタと遭遇した。「やりたいことは元気なうちにやらないと。流れが急で怖いときもあるけど、まだまだ見たい景色がたくさんあるんです」

千葉県松戸市の弁護士、

山崎克之さん(64)は、約2年半前にCカードをとった。幼少時にポリオを患い、右足に力が入らない。

でもスポーツは大好きで、野球や卓球、水泳を続けてきた。ダイビングのインストラクターになった息子に「お父さんもできるよ」と背中を押された。

以来、ほぼ毎月潜り、海外にも遠征。夜の海も含め、これまでに80本以上潜った。「陸上より海の中の方が自由に動ける。景色も、サンゴ礁と光の色合いも美しい。いくつになっても潜りたい」と話す。

ダイビング歴20年、横浜

市の菅野隆雄さん(61)は海外、国内で150本近く潜った。3カ月以上空けないように注意している。

沖縄・宮古島でうねりに巻き込まれ、岸まで100メートル以上流されたことがあった。自力ではあらがえず、呼吸とカメラを確保するのが精いっぱいだった。カメラのフラッシュで仲間が居場所を知らせて助かった。

「その後、石垣島でマンタを近くで見えて感激して、やめないでよかったと心から思った。自分だけが海の世界に溶け込める瞬間が楽しいんです」(坂本真子)

◆ご意見・体験はseikatsu@asahi.com

▼あすは「ダイビングのCカードを取るには」です

## 55プラス

## 潜りたいっ！②

## 年齢が近い指導者探そう

## ダイビングショップを選ぶポイント

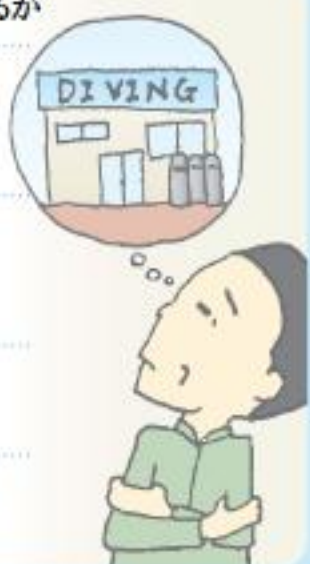
1 自分と年齢の近い指導員がいるか

2 自分の健康状態や体力、気持ちを理解してもらえるか。スタッフの接客態度はどうか

3 講習料金や内容、スケジュールに無理はないか。体力に合わせてもらえるか

4 通いやすい場所にあるか。施設は清潔で使いやすいか

5 Cカード取得後、ツアーや器材の補修は充実しているか



The Asahi Shimbun

ダイビングを始めたいと思つたら、どうすればいいのかわかるか？

まず、旅行先などで気軽に行けるのが体験ダイビング。スーツや器材を身につけ、簡単な講習を受けて浅い海に潜る。短い時間だが、雰囲気はわかる。本格的に潜るなら、ダイビングショップで講習を受けよう。講習を終えると、Cカード（認定証）が発行される。スキューバダイビングには、最大手のPADIのほか、NAUI、CM

ASなど国際的な団体が複数あり、各店はいずれかに属している。Cカードもそれぞれの本部が発行する。店の選び方にはポイントがある（表）。特に若いスタツフばかりだと、中高年の体力やペースを理解されず、思わぬ事故の原因にもなりかねない。

Cカードは一般に、「オープン・ウォーター」から始まる。プール講習と学科講習を受け、海での実習を経て取得できる。プール講習では、まず、各器材の扱い方を学ぶ。水中でマスクを付けて口で呼吸する方法、マスク内に入

った水を鼻から息を吐いて抜く「マスククリア」、水圧から耳の不快感などを守る「耳抜き」、水中で浮力を保つ方法などが基本だ。空気タンクに付属する重器材の使い方も教わる。

学科講習では、スキューバダイビングの仕組み、事故防止の基礎知識、海の危険生物などについて学ぶ。Cカードにはレベルがある。より深く潜ったり、夜の海に潜ったりするには改めて講習を受け、次の段階のCカードを取得する。団体ごとに規定がある。

体力に合わせて講習を行っている。水にあまり慣れていない高齢者や障害者の場合、オープン・ウォーターの手前段階の「PADI・スキューバ・ダイバー」を取得させ、海と遊ぶ中でスツップアップさせていく。「時間さえかければ、シニアも障害者も楽しく潜れるようになる。60代以上でも十分間に合います」と椎名勝巳社長（78）。自らも現役ダイバーだ。

年齢制限を設ける店もあるが、同店にはシニアクラブがあり、健康診断で特に問題がなければ何歳でも講習を受けられる。

▼あすは「器材、何をどう選ぶ？」です

◆ご意見・体験はseikatsu@asahi.com

## 55プラス

潜りたいっ！ ③

## スキューバダイビングに必要な器材

- 1 マスク
- 2 シュノーケル
- 3 フィン
- 4 ブーツ
- 5 手袋
- 6 スーツ(ウエットスーツとドライスーツがある)
- 7 BCD
- 8 レギュレーター
- 9 コンパス、残圧計など



空気タンクにBCD、レギュレーター、残圧計などを取り付けた状態

The Asahi Shimbun

## 自前の器材で不安を軽減

ダイビングには様々な器材が必要だ。一式そろえるには最低でも20万〜30万円かかる。何をどう選べばいいのか？ ダイビング器材専門店「アコス」(東京都千代田区)で聞いた。

まず、マスク。最近は顔に合いやすく、長持ちするシリコン製が主流で、数千〜2万円。顔に当てて手を離し、鼻で息を吸って落ちないものを選ぶ。レンズは、近視用は0・5度刻みで既製品がある。老眼など特殊な度付きレンズは眼科

の処方箋が必要になる。

シュノーケルは、男女向けにパイプの太さとマウスピースの大きさが違う。排水弁が小さく軽いものと、呼吸を確保しやすい大きめのものがあり、数千円。

フィンは、ブーツのかかるとに引っかけ留めるベルト式と、足全体を差し込むフルフット式があり、どちらも1万円前後。短くて軟らかめなのは、脚力が弱い人でも使いやすい。フルフット式は足とフィンが一体化して楽に進める。

手足をけがから守るために、手袋とブーツも着用しよう。ともに4千円前後。

体を守り、浮くために着るウエットスーツはワンピース型が主流。既製品とオーダー品があり、既製品は3万円前後、オーダー品は10万円ぐらい。体の32カ所を採寸して作るシニア向けのオーダー品は、手首や足のファスナーが長くて着脱しやすい。寒いときは、服の上から着られるドライスーツが便利だ。

呼吸を管理する重器材は、スーツの上に着るBCD(浮力調整装置)など。空気の出し入れで浮力を調節するBCDは、袋状の内部分を空気が移動するジャケット式だと、どんな態勢でもバランスをとりやすい。腕ぐりを調整できるシヨルター式もあり、いずれも10万円前後。

タンク内の高圧な空気を呼吸用に減圧するレギュレーターは、10万〜20万円。マウスピースが口に合い、外れないものを。残圧計やコンパスが付いたゲージなども一緒に使う。

器材は店で全部借りられるが、不安やストレスを軽減するため、自分の器材をそろえる人も多い。アコスの水原俊彦社長は「器材は自分の命を預けるもの。年に1回は点検・補修をしてほしい」と話す。

▼あすは「さあ、海へ行こう」です

# 55プラス

## 潜りたいっ！ 4

### 体調管理し、海では慌てず

講習を終えてCカードを取得したら、海へ行こう。

「パラダイビングスクール」（神奈川県藤沢市）の武本匡弘さん(56)は、海を楽しむファンダイブの

コツを「自己管理と、指導員選びがカギ」と言う。自分の状態(表)を潜る前に店

や指導員に申告し、理解してもらおう。「自分の年齢に

近い指導員に相談するのが鉄則」と武本さん。

いっどこで誰と潜って何

を見たかを記録する「ログブック」は必携だ。海では2人で「パディ」を組む。

常に見失わないようにして互いに助け合い、命を預かる相手だ。

潜ったら何事にも慌てないこと。パニックを起こすと、特に初心者は息を止めて急浮上しやすい。肺の中

の空気が膨張し、最悪の場合肺が破裂してしまう。

潜水障害の症状が起きないようににも注意する。空気

系を変えてしまう。

タンク内の窒素が血液中に溶け込み、水圧が上がると窒素酔いを起こすことがある。急浮上などで急激に減

圧すると、気化した窒素が気泡になり、血管を塞ぐ減

圧症の恐れも。起こりうる危険を理解し、インストラ

クターの指示に従おう。

自然の保護も忘れずに。サンゴや岩に体やフィンが

触れるだけで環境破壊につながる。魚の餌付けは生態系を変えてしまう。

#### 自己管理の注意点

- 1 前に潜ってからどれぐらい間が空いているか。潜ることに不安はないか
- 2 睡眠不足など体調に無理はないか
- 3 持病や血圧に変化はないか。潜ってからも平常時の心拍数を保っているか
- 4 ストレッチなど準備運動をしたか



The Asahi Shimbun

▼次回は27日から「詩人になる」です

やみに触るのはやめよう。

でも、何よりも大切なのは自己管理だ。睡眠不足や

二日酔い、体調不良のときは、絶対に無理をしてはい

けない。特に呼吸器系は重

要で、喫煙と肥満は危険度を

を上げるといふ。また、前

のダイビングから3カ月以

上、間が空いた場合は、ま

ず水深の浅い場所に潜って

体を慣らすことを、武本さ

んは薦める。

ダイビングでの死亡事故

は、米国で年100件超、

日本でも年に20件近い。油

断は禁物だ。(坂本真子)