

スノーケリングをするには??



どんな格好をするの?

水着 + ラッシュガード + ウェットスーツ

「ラッシュガード」夏の犬島の日射しはじりじりと強いので、日焼けをしないために着ます。

「ウェットスーツ」は、体が海に浮きやすいように、体が海水で冷えないように、体が岩場などでケガをしにくいように、いろんな助けをしてくれます。*ワンパク大学が用意します。

水中マスク + スノーケル + マリンシューズ + 足ひれ + 軍手

8ページと9ページをよく読みましょう。

水中マスクって、どうつけるの?

1. マスクの中に髪が入らないように持ち上げながら、顔に当てます。
2. マスクのストラップを引っぱって、ストラップがねじれないように、耳が折れ曲がらないようにしながら、頭の後ろにかけます。
3. マスクがずれないように、顔にぴったりとくっつけます。
このとき、鼻が曲がったりつぶれたりしないように、気をつけましょう。
4. スノーケルをくわえたら、できあがりです!

1



2



3



4



スノーケリングで必要なものは？

スノーケリングをするには、①～⑤の道具が、必ず全部必要です。
お家の人とお話ししながら用意しましょう。

必ず、顔や体につけてみて、

ぴったりが
ポイントだよ



自分にぴったりのサイズのものを用意してください。

※アウトドアショップなどで売っています。お店がわからないときには、ワンパク
大学に質問をしてください。

※マスク・スノーケル・足ひれが3点セットのものは、足ひれが使いにくいです。
マスクとスノーケルの2点セットは大丈夫です。

①水中マスク

自分の顔のサイズに合ったもので、鼻のカバー
がついたものを選んでください。

顔にぴったり合ったものでないと、マスクの中に水が入ってしまうことがあります。マスクを顔に当て、鼻から息を軽く吸って止めた状態で、手を放しても落ちなければOKです。



②スノーケル

マウスピース(口にくわえるところ)の大きさとパイプの太さが、自分の口の大きさに合っていることがとても大切です。

大きすぎるとあごが疲れ、小さすぎると水が入ってくる場合があります。

スノーケルクリア(スノーケルに水が入ってしまったときに水を抜くことが楽にできるので、排水弁のついたもの)がよいです。



はいすいべん
排水弁

③ マリンシューズまたはマリンブーツ



活動するところには、岩場もあります。ケガをしないように、海用の靴が必要です。つま先からかかとまで、空いているところがないように、足全部が包まれているものを用意しましょう。

大きいと脱げやすく、小さいと足が痛くなります。履いて歩いてみて、自分の足にぴったりなものを選んでください。

④ 足ひれ (フィン)

かかところがベルトになっているタイプと、かかところが包まれているタイプの、2種類があります。ベルトタイプのものを選んでください。

マリンシューズを履いたまま足ひれをつけるので、ベルトで調節したいからです。

マリンシューズごと履けるサイズを用意しましょう。

リュックに入らないときは、ひもなどでリュックにくくりつけて来てください。



⑤ 軍手

海で泳ぐときや岩場を歩くときに、周りの岩に手をついたり当たったりしてケガをしないように、軍手をつけます。

大人用の軍手は大きいので、脱げやすいし、ぬれるととても重くなります。

子ども用で、自分の手の大きさにあったものを選んでください。

木綿の軍手でなくても大丈夫です。