

# 初心者のための スノーケリング 安全手帳

## SNORKELING SAFETY GUIDE



監修：千足耕一（東京海洋大学 教授）  
発行：一般財団法人日本海洋レジャー安全・振興協会  
協力：海上保安庁 交通部 安全対策課

### 1 単独行動はダメ



バディ（仲間）やグループで活動しよう

必要な時に横を向けば、そこにはいつもバディが確認できる位置をお互いがキープします。

### 2 健康状態をチェック



病気や健康状態の不注意が事故の原因になっています

健康な状態で活動しましょう。無理せず体調不良時は活動を中止しましょう。また、飲酒後は、絶対遊泳しないこと！

### 3 服装を整え、浮力を備える



肌の露出を少なく！水面で浮いていられる服装で！

必ず4点セット（マスク、スノーケル、フィン、ウエットスーツまたは、ライフジャケットなどの浮力体）を着用しましょう！マスクやスノーケルだけが着用せず事故に遭っています。安全のためにフィンと浮力体はとても重要です。

### 4 スノーケルの使い方を身につける



水を飲んで溺れる事故が多発しています

スノーケル内に水がたまってしまった場合には、息を強く吹き出して水を吹き飛ばします。

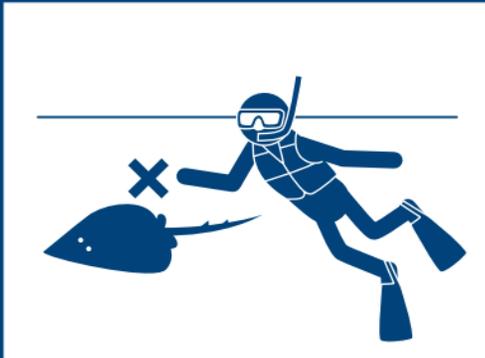
### 5 体温低下に注意する



寒くなる前に休憩しましょう

ウエットスーツやマリリングローブ、マリンシューズを着用することにより、保温や安全に効果があります。

### 6 危険な生物について知る



海中の生き物に、むやみに触らない

万が一のため応急処置を学ぶとともに、生き物や環境に配慮した行動をしましょう。

### 7 あわてず、落ち着いた行動を（リラックス）



技量や健康状態に見合った控えめな行動を

陸からの距離に注意する。水中の様子ばかり見てしまわず、時々、顔をあげて岸からの距離をチェックします。

### 8 ガイドやインストラクターと一緒に行動



自信がない時は教えてもらおう

団体認定の指導員による講習会等に参加し、基本的な知識と技術を身に付けましょう。

### 9 安全な水域での活動



波や流れ、水温、透明度に注意

海況が悪い時は、絶対海に入らないこと。「折角、海に来たから」と無理をせず、中止する勇気を持つ。

### 10 天気予報の確認



事前に予報を確認し天候の変化にも注意しよう

雷が鳴っている時には海へ入らないこと。

## スノーケリングとは

シュノーケル（独語）の語源は、「潜水艦が水中航行中に海面に出す給排気用装置」です。スノーケリングとは、スノーケルで呼吸しながら行う水面での活動を指し、広い意味ではスノーケルという用具を用いて行う活動を指すものです。また、スノーケリングは、ゆったりと水面に身を浮かせたまま、スノーケル、水中マスク、フィン、浮力体の4点を正しく使いこなす活動であり、アメンボのように水面に浮き、鳥のように水中を眺めながら散歩をするようにゆったりと活動すること、潜らないことが安全性を高めます。

スノーケリングとは別にスキンドайビングという言葉がありますが、スキンドайビングとは息こらえ潜水を含んだ活動であり、より多くの知識と技術を身につける必要があります。



## スノーケリングに潜む危険、死亡事故につながる危険

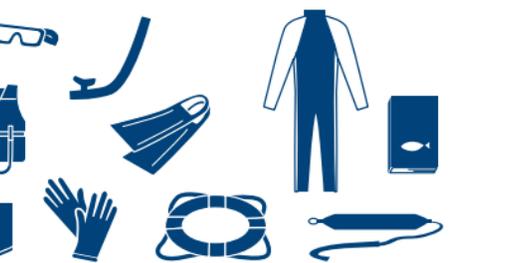
海上保安庁は、平成25年から令和4年の10年間に発生した574名のスノーケル使用中の事故についての統計を報告しています。このうち52%が行方不明を含めた死亡であり、死亡率が高いことがうかがえます。事故の内容別では、**溺水（おぼれ）が最も多く73%**、次いで帰還不能15%、病気6%、負傷5%と続いています。溺水の原因については、**自己の過失が68%**を占め、過失内わけでは「**知識技能不足」「実施中の活動に対する不注意」「無謀な行為」の順に多い**という結果が示されています。**事故者のライフジャケット着用率に注目すると、非着用（着用していなかった）者が88%と大変多いことが特徴**です。大切な命を守るために、**スノーケリングに潜む危険性を理解し、知識と技術を身につけて活動しましょう。**

## 用具と服装の安全

用具としては、スノーケル、水中マスク、フィン（足ヒレ）、そして浮力体（ウエットスーツまたはライフジャケットなど）の4点を着用します。手先や足先を保護する観点から、マリングローブやマリシューズも必ず着用しましょう。

さらに、浮力を確保する手段として、フロートや浮環などを持って海に入ると良いでしょう。

また、信頼のおける製品を選定することを心がけましょう。格安の製品の中には粗悪品が含まれていることがあり、万一、器材トラブルが発生した場合、事故に直結してしまいます。



## 海を利用するためのルールとマナーを守ろう（海は自分だけのものではない！）

生き物や環境に配慮した行動をしましょう！



## 海で遊ぶ際に注意すべき法令

海で遊ぶ際に注意すべき法令には、「漁業法」「水産資源保護法」「都道府県漁業調整規則」があります。漁業法（漁業権侵害罪、無許可操業など）、水産資源保護法（爆発物や有毒物を使用した採捕、内水面でのさけの採捕など）、都道府県漁業調整規則（遊漁者等の漁具・漁法制限、体長等の制限、禁止期間など）の漁業関連法令に違反しないように注意しましょう。漁業権の対象となっている貝藻類をとること、漁業の操業を妨害すること、漁場の価値を損なうようなことがあれば、漁業権侵害として告訴される可能性があります。

海では、レクリエーションを楽しむ人々以外に、海で働く人々（漁師さんや船を運航する人々など）がいます。泳ぐ人以外に、釣りをする人、ジェットスキーや舟艇を使って活動する人など様々な人々が海を利用しています。スノーケリングをする人は、遊泳が可能なところで他の利用者に迷惑がかけられないように活動しましょう。

## 危険な生物

**<クラゲの仲間>**  
強力な毒を持つ種類も生息している。生息・発生海域では皮膚の露出を控える。ハブクラゲやカツノエゴシは強烈な毒を持つ。

**<ウミヘビ>**  
サンゴ礁域に生息する。毒性は神経毒で、吸まれて死亡した事例もある。

**<アンボイナ>**  
イモガイの一種で、毒矢を持つ。毒性が高く、全身麻痺などが生じる。死亡例あり。

**<ヒョウモンダコ>**  
神経毒を持つ小型のタコであり、吸まれたことによる死亡例もある。

**<オコゼ>**  
ヒレに毒を持つ種類がある。背びれにタンパク毒を持つオニダルマオコゼによる死亡例もある。

**<ウンパチイソギンチャク>**  
サンゴ礁域に生息するイソギンチャクの一種。触れて激痛に襲われ、重症化した事例もある。

**<ウニ>**  
ラッパウニなど棘（トゲ）に猛毒を持つものもあり、刺されると激しく痛み、重症になった事例もある。

**<オニヒトデ>**  
ヒトデの仲間であるが、触れると激痛に襲われ、強烈な炎症に至る。傷口が化膿しやすく壊死を起こす場合もある。



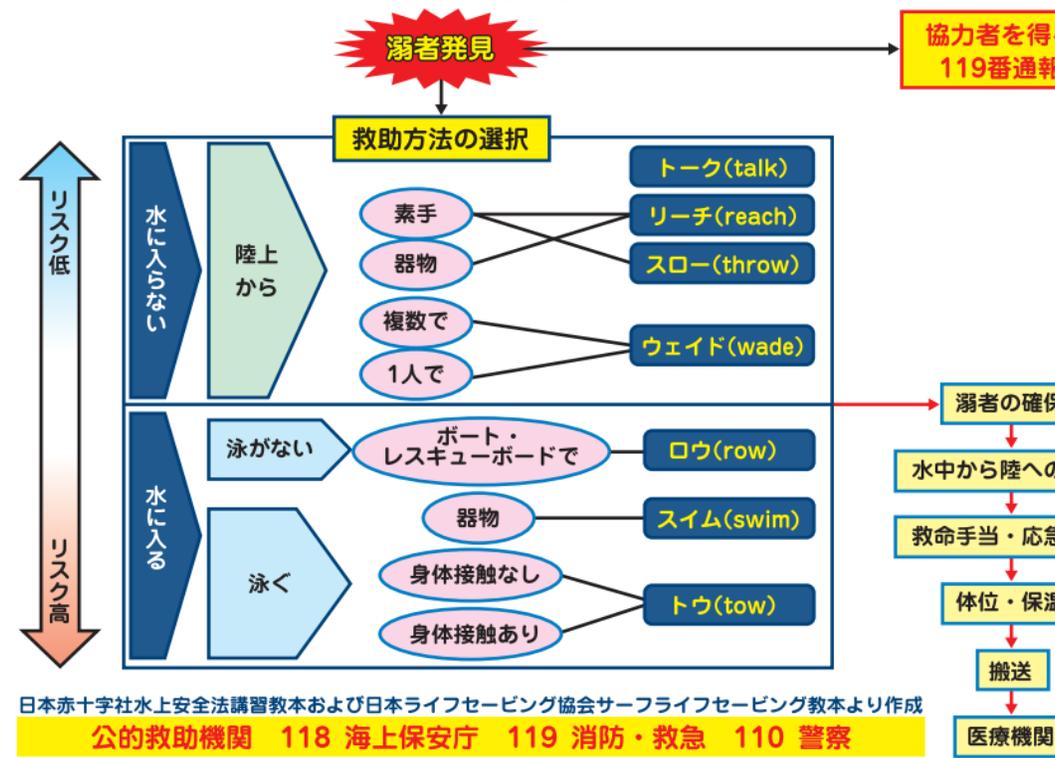
## 緊急時には

緊急時にはライフセーバーや救急隊等に連絡をして、速やかに医師の診察や処置を受けるようにします。また、携帯品や一般医薬品は以下のようなものを海辺に持参することが推奨されます。

- ・消毒用アルコール
- ・解熱用の水
- ・解毒用の重曹、食塩水、食酢、ポットに入れたお湯
- ・外傷用の抗ヒスタミン剤
- ・洗眼用の精製水、ホウ酸
- ・消毒綿、ピンセット、ハサミ、三角巾、毛抜き



## 水辺のレスキュー対応フローチャート



日本赤十字社水上安全法講習教本および日本ライフセービング協会サーフライフセービング教本より作成  
公的救助機関 118 海上保安庁 119 消防・救急 110 警察

## 入水前にチェックしよう



- 頭痛、めまいや吐き気はないですか？
- 熱はありませんか？
- 胸のあたりが苦しくありませんか？
- どこかに激しい痛みはありませんか？
- 睡眠は十分ですか？
- 飲酒による体調不良はありませんか？
- 疲れが残っていませんか？
- 準備運動は済ませましたか？
- 用具の準備は良いですか？
- 服装は適切ですか？
- 浮力体を持ちましたか？
- 飲酒はされていませんか？
- 薬は服用されていませんか？  
(薬を常用されている方は、処方した医者にご相談下さい。)

## 〈協力企業〉

(50音順)

