

シュノーケル ガイド



機械翻訳

© backpackandsnorkel.com

Contents

1. ダイブイン！シュノーケリングの冒険が待っています！	3
2.1 免責事項	5
2.2 著作権	6
3. シュノーケリング用品	7
3.1 シュノーケリングの必須装備: マスクとシュノーケル	7
3.1.1 シュノーケリング 101: シュノーケルの設計を理解する	8
3.1.2 完璧なシュノーケル マスクの選択: いくつかの重要なヒント	9
3.1.3 シュノーケリング用フルフェイスシュノーケリングマスク	10
3.2 フィン: シュノーケリングの冒険を盛り上げましょう!	12
3.3 バーン・ザ・バーン: シュノーケリング・アドベンチャーに最適なラッシュガード	14
3.4 シュノーケリングの安全監視員: 水泳ブイ	15
3.5 自信を持ってシュノーケリング: 救命胴衣の役割	16
3.6 水中の魔法を捉える: 適切なシュノーケル カメラの選択	17
3.7 シュノーケリングの SOS: 不可欠な安全ホイッスル	21
4. 準備完了、セット、シュノーケル! ステップバイステップガイド	22
5. 責任を持ってシュノーケリング: 安全で持続可能な冒険のためのベストプラクティス	24
5.1 安全第一!	24
5.2 身軽に行動しましょう: サンゴ礁を守ろう!	24
5.3 カメラのお手入れ: レンズを保護する	26
5.4 距離を保つ - 触らずに観察してください	26
5.5 泡だけを残す - 賞賛し、邪魔しないでください	26
6. 閉会の挨拶	27

1. ダイビング！シュノーケリングの冒険が待っています！

シュノーケリングは、ビーチで1

日を過ごし、水中世界を探検する私の大好きな方法です。

したがって、当社のウェブサイトの名前は「Backpack and Snorkel」です。

鮮やかな色の魚が美しいサンゴ礁の中を泳ぐ様子はまさに魔法のようです。

このガイドでは、シュノーケリングの冒険を始めるために知っておくべきことを説明します。



必要なのは基本的な水泳スキルだけです。残りは私がカバーします。
必須の装備について詳しく説明し、初めてのシュノーケリング体験を忘れられないものにするための簡単なテクニックをいくつか紹介します。それで、Backpack and Snorkel を手に入れて、探検の準備をしましょう!

世界中のエキサイティングなシュノーケリングの目的地や旅行ガイドも Backpack and Snorkel [Webサイト](#) でご確認ください。

2.1 免責事項

このガイドでは、最も正確な情報を提供するために最善を尽くしています。
ただし、時間の経過とともに、料金、時間、アトラクションさえも変更される可能性があります。

したがって、私とbackpackandsnorkel.comは、旅行中のユーザーの体験について責任を負うことはできません。

旅行計画を立てる際には、訪問予定の観光スポットを事前を書くか電話して確認することを強くお勧めします。

また、周囲に注意を払い、持ち物に注意してください。

スリやその他の犯罪者は、計画した最高の休暇でも簡単に台無しにしてしまいます。

2.2 著作権

このウェブサイトおよびそのコンテンツの著作権は「Rudy at Backpack and Snorkel」にあります。 無断転載を禁じます。

コンテンツの一部または全部をいかなる形式でも再配布または複製することは禁止されています。 当サイトの内容（写真含む）を「Rudy at Backpack and Snorkel」の書面による承諾なく販売、転載、営利目的で使用することはできません。 当社の書面による明示的な許可がない限り、コンテンツを配布したり商業的に利用したりすることはできません。 また、他の Web サイトや他の形式の電子検索システムに送信したり、保存したりすることはできません。

3. シュノーケリング用品

この段落では、シュノーケリングに必要な装備と、購入を検討したいその他の装備について説明します。

3.1 シュノーケリングの必須装備: マスクとシュノーケル

[シュノーケル](#)と[マスク](#)は一緒に販売されていることが多く、[ひれ](#)とバンドルされている場合もあります。古典的なセットアップは、目と鼻にフィットするマスクと、呼吸するための独立したシュノーケルとマスクに取り付けるシュノーケルです。

初心者や子供向けには、[フルフェイスマスク](#)が表示される場合があります。これらは顔全体を覆い、上部にシュノーケルが組み込まれています。便利ではありますが、潜在的な安全上の懸念のため、現時点ではフルフェイスマスクはお勧めしません。



3.1.1 シュノーケリング 101: シュノーケルの設計を理解する

本質的に、シュノーケルは、顔が水中にあるときに呼吸できるようにする単純なチューブです。

しかし、この最も単純な設計には大きな欠点があります。頭を傾けたり、潜ったり、波に巻き込まれたりすると、開いた端に海水が簡単に侵入する可能性があります。これにより、咳や窒息が発生し、シュノーケリング体験が台無しになる可能性があります。

そこで、先進的なシュノーケルの登場です。上部に賢いバルブが付いています。このバルブは門番のような役割を果たし、水が侵入しようとするときシュノーケルを密閉し、水上にいるときや息を吐き出すときにスムーズに開きます。

ただし、すべてのシュノーケルが同じように作られているわけではありません。手頃な価格のモデルの中には、バルブが適切に密閉されておらず、水が浸入してしまうものもあります。失望しないように、高品質のシュノーケルに投資し、購入前によく調べてみる価値があります。

他のシュノーケリングをしている人からのレビューを読むことは、信頼できるシュノーケリングのオプションを見つける優れた方法です。



3.1.2 完璧なシュノーケル マスクの選択: いくつかの重要なヒント

優れたシュノーケリング マスクは世界への水中窓であるため、適切なマスクを選択することが重要です。

探すべき重要な点は次のとおりです。

- **ぴったりフィット:** マスクのスカート (顔に密着する柔らかい部分) は柔軟性があり、防水シールを形成する必要があります。これをテストするには、マスクを着用し、レンズを顔に押し付けて余分な空気を排出し、鼻から吸い込んでみてください。それができなかったとしても、あなたは勝者を見つけたことになります。ひげがある場合は、しっかりと密閉するためにワセリンの助けが必要になる場合があります。
- **簡単な鼻掃除:** 鼻ポケット付きのマスクを探してください。これにより、鼻から簡単に息を吐き出して、浸入した水を取り除くことができます。マスクを風船のように膨らませる必要はもうありません。
- **幅広い視野:** 私は個人的には完全に透明なマスクを好みます。これにより光が最大限に取り込まれ、視野が広がるため、水中のあらゆる動きを確認できます。



3.1.3 シュノーケリング用フルフェイスシュノーケリングマスク

ここ数年、フルフェイスのシュノーケリング マスクが初心者非常に人気があります。従来のマスクやシュノーケルに比べて、いくつかの利点といくつかの欠点があります。



フルフェイス シュノーケル マスク: 誇大広告と現実

フルフェイスのシュノーケルマスクは爆発的に人気があり、より自然で快適な水中体験が約束されています。しかし、彼らを取り締まられているのはそれだけなのでしょうか？ 飛び込んでみましょう！

フルフェイスマスクの魅力

- パノラマビュー: これまで以上に広い視野を楽しみながら、鼻と口から自然に呼吸することを想像してみてください。それがフルフェイスマスクの約束です。
- レンズの曇りはもうありません: 多くのモデルには曇り止めコーティングが施されており、曇ることが多い従来のマスクと比較して大きな利点です。
- 内蔵の利便性: シュノーケルはマスクに統合されているため、別のギアを用意する必要がありません。

しかし、待ってください。落とし穴があります。

- 安全性への懸念: フルフェイスマスクに関連した死亡事故を含む重大な事件が報告されています。一部の専門家は、危険なほど高い二酸化炭素濃度がマスク内に蓄積し、シュノーケリングをする人に危険をもたらす可能性があると疑っています。この問題が完全に理解され、対処されるまでは、製造元の指示と推奨事項を必ず読み、理解し、適用するよう注意してください。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



3.3 バーン・ザ・バーン: シュノーケリング・アドベンチャーに最適なラッシュガード

シュノーケリング旅行は何時間にも及ぶ場合があります、太陽の有害な紫外線にさらされることになります。耐水性の日焼け止めはある程度の保護効果はありますが、確実ではありません。そこでラッシュガードの登場です！

ウォーター アクティビティ向けに特別にデザインされたラッシュガードは、SPF 50以上の優れた日焼け止め効果を発揮する軽量で速乾性のシャツです。ひどい日焼けに別れを告げて、快適で気楽なシュノーケリングを楽しみましょう。



正しいラッシュガードの選び方:

- 長袖が鍵: 長袖は、太陽からの優れた保護と、小さすぎて見えないクラゲとの予期せぬ遭遇を防ぐのに役立ちます。
- 明るい色で視認性を高める: オレンジや黄色などの鮮やかな色を選びます。これにより、ボートやサーファーの目に留まりやすくなり、好奇心旺盛なサメの侵入を防ぐこともできます。サメは視力が悪く、黒い服が好物の獲物であるアザラシに似ているのではないかと考える人もいます。

では、日焼け止めをやめてラッシュガードを取り入れてもいいのでしょうか？

ラッシュガードは、体を保護し、シュノーケリング アドベンチャーを最大限に楽しむための快適でスタイリッシュな方法です。ただし、首、耳、後頭部、頭頂部、側面の毛が生えていない、または毛が生えていない部分を保護するには、耐水性の日焼け止めが必要です。

3.4 シュノーケリングの安全監視員: 水泳ブイ

ボートやサーファーと水を共有することがよくありますが、それは危険を伴う可能性があります。そのため、色鮮やかな浮きブイはシュノーケリングの必需品です。他の水利用者から目立つようになるだけでなく、重要な安全上の利点も提供します。

- **救助準備完了:** 流れに巻き込まれたり、疲労を感じたりした場合、ブイは命綱となり、頭を水上に保つための安全な浮力点を提供します。
- **貴重品の保管:** 多くのブイには、鍵、電話、さらには小さなスナックなどの必需品を保管するのに便利なポケットが付いています。
- **愛する人への安心感:** ブイは視覚的なマーカーとして機能し、陸上にいる人が水中であなたを簡単に見つけることができます。

私は水泳ブイなしで水に入ることにはめったにありません。それは私の心の平安であり、貴重な安全への投資です。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

シュノーケリングの冒険をさらにグレードアップ

アクション カメラを携行すれば、ただのシュノーケラーではありません。あなたは水中映画製作者です。海の魔法を捉え、冒険を世界と共有し、内なる海洋学者を解放しましょう!

4. 準備完了、セット、シュノーケル! ステップバイステップガイド

シュノーケリングの準備はできましたか?始めましょう!

シュノーケリングは、快適に泳ぐことができるほとんどの人が参加できます。ただし、初心者や泳ぎが苦手な場合は、ライフベストの着用を強くお勧めします。

ひげの悩み?

ひげがある場合は、マスクをしっかりと密着させるのが少し難しいと感じるかもしれません。心配しないで! マスクのスカートの上にワセリンを少量塗ると、水密なフィット感を得ることができます。

ヒゲはないけど無精ひげはある? 肌をきれいに保つために、シュノーケリングの冒険の朝に深剃りすることを検討してください。

これで、水中世界を探索する準備が整いました。

開始方法は次のとおりです。

ギアアップ:

1. スーツを着てください: 水着とラッシュガードを着て、首、耳、頭の毛の生えていない部分、またはほとんど生えていない部分に日焼け止めローションを塗ります。
2. ベストを着用する: 救命胴衣を使用している場合は、安全性を高めるために今すぐ着用してください。
3. ブイを固定する: もつれを避けるために、ぴったりとしたストラップでブイを腰に取り付けます。
4. カメラの準備ができました: 右利きですか? カメラに接続されているストラップを右手首に取り付けます。左利きの方は左手首がポイントです。
5. シュノーケルオン: シュノーケルをマスクに接続します。
6. マスクの曇りを解消する: 薄めた食器用洗剤または唾をレンズの内側に薄く塗り、均一にこすり付けます。これにより曇りが防止されます。
7. フィンタイム: 可能であれば水際でフィンを装着してください。岩の上を歩く場合は、事前に着用してください。この際、カメラに傷を付けないでください。

水に入る:

8. 緩やかな降下: フィンを着用している場合は、前に歩いても水のせいでフィンが持ち上げられないため、後ろ向きに水の中に入ります。
9. マスクチェック: マスクの皮膚を水に軽く浸し、湿らせます。
10. フィットテスト: マスクを着用し、レンズを顔に軽く押し当て、鼻から吸い込んでみてください。吸入できる場合は、マスクを調整して、もう一度試してください。特にひげがある場合は、少量のワセリンを使用すると、完璧なシールを作成するのに役立ちます。
11. 最終チェック: 顔を水に浸し、水密性を確保し、漏れがないか確認します。

さあ、探検の時間です！ リラックスして、ゆっくりと深く呼吸し、水中の驚異を楽しむことを忘れないでください。

カメラは右手のみで操作します。左利きの場合は左手で操作します。 そうすればもう片方の手は泳ぐことができます。

5.3 カメラのお手入れ: レンズを保護する

Akaso のようなアクション カメラを使用している場合は、水泳中やカメラを使用していないときは、レンズを手のひらに向けて持ち、レンズを保護する必要があります。これにより、傷のリスクを最小限に抑えながら、確実なグリップが提供されます。手に日焼け止めローションが付着していないことを確認してください。

5.4 距離を保つ - 観察し、触れないでください

サンゴや岩から安全な距離を保ってください。誤って接触すると怪我をしたり、壊れやすいサンゴ礁の生態系にダメージを与えたりする可能性があります。サメがいる可能性のある水中で出血することは決して良い考えではありません。再生するのに何百年もかかるサンゴにダメージを与えることは許されません。

5.5 泡だけを残す - 賞賛し、邪魔しないでください

海洋生物に出会ったら、触りたくなる衝動を抑えてください。その中には魚だけでなく、カメやサンゴも含まれます。敬意を持って遠くから観察し、その自然の美しさを楽しんでください。



6. 閉会の挨拶

バックパックとシュノーケルのルディについて

私はドイツで生まれ、**2003**年に米国に移住しました。妻と私は真の多国籍カップルです。私はドイツの背景を持ち、彼女は中国の血統を持っています。私たちは二人ともアメリカに住んでいます。

悲しいことに、米国で働くということは、例えば米国など他の国に比べて休暇の日数がはるかに少ないことを意味します。ドイツなので頻繁に旅行することはできません。

私たちは試行錯誤を重ね、理想的な旅行・休暇のスタイルを見つけました。重要な目的地に焦点を当てて思い出に残る瞬間を作ること、地元の人々と会うための時間を計画すること、そしてもちろんリラクゼーションのための時間を計画することが私たちの優先事項です。

また、私たちは地元の食べ物を大切にすることを学び、できるだけ多くの地元の料理を食べるように努めています。 楽しみのために、私たちは訪問する国ごとに 1 軒の中華レストランで食事をするようにしています。 地球上で中華料理がどれほど異なっているかには本当に驚かされます。



思い出に残る瞬間を作る

休暇中に 10,000 枚の写真を撮り、次のアトラクションから急いで移動するかもしれませんが、心に残るのは、思い出に残る瞬間をどのように作ったかということです。

私にとって、それは例えば Canyon de Chelly の Spider Rock (この米国国立公園について聞いたことがありますか?) 初めてこのオベリスクを見たとき、この雄大な自然のオベリスクと、その中にある美しい渓谷に衝撃を受けました。もう 2 回訪れましたが、今でも同じ気持ちです。

あるいは、メキシコのカンクン郊外にある小さな島、イスラムヘーレスを思い浮かべてください。表面的には、プラヤノルテはメキシコで最も美しいビーチと言われていますが、常に混雑しており、そこに停泊しているボートからは大音量の音楽が流れています。

表面下では、ムヘーレス島はとてもリラックスしていて、とても歩きやすく、フレンドリーな地元の人々、おいしい本格的なメキシコ料理、おいしい多国籍料理があり、多くの場合非常に手頃な価格です。

イスラムヘーレスは私たちの個人的な楽園です。



バックパックとシュノーケルを詰めて出かけましょう

私たちの旅行スタイルは長年にわたって進化してきました。最近、旅行の際は荷物を軽くしており、通常は1人あたり小さなバックパックのみが必要です。[旅する光ガイド](#)をご覧ください。

このガイドでは、あなたに価値を提供し、思い出に残る瞬間を作るという目標を持ってリラックスした休暇を計画するお手伝いをしたいと思っています。

ご質問やご意見がございましたら、ご連絡ください。