



## The Dive

40年前の4月に伊豆半島の西伊豆雲見海岸にてスキューバダイビングを行った。私の生涯1本目のボンベである。非常に寒かった。20歳そこそこでは当時の花形（カッコいい）スポーツに憧れたものだ。田舎が福井だったこともあり、冬はスキー、夏は海でした。比較的小金のかからないスポーツと言え、ダイビングでしょう。

ところでダイビングにはスキューバとスキンがあります。機材や道具が必要なのがスキューバで、深く（40～50m）潜れます。スキンでは三点セット（足ヒレ・マスタ・シュノーケル）でOKです。能力があれば20～30mにも到達することが出来ますが、普通は4,5mです。

夏場はsea snowとってブランクトンが発生するため、透明度は落ちます。冬場は寒いのを我慢しなくてもwet suits等を着ればOKです。とっても透明度がよくキレイですよ。ダイビングのシーズンは冬と言われる由縁です。

深く潜るためには『耳ぬき』が必要です。飛行機やトンネルに入った時に行う鼻をつまんで「フンッ」とやることで、内圧外圧が緩和されるわけです。

素潜りで5m潜れる人はスキューバも可能でしょう。スキューバには三次元的な空間があり、体験した人は必ずもう一度と思うでしょう。いわゆる病み付きになるのです。

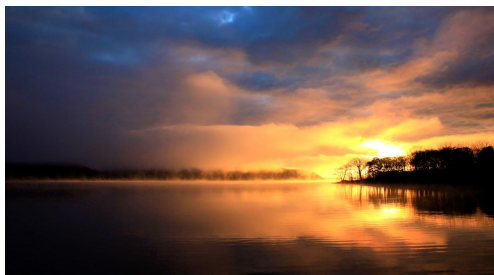
最近では60歳過ぎた高齢者？でもトライする人がいます。昔と違い今はインストラクターが手取り足取りでコーチしますので、安心してトレーニング出来、ライセンスの取得も可能です。

あなたも一度トライしてみませんか？



海水で錆付いた老潜水夫

初日の出  
撮影 石井



編集後記

皆さまあけましておめでとございませす。新しい年をいかがお過ごしでいらしゃいませすでしょうか。今年こそ〇〇と念じておりますが…。さて。「こもれび」が皆さまの健康のお役に立てれば嬉しいです。  
(齋藤)

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、市民の方々と共に健康を考えていく会です。

ホームページ上でも情報を開示しています。

<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>

227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：[info@circle-i.org](mailto:info@circle-i.org) URL：<http://circle-i.org>

