

2023 年 8 月 18 日

サーフライフセービング指導員各位

公益財団法人 日本ライフセービング協会

JLA アカデミー本部長 佐藤洋二郎

## ドルフィンダイビングの指導について

平素より指導員の皆様には、ライフセービングの普及にご尽力を賜り、深く感謝申し上げます。

すでにご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、先日ライフセーバーがドルフィンダイビングの実演を見せたところ、水底に頭を打ち付け頸椎骨折を受傷した事故が発生しました。命に別状はなく、現在医療機関にて加療中とのことです。

これを受け、サーフライフセービング指導員の皆様には、改めて下記の事項を再確認いただき、ライフセーバーが安全かつ正しいフォームでドルフィンダイビングの技術習得ができるようご指導をお願いいたします。

沖縄を除くエリアでは、夏期パトロール期間も終盤を迎えておりますが、競技会シーズンに向けてライフセーバーのトレーニングはより活発になって参ります。引き続き、皆様のご協力をいただきながら、ライフセービングの普及に取り組んで参りたいと思います。

末になりましたが、今回負傷されたライフセーバーの 1 日も早い復帰を心よりご祈念申し上げます。

### 記

指導の際は、下記項目を重点的に伝え（実演含む）事故防止を徹底してください。

- 1) ドルフィンダイビングを実施する箇所は腰くらいの深さからです。膝や大腿部程度の深さで実施すると、水底に身体を強く打ちつける可能性が高まります。
- 2) 図 1 の通り必ず手から入水させてください。またその手を頭よりも先に海底に付き、砂を掴ませるようにしてください。
- 3) 水面や海底に対して垂直（もしくは垂直に近い角度）に飛び込むことが無いようにしてください。
- 4) 全力でウェーディングを行い、そのままのスピードでドルフィンダイビングを実施すると、勢いで頭部を海底に打ちつける可能性が高まります（このシーンは競技会の練習時によく見かけます）。特に習得の初期段階は、迅速さよりも正しいフォームで安全に繰り返し練習させることに重点を置いてください。
- 5) 崩れた波やうねりに向かう場合は、その下を潜るようにしてください。時折、崩れた波の上を超えるようなドルフィンダイビングを目にしますが、波の背は海水の量が少なく浅くなっているため受傷のリスクが高まります。



図 1 入水時の姿勢

以上