

夢しませんか？

**PAPALAGI**

DIVING INSTRUCTION & TOURS



GUAMIにて



イルカとの遭遇



クマノミも小さな海の人気者



カメとの遭遇



見事な枝サンゴ！

世界の海へ潜りにいく



# パラギでダイビングをはじめれば、世界が変わります！

ひとたび海に飛び込めば、そこはこれまでの人生では経験したことのない夢の世界。世界中の人を夢中にするダイビングの魅力を、パラギなら存分に味わえます。まずはその一部をご紹介します！

## イベントも充実



ドルフィンスイム・プールレッスン イルカともっと仲良く泳げるように練習する講習です。



「海から元気になろう！」を合言葉に続けている復興支援チャリティイベントWATER BORN FESTIVAL！



12月には水中にもクリスマスツリーが！



バレンタイン&ホワイトデーダイブツアー！



年始恒例、もちつきダイブツアー



パラギ最大のイベント！クリスマスダイブツアー！

# 初心者ダイビングライセンス取得コース

- ★初心者コースは最大でもインストラクター1人に対し受講生4人までの完全少人数制！
- ★受講生一人ひとりのペースに合わせた講習！
- ★体力に自信がない方やシニアの方のためのコースも開催。
- ★日程もフレキシブルに対応できます！
- ★聴覚に障害のある方への手話での講習も常時開催！



まずはお店に行って話を聞いてみましょう！

## 講習の流れ

毎日OK!



### お問い合わせ・お申込み

ライセンス取得までのご案内をスタッフから聞いてみましょう。  
ダイビングを始めるにあたって不安な事や質問も気軽に聞いてくださいね。

お申込みの手続きと学科の教材を受け取ってからスタートです！

受付：パパラギダイビングスクール各店



### 学科講習

受け取った教材を読んで事前に自宅学習を済ませてから学科講習へご参加ください。学科講習当日はインストラクターがわかりやすく解説します。

所要日数：1日

開催地：パパラギダイビングスクール各店



### プール講習

まずは水中世界を経験してみましょう！基本的なスキルをここで練習します。  
インストラクターと一緒にゆっくりすすめていきます！  
水中で呼吸ができることに感動！無重力体験に感動！

所要日数：1～2日

開催地：湯河原、本厚木、武蔵小金井

※プールは全て屋内です。



### 海洋実習

海洋実習ではプールで練習した知識とスキルを実際に試してみます。  
もちろん、海ですから魚もたくさん見られますよ！

新しい世界に感動！

所要日数：2日  
開催地：東伊豆

ダイバーに

認定!



# 海洋実習地はどんなところ？

海洋実習で潜る伊豆の海は、色とりどりの生物がいっぱい！  
海の透明度も良い時ではGUAMにもひけをとらないくらいです。



## 更にもっと選べるコースパターン

できるかどうかちょっと不安…という方には…

### プールで体験ダイビング

午前中プールで体験してみて、「やれる」とわかったらそのまま続けてライセンス取得講習にエントリーできます。

シニアの方、体力に自信がない方には…

### フレキシブルダイバーコース

潮まわりを考慮した日程に設定、担当インストラクターをリクエストできるなど、加齢・体力を考慮したコースです。

短期集中で取りたい方には…

### 3日間集中コース

プール(1日)、海洋(2日)の合計3日間を連続して受講することも可能です。スタッフにご相談下さい。

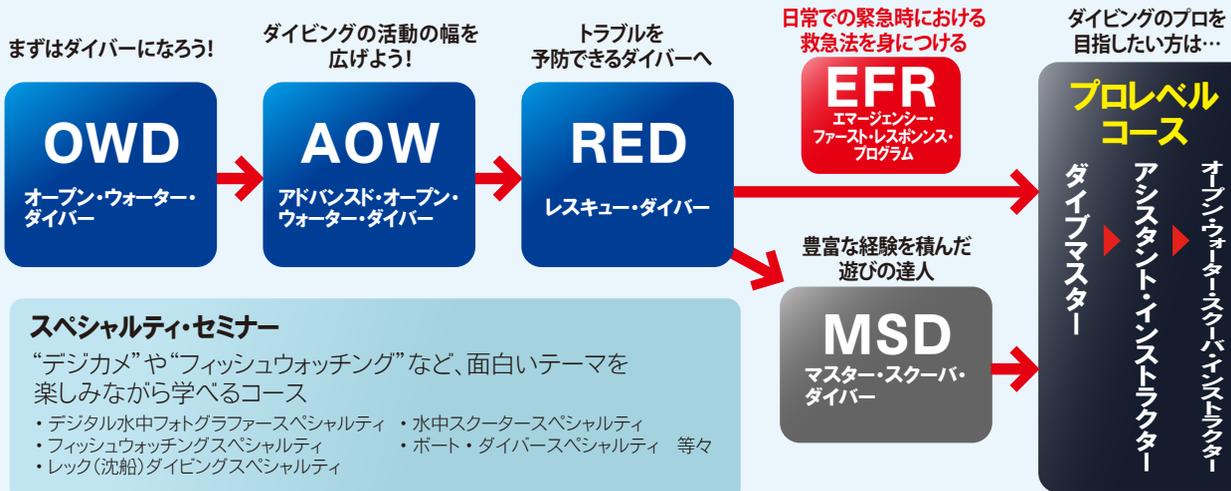
サンゴ礁の海でダイバーになりたい！という方には…

### 南の島でライセンス取得コース

やっぱりリゾートでダイバーになりたい！という方には沖縄での講習も可能です。現地2日間～でアレンジできます。

## PADI® PADI DIVING SYSTEM FLOW CHART PADI ダイビングシステムフローチャート

# ステップアップコースもパラギにおまかせ！





# 年間1000回以上のツアーも開催！

前ページで少しでもご紹介した充実のツアー数&ステップアップコースではありません。パパラギではどんなダイビングスタイルにもお応えし、「世界が変わる」体験をご提供できるように、たくさんの企画・コースをご用意しています。ここでは、その一部をご紹介します！

これ以外にも期間限定のイベントや新規企画等もあり、誌面ではとても語りつくせません。

詳しくは是非一度ご来店いただき、お確かめ下さい。店内のポスターやちらし、映像等を見ながら、スタッフが最新のオススメ企画をご紹介します。きっと心くすぐられるイベントが見つかるでしょう！

石垣島



沖縄西表島ダイブツアー



沖縄与那国海底遺跡ダイブツアー



伊豆海洋公園 (IOP)



ミクロネシア・ジープ島



パプアニューギニア



熱海沈船ダイブツアー



知床流水ダイブツアー



# 現地でのダイビングも、パラギなら安心!



## 伊豆店

東伊豆城ヶ崎海岸はダイビングのメッカ。世界一のダイビング施設を誇る伊豆海洋公園や、初心者からベテランまで楽しめる富戸などの人気スポットを、現地に精通したスタッフがご案内いたします。日帰りはもちろん、提携施設に宿泊してのんびりするのもオススメです。



## GUAM店 (パラギダイバーズ)

グアムで30年以上の歴史・実績があります。最高の透明度の中、ダイナミックな地形、歴史を感じる沈没船、サンゴ礁の海など様々なポイントを楽しめます。穏やかな海で体験ダイビングも開催。スタッフ全員アメリカ合衆国のビザを持つ日本人が、100%日本語で対応いたします。

ダイバーの方も、ダイバーでない方も、子どもから大人まで参加できる!

## NPOパラギ“海と自然の教室”



NPOパラギ“海と自然の教室”の主なイベント

### ★シュノーケリング教室

7月～9月まで、地元湘南の海・鎌倉をはじめ、伊豆で開催。シュノーケリングの基本レッスンから本格的なフィッシュウォッチングまでお楽しみいただけます。

### ★海岸生物観察会

江の島や鎌倉の身近な海にも生きものがいっぱい! 親子で海に触れる時間を提供しています。小さなお子様から70歳くらいの方までご参加いただけます。

### NPOパラギ“海と自然の教室”とは?

“まずはもっと海や自然の事を好きになろう!”をテーマに、パラギダイビングスクールのスタッフがボランティアとして参加、活動しているNPO(非営利組織)です。一般の方向けのイベントの他、学校や公民館などへのプログラムも提供しています。

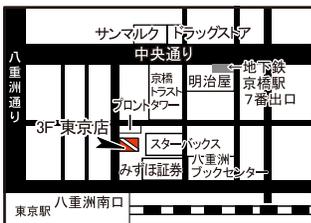
# 創業 1986年

創業当時、ダイビングはまだメジャーではなく、しかも体育会系のような“体力重視型”の考えが強かった中、パラダイダイビングスクールは「誰でもダイバーになれる」をコンセプトに創業致しました。

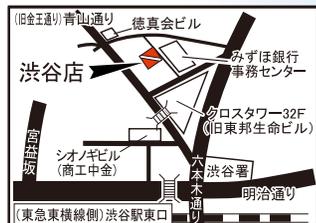
初心者ダイビングライセンスコース(PADI オープンウォーターダイバーコース)の卒業者数だけでも、年間1,000人を超える数になり、そのほとんどは紹介や口コミなどでパラダイを選んだ方々です。

「安全」と「安心」そして楽しさをモットーに、確かな実績のあるダイビングスクールです。

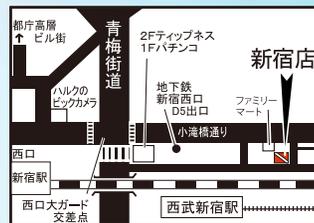
パラダイダイビングスクール <https://www.papalagi.co.jp>



**東京店** JR東京駅・地下鉄京橋駅より徒歩3分  
 ☎03-6214-3880 FAX03-6214-3881  
 〒104-0031 東京都中央区八重洲2-4-6 3F



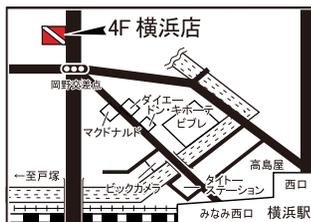
**渋谷店** 渋谷駅東急口より徒歩6分  
 ☎03-5766-0660 FAX03-5766-0072  
 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-14-6



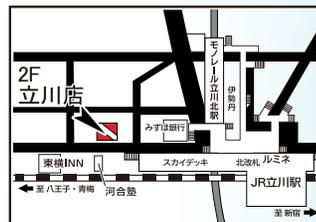
**新宿店** JR新宿駅西口より徒歩5分  
 ☎03-5332-3224 FAX03-5332-3229  
 〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-2-10



**町田店** 小田急町田駅より徒歩3分  
 ☎042-721-0008 FAX042-721-5092  
 〒194-0013 町田市原町田6-29-1



**横浜店** 横浜駅みなみ西口より徒歩6分  
 ☎045-320-6868 FAX045-320-9131  
 〒220-0073 横浜西区岡野1-13-5 4F



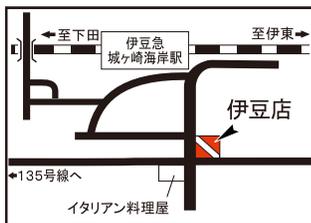
**立川店** JR立川駅北改札口より徒歩3分  
 多摩モノレール立川北駅より徒歩2分  
 ☎042-540-1027 FAX042-540-1026  
 〒190-0012 東京都立川市曙町1-16-1 2F



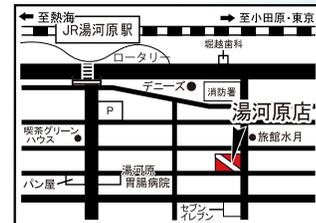
**藤沢店** 藤沢駅南口より徒歩5分  
 ☎0466-27-0555 FAX0466-27-0585  
 〒251-0055 藤沢市南藤沢10-4



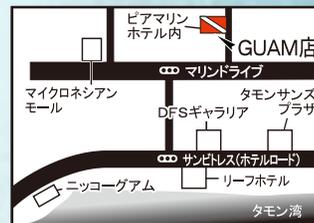
**厚木店** 本厚木駅東口より徒歩1分  
 ☎046-224-5900 FAX046-224-5825  
 〒243-0018 厚木市中町1-1-2 1F



**伊豆店** 伊豆急城ヶ崎海岸駅より徒歩40秒  
 ☎0557-51-8222 FAX0557-33-1064  
 〒413-0231 静岡県伊東市富戸912-30



**湯河原店** 湯河原駅より徒歩4分  
 ゆがわらスポーツクラブ1F  
 ☎0120-055515  
 〒259-0303 足柄下郡湯河原町土肥1-12-9



**グアム店** マリンドライブ、アッパータモン  
 ビアマリンホテル内  
 ☎671-689-8248 FAX671-646-8272  
 P.O. BOX 9871 TAMUNING GUAM 96913 USA.  
<http://www.papalagiguam.com>

**営業時間 11:00~20:30**  
**定休日 月曜日**

※月曜日が祝日の場合は翌平日を振り替えて定休日とさせていただきます。  
 ※冬期は変更になる場合がございます。  
 ホームページでご確認ください。

**伊豆店 営業時間 9:00~17:00 無休**

ご来店、お待ちしております！

**PAPALAGI**  
 DIVING INSTRUCTION & TOURS

自分に合ったコースでライセンスが取得できる  
50歳以上の方のための

# PLATINUM DIVER COURSE

プラチナダイバーコース



PLATINUM DIVER COURSE

# パラギならあなたに合った最適な

## コースの説明

専門インストラクター藤田がカウンセリングをした上で、コースのご紹介と申し込みの受付をします。

カウンセリングは藤沢店、東京店、横浜店にて実施しています。

まずは藤田あてにご連絡ください!!  
留守の場合、改めてご連絡致します。

パラギ藤沢店 TEL.0466-27-0555



横浜店店長を15年以上勤め、特に年配のダイバーから絶大な人気をほこるインストラクター。  
NPOパラギ“海と自然の教室”の理事も務める。

藤田インストラクター  
ダイビング歴31年  
インストラクター歴22年  
認定数 約1,100名

担当スタッフ

藤田 均

ふじた ひとし



## プール体験



湯河原店併設の温水プールで安心してダイビング体験。

湯河原プールコース

JR 湯河原駅 9:00

¥8,000(税別)  
(レンタル全ての費用込)

## シュノーケル体験



シュノーケル教室で海に慣れましょう!

・鎌倉シュノーケル教室 **参加無料**

・伊豆シュノーケル教室

富戸コース ¥8,500(税別)

ボラ納屋コース ¥12,000(税別)

(レンタル代込)

集合：城ヶ崎海と自然の教室 9:20

# コースで安心してダイバーになれます!

## PADIオープンウォーターコース

### STEP 1 プール講習 半日 ①

温水プールを使用して1回目のプール講習。  
まずはダイビングに慣れましょう。

JR 湯河原駅 9:00 集合

プール体験をした方は  
STEP2からになります。

### STEP 2 学科講習 1日



藤沢店、東京店、横浜店にて開催 10:00

### マイ器材選び

プールでのダイビングを参考にあなたに合った器材  
を選びます!



海洋実習費 ¥89,000

<料金に含まれるもの>

・講習料金、海洋実習費、施設使用料、シリンダー・ウエイト  
レンタル代、トレーニングレコード、ナイトロックス・OWマ  
ニュアル代、Cカード申請料、宿泊代(1泊2食、お1人部屋含む)

<料金に含まれないもの>

・現地までの交通費 ・器材レンタル代

(パラギにてプール体験をされた方はコースより  
5,000円お引きします。)

#### 参加条件

- ① プール講習までに医師の診断書が必要となります。
- ② 参加年齢は、原則として70歳までの方とさせていただきます。

### STEP 3 プール講習 半日 ②

ご自身の器材を使用して2回目のプール  
講習。学科で知識も増え、器材もフィットして  
いますから快適に落ち着いて講習が出来  
ます。

### STEP 4 海洋講習 2日

潮回りやこれまでの講習の受講状況を加味  
して日程を決めます!

- ・真鶴 日帰り×2日 JR湯河原駅 9:00
- ・東伊豆 1泊2日 伊豆店 9:20



ダイバー認定!



認定!

# ダイビングは危険なスポーツ？

右の(※1)をご覧ください。

これは米国国家安全委員会事故調査の数字による、他の陸上スポーツやマリンスポーツにおけるケガの発生率のデータです。

この数字によるとスキューバダイビングの事故発生率は他のスポーツ・レジャーなどに比べて決して高い事故率とはいえません。

しかしダイビングに限らず、他のスポーツ・レジャー・アウトドア活動における40歳以上の人口が拡大するに従い、この年代の事故が急増しているという現状が見られます。「加齢」という肉体的変化は避けられぬ宿命で、どんなスポーツにおいても共通のリスクファクターといえます。

(※1) 陸上スポーツやマリンスポーツにおけるケガの発生率

スポーツ	事故発生率
アメリカン・フットボール	2.17%
野球	2.09%
バスケットボール	1.86%
サッカー(フットボール)	0.19%
バレーボール	0.37%
水上スキー	0.20%
ラケットボール	0.17%
テニス	0.12%
水泳	0.09%
ボーリング	0.04%
スキューバ・ダイビング	0.04%

※ PADI レスキューマニュアルより抜粋

## 「加齢」によるリスクの予防と準備

「加齢」によるリスクの内、ダイビング特有のものとしては、

1. パニック
  2. 知識不足
- が挙げられます。

この内 1. パニックを防ぐための準備のほとんどは、水中に 1 歩入るまでにできる事だと考えています(※2)。

水中でのパニックの防止・対処についてはとにかく自分のことを良く知り、理解してくれているインストラクターと一緒に潜るということに尽きます。

2. 知識不足に関しては、自身の体力や健康状態が水圧下でどう変化するかという事を知っていただきたいと考えています。又、私達指導員もインストラクターの責務としてこれらの啓蒙が重要であると認識しています。

人生経験豊かな大人の方々あらゆる場において若い人達より冷静に物事を判断する能力があります。

しかし、いざトラブルが発生した際には決定的に体力や耐久力に劣るという事実もあります。

40代のダイバーの事故率が高いのは、自分自身の体力の低下をまだ自覚できていない事が要因ではないかと推測しています。

自分の限界を試してみよう、冒険しようとしているわけではないので、基本を理解し、マナーを遵守していれば周囲の意見に惑わされる事もないはずで。

(※2) パニックの予防

- ① 寝不足は絶対ダメ!
- ② 真夏の猛暑や混雑する週末などは避ける
- ③ 体温低下は早めに防ぐ
- ④ お久しぶりダイビング ダメ!! 出来ればシュノーケリングから水慣れを!!
- ⑤ 自分のことを良く知っているインストラクターと潜る



この写真は「老人クラブ」のダイビングシーンではありません!? アメリカでは普通のダイビング風景。ある日曜日のハワイ島コナでのポートダイビングの時のものです。ガイドのジャックは65歳、手前の参加者達は全員50代～、ちなみに52歳の筆者は2番目の若者?でした。

### ここ数年の出来事と傾向

ここ数年、おおよそ40歳以上の方々がダイビングを始める、あるいは活動を再開、継続するに当たって、いわゆるダイビング事故死ではない「突然死」(事前に兆候のない突然の持病死)の事例が増加しています。

## 突然死の定義(?)

(財)日本スポーツ安全協会では、「その顕著な徴候が突然で予期されなかった病死を言い、急性心機能不全(心臓麻痺)、急性心不全、急性心停止、または特別な外因が見当たらない頭蓋内出血等が直接死因とされたもので、原則として発症から24時間以内に死亡したもの」としていますが、この定義が妥当かどうかは甚だ問題ではないかと考えています。(文責 武本)

## 近年多発した特徴的な出来事

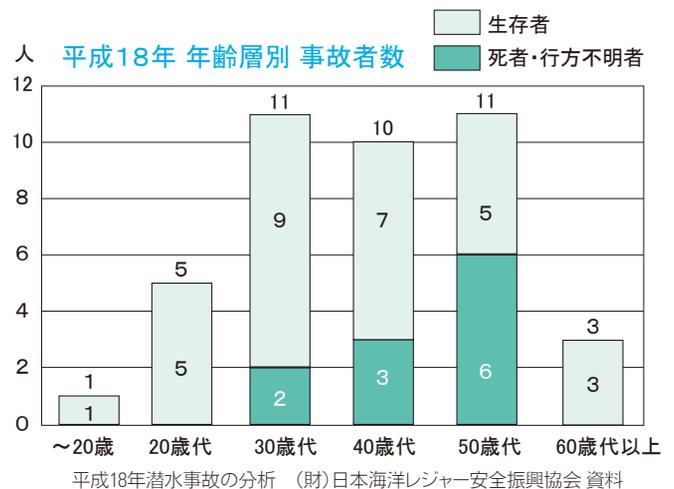
2000年代に入り、40歳代以上の方のダイビング事故が多く見られました。

ある一年を例にとると、偶然にも、10月～12月までの3ヶ月連続で40代の方が亡くなる、または行方不明のままという悲しい事故が発生しました。

10月には伊豆大島で40代の男性が亡くなりましたが、死因がなかなか特定出来ず、ダイビング事故としては異例の「病理解剖」がなされ、死因が心臓疾患(冠動脈硬化)とされました。

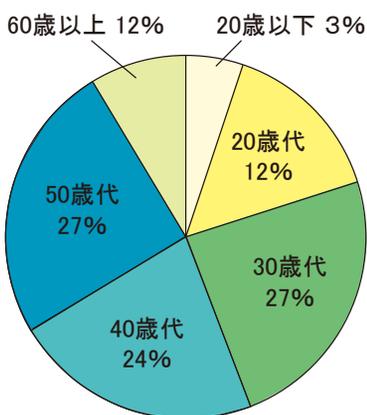
この事で更に複雑なのは、死因がダイビングによる事に起因されず、それ以前の持病によるものとなった場合、現在のスポーツ傷害関連の保険等は全く通用されず、保険金が一銭も払われないという問題もあります。

11月には東伊豆・宇佐美で48歳の女性ダイバーが行方不明。そして12月にはメキシコで40歳の日本人女性ダイバーがツアーグループからはぐれ行方不明になっています。



ダイバー人口のうち多数を占める20代～30代の事故数に対し、40代以上のダイバー事故の確率が圧倒的に高い事が分かります。

## 年齢層別事故者の占める割合



自分はまだまだ若い！大丈夫！  
と思っている40代～50代の方々、  
そしてそれ以上のアクティブアダルト  
の皆さん、共に「己を知り」安全で  
楽しいダイビングを続けましょう!!



藤田インストラクター



## エンリッチドエアでより安全に!!

パパラギプラチナコースでは海洋実習にて普通の空気よりも酸素濃度が高い「エンリッチドエアシリンダー」を使用しています。酸素濃度が高い事で減圧症のリスクが軽減されることに加え、疲れにくくなる効果も報告されています。

## 診断書の提出をお願いしています

プール体験、ライセンスコースを受講される方で、50歳以上の方にはコース前までにPADI専用の書式による診断書の提出が必要となります。

また、シュノーケルコース参加の方にもパパラギ専用の病歴アンケートにお答えいただいた上でのご参加となります。

# 生涯スポーツとしての スキューバダイビング

「若者のスポーツ」と思われがちなスキューバダイビングですが、欧米ではシニアが主役。ハワイやカリブ海など、欧米人が多く訪れるスポットではのんびりご夫婦で、あるいはご家族でダイビングを楽しんでいる姿を多く見かけます。

一方、パパラギでもダイビング初心者コースを受講する40代以上の方が過去10年間でなんと、1000名を超え、いよいよ私達が主役(?)のダイビングシーンが到来したと喜んでいる次第です。

(現在パパラギには40歳以上のダイバーの方は約3100名(うち、45歳以上は1,560名)いらっしゃいます。

※15年5月集計データ)

自分のペースを維持し、体力レベルに合わせて楽しめるのがダイビングです。

プロを目指すのであれば、もちろん体力的にも技術的にも高度なものを要求されますが、ご自身の趣味で楽しむ場合は普通の日常生活ができれば何の問題もありません。

むしろ、最近では身体に障害のある方々でも気軽に楽しめるように教育プログラムや手順などが完備されているくらいです。

「誰よりも優れた面」を競うスポーツではないダイビングは、「誰よりもマイペースに」楽しむ事が出来ます。しかし、問題はダイビングといえどもやはり相手が存在するもの。

信頼できるインストラクターと一緒に、存分に海を楽しめるスタイルを見つけてください。

## シュノーケリングで新しい世界へ!!

海中世界を楽しむもうひとつの選択肢がシュノーケリングです。

ダイビングの様な制限も少なく、何よりも気軽に海の中をのぞくことができるのが魅力。

ウェットスーツを着れば誰でも水面に浮くことができますから、泳ぎに自信がない方でも安心です。パパラギのシュノーケリング教室では、足が着くところで道具の使い方を覚えることから始めて、無理なく魚を観察することが出来るようになります。



沖縄・石垣島にて。時間を忘れてシュノーケリングに夢中に!

慣れてきたら沖縄や海外のサンゴ礁の海へのツアーもご用意しています。個人旅行ではあり得ない厳選コースをパパラギインストラクターがご案内。ひと味違う海をお楽しみいただけます。

## ダイビング器材のご紹介

### マスク

スカート部分が顔に合わないと水が入って来ることがあります。ほほ骨、鼻から上くちびるまでの長さ、まゆ毛の位置などをチェック。

### BCDジャケット

生地の種類によって、強度や耐用年数、着心地、軽さの違いがあります。また、BCDの浮力と体重とのチェックが必要。

### レギュレーター

肺活量、口の大きさ、アゴの強さなどで、最適な機種が異なります。

### フィン

脚力、泳力、現在やっているスポーツ、体重などチェック。ブレードの面積、かたさ、フットポケットの大きさ、深さのチェックをしましょう。

### ブーツ

保温と保護のため、ブーツを履きます。特にビーチやポート上では足場が滑りますから、滑り止めの効いた厚い底のブーツを選びましょう。

### シュノーケル

肺活量などに合わせて太さ、長さを選び、また、上からの海水の浸入を防げるタイプ、シュノーケルに残った海水を吹き出すのが楽なタイプと、多彩にそろっている中から選べます。

### オクトパス

一緒に潜るバディのためのバックアップ空気源。バディが見つかりやすいように、色など工夫して選びましょう。

### コンソールゲージ

主に、シリンダーに残っている空気の色を見るための残圧計と、どの深さにいるかを見る深度計、コンパスなどがセットになっています。

### ダイブコンピューター

安全なダイビングには、ある深度にどれくらいの時間潜っているのかなどの情報管理が必要！

### グローブ

保温と保護のために着用します。素手でダイビングをすることの危険性は？

### ウェットスーツまたはドライスーツ

ダイビングスーツは体の線がはっきり出ます。自分の体形をどう見せたいか？それから考えます。そしてスーツの採寸箇所は何箇所？保温のしくみを知っていますか？色やデザインでイメージは変わります。

あなたに合った器材をインストラクターと一緒に選びましょう！

## パパラギでの器材購入特典

1. ダイビングツアーが全てプレミアム価格！
2. レベルアップコースが全てプレミアム価格  
ダイビングの幅を広げるアドバンス、レスキューダイバーコースなどがプレミアム価格で！
3. 購入後、使用後のお取り替え保証  
インストラクターが選んでご購入頂いた器材には責任を持ちます。万が一サイズ、浮力違い等があった場合は無条件で交換いたします。
4. 永久保証の器材盗難・破損の保険付き  
パパラギ主催ツアー・講習にご参加中の器材全てに永久保証付き。
5. PADI器材スペシャルティークース受講料無料！  
通常料金¥13,000の器材スペシャルティークースが無料！
6. オーバーホール(器材メンテナンス)特別価格保証  
オーバーホール基本料金が通常料金の半額にてご利用頂けます。また、パパラギツアーご参加にあたり、オーバーホール中の代替器材を無料でお貸しします。



パパラギにて器材を全て購入された方はパパラギプレミアムメンバーとさせていただきます

# パパラギならライセンス取得後も安心!

## のんびりビーチツアー



少人数(6名様まで)ですから不安のある方でものんびりとダイビングを楽しめむ事が出来ます。それぞれの方のペースに合わせて行います。

## リゾートツアー



西表島、奄美大島、パラオなどダイバーに大人気のリゾートツアーです。

いつも一緒に潜っているインストラクターが同行しますので安心してお楽しみ頂けます!

## パパラギダイビングスクール 受講店 アクセス

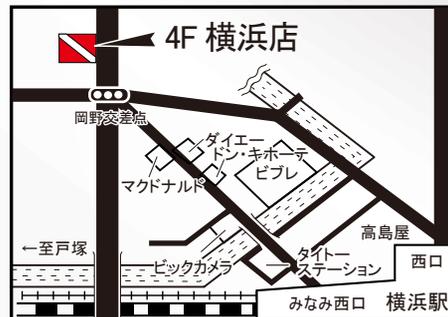
### プラチナコース 受講店 MAP

本店 (藤沢店) 藤沢駅南口より徒歩5分



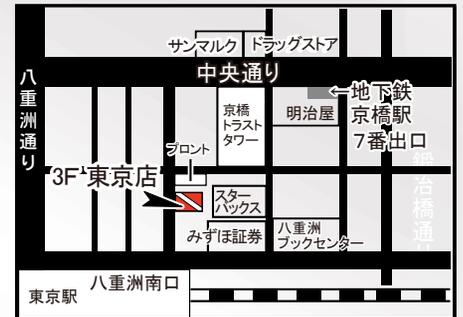
☎ 0466-27-0555 FAX 0466-27-0585  
〒251-0055 藤沢市南藤沢10-4

横浜店 横浜駅みなみ西口より徒歩6分



☎ 045-320-6868 FAX 045-320-9131  
〒220-0073 横浜市西区岡野1-13-5 4F

東京店 JR東京駅・地下鉄京橋駅より徒歩3分



☎ 03-6214-3880 FAX 03-6214-3881  
〒104-0031 東京都中央区八重洲2-4-6 3F

スタッフ一同、明るい笑顔でお待ちしております!

### 営業時間 11:00 ~ 20:30 定休日 月曜

※月曜が祝日の場合は翌平日を振り替えて定休日とさせていただきます。  
※冬期は変更になる場合がございます。ホームページでご確認ください。



<https://www.papalagi.co.jp/>

パパラギ

検索

**PAPALAGI**  
DIVING INSTRUCTION & TOURS