



## ダイバー認定講習（PADI OWD講習）

趣味としてダイビングをする場合、Cカードと呼ばれる認定証が必要です。

ダイビングの初級レベルのCカードを発行する際に行われる講習の名称が「オープンウォーターダイバーコース（略称OWD）」であり、弊社では

PADIという指導団体のプログラムを開催いたします。



# オープンウォーターダイバー講習とは

- ダイビングの初心者コースであり基本を学ぶ講習です。体験ダイビングと異なり、講習を受講し認定を受けた後は、講習時と同じか又はより良い海況であれば、ガイド無しでも水深18mまでバディ同士だけで潜ることができるようになります。
- 知らない場所や初めて経験する環境の場合は 一般的にはプロのガイドと一緒に潜ることによってさまざまな状況への対応力を身に着け経験値を高めていきます。
- ダイビングに不適合であるという医学的判断が無ければ身体に障害があっても受講可能です。

注) 年齢制限について：弊社では12歳～60歳とさせていただきます。

※12～14歳はジュニアオープンウォーターダイバーという認定名称になります。講習内容や潜れる水深は全く同じですが15歳になるまではダイビングをする際は成人の認定ダイバーと一緒になければならぬという制限がつきます。

# コース料金

## 通常価格

12歳～49歳	88,000円 (税込)
50歳～60歳	110,000円 (税込)

## 取扱い開始特別価格

12歳～49歳	66,000円 (税込)
50歳～60歳	88,000円 (税込)

### 料金に含まれるもの

- ・講習料
- ・教材費
- ・海洋実習費
- ・プール使用料
- ・Cカード申請料
- 器材レンタル代
- ・シリンダー (タンク) 代
- ・保険料

※宿泊はホテルモンテ沖縄 スパ&リゾートを前提としている為 他ホテルへの送迎サービスはございません。

### ご持参いただく物

- ・水着
  - ・サンダル
  - ・筆記用具
  - ・申請書用写真 (縦4cm×横3cm) 顔のサイズが1円玉くらい、無帽
- ※自習で使用した教材もお忘れなく。

### 必要日数

最短3泊4日 (昼頃ホテル到着の場合/最終日は移動のみ。潜水した日は飛行機搭乗不可の為)  
到着後→学科講習3～4時間 翌日以降 → 限定水域講習及び海洋実習 最低2日間  
理想的には予備日を入れて4泊5日以上が望ましい。日程についてはご相談ください。

# ダイバーになる為に。



健康な体



一定の体力



予習の時間

# 健康な体

- 事前に健康状態に関する書類確認をお願いします。  
書類名称は  
「ダイバーメディカル/参加者チェックシート」  
一般的な健康診断とは異なりダイビングをする際に  
危惧すべきものが無いかスクリーニングする事が目的です。
- 医師の診断が必要な場合は必ず病院で診てもらいましょう。健康状態について客観的に判断できるのは医師だけです。
- 医師の署名が無い場合はコースの受講は出来ません。

レクリエーションスキューバダイビングには、心身の健康が必要です。

ダイビング中に危険な状態になる可能性、あるいはその傾向がある人、特定の条件に当てはまる人は医師による評価が事前に必要です。

「ダイバーメディカル/参加者チェックシート」は、医師の評価を受ける必要があるかどうかを判断するためのものです。

医師の評価が必要 = ダイビング出来ないという事ではありません。

医学的な判断は医師のみが行なえるものです。安心してダイビングを楽しめるよう

体調に関する潜在的な不安に対して ご自身の健康状態について正しく理解、把握したうえで  
ご参加いただくためとご理解ください。



## ダイバーメディカル | 参加者チェックシート

レクリエーションalスクーバダイビングおよびフリーダイビングには、心身の健康が必要です。ダイビングをするにあたって危険を生じうる状態があり、以下にそれをあげてあります。こうした条件があてはまる人、あるいは、その傾向がある人は、医師による評価が必要です。この「ダイバーメディカル/参加者チェックシート」は、医師の評価を受ける必要があるかどうかを判断するためのものです。このチェックシートにないダイビング適性に関する懸念が少しでもあれば、ダイビングをする前に医師に相談してください。具合が悪いと感じたら、ダイビングしないでください。伝染性の病気にかかっているかもしれないと思うなら、ダイブトレーニングやダイビング活動に参加しないようにして、自分と他の人を守ってください。このチェックシートでの「ダイビング」という用語はスクーバダイビングとフリーダイビングの両方をさします。このチェックシートは基本的に新しくダイバーになるうという人に対して最初に医学的なスクリーニングを行うためのものですが、継続教育に参加するダイバーにも使えます。あなたの安全、そして、一緒にダイビングする他の人の安全のために、すべての質問に正直に答えてください。

### お願い

レクリエーションalダイビングやフリーダイビングコースに参加する前にこのチェックシートに記入してください。  
女性への注意：妊娠中、あるいは、妊娠予定の場合は、ダイビングをしないでください。

1	これまでに肺/呼吸、心臓、血液に問題があったことがあります。あるいは、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）と診断されたことがあります。	はい <input type="checkbox"/> A欄へ	いいえ <input type="checkbox"/>
2	45歳を超えています。	はい <input type="checkbox"/> B欄へ	いいえ <input type="checkbox"/>
3	中程度の運動（例えば、1.6km/1マイルを14分で歩く、あるいは、200m/200ヤードを止まらずに泳ぐ）をするのに苦労します。または、過去12ヶ月の間に適性あるいは健康上の理由で、通常の身体活動に参加することができませんでした。	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
4	目、耳、または、鼻腔/副鼻腔に問題があったことがあります。	はい <input type="checkbox"/> C欄へ	いいえ <input type="checkbox"/>
5	12ヶ月以内に手術を受けました。または、過去の手術に関する問題が続いています。	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
6	意識を失ったこと、偏頭痛、けいれん、脳卒中、頭部の重傷、持続性の神経傷害あるいは疾病になったことがあります。	はい <input type="checkbox"/> D欄へ	いいえ <input type="checkbox"/>
7	現在、精神的疾患、人格障害、パニック発作、あるいは、薬物やアルコール依存症で治療中（あるいは、過去5年以内に治療が必要でした）。または、学習障害と診断されたことがあります。	はい <input type="checkbox"/> E欄へ	いいえ <input type="checkbox"/>
8	腰痛、あるいは、ヘルニア、潰瘍、糖尿病になったことがあります。	はい <input type="checkbox"/> F欄へ	いいえ <input type="checkbox"/>
9	胃や腸に、最近の下痢も含めて、問題があったことがあります。	はい <input type="checkbox"/> G欄へ	いいえ <input type="checkbox"/>
10	処方薬を服用しています（避妊薬、あるいは、メフロキン（ラリアム）以外の抗マラリア薬を除く）。	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>

### 参加者署名

上の10の質問すべてに「いいえ」と回答した場合、医師による評価は必要ありません。以下の参加者宣誓文を読み、同意したことを署名と日付を記入してご確認ください。  
参加者宣誓文：私はすべての質問に正直に答えました。また、質問に対する私の回答が正確でなかったこと、あるいは、現在または過去の私の健康状態を明らかにしなかったことのために、いかなる場合が生じてもその責任は私にあることに同意いたします。

参加者のサイン（未成年の場合は、参加者の保護者/親権者のサインが必要です）。	日付（日/月/年）（dd/mm/yyyy）
<input type="text"/>	<input type="text"/>
参加者氏名（楷書）	生年月日（日/月/年）
<input type="text"/>	<input type="text"/>
インストラクター氏名（楷書）	ファミリー名（楷書）
<input type="text"/>	<input type="text"/>

\*上記質問の3、5、10のいずれかに、あるいは、2ページの質問のいずれかに「はい」と回答した場合、上記の宣誓書を読み、同意したことを署名と日付を記入してご確認ください。そして、このチェックシートの3ページ全て（参加者チェックシートと医師の評価シート）を医師に提出して、評価を受けてください。ダイビングコースへ参加するには、医師による同意が必要です。

参加者チェックシートを印刷してお使いください。  
署名欄は必ず 自署頂きますようお願い致します

最初に1ページ目  
10項目について内容を確認し  
右端の はい / いいえ  
どちらかに☑を入れていただきます。

10項目すべてが「いいえ」に☑だった場合は  
医師による評価は必要ありません。  
下欄の参加者署名欄に記入していただきます。

ひとつまたは複数の項目で「はい」に☑が入った場合は  
2ページ目以降に進みます。

ダイバーメディカル | 参加者チェックシート (つづき)

4欄 - 私は現在以下の状態です/過去に以下の状態でした:		
胸部手術、心臓手術、心臓弁手術、スプリント装置、気胸(肺虚脱)。	はい	いいえ
喘息、咳嗽、重度のアレルギー、花粉症、気道の詰まりが過去12ヶ月以内にあり、身体活動/運動に制限が生じました。	はい	いいえ
心臓に関連するトラブル、あるいは、胸気、例えば、狭心症、労作時の胸痛、心不全、浸透性肺水腫、心臓発作または脳卒中。あるいは、心臓の状態を悪くする薬を服用しています。	はい	いいえ
過去12ヶ月以内に気管支炎が再発し現在病状をしている、あるいは、肺気腫と診断されました。	はい	いいえ
COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) と診断されました。	はい	いいえ
5欄 - 私は45歳を超えており、かつ、以下です:		
私は現在喫煙をしています。あるいは、別の方法でニコチンを吸っています。	はい	いいえ
コレステロール値が高いです。	はい	いいえ
高血圧です。	はい	いいえ
50歳未満で突然死したり、心疾患、または、脳卒中で死亡した近親者がいます。あるいは、50歳未満で心疾患の病歴のある家族がいます(不整脈、冠動脈疾患、心筋症を含む)。	はい	いいえ
6欄 - 私は現在以下の状態です/過去に以下の状態でした:		
過去6ヶ月以内に副鼻腔の手術を受けました。	はい	いいえ
耳の病歴があります。または耳の手術を受けました。あるいは、聞こえにくい、もしくはバランスがよくありません。	はい	いいえ
過去12ヶ月以内に副鼻腔に炎症を再び起こしています。	はい	いいえ
過去3ヶ月以内に眼の手術を受けました。	はい	いいえ
7欄 - 私は現在以下の状態です/過去に以下の状態でした:		
過去5年以内に頭部外傷で意識を失ったことがあります。	はい	いいえ
持続性の神経痛または麻痺があります。	はい	いいえ
過去12ヶ月以内に偏頭痛の再発がありました。あるいは、その予防薬を服用しています。	はい	いいえ
過去5年以内に目の筋が真つ睛になった、または、意識が悪くなった(気をうしなったり、ぼんやりしたりした)ことがあります。	はい	いいえ
てんかん、てんかんとおぼやかる発作、または、けいれん。あるいは、その予防薬を服用しています。	はい	いいえ
8欄 - 私は現在以下の状態です/過去に以下の状態でした:		
医療あるいは精神科の治療が必要な、行動や気分、あるいは、精神状態になることがあります。	はい	いいえ
医療あるいは精神科の治療が必要な、うつ病、自殺を考えたこと、パニック発作、未治療の双極性障害(躁うつ病)があります。	はい	いいえ
現在継続して治療や心理的サービスが必要な精神状態、あるいは、学習/発達障害と診断されています。	はい	いいえ
過去5年以内に治療が必要な、薬物、あるいは、アルコール依存症と診断されました。	はい	いいえ
9欄 - 私は現在以下の状態です/過去に以下の状態でした:		
過去6ヶ月以内に、日常生活を制限する腰痛が再発しました。	はい	いいえ
過去12ヶ月以内に背骨あるいは骨盤の手術を受けました。	はい	いいえ
過去12ヶ月以内に、薬あるいは食餌制限を必要とする糖尿病、あるいは、妊娠糖尿病になりました。	はい	いいえ
身体能力を制限する未治療のヘルニアがあります。	はい	いいえ
活動性あるいは未治療の腰痛、問題となる割傷があります。あるいは、過去6ヶ月以内に腰痛の手術を受けました。	はい	いいえ
10欄 - 私は過去に以下の状態でした:		
人工肛門手術を受け、水泳あるいは身体活動に参加するための医師の診断を受けていません。	はい	いいえ
過去7日以内に、医師による治療が必要な尿水状態になったことがあります。	はい	いいえ
活動性あるいは未治療の胃または腸の潰瘍、あるいは、過去6ヶ月以内に潰瘍の手術を受けました。	はい	いいえ
頻繁な胸焼け、逆流、あるいは、逆流性胃腸障害(GERD)がありました。	はい	いいえ
活動性あるいは未治療の潰瘍性大腸炎、または、クローン病がありました。	はい	いいえ
過去12ヶ月以内に肥満手術を受けました。	はい	いいえ

1ページ目で「はい」にチェックが入った項目の「〇欄へ」に従い 2ページ目の該当欄を参照してください。

記載内容に対して1ページ目同様  
はい / いいえ の  
どちらかに☑を入れていただきます。

その後1~3ページすべて印刷し持参のうえ  
最寄りの病院またはかかりつけの医師に  
ダイビング適性の評価をして頂いてください。

<ダウンロードや印刷できない環境の方>  
ご連絡頂ければ必要書類の郵送も可能です。



## ダイバーメディカル | 医師による評価シート

参加者名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_  
(姓) 日付 (日/月/年)

上記の者は、レクリエーショナルダイビングあるいはフリーダイビングのトレーニングまたは活動に参加することに適しているかどうか、先生の意見を求めています。ダイビングに関連する医学的狀態に関する医学的ガイドラインについては、[uhms.org](http://uhms.org) をご確認ください。先生が評価するところは、依頼人に関する（2ページの質問に「はい」と回答した）部分をご確認ください。

### 評価結果

- 参加することに同意します - レクリエーショナルスクーバダイビングまたはフリーダイビングに適さないと考えられる状態はありませんでした。
- 参加することに同意しません - レクリエーショナルスクーバダイビングあるいはフリーダイビングに適さないと考えられる状態がありました。

\_\_\_\_\_  
医師のサイン 日付 (日/月/年)

医師氏名 \_\_\_\_\_ 専門 \_\_\_\_\_  
(姓)

クリニック/病院 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ Eメール \_\_\_\_\_

医師/クリニックのスタンプ (任意)

作成: [Diver Medical Screen Committee](http://DiverMedicalScreenCommittee.org); 提携・協力団体:  
The Undersea & Hyperbaric Medical Society  
DAN (US)  
DAN Europe  
Hyperbaric Medicine Division, University of California, San Diego

1ページ目のみまたは3ページすべてに必要な事項を記入した原本をコース受講の際に持参していただきます。認定後のダイビング活動の際にも診断書の提示を求められる場合があるのでコピーを取って手元に残しておく事をおすすめします。

ダイビングに関する診断の機会が少ない医師の場合  
どんな検査をすれば良いのか分からないと言われるかもしれません。  
その場合は

[Recreational Diving Medical Screening System - Undersea & Hyperbaric Medical Society \(uhms.org\)](http://RecreationalDivingMedicalScreeningSystem-Undersea&HyperbaricMedicalSociety.org)

を参照していただくよう依頼してください。

# 一定の体力



- 体力的には中程度の運動が出来る必要があります。例えば10分以上の早歩きができる。速度の目安は「歩きながら歌を歌うのは無理だけど会話なら出来る」位
- 慣れてしまえば水中では無重力。体重の事を忘れて自由に動けるストレスフリーなダイビングですがある程度慣れるまではそこそこ疲れます。
- その理由は水中でバランスを取ったり、器材の操作に慣れていなくて緊張し 無駄に力が入っていたりするから。
- 他には陸での器材の重さ。水中は無重力ですがその前後は少し大変に感じる人も。

# 予習の時間



- Cカードが発行されるという事は「安全に楽しむ為に最低限必要な知識と技術を身に着けた」という事を意味します。
- ダイビングに必要な基礎知識、身に着けるべき技術、なぜそれをするのか、気を付ける事、、、覚える事はとても多いのです。  
沖縄に来てから全てを覚えようとすると大変です。

PADI講習は達成ベースと言われます。  
必要なレベルに達したら次のステップへと進みます。

---

- オープン・ウォーター・ダイバー・コースの平均所要日数は3～4日です。
- 屋内プールやホテル前のビーチが使えるので他店と異なり移動時間の節約ができる事から実習の日程は2日間で提示させて頂いています。
- 人それぞれの理解度・体力・その時の環境が異なるため、「必ず〇〇日で終わる」とお約束できるものではありません。
- **来沖前の予習がいかに大切かご理解いただき しっかり予習しマニュアルを読んで来て下さい。 分からないところは学科講習でご説明いたします。**

# お申し込みまでの 流れ

## ステップ 1

ダイバーメディカル/参加者チェックシートでセルフ確認

## ステップ 2

ステップ1の健康チェックシートで医師の診断が必要な場合は病院へ。  
不明点があればマリンカウンターまでお問い合わせください。

## ステップ 3

メールまたは電話で受講日程についてご要望をお聞かせください

ステップ 4

学科講習の始め方についてご説明いたします



ステップ 5

ホテルの宿泊パックについてもご確認ください。

ステップ 6

講習受講を決定したらマリンカウンターへご予約の連絡を。

## まとめ

料金	講習開催スタートキャンペーン価格 お1人様 (税込) 12歳～49歳 66,000円 50歳～60歳 88,000円 ※コース料金には飲食に関わる料金は含まれておりません。 不明点や分かりにくい点があればご遠慮なくお問い合わせください。 宿泊に関するご質問は098-993-7111 (宿泊予約) ダイビングや健康チェックに関するご質問は098-993-7108 (タイガービーチリゾートクラブ)
料金に含まれるもの	講習料・教材費・海洋実習費・プール使用料・Cカード申請料・器材レンタル代・タンク代・保険料 宿泊パックプランでのお申し込み限り宿泊費込みとなります。
ご持参いただく物	水着、サンダル、筆記用具、申請用カラー証明写真 顔のサイズが1円玉くらい (縦4cm×横3cm) ※自習用に事前にお送りするマニュアル等の教材もお忘れなく。
参加条件	年齢12歳～60歳、ダイバーメディカルチェックの記入、医師の署名がある事。
必要日数	最低必要日数 実習2日+ 到着日に学科 3～4時間
注意事項	※規定のカリキュラムを修了できない場合はOWD認定することが出来ません。 ※天候や海況、コース進行状況などによりプールを使用しない場合があります。 ※天候、海況により予定水域が危険と判断した場合は場所の変更、時間の変更、又は中止する場合があります。 ※場所の変更をする場合、旅行業法、道路運送法や感染症対策の観点から弊社車両にお客様は、同乗していただく事が出来ません。レンタカーまたはタクシーで移動していただく事になりますが、移動に関わる費用についてはお客様のご負担となります。 ※旅行日程について：飛行機へ搭乗する予定時刻まで潜水後18時間以上必要です。詳しくはお問い合わせください

## タイガービーチリゾートクラブで受講するメリット

- ・ホテル内施設なので時間を有意義に使える = 送迎を待つ必要がありません。部屋から直接1階のマリンへ。
- ・ホテル関連企業なので安心 = 保険の充実、衛生管理もばっちり。
- ・ホテル内施設を使った講習が可能 = 海の状況によっては屋内プールでの講習も可能。
- ・1開催1グループ限定 最大3名迄のプライベート講習なので 他人が気になりません。
- ・講習スケジュールについてプライベートコースなので調整可能です。担当スタッフにご相談下さい。
- ・ホテル内にレストラン、近隣周辺にも飲食店やコンビニがあるので 講習以外に食時の楽しみもあります。
- ・各種マリンアクティビティもあるので空き時間には他の楽しみ方もできます。
- ・ダイビングに参加しないお連れ様も見学や 他のアクティビティに参加できます。
- ・日程に余裕があれば認定後に各種ファンダイビングにも参加可能。(料金別途)  
例えばホテル近くの港から真栄田岬や残波岬等のボートダイビング。  
読谷村で開催されているジンベエザメダイビングなどなど。





講習担当スタッフについて

「土門（どもん）」 男性

・PADIダイブマスター 1992年～ ・PADIインストラクター（OWSI） 1993年～

・ダイビング歴30年以上。

関東のショップで店長やチーフインストラクターなど11年間+沖縄移住後12年間活動。 現在まで無事故。

・現在のインストラクターランクはPADI コースディレクター。

・ダイビングの経験本数は講習やファンダイブのガイドなど合計で11,000本以上。

・1000名以上のダイバー認定実績と150名以上のプロ講習実績。

・潜水士免許、第一種高圧ガス販売主任者免状

・1級船舶免許、特定小型船舶操縦免許

・その他 ダイビングに関係無い資格（電気工事、アーク溶接等）多数。

# 万一 日程内に 終われない場合



- 天候等何らかの理由で日程終了までにすべてのカリキュラムを終えることが出来ない場合は以下の3パターンから選択していただく事になります。
- 修了している内容によってはプレエントリーレベルの認定（スクーバダイバーという。）返金なし
- 未修得分について後日再来沖して受講継続。  
時期については要相談。講習の追加料金なし
- 未修得分について地元PADIショップで受講。  
受入れ先ショップの規定によって  
講習受講費用+申請料等 別途支払い発生

# お問い合わせ

---

ホテルモンテ沖縄 スパ&リゾート内 マリンカウンター 098-993-7108  
ダイビング担当 土門 まで  
[n-domon@hotelmonterey.co.jp](mailto:n-domon@hotelmonterey.co.jp)