スキューバダイビングとシャント発声

副題:太平洋島嶼地域研究者の経験から

私は下咽頭がんの放射線化学療法の予後が思わしくなく、2023年7月 患部摘出と空腸再建を経験しました。

2024年1~2月にELクラス、3月よりシャントクラスお世話になっています。

それ以前は宇都宮大学で文化人類学を教えており、定年退職し、 これから自分の研究の仕上げをと思った矢先の出来事でした。

文化人類学は調査地に長く住込み、その経験から異文化を理解しようとする学問で、私はミクロネシア連邦のウオレアイ環礁と言うサンゴ礁の島を中心に研究を続けてきました。

島の男達は素潜りが得意で、私も潜水をと思い、 スキューバダイビングを学び始めました。

シャント発声で最初に学んだ事は腹式呼吸の重要性です。 これはダイビングにも通じます。

スキューバダイビングの基本中の基本は、中性浮力の維持です。

中性浮力とはダイバーが浮きも沈みもせず水中を漂っている状態を指します。

ダイビングでは泳いで下降したり浮上したりすることは推奨 されません。基本は一定の深度で中性浮力を維持します。 そして肺の中の空気を吐出し沈み、溜めて浮上します。

泳がない事で消費する空気を節約しています。

又浅瀬から深場に移動する時落込まず一定の深度を保つ事、 終盤にタンクが空になる為、生じる浮力で急浮上しない よう、潜水ベスト、更に肺の空気を吐出し、浮力をキャンセル する事は安全管理の為にも重要です。



ダイバー:筆者

撮影:筆者

中性浮力には大きくゆったりとした呼吸で肺を目いっぱい使うことが 肝要です。中途半端な呼吸では肺にコントロール出来ない空気が残り、 意図しない浮力が生じてしまいます。

ダイビングの中性浮力の維持とシャント発声には腹式呼吸が肝要です。 これがダイビングを卒業し、シャント発声を学び始めた太平洋島嶼地域の 研究者が最初に気が付いた事です。