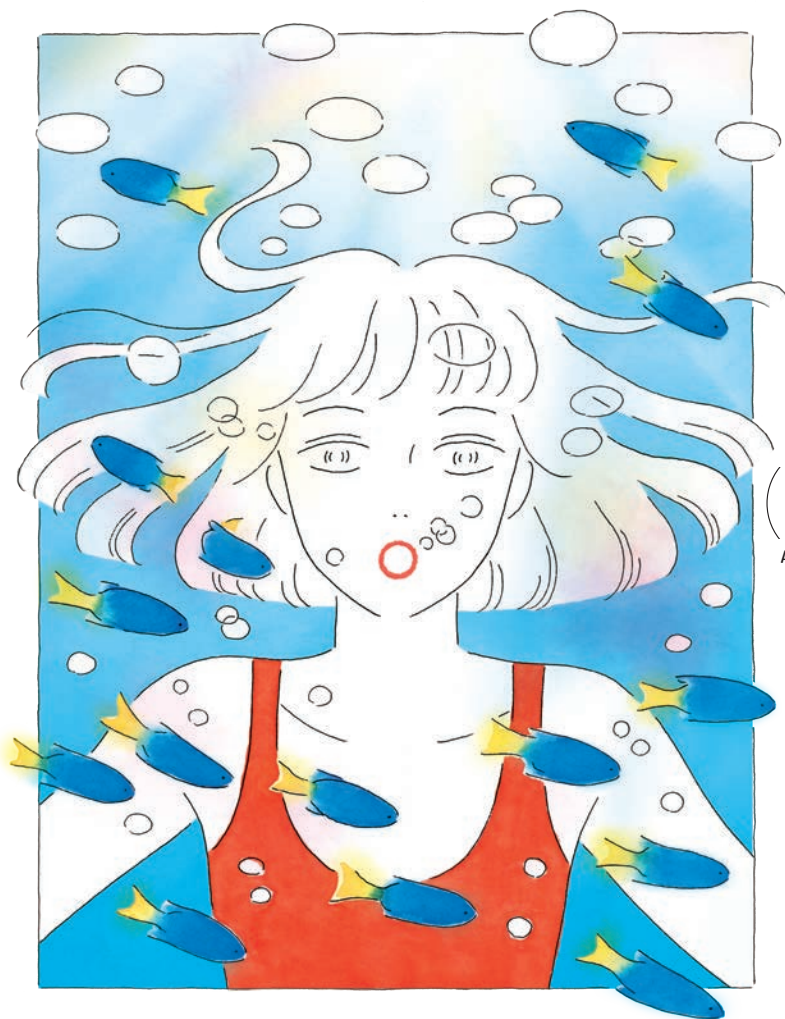


三浦半島へ行く、見る、楽しむ。[ミウライク]

MIULIKE



vol.

(22)

Aug 2023

特集 マリンスポーツをしたくなる、夏



Summer vaca to

tion

the sea!

マリンスポーツをしたくなる、夏

飛行機に乗って南国に行かなくても、
都心に近い海でマリンスポーツは気軽に楽しめる！
ビギナーにもやさしい遠浅で穏やかな三浦半島の海で、
今年は海に一步近づく夏に。



三浦半島 MAP



バカンス気分が高まる 大人のためのビーチハウスが拠点。

今回訪れた葉山さんの三ヶ浦海岸前にある「Sunny Funny Days」は、海をのぞむデッキやプライベートスペースなどが備わった西海岸を思わせるビーチハウス。バカンス気分でアクティビティのレッスンを満喫しよう！





全身の筋肉を使うため
入念に準備運動。



インストラクターのAYAKOさん、AOさんと。

ボードとパドルのほか、足とボードをつなぐリーシュ、ベルト装着型浮き具のレスチューブがSUPの基本装具。直射日光だけでなく照り返しもある海の上。ラッシュガードなどで日焼け対策も忘れずに。

インストラクターと大きなボードが
海へやさしくエスコート。

SUPにトライしやすいのは、ボードが大きくバランスをとりやすいから。まずは正座や膝立ちで進み、スタンドアップ！慣れてきたら自由なポーズで海の上を楽しんで。パドリングとバランスキープは全身運動。心地よい疲労感もSUPならではの。



SUPで知る、
陸から離れて見る景色。

ボードに乗り、パドルを漕いで水の上を進むSUP(スタンドアップパドルボード)は、初心者でも始めやすいことから、マリンスポーツの新星に。海の上で立つ味わう水平線と一体化する感覚やオーシャンビューは格別。葉山灯台や名島の鳥居など目的地を設定すれば、冒険気分にも浸れる。

SUP



スノーケリングで まばゆい海中の散歩へ。

水面に浮かびながら、個性豊かな生き物との出会いや太陽の光が海底に織りなす模様などを楽しめるスノーケリング。海水と羊水はミネラルバランスが似ていることから、海には人を癒やす力もあるという。海の中では、ドキドキとともにリラックス気分も味わって。



インストラクターのTOMOKOさんにマスクやスノーケルの使い方などのレクチャーを受けて、いざ海へ。ウエットスーツは水中での体温低下やケガから体を守ってくれる。

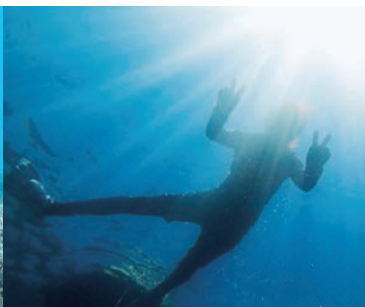
Snorkelling snorkelling



人魚になったイメージで
潜ってみよう!



油壺エリアで見た草原のような
イソギンチャクとクマノミ。



三浦半島は生き物の宝庫。

東に東京湾、西に相模湾、南には黒潮が流れ込む三浦半島の海は、栄養が豊富で多種多様な生き物が生息する。三ヶ下海岸は、魚のたまり場となる岩場が多いため、スノーケリングにぴったり。シマシマのイシダイや水玉のハコフグたちに会えるかも。

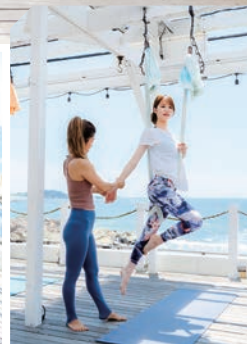
お花みtainな海草、
カラフルなウミウシも♡



Hammock Yoga

ハンモックに体をゆだね、
自然に心を解き放つ。

筋肉や関節が硬い人も無理なく体を伸ばせるハンモックヨガ。
Sunny Funny Daysのヨガスタジオは、海が見える屋外タイプ。
波の音、雲の動き、潮風などを感じ、自然と深い呼吸をたたく
なるスペシャルなスタジオで、心も体もすっきり！



ハンモックがあれば逆さまのポーズもラクラク♪
内臓の位置や体のゆがみを整えるほか、血流促進
やむくみ解消も期待できる。

海で遊んだ後は、ショッピングも楽しんじゃおう！



オリジナルTシャツやタウンユースのサンダル
に、インテリア、アウトドアグッズも。洗練された
マリンテイストのセレクトショップでは、どれを
買うか迷うのも楽しい。



葉山に慣れ親しんだ小倉章義さん
(Sunny Funny Days 代表) による
と「葉山の人は用途別にビーサン
を持っていて、一年のほとんどを
ビーサンで過ごしてます」だそうです！

Sunny Funny
Days



まだまだあるよ!

三浦半島の マリンスポーツスポット

※ ウェットスーツなどのレンタル料金は
各施設にてご確認ください



Sunny Funny Days

SUP・スノーケリング・ハンモックヨガ・SUPヨガ

コンセプトは「オーシャンリラクゼーションプレイス」。
レッスンは海を眺めながらゆったり過ごせる。

☎ 046-801-3282 住 三浦郡葉山町一色2378-3
逗子・葉山駅から京急バスで「三ヶ下海岸」下車すぐ
🕒 SHOP 11:00～17:00、アクティビティ、カフェ
はHPで確認 休 水曜日ほか 料 SUP 7,700円、
スノーケリング(初級) 6,600円、ハンモックヨガ(体
験レッスン) 4,400円ほか
🌐 <https://www.sunnyfunnydays.com>



三浦 海の学校

**ダイビング・SUP・シーカヤック・
スノーケリング**

臨海学校をリノベーションして誕生した、
初心者から上級者まで満足できるマリンス
ポーツ&レジャー施設。

☎ 046-880-0835 住 三浦市三崎町諸磯
1621 三崎口駅から京急バスで「天神町」
下車徒歩約13分 🕒 8:00～17:30 休 不
定休 料 体験ダイビング(プール+海)
13,200円、PADI初心者ダイビング講習
53,900円、ガイド付き体験SUP/シーカ
ヤック/スノーケリング各5,500円ほか
🌐 <https://oca-miura.com>



城ヶ島ダイビングセンター ダイビング・スノーケリング

体験スノーケリングからスキューバダイ
ビングのライセンス取得コースまで幅広く
対応。ライセンス保持者は、水深18m以
上や夜の海へのダイブにも挑戦できる。

☎ 046-882-0700 住 三浦市三崎町城
ヶ島658-196 三崎口駅から無料送迎もし
くは京急バスで「城ヶ島」下車徒歩約1分
🕒 7:30～16:30 休 なし(メンテナンスデー
あり) 料 体験ダイビング(ビーチ)13,900
円、体験スノーケリング6,000円ほか
🌐 <http://jdc-net.jp>



オーシャンプロショップ & BBQ エスライド

**シーカヤック・SUP・ウインドサーフィン・
ウイングフォイル・ビーチBBQ**

初心者向けのアクティビティから手ぶら
で楽しめるビーチ BBQまで、「三浦海岸
を遊びつくす」プランがそろう。

☎ 080-4333-4172 住 三浦市南下浦町
菊名7-5 三浦海岸駅から徒歩約12分
🕒 9:00～17:00 休 不定休 料 シーカヤ
ック(1人乗り2時間)4,400円、SUP 3,500
円、ウインドサーフィン(半日体験)5,500
円、ウイングフォイル(体験レッスン)5,000
円～、ビーチBBQ(手ぶらプラン4人～)
4,800円ほか 🌐 <https://s-ride.com>

三ヶ下海岸

三浦半島
MAP

三浦海岸
三崎口

三浦海岸

浜諸磯

城ヶ島

変化に富んだ地形
の三浦半島は、マリ
ンスポーツの施設も
個性豊か!



三浦 COCOON では、おすすめのスポットをピックアップして掲載!

三浦半島の「あたらしいすごしかた」を提案する総合情報サイト。みさきまぐろきっぷなどもおトクに買えちゃいます♪

