

鴨川ビーチウェルネス

最近、ビーチへ出かけていますか？
 白い砂浜とクリアな海の色が気持ちいい鴨川のビーチは
 活力やリラクゼーションを与えてくれるスポット。
 近いからこそ、すぐに始められる“海のある日常”で
 健康的なライフスタイルを。

Health benefits

海には心身を健やかに整えるさまざまな要素があると考えられ、古くから海洋療法（タラソテラピー）など、コンディショニングに用いられてきました。外洋に面してきれいな海水と暖かな気候に恵まれる鴨川は、海のエネルギーをたっぷり授かることができる場所。海水、砂、風、音など、いつもと違う刺激を与える海の自然に心身をあずけてみれば、日々のストレスや忙しさの中で埋もれてしまった感覚を取り戻すお手伝いをしてくれるはず。



太平洋に向けて開けた、自然豊かな美しいビーチが点在する鴨川市。
 日本サーフィン発祥の地のひとつとして知られるサーフィンの聖地でもあります。
 そのときどきの過ごし方に合わせて、お気に入りのビーチを見つけよう。

Photo:Tsubasa Muroi
 Desing:Nobutaka Ito
 Edit:Ryoko Hashizume
 Cooperation:Hamachaya Futomi
 (hamachaya-futomi.com)



波の穏やかさは市内随一。通年無料の大駐車場があり、夏にはウォーターアトラクションが開設。近隣は小湊温泉で、地元の海の幸を提供する飲食店も多数。

内浦海岸



ポイントごとに海の深さや波が異なり、多彩なマリンスポーツが楽しめる。日本の渚百選に選ばれた海岸線には1kmに渡る遊歩道があり散歩にもぴったり。

前原・横渚海岸



南房総きっての透明度を誇る海と真っ白な砂浜とのコントラストが美しいビーチ。波も穏やかで、夏の海水浴だけでなく、散歩や砂浜遊びも気持ちいい。

城崎海岸



仁右衛門島を間近に望むプライベート感のあるビーチ。北東に向けた湾は、波が穏やかな日も多く、ファミリーでのSUPやシーカヤックにも最適。釣りなどもできる。

太海海岸



房総でも屈指の知名度を誇るサーフスポット。国内外の大会が多数開催される。美しい海岸線を一望でき、ビギナーにも人気。駐車場やトイレ・シャワーも常設。

東条海岸
マルキポイント



市内最西の海岸は、波が静かで小さな子ども連れも安心。朝夕のウォーキングやビーチでのストレッチもおすすめ。海岸の西側には市内有数のサーフスポットもあり。

江見海岸

※本年（2020年）の夏期海水浴場については、新型コロナウイルス感染症の影響により、開設が中止されています。
 ※常設の駐車場やシャワー・トイレ施設は、状況により閉鎖される場合があります。



BEACH WELLNESS

ビーチへ行くと、癒される、元気になる、スッキリする……。それは、空間が開放的ということだけではなく海ならではの環境がカギ。海の要素を複合的に感じ、活用することでフィジカルな負担を軽減したり、活性化したり。自然療法としても注目されている海の子カラを知って自分や家族のヘルスケアに取り入れて。

海水
sea water

古来、不調のケアのほか、神事や浄化にも役立てられてきた海水。その成分は、ヒトが生まれる前に過ごす母親のお腹の中の羊水に近く、安らぎをもたらすともいわれています。心身をリセットしたいときには、海水に触れたり、浸かたりしてみるのもおすすめです。

波音
wave sound

穏やかな天候の日、寄せては返す波の回数は1分間に18回。これは、健やかな呼吸に近く、吸う・吐くのリズムを波音に合わせれば、呼吸の乱れを整えるサポートに。また、ときに不規則になる波のリズムは「1/fゆらぎ」と呼ばれ、耳を傾けることでリラックスに。

砂浜
sandy beach

舗装道と比べ、足元が不安定な砂浜での歩行は、姿勢を保つために細かい筋肉を刺激します。素足なら、足裏や指の間の感覚が衰われ、足の機能をしっかり使う機会に。細かい砂の間の空気がクッションになるため、腰や股関節への負担が少ないのもメリットです。

空気
sea air

海水と陸地との気温差によって、風が起りやすいのがビーチ。チリ・ホコリやアレルギー物質が滞留しづらいため、クリーンな空気が保たれていることが多いと考えられています。また、海辺で吹く風は、ミネラル成分を多く含有しているといわれています。

UV対策は万全に

過度な紫外線は、皮膚トラブルのもと。海面や砂浜からの照り返しで紫外線量が増えるビーチでは、しっかりケアを。日焼け止めクリームは、強い紫外線を防げる数値や、水や汗に強いウォータープルーフなど、海に適した機能性を重視して、UVカット素材のラッシュガードや帽子など、物理的に紫外線を遮る工夫も有効です。



ビーチウォーク

散歩の延長で気負わず始められるビーチウォーク。靴で気軽に歩くだけでも良いけれど、裸足で砂の粒を踏みしめる足の裏に意識を向ければ、終わった後は気分までさっぱり。砂が冷たい朝のうちに、五感を働かせ、海風や波音を感じながら行うのもおすすめです。



ビーチヨガ

深い呼吸でリラクゼーションを促すヨガは、クリアな空気のビーチと好相性。本格的なポーズが難しい場合は、呼吸を意識しながらストレッチするだけでも効果的。ストレスフルな生活の中で浅くなりがちなる呼吸を落ち着かせ、ココロとカラダをニュートラルに整えます。

Relax のんびり過ごす



Play & Activity 楽しく活動的に



SUP Stand Up Paddleboard

ボードに立って、パドルを漕ぎながら水面を進むSUP(サップ)。海面を散歩するような感覚を楽しめる一方、実はカロリー消費は高め。揺れるボードの上で姿勢を保ちながらバランスを取るため、インナーマッスルが鍛えられ、スタイルアップやメタボ解消が期待できます。



サーフィン

サーフィンは、「波乗り」と呼ばれる通り、立ち上がった波の上をすべるスポーツ。海に入ってから、スポットへパドルングし、波をとらえて乗るまでの一連のステップが、心肺機能&体幹トレーニングになります。基礎さえマスターすれば、自分のペースで取り組めます。



シーカヤック

目線が海面に近く、スピーディーに進むシーカヤック。両端に水かきがついたパドルで左右交互に漕ぐ動作は、腕だけでなく、上半身全体を刺激。肩周りを回すように大きく動かすことで、首・肩の緊張感も解放されます。もちろん、ゆっくり漂う楽しみ方も。

Activity info

REGALO surf	080-9521-9990	●	天津小湊
SUP GUIDE KAMOGAWA	04-7093-7163	●	鴨川
TSF ツジサーフボードファクトリー	04-7093-2494	●	鴨川
GLASSEA	04-7093-7874	●	鴨川
GRACE SURF	04-7092-0188	●	鴨川
FLARE SURF / FITNESS	04-7094-5889	●	鴨川
KAWAI SURF GALLERY	080-7583-9174	●	鴨川
ZEN	04-7092-0478	●	鴨川

SUP サーフィン シーカヤック エリア

NONKEY SURF & SPORTS	04-7093-4991	●	鴨川
MW SURF SHOP	04-7092-0195	●	鴨川
Surf shop Bloom	04-7099-0828	●	鴨川
SLOF SURF DESIGN	090-4710-6986	●	鴨川
Waicoco	04-7093-4663	●	鴨川
浜茶屋 太海	080-3536-5516	●	江見太海
DA Nalu	04-7096-1876	●	江見太海

※最新情報は各店へお問合せください。