

Supported by

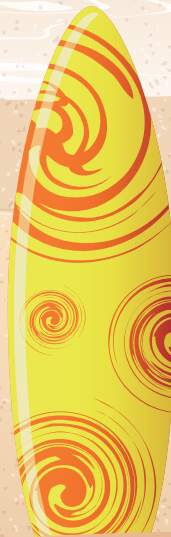


日本財団  
THE NIPPON  
FOUNDATION

ISSN 0912-7437



# 海に行って 遊んでみよう!



## 海に行って遊んでみよう！

春には潮干狩り、夏には海水浴や釣り、マリンスポーツなど、海で四季折々の遊びを楽しんでいる方も多いと思いますが、最近は海遊びといっても潮干狩りや海水浴だけではなく、子どもから大人まで楽しめるシーカヤックやスタンドアップパドルボードなどを楽しめるスポットも増えており、専門のインストラクターが常駐するところなどでは、泳げない方でもライフジャケットを着用して、みんなと一緒にシュノーケリングを楽しむこともできます。

そこで、みんなが楽しめるマリナクティビティと知ってほしい事故防止対策などをご紹介しますので、海遊びのガイドブックとして活用していただき、安全に海遊びを楽しんでいただければと思います。

なお、マリナクティビティの中にはちょっとしたコツや練習が必要なものもありますので、安全に楽しむために最初はインストラクターや上級者と一緒を楽しむか、各マリンスポーツ団体などで開催している体験教室などで体験するようにしてください。



## 目 次



カヌー（カヤック） . . . . . ②

スタンドアップパドルボード . . . . . ④

ミニボート . . . . . ⑥

シュノーケリング . . . . . ⑧

新たなマリンアクティビティ . . . . . ⑨

カイトボード・シーボブ・ジェットボード  
水上バイクを利用したアクティビティ

ツアーなどで楽しめるアクティビティ . . . . . ⑩

バナナボートなどチューブ系・パラセーリング

いろんなイベントで体験をしてみよう . . . . . ⑪



# カヌー(カヤック)

カヌー(カヤック)は、持ち運びが可能で、いつでも誰でも手軽に楽しめ、海や川、湖があるところならどこでも体験できます。

海で遊ぶときは、海を移動しながら見つけた入り江に立ち寄ったり、海からしか入ることができない場所に上陸したり、釣りをしたりと様々な遊び方ができます。

海の上でゆらゆらと散歩を楽しみながら沿岸の景色を眺めたり、海の上からしか撮影できない景色を写真に撮ったりするのも楽しいですよ！



カヌー用(左)とカヤック用(右)のパドル

## 【豆知識】

一口にカヌー(カヤック)といっても、直進性とスピードを効率よく出せるように全長が長く、細身の「シーカヤック」や、幅が広く、安定性があり、波乗りパドリングやツーリングにも最適な「シットオントップ」、コンパクトに折りたたみができる「フォールディングカヤック」などいろいろな種類があります。ちなみに、カヤックはカヌーの一種で、使うパドルの種類によって呼び方を区別しているようです。

## NOTICE

- ① カヌー(カヤック)は転覆するとの前提で、必ずライフジャケットを着用、防水パックに携帯電話を入れる、パドルや荷物などが流されないようにつないでおくなど事前に準備をしましょう。
- ② 事前に天候や潮流、風向きなどを調べるとともに、天候に合わせて日焼け対策や熱中症対策、防寒対策もしましょう。
- ③ 風や波、潮の影響を受けるので思った以上に体力を消耗します。体調の悪化や不慮の事故など、万が一に備え海岸からあまり遠くに離れないようにしましょう。
- ④ 海面からの高さがないので他の船から認識されにくく、衝突される恐れがあります。視界が悪いときや、波・うねりがあるときは出航を中止しましょう。



※海上保安庁発行のパンフ「カヌーを安全に楽しむために」もご参照下さい。

## カヌー（カヤック）体験



パドルの使い方を少し練習しただけで、その後はカヌーで水上をスイスイと進める



体験前に楽しみ方や注意事項などのレクチャーを受けて、カヌー体験に出発



写真：「マリンカーニバル2017」カヌー体験の様子（豊洲・若洲）

# スタンドアップパドルボード

サーフボードに似た大きな専用ボードの上に立ってバランスを取りながらパドルで漕ぐだけなので、子どもから大人まで誰でも簡単に楽しむことができます。

また、ボードの上でバランスを取るのに、股、太もも、首、ひざなどが鍛えられ、エクササイズ効果があることも魅力の一つとされています。慣れれば長距離を移動することも可能で、海の上でのクルージングを楽しんだり、子どもや愛犬などを乗せてタンDEM（2人乗り）を楽しんだりすることもできます。



## 【豆知識】

1960年ごろにワイキキのビーチボーイズらによって、ロングボードの上に乗り、オール（パドル）を使って漕ぐ乗り方が生み出されたのが原型といわれています。その後、サーファーたちが足腰の鍛錬のために用い始め、2000年以降に海遊びとしても流行し出したようです。なお、スタンドアップパドルボード（Stand Up Paddleboard）は、その頭文字をとって「SUP（サップ）」と呼ばれています。

## NOTICE

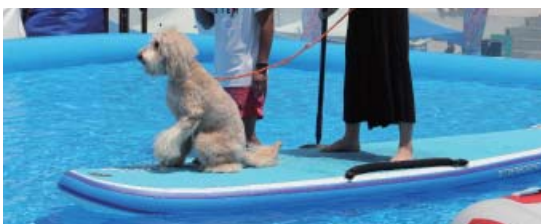
- ① ボードで漕ぎ出す前に、ライフジャケットを着用し、ボードやパドルが流されないようにつかいでおくなどの準備をしましょう。
- ② 事前に天候や潮流、風向きなどを調べるとともに、天候に合わせて日焼け対策や熱中症対策、防寒対策もしましょう。
- ③ パドリングの基本とボードコントロールが身に付くまでは、単独行動はしないようにし、他のサーファーなどがいるポイントに入らないようにしましょう。
- ④ 大型船などの操舵室からはSUPを目視することは困難です。港湾内や大型船の航路内には絶対立ち入らないようにしましょう。



## SUP（スタンドアップパドルボード）体験



愛犬と一緒に SUP を体験する人もいました



ワンちゃんも水上散歩を楽しんでいるようです



SUP を用いたフィットネス



ボードに座った状態でいろいろな動きに挑戦！



桟橋から SUP に乗って、いざ海上へ



乗り方を教えてもらいながら練習



ときには落水することもありますよね

写真：「マリンカーニバル 2017」 SUP 体験の様子（豊洲・若洲）

# ミニボート

海釣りを楽しむ人には馴染みのあるミニボート。船舶検査の受検や小型船舶操縦士の資格を持っていなくても乗ることができるので、大人でも子供でも自分で操船して、海からしか行けない場所や沖の釣りポイントなどに行くことができます。



また、大量でなければ荷物を積むことも可能なので、お弁当などを持って海岸線の景色を眺めたり、ちょっとしたクルージングなども楽しめますし、釣りでは思わぬ大物が釣れたりすることもあります。



## 【豆知識】

ミニボートとは、ボートの長さが3メートル未満で、取り付けエンジン（エレキモーターを含む）の出力が1.5キロワット（約2馬力）未満かつプロペラによる人の身体の傷害を防止する構造※となっているボートのことです。船舶検査や小型船舶操縦士の資格は必要なく、ボートも小さく軽いので車に積んで移動できるので手軽に楽しむことができます。

※非常停止スイッチ、キルスイッチ、遠心クラッチ、中立ギアなどのプロペラの回転を直ちに停止することができる装置またはプロペラガードです（電動船外機を除く）。

## NOTICE

- ① ミニボートは小さく軽いため、安全には十分注意をする必要があります。必ず全員がライフジャケットを着用し、携帯電話を防水パックに入れるなどの安全対策をしましょう。
- ② 沖に出る前に、天候や潮流、風向きなどを調べるとともに、天候に合わせて日焼け対策や熱中症対策、防寒対策もしましょう。
- ③ 1人で沖に出る場合は、家族や友人・知人に行き先や帰港時間、定時連絡をすることなどを事前に伝え、出港後は無理な行動はしないようにしましょう。
- ④ 港湾内や大型船の航路内の航行は非常に危険です。出航する港やグレンデのルールを守り、危険箇所には絶対立ち入らないようにしましょう。

※ 海上保安庁発行のパンフ「ミニボート等に乗船する際の注意点について」および日本マリン事業協会ホームページの「ミニボートの基礎知識」もご参照下さい。





## ボートの体験操船



指導を受けながら子どもたちがボートを操船  
操船に慣れてくると徐々にスピードもアップ  
※体験操船に使用のボートは、エンジン出力が2馬力以上なのでミニボートではありません。

体験イベントでは誰でも楽しめる小型ヨット、ハンザ  
ディンギーの体験操船も行われていました



イベント会場にはボート  
もエンジンもカラフルな  
ものがたくさん展示され  
ていました



写真：「マリンカーニバル2017」キッズボート体験の様子（豊洲・若洲）

### ミニボートのアンケートにご協力をお願いします。

日本海難防止協会では、ミニボート利用者へのアンケートを実施しています。本アンケートは、ミニボート所有者や利用者の利用状況を把握し、ミニボートの海難防止および安全対策を検討することを目的としたものです。いただいた情報は、海難防止および安全対策にのみ活用させていただきます。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



# シュノーケリング

シュノーケリングは、シュノーケル・マスク・フィンを装着して、水面に浮かびながら海中などの世界を見て楽しむもので、子どもから大人まで手軽に楽しめます。また、ライフジャケットを着用するので、泳げない方や泳ぎが苦手な方なども一緒に楽しむことができます。



海の中にはいろんな魚や生き物がいますので、近くのシュノーケリングスポットにどんな魚や生き物がいるか探して見たり、観察したりすると新たな発見があるかも知れません。



## 【豆知識】

Snorkel (スノーケル) は、水面で水中を見ながら呼吸を行えるようにする用具ですが、もともとはドイツ語で潜水艦の換気筒を表す「Schnorchel (シュノーケル)」という言葉で、海遊びに使う呼吸管の形がこれ似ていたことからスノーケルと呼ばれるようになりました。このスノーケルを使って遊ぶことから「スノーケリング」となったようですが、一般的にはドイツ語読みで「シュノーケリング」と呼ばれることが多いようです。ただし、文法的には「スノーケリング」が正しいようです。

## NOTICE

- ① 1人でのシュノーケリングは危険を伴います。必ず複数人で行動しましょう。
- ② シュノーケルに入った海水を息で吹き返すシュノーケルクリアを行う必要があります。これができないと海水を誤飲する恐れがありますので、安全な場所で練習をしておきましょう。
- ③ 気付かないうちに風波や潮流などに流されて岸に戻れなくなることがあります。自分の位置や周りの状況などはこまめに確認するようにしましょう。
- ④ 魚や生き物の中には猛毒を持っている生物もいます。素手で捕まえようとしたり、むやみに触ったりしないようにしましょう。

海水を誤飲しないよう  
息でシュノーケルに  
入った海水を吹き返す



# 新たなマリナクティビティ

## ●カイトボード

パラグライダーのような大きなカイト（凧）を操作し、カイトが受ける風の利用してボードで海上を滑ったり、空中を飛んだりするマリンスポーツ。慣れるまでには時間と練習が必要ですが、専門のインストラクターの指導を受けながら練習をすれば比較的誰でも楽しめます。



## ●電動式水中スクーター

電動式水中スクーターは本体につかまり、水面や水中を自由に動きまわっては楽しむもので、プロダイバー用からプール用まで各種あり、用途により潜れる深さやスピードが違います。最近日本でも販売されるようになった SEABOB（シーボブ）は沖縄などで最新のマリナクティビティの一つとして人気があるようです。



出典：SEABOB FUN ホームページ  
<http://seabobfun.net>

## ●エンジン付きサーフボード

サーフボードに小型のエンジンや電動モーターが取り付けられた乗り物で、波がなくても自走で水面を滑走することができ、海だけでなく川や湖でも楽しむことができます。ただし、エンジンの出力などにより操縦するには小型船舶操縦士の免許が必要な場合もありますので、販売店などで必ず確認してください。



出典：JetSurf Japan 公式サイト  
<http://www.jetsurf-japan.com>

## ●水上バイクを利用したアクティビティ

ジェットパック・フライボード・ホバーボードなど水上バイクの噴射力を利用し、専用の装置やボードを装着して水圧で水面から浮き上がったたり、滑走したりすることができる。体験ツアーなどでは水上バイクを操縦する人がレベルに応じて水圧などの調整をしてくれるので、安全に誰でも楽しむことができます。



水上バイクの噴射力で宙に浮くフライボード

# ツアーなどで楽しめるアクティビティ

## ●バナナボートなどチューブ系の乗り物

バナナ型やタイヤのチューブ、イスなど様々な形状の乗り物をモーターボートなどで引っ張り、水上を上下左右に揺らされながらスピード感を楽しむアクティビティ。一度に数人が乗ることができるので、家族や仲間と一緒に乗って楽しめます。



## ●パラセーリング

モーターボートが引っ張るパラシュートのシートに座り、空中散歩を楽しむアクティビティ。ボートがスピードを上げると高度も上がり、普段は見るできない空中からの景色を楽しむことができます。



# いろいろなイベントで体験をしてみよう

## ●海と日本 PROJECT

さまざまなかたちで日本人の暮らしを支え、ときに心の安らぎやワクワク、ひらめきを与えてくれる海。

そんな海で進行している環境の悪化などの現状を、子供たちをはじめ全国の人たちが「自分ごと」としてとらえ、海を未来へ引き継ぐアクションの輪を広げていくため、日本財団、総合海洋政策本部、国土交通省の旗振りのもと、オールジャパンで推進するプロジェクトです。海を未来へ引き継ぐために、各都道府県で様々なイベントを開催しています。

海と日本 PROJECT ホームページ <http://uminohi.jp/>

## ●公益財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団（B&G 財団）

B&G 財団では、海洋性レクリエーションや海洋産業の体験学習を含む宿泊プログラム、海の環境を守る森の育成などを学ぶ環境教育事業などを行っています。

また、全国にある海洋センター・クラブで、水辺の安全教室や SUP・カヌーなどの海洋性スポーツレクリエーション体験などを行っていますので、ぜひご参加下さい。

体験イベントや体験学習に関する詳細情報は B&G 財団ホームページをご覧ください。

B&G 財団ホームページ <http://www.bgf.or.jp>

## ●海の駅

海の駅は、全国各地に 160 カ所あり、クルージング、釣り、マリンスポーツをはじめ、海鮮料理、鮮魚市場、温泉など各施設で海を楽しむことができます。

各施設によりイベントや楽しめる内容が違いますので、海の駅ホームページで楽しみたいテーマ（マリンスポーツ、フィッシングなど）から検索をして、お好みの「海の駅」を見つけて下さい。

海の駅ホームページ <http://www.umi-eki.jp>

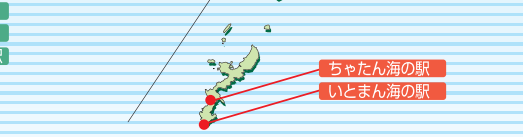
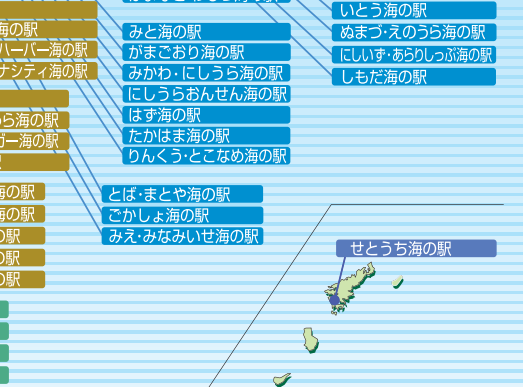
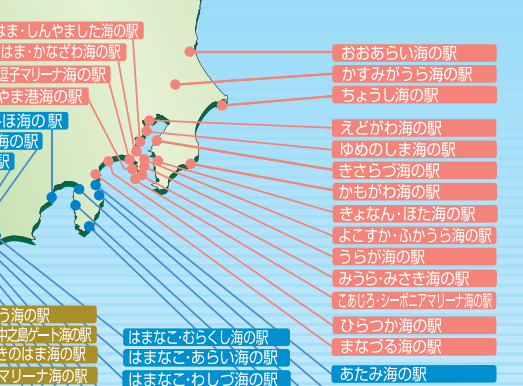
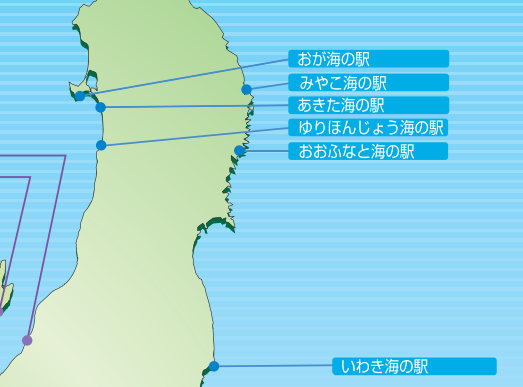
海を楽しみ 海を味わい 海に遊ぶ



umi-eki.jp

海の駅 検索

「海の駅」では、クルージング、釣り、マリンスポーツをはじめ、海鮮料理、鮮魚市場、温泉レストラン、ホテルなど、海を楽しむ様々なおもてなしをご提供しております。ホームページでお好みの「海の駅」を見つけたら、各「海の駅」までご連絡ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。



- おかもやせとうち海の駅
- うしまど海の駅
- おかもやま海の駅
- たまの・うの港海の駅

- おき・にししま海の駅
- かさおか・こうのしま海の駅
- うつみ海の駅
- さかいかはま海の駅
- おのみち海の駅
- みはら海の駅
- たけはら海の駅
- おおさかみじま海の駅
- ゆたが海の駅

- かまがり海の駅
- くれ海の駅
- よしじま海の駅
- ひろしま・かんおん海の駅
- ひろしま・いつかいち海の駅
- しゅうなん海の駅
- マリナーはぎ海の駅

- かみじまちょう・ゆげ海の駅
- かみじまちょう・いわき海の駅
- いまばり・いのくち海の駅
- いまばり・みやうら海の駅

- しんもじ海の駅
- むなかた・おおしま海の駅
- ふくおか・マリノア海の駅
- つしま海の駅

- ふくおか・おど海の駅
- いき 湯がっぱ海の駅
- いまり海の駅
- ことうくしま海の駅

- ハウステンボス海の駅
- おおむらわん海の駅
- ながさき海の駅
- ながさき・てしま海の駅
- くまもと海の駅
- みすみ海の駅
- うしぶか海の駅

- あまくさ海の駅
- かごしま・あくお海の駅
- こしき・てうち海の駅

- うと海の駅
- かごしま・ひらかわ海の駅
- なかつこう海の駅
- くにさき・マリニピアむさし海の駅
- さいき・おおにゅうしま海の駅

- わかさおほま海の駅
- うみんびあだ飯海の駅
- まいづるセントラル・マリナー海の駅
- まいづるリバーサイドマリナー海の駅
- たいみやづヨットハーバー海の駅

- しんしのみや海の駅
- こうべすま海の駅
- こうべたるみ海の駅
- ひめじきは海の駅
- むろつ海宝海の駅
- あいおい白龍城海の駅

- みとよ評間海の駅
- みとよ仁尾海の駅
- とさ・龍馬海の駅
- にいま海の駅

- いまばり海の駅
- まつやま・かざはや海の駅
- まつやま・ほりえ海の駅
- あいなんかわうそ村海の駅
- せいよし・みかめ海の駅

- くらはし海の駅
- おおかき海の駅
- のうみ海の駅

- きたなだ海の駅
- しょうどしま・ふるさと村海の駅
- ざぬぎ・しど海の駅
- たかまつ屋島海の駅
- たかまつ海望海の駅
- たかまつ・しんざい海の駅
- たどつ・こんびら海道海の駅

- あわじ交流の翼港海の駅
- すもとサントピア海の駅
- あわじ島つな港海の駅
- 南あわじみなど海の駅
- ひめじいしま海の駅

- おおさかほこう海の駅
- おおさかふくし・中之島ゲート海の駅
- かいつか・にしきのはま海の駅
- いすみさの架空マリナー海の駅
- たじり海の駅
- なちかつうら海の駅
- たんのわヨットハーバー海の駅
- わかやまマリナーシティ海の駅

- ゆあさ海の駅
- たなべ・うちうら海の駅
- たなべシータイガー海の駅
- ぎいゆら海の駅

- おおさかほこう海の駅
- おおさかふくし・中之島ゲート海の駅
- かいつか・にしきのはま海の駅
- いすみさの架空マリナー海の駅
- たじり海の駅
- なちかつうら海の駅
- たんのわヨットハーバー海の駅
- わかやまマリナーシティ海の駅

- かしわざき海の駅
- さどおぎ海の駅
- みずはし海の駅
- しんみなと海の駅
- わじま海の駅
- かなざわ海の駅

- よこはま・しんやました海の駅
- よこはま・かなざわ海の駅
- しょうなん・逗子マリナー海の駅
- はやま港海の駅

- しみず・みほ海の駅
- はまなご・みっかび海の駅
- はまなご・こさい海の駅
- みえ・よっかいち海の駅

- みえ・かわげ海の駅
- みえ・つ海の駅

- おおさかほこう海の駅
- おおさかふくし・中之島ゲート海の駅
- かいつか・にしきのはま海の駅
- いすみさの架空マリナー海の駅
- たじり海の駅
- なちかつうら海の駅
- たんのわヨットハーバー海の駅
- わかやまマリナーシティ海の駅

- ゆあさ海の駅
- たなべ・うちうら海の駅
- たなべシータイガー海の駅
- ぎいゆら海の駅

- あわじ交流の翼港海の駅
- すもとサントピア海の駅
- あわじ島つな港海の駅
- 南あわじみなど海の駅
- ひめじいしま海の駅

- おおさかほこう海の駅
- おおさかふくし・中之島ゲート海の駅
- かいつか・にしきのはま海の駅
- いすみさの架空マリナー海の駅
- たじり海の駅
- なちかつうら海の駅
- たんのわヨットハーバー海の駅
- わかやまマリナーシティ海の駅

- ゆあさ海の駅
- たなべ・うちうら海の駅
- たなべシータイガー海の駅
- ぎいゆら海の駅

- あわじ交流の翼港海の駅
- すもとサントピア海の駅
- あわじ島つな港海の駅
- 南あわじみなど海の駅
- ひめじいしま海の駅

- わかかい海の駅
- りりとう・おしどまり海の駅
- もんべつ海の駅
- おたる海の駅
- えさし海の駅
- とまこまい海の駅
- むろらん海の駅
- はこだて海の駅
- あおもり海の駅

- おが海の駅
- みやこ海の駅
- あきた海の駅
- ゆりほんじょう海の駅
- おおふなと海の駅

- いわき海の駅

- おおあらい海の駅
- かすみかうら海の駅
- ちょうし海の駅

- えどかわ海の駅
- ゆめのしま海の駅
- きざらづ海の駅
- かもがわ海の駅
- きよなん・ぼた海の駅
- よこすか・ふかうら海の駅
- うらが海の駅
- みうら・みさき海の駅
- こあじろ・シーポニアマリナー海の駅
- ひらつか海の駅
- まなづる海の駅
- あたま海の駅
- いとう海の駅
- ぬまつ・えのつら海の駅
- にしいず・あらいつづ海の駅
- しもだ海の駅

- はまなご・むらくし海の駅
- はまなご・あらい海の駅
- はまなご・こわしづ海の駅
- みと海の駅
- かまごおり海の駅
- みかわ・にしうら海の駅
- にしうらおんせん海の駅
- はず海の駅
- たがはま海の駅
- りんくう・とこなめ海の駅

- とほ・まとや海の駅
- ごかしよ海の駅
- みえ・みなみいせ海の駅

- せとうち海の駅

- ちやたん海の駅
- いとまん海の駅

2017 7/16 ▶ 31



海上保安庁  
JAPAN COAST GUARD

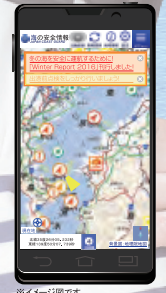
海難<sup>0</sup>への願い

# 海の 事故 ゼロ キャンペーン



海の情報は  
ここでGET!

海の安全情報



\*イメージ画です

パソコンやスマートフォン、携帯電話から、簡単にアクセスできます。

海の安全情報 で 検索

重点事項 1


小型船舶の海難防止

重点事項 2

見張りの徹底及び船舶間コミュニケーションの促進

重点事項 3

ライフジャケットの常時着用等自己救命策の確保



海と安全 No.573 (52 巻)

発 行 2017 (平成 29) 年 6 月 15 日

発 行 所 公益社団法人 日本海難防止協会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-1-3 磯村ビル 6 階

TEL (03) 3502-2231 FAX (03) 3581-6136

E-mail 2231jams@nikkaibo.or.jp

URL <http://www.nikkaibo.or.jp>

印 刷 所 倉敷印刷株式会社