

／今年の夏は／

シュノーケリングデビュー！

@西伊豆・土肥

Enjoy summer
to the fullest!!

いよいよ海シーズンもすぐそこ！

今年こそはシュノーケリングにチャレンジしてみたい、
という人も多いのでは？

東京から約3時間半で行ける西伊豆・土肥では、
シュノーケリングをはじめとした
マリナクティビティが日帰り＆手ぶらで楽しめます。
今年の夏は近場の海で思いっきり楽しんじゃおう！

ocean+α

©ocean+α ウェブマガジンの二次配布
および画像・文章の複製、二次使用を
禁じます

Special Thanks: Central Sports Outdoor Village THE101
Photo: Sachi Murai
Text: Ai Ogasawara
Model: Ai Ogasawara, Sayaka Suzuki
Edit: Naoko Machida
Design: Takako Nakamura



夏が来た。シュノーケリングを始めよう！

キラキラの太陽の日差しを浴びると行きたくなるのが海。そして、もっと海で遊びたい、海の中をのぞいてみたい、マリナクティビティで楽しみたい！なんて気分になってきますよね。そんなとき、ぜひチャレンジしたいのがシュノーケリング。重いタンクを背負って潜るダイビングとは違い、マスク、シュノーケル、フィンだけを身に着けて、水面から海の中を見て楽しむレジャーです。

でも、初めてのシュノーケリングは、どこに行ったらいいのか、どんな練習が必要なのか、安全面は大丈夫？など、不安なことも。今回はそんなお悩みにしっかり応えてくれる、シュノーケリング初心者にぴったりの場所が伊豆半島の西側、土肥にあるということで、取材に行ってきました！

西伊豆の海は、波が穏やか、透明度がいい、富士山が見えて絶景、とダイバーの間でも人気のエリア。海の中は生物の種類が豊富で、シュノーケリングでもソラスズメダイやクマノミなど、まるで南の島の海のようなカラフルでかわいい魚たちを見ることができます。

さらに、シュノーケリングをする人向けの施設やサポートが充実しているのもポイント。今回取材に伺ったセントラルスポーツアウトドアビレッジ THE101（以下、THE101）では、必要な器材のレンタルはもちろん、プールレッスン、海でのガイドなども受けられるので、初心者や子どもと一緒に楽しみたいという家族連れにもオススメなんです。

関東や名古屋方面からは、日帰りで行けちゃう伊豆半島。友達やカップル、家族みんなで、手ぶらでシュノーケリングを楽しみましょう！

観光のついでに
気軽に
楽しめちゃう♡



海の中って
こんな景色が
広がって
いるんだ♪



Enjoy summer
to the fullest!!

- 01 着替えをすませてプールレッスンへ。その前に思い出の写真をパチリ。
02 シュノーケリング初心者のサヤカちゃんも海をエンジョイ！
03 初めての海の中の世界に夢中！

Enjoy summer
to the fullest!!

土肥★

都心から約3時間半！ シュノーケリング旅モデルプラン

関東・名古屋方面ともに、東名高速道路で向かうのが便利な西伊豆エリア。

普段よりちょっと早起きして、楽しくドライブしながら出かけましょう。

海でたっぷり遊んだ後は、おいしい海の幸や、サンセットと富士山のコラボも楽しめちゃう♡

私たちが
行ってきました♪



愛ちゃん

(シュノーケリング歴10年)

南の島と青い海が好き。今では素潜りで野生のイルカや生物と泳いでいます。今回はシュノーケリング未経験のサヤカちゃんに海の世界を知って欲しくて、一緒にきました！



サヤカちゃん

(シュノーケリング初心者)

潜るのは初心者だけど、海が大好き。仲良しの愛ちゃんと、シュノーケリング女子旅に来ました。ヨガインストラクター(全米ヨガアライアンス200)の資格を持っています。

AM6:00 東京出発



少し早起きして出発。荷物は水着やタオルなど、身の回りのものだけだから準備もラクチン♪

AM7:15 海老名サービスエリア



海老名サービスエリアでブレイクタイム。名物「ぼるとがる」のメロンパンで朝の腹ごしらえ♡

AM9:35 THE101 に到着



現地に到着。シュノーケリング、楽しみだなあ！

AM11:30 ~ 12:15 海でシュノーケリング



いよいよ海へ！かわいいお魚や海の中の景色を思いっきり満喫！

AM10:00 プールレッスン開始



インストラクターとシュノーケリングの基礎レッスン。わからないことも丁寧に教えてくれるので安心。

PM13:00
西伊豆散策へGO！

海で遊んだ後は、西伊豆の観光スポット巡りへ出発！

PM13:30 おやつタイム



土肥金山「金の砂」の金箔入り純金ソフトクリーム。腹ペコだったからランチの前にペロリ。

PM14:00 遅めのランチ



西伊豆に来たらはずせない地魚。海鮮料理屋「さくら」の人気メニュー「あじまご茶定食」はボリューム満点！

PM16:00 日帰り温泉



温泉に立ち寄り。旅の疲れが取れる～！

PM15:05 伝統的なまご壁通り



松崎を象徴するなまご壁通り。歴史を感じる街並みにゆったりとした時間が流れていて、ほのぼのとした気分に。

PM14:50 松崎町



史跡が多く残る町・松崎で、ビートルズの仲間入り!? インスタ映えスポットで写真を撮りまくる♪

PM18:15
ロマンチックスポット 恋人岬



海・富士山・サンセットが同時に楽しめる、西伊豆ならではの絶景スポットにうっとり♡

PM22:30
東京到着

帰り道は女子トークで大盛り上がり。あっという間に到着しました♡ お疲れさまでしたー！

今年の夏はシュノーケリングデビュー！@西伊豆・土肥
2018 Summer [Nishiizu Toi]

さっそくシュノーケリングにチャレンジ！



STEP 1 シュノーケリングの基本を知ろう

前述したように、シュノーケリングはマスク、シュノーケル、フィンと呼ばれる3つの器材（3点セットと呼ばれます）を身に付け、比較的浅い場所の水面に浮いて水中世界を楽しむレジャーです。

ライフジャケットやウエットスーツを着用すれば浮力が確保されるので、マリンスポーツが初めてという人や、小さな子ども（※）も、比較的安心してチャレンジすることができます。

とはいえ、シュノーケリングに限らず、海などの自然の中で遊ぶアクティビティは、環境への配慮や予期せぬトラブルへの対処など、さまざまな注意が必要。まずはシュノーケリングの基本ルールや気をつけるべき点をしっかり学んで、安全に海を楽しみましょう。



自然の中の遊びはルールを守るのが第一。環境や生物に配慮し、安全に楽しもう。

インストラクターさんがついてくれるので、初めてでも安心♪



海の中ではバディの存在が心強い。必ず2人以上で入り、お互いに助け合うこと。

素朴な疑問 Q & A

回答してくれたのは…
セントラルスポーツアウトドアビレッジ THE101
後藤温実さん

Q 泳ぎが苦手だけどシュノーケリングできる？

A シュノーケリングの基本スタイルである、ウエットスーツ、マスク、シュノーケル、フィンに、ライフジャケットを着用して海に入るの、泳ぎに自信がない人も沈むことなく、自分のペースで楽しめます。器材の使い方や呼吸法、フィンキックなども一からじっくり練習するので安心してください。



シュノーケリングの基本ルール 6 カ条

1

自然環境と生物に配慮する 気持ちを持つ

海とそこに住んでいる生物を尊重して、「海にお邪魔させてもらっている」という意識を持とう。ゴミは必ず持ち帰る、生物やサンゴにむやみに触れないなどのマナーを守って。触れるとケガをしたり、毒を持つ生物もいる。

2

バディを組む

バディとは“仲間”や“相棒”のこと。海に入るときは万が一に備えて、最低2人以上で入ろう。子どもの場合は必ず大人がバディを組むこと。

3

アルコールは厳禁！

言うまでもなく、アルコールが入った状態での海遊びはNG。そのほか、体調が悪いときや、風邪薬などを服用しての海遊びも控えよう。

4

海のコンディションを 確認する

その海に詳しいガイドと一緒に入るか、自分たちだけで入る場合には必ず事前に情報収集を。海況は刻一刻と変化するので、潮の流れや天候にも注意が必要。砂利なのか岩場なのかなど、海に入る前の足場のコンディションも大切。

5

ライフジャケットを 着用する

万が一に備え、浮力を確保するためにライフジャケットを着て海に入るのがベスト。特に泳ぎに自信のない人や子どもは、必ず着用を。

6

遊泳区域の範囲を守る

場所によって遊泳区域が決められていることも。ブイとロープで区切られているエリアを超えると流れがあったり漁場になっていたりする。しっかりルールを守ろう。

※ THE101 では、小学生以上のお子様のみ受付可能



©ocean+ a ウェブマガジンの二次配布および画像・文章の複製、二次使用を禁じます

今年の夏は **シュノーケリングデビュー！@西伊豆・土肥**
2018 Summer [Nishiizu Toi]



Information Link
<http://www.central.co.jp/lp/the101/>

関連情報HPへ

STEP 2 器材を準備しよう

シュノーケリングの基本について知ったら、さっそく器材の準備。まずは器材についてよく知り、正しく装着できるようになることからスタートしましょう。これがしっかりできれば、けがやトラブルのリスクもグンと減ります。

とはいえ、いきなり器材を全部買いそろえるのはちょっと……という人がほとんどのはず。THE101では、シュノーケリングに必要な基本の装備はすべてレンタルOK！ 自宅から持って行くのは、濡れた体を拭くためのタオルや水着、日

焼け止めなど、身の回りの必要最低限なものだけという手軽さ♪ 最初はレンタル器材で楽しんで、徐々に買い揃えていく……というのもオススメです。

実は今回、取材班も器材やウエットスーツをレンタルしました。サイズを伝えれば、スタッフの方が選んでくれて、スーツの着方から教えてくれるという丁寧さ。準備を済ませたら、プールサイドに集合して、いよいよプールレッスンです！

Enjoy summer
to the fullest!!

素朴な疑問 Q & A

回答してくれたのは…
セントラルスポーツアウトドアビレッジ THE101
後藤温実さん



Q 子どもと一緒にできる？

A THE101では、小学生以上のお子さんからレッスンに参加することができます。お子さんができるようになるまでじっくり丁寧に練習するので、安心してください。今までも多くのお子さんがシュノーケリングデビューして、ご家族で土肥の海を楽しんでいますよ！

シュノーケリングの 7つの装備

マスク

水中世界を見て楽しむのに必須の装備。水泳で使うゴーグルとは異なり、鼻まで覆われているのが特徴。一眼タイプと二眼タイプがある。

ウエットスーツ

水面や水中での体温を保ち、クラゲなどの危険生物から身を守るためにも着用する。浮力確保の役割も果たす。

フィン

水面で効率良く推進力を得るための道具。少しの力で多くの水をつかめる。最初に正しいフィンキックを覚えよう。

シュノーケル

口にくわえて水面で呼吸をするための道具。マウスピースのついた空洞の筒になっている。マスクに装着してセットで使用。

ライフジャケット

これを着ていれば浮力が確保され、水面でも浮いていることができる。もしもに備え、シュノーケリング時は着用がベスト。

グローブ

岩や水中の危険生物などから手を守ってくれる。不意に何かに触ってしまったときのためにも、つけていると安心。

ブーツ

岩場など素足で歩くのが危険な場所で足を守ってくれる。

STEP 3 プールレッスン

器材を身に着けたら、さっそくプールでレッスン開始。器材の正しい使い方やトラブルが起きたときの対処法など、シュノーケリングを楽しむために知っておくべき基礎を、インストラクターと一緒にしっかり学んでいきます。

THE101 は、とにかくこのプールレッスンが魅力。講習用に2つのプールがあり、最初は水深1.2mの浅いプールで練習し、次に水深4mの深いプールへと移動。海に入る前に段階を踏んで練習ができるので、ちょっと海が怖い……という人も、徐々に水に慣れていけるのがポイントです。

レッスンをしてくれた後藤さんいわ

く、「ここは初心者のための場所。基本を学びながら、抱えている不安や疑問を解消するのが目的なので、身構えずに何でも遠慮なく聞いてください!」とのこと。とはいえ後藤さん、こちらから聞かずとも、「大丈夫ですか?」と笑顔ですぐに声をかけてくれるんです。

今回同行したシュノーケリング初心者のサヤカちゃんも、なかなかマスククリアができなかったり、フィンキックの足の動きが上手くできなかったり……と、最初は戸惑った部分もありましたが、的確なインストラクションでオールクリア。このプールレッスンの成果を、次は海で発揮しましょう!



素朴な疑問 Q & A

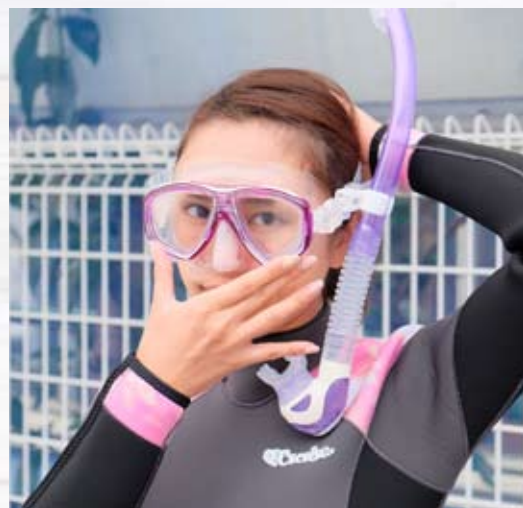
回答してくれたのは…
セントラルスポーツアウトドアビレッジ THE101
後藤温実さん

**Q マスクやシュノーケルに
水が入ってきそうで怖い!**

A 水が入りにくなるマスクの付け方のレクチャーがあります。また、もしマスクやシュノーケルに水が入ってきても、あらかじめ対処法を練習するので大丈夫です。ほとんどの方が、練習して問題なくクリアできますよ!



こんなことを練習するよ! 3点セットの装着方法



マスク

まずはレンズ部分を顔に当て、片手で押さえながら頭にストラップをはめる。ストラップは耳より上に。髪の毛がマスクと顔の間に挟まっていると、そこから水が入ってくるので気をつけて。



シュノーケル

マスクのストラップに装着し、口でくわえやすい位置に調整を。マウスピースを歯で軽く噛み、「あ」「い」「う」と声出して、口の中に違和感がないかを確認めよう。



フィン

ストラップの場合、足を入れたらストラップの位置を調整しよう。フルフットの場合はフィンのかかとの部分を外側に折り、そのまま足を奥まで入れる。折り返していた部分を元に戻せば完了。

こんなことを練習するよ! 基本の泳ぎ方やトラブル対処



マスククリア

マスクの中に水が入ってしまったときの対処法。マスクの上部（おでこのあたり）を押さえ、鼻から息を出しながらゆっくり上を向く。水中でも同様にすれば水が抜ける。



スノーケルクリア

スノーケルの中に水が入ったときの対処法。水が入った状態で、「トゥッ!」と勢良く一気に息を吐いて水を出す。水が1回の息で抜けるまで練習。



水面に浮いてみる

水面に浮く練習。浮力が確保されているので自然と浮く。いかに全身の力を抜いて、水に身を委ねられるかがポイント。



フィンキック

水面に浮きながらフィンキックの練習。水をとらえて進むことができるように、基本姿勢や目線の方法などを学ぶ。膝をなるべく伸ばすのがコツ。



深いプールで泳いでみる

海に出る前に、深いプールで基本のおさらい。ここで不安があれば、インストラクターに遠慮なく相談して解消しておこう。

STEP 4 海を思いっきり楽しもう！

プールレッスンを終えたら、いよいよ海へ。今回入ったのは、ダイバーにも人気の土肥のビーチポイント「通り崎湾内」。通り崎湾の南西には山があるため、西風の影響を受けにくく、年間を通して海況が安定しているのが特徴。波の少ない穏やかな湾内でシュノーケリングができるので、初心者やお子さんでもリラックスして臨めます。

実際、取材に訪れた日は風が強く、海には多少のうねりも……。でも、驚いたことに、湾内はほとんど波もなく、透明度もとてもいい！あの風やうねりの影響はどこへ？といった感じでした。

というわけで、準備を済ませたら、さっそくエントリー！浜辺には、エントリーがしやすくなるように設置されたダイブステージがあり、ラダー（はしご）もついていて至れり尽くせり。

海に入ったら、後藤さんがフロート（目印の浮き輪のようなもの）を立てて水面で待っているの、そこへ集合。安全確認などをしたら、さっそく海の世界へ！

水中を見てみるとまず目に飛び込んできたのはピンクのソフトコーラルと青く光るソラスズメダイ。いきなり広がる南国のようなカラフルな景観に、土肥に初めて来た私はとにかくビックリ。さらに、沖に向かって泳いでいくと、テーブルサンゴやクマノミの姿も。東京からこんなに近いのに、キレイ過ぎる～！と、サヤカちゃんと2人で大盛り上がりでした。

一方、サヤカちゃんは、最初は緊張していたものの、後藤さんが近くでずっと寄り添ってくれていたの、すっかり安心して楽しめた様子。最後は防水カメラで撮影まで楽しんでいました♪

THE101 からポイントまでは、わずか7～8分という近さ。プールレッスンを終えて、その感覚を持ったまま海に入れるので、初心者にはまさにパーフェクトな環境ですね！

Enjoy summer
to the fullest!!

浮遊感を楽しむ

気持ちいい～！

写真を撮る

インスタ映え
しよう！



シュノーケリングの
楽しみ方って
こんなにたくさん
あるんだ！

フィッシュウォッチング

お魚、
見つけた！

「通り崎湾内」で
見つけた生物たち



こんなに大きなテーブルサン
ゴも見られて感動！

青い宝石みたいにキラキラ
輝いていたソラスズメダイ

イソギンチャクの中
には海のアイドル・クマノミも



今年の夏はシュノーケリングデビュー！@西伊豆・土肥
2018 Summer [Nishiizu Toi]

ほかにもたくさん！ 充実のマリンアクティビティ

シュノーケリングのほかにも、土肥には手ぶらで気軽に楽しめるマリンアクティビティがたくさんあります。

海の中までもっともっと見てみたい！という人はダイビング、水と戯れたい、海風を感じたい……という人はシーカヤックやSUP（サップ）、さらに海には入らず、海辺を散策したいという人は、レンタサイクルもオススメ。

THE101 では、レンタサイクル以外のアクティビティは、すべてガイド付き・レンタル器材付きで楽しめます。しかもシーカヤックやSUPは、小型犬・中型犬のワンちゃんも一緒にボートに乗って、海に出ることができるコースも！

これだけ種類が豊富なら、友達や家族（ワンちゃんも一緒に♪）みんなで行って、それぞれがやりたいことをチョイスして楽しめること間違いなしです。

ちなみに、私とサヤカちゃんのお気に入りにはSUP。ヨガインストラクターの資格を持つサヤカちゃんは、ボードの上でヨガのポーズを取るなどして楽しんでいました。ぜひ、いろいろなアクティビティにチャレンジしてみてください！

Enjoy summer
to the fullest!!

ダイビング

シュノーケリングに慣れたら、海の中に潜って水中世界を見てみよう。水族館で見るようなキレイな魚たちに会えたり、水の中で浮遊感を味わったり、おもしろい地形や沈船を探検したり。新しい体験ができるはず！



SUP (Stand Up Paddle / サップ)

サーフボードよりひと回り大きい、安定感のあるサップボードの上に立って、パドルを使って海の上を進む。ボードに座って足だけ海につけてみたり、寝転がってみたりと、海の音を聴きながらのんびりリラックス♪



電動アシスト付き レンタサイクル

緑に囲まれた、気持ちのいい海辺をのんびりサイクリング。電動アシスト付きなら、坂道が多い西伊豆もラクラク観光できる。



シーカヤック

シーカヤックに乗り込み、両端に水かきがついたパドルで水を漕ぎ進む。水面との距離が近いので、ダイナミックに海を感じられるのが魅力。2人乗りのカヤックなら、カップルや親子で楽しめちゃう！



今年の夏は シュノーケリングデビュー！@西伊豆・土肥
2018 Summer [Nishiizu Toi]



あたたかいスタッフが迎えてくれる
居心地のいいお店

今回お世話になった THE101 は、シュノーケリングをはじめとした各種マリンスポーツの土肥の窓口となっており、その充実した施設と、丁寧なインストラクションが魅力。

お店のシンボルにもなっている青い大きなダイビングプールは、伊豆最大級！プールサイドにはテラスもあり、開放感たっぷりで気持ち良くレッスンができました♪

また、シュノーケリングポイント「通る湾内」の目の前には、“ビーチベース”と呼ばれる施設も。こちらにもシャワーや休憩室があるので、ちょっと肌寒い時期でも快適に過ごせます。

今回、土肥を訪れてみて一番感じたのは、プールで練習したことを体が覚えていたうちに、すぐに海で実践できる安心感があること。また、シュノーケリング

は誰でも気軽にできるイメージはありませんが、自然の中でのレジャーなので、基本的なスキルやトラブルが起きたときの対処法などは最初にきちんと知っておくべきだと改めて思いました。

また、THE101 のスタッフの方のあたたかさにも感動。レッスン中や海でも細やかな気遣いで、少しの変化や不安もインストラクターが感じ取ってくれるので、安心して楽しめました！初めて

シュノーケリングをする人にとって、ここまで環境が整っている場所はなかなかないのでは？

さらに、西伊豆は観光スポットやおいしいグルメも満載。旅行のついでに海遊び、なんてプランもたくさん立てられそうです。安心、ラクチン、快適にシュノーケリングを楽しむなら、西伊豆・土肥で！（今度は泊まりでも行きたいな〜♪）

セントラルスポーツアウトドアビレッジ THE 101（本店）

静岡県伊豆市八木沢 1342-1 TEL.0558-99-0911

※ダイビング、シュノーケリング（プールレッスン付き）はこちらにお問い合わせください。



2階建ての本館にはラウンジや講習ルームなども完備



冷えた体を温めるゆったりした浴槽



清潔なパウダールーム。ロッカーもある



1F ラウンジは濡れたままの格好で利用 OK

ビーチベース

静岡県伊豆市土肥 2915-1 TEL.0558-97-3033

※シュノーケリング、SUP、シーカヤック、電動レンタルサイクルはこちらにお問い合わせください。



ビーチのすぐ目の前に建つ、便利な施設



SUP、カヤックなどのレンタル器材が揃っている



休憩コーナーではフリードリンクのサービスも♪



シュノーケリングのあとは温かいシャワーですっきり



また女子旅したいな♡

西伊豆サイコー！

今年の夏はシュノーケリングデビュー！@西伊豆・土肥
2018 Summer [Nishiizu Toi]