



MIULIKE

Vol.
06

June
2019

特集

都心から約1時間。
三浦半島で
マリンスポーツデビュー!!



Go MIURA
2019 SUMMER



都心から
約1時間。

LET'S
MARINE ACTIVITY

三浦半島で マリンスポーツデビュー!

Kite
surfing

三浦半島の海は...
都心から近く、
京急線で約1時間!

都心からも気軽にアクセス。京
急線「品川」駅から「三浦海岸」
駅まで約70分、「新逗子」駅ま
で約60分。ほとんどのマリンス
ポーツは必要な用具が現地で借
りられるので安心です。





Diving



Aqua board

三浦半島の海には...
多様なビーチがあり、
マリンスポーツに
トライできる

体幹トレーニングにもなるSUP
(スタンドアップパドルボード)、
スリル抜群のアクアボード、ヨット
やウインドサーフィン、ビーチ
で話題のフレスコボールなど多
彩な体験ができます。

豊かな海に囲まれた三浦半島では、初心者向きのアクティビティから本格的なマリンスポーツまで気軽に体験できる環境が整っています。京急線に乗って、身軽に三浦半島へ。この夏、とっておきの海体験を!

Photo_Ayumu Muneno Illustration_Takashi Koshii
Special thanks_Masaki Uwayokote, Kana Nakayama, Natsumi Kumaki

※写真はすべてイメージです。掲載されている店舗の情報は、予告なく変更される場合があります。
詳しくは店舗にお問い合わせください。
※掲載されている情報は6月15日時点のものです。



三浦半島の海は...
透き通る海、碧色の海

透明度の高い海、美しい碧色の海など、エリアごとに表情が異なるのも三浦半島の海の特長。景観もよく、あらゆるマリナクティビティを楽しむのにうってつけです。



Fresco ball

Trekking Horse



Go MIURA

マリンスポーツ初心者なら

まずはSUP体験

SUPは「スタンドアップパドルボード」の略で、
大きめのサーフボードの上に立ち、
パドルで漕ぐマリンスポーツのこと。
三浦半島の美しい景観を満喫しながら、
海上散歩へ繰り出そう。

in 逗子海岸

in 小網代湾



5



6



4



10



8



9



7

SHOP of MIURA SUP体験+αが充実しているショップ

7~10 Sunny Funny Days

@三ヶ下海岸

葉山の森戸海岸と一色海岸の間に位置するビーチハウス。海が一望できるプライベートデッキを借りれば、開放的な1日を楽しめます。ファッション感度の高いセレクトショップも必見。



所 三浦郡葉山町一色2378-3
☎ 046-801-3282

☎ 水曜

📅 SUPスクール(2時間)初回
大人6,480円~、わんこ(1匹)
1,080円

5・6 エスライド

@三浦海岸

京急「三浦海岸」駅から徒歩約5分でSUP体験! ヨガ講師によるSUPヨガ、最大8人乗りのビッグSUPも好評です。手ぶらでOKの海鮮BBQプランもあるので、身軽にビーチを満喫できます。



所 三浦市南下浦町菊名7-5
☎ 080-4333-4172
📅 SUP体験(2時間)3,500円

特典 「MIULIKE」を見たで
体験中撮影サービス

2 KOAJIRO SUP TOURS

@網網海岸、小網代湾

入江が多く自然豊かなフィールドは秘境ムードたっぷりです。SUP後はタープの下で手軽にBBQを楽しめるので、大人数で訪れるのもおすすめ。7~8月中は軽食やドリンクも提供。



所 三浦市三崎町小網代
1095-30 網網海岸
☎ 090-8302-4897
📅 SUP初心者講習&ショート
ツアー(2時間)6,000円

特典 「MIULIKE」を見たで
500円OFF

1・3・4 surfers ZUSHI

@逗子海岸

レッスン後はリゾート感あふれるビーチハウスで、絶景を眺めながらランチやドリンクを。Tシャツやヨガウェア、アクセサリが揃うセレクトショップも併設。夜はミュージックライブを不定期開催。



所 逗子市新宿5-822-2
☎ 046-870-3307
📅 SUPレッスン(2時間)
6,480円

本格的に始めるには少々ハードルが高いけれど、1日だけの体験なら気軽に挑戦できるはず。レッスンを終わったら、夏限定のかき氷を堪能しよう。



逗子海岸
Zushi



森戸海岸
Moricho



シーカヤック体験

葉山シーカヤッククラブ

ヨット体験

マリンボックス100



舵を握り操船
潮風が気持ちいい
憧れのセーラーに

マイペースに
家族や友人と
お散歩ツアーへ



葉山の自然を思いっきり楽しみたいなら、おさんぽツアーがおすすめ。きれいなビーチや無人島を目指して約1キロほどパドリングし、上陸後はシュノーケリングも楽しめる充実のコースです。

小さなヨット(ディンギーヨット)なら、無理なく楽しめます。マリンボックス100は座学よりも、海上レッスン時間を多くとっているのが特長。最大でインストラクター1名+生徒3名の計4名が同乗できます。



所 三浦郡葉山町堀内939-13
電 046-877-5399
定 火曜
料 葉山おさんぽツアー(半日)大人6,600円、
小学生までのお子様4,400円

特典 「[MIULIKE]を見た」で飲み物(ペットボトル)と
スクール後にコーヒーをサービス

葉山に来たら
話題のかき氷
専門店へ



所 逗子市新宿2-14-4
電 046-872-1550
料 1DAY体験コース 15,000円(1名)、
25,000円(2名)

特典 「[MIULIKE]を見た」で5%OFF、
体験中写真撮影

逗子イリポ
人気甘味処へ行こう

「霧原」のかき氷

日光の天然水に、果物の個性を活かした自家製フルーツシロップを。あまおう&ミルク(1,200円)。

所 三浦郡葉山町一色653
電 090-6305-8980
定 火曜 ※提供時期:9月末まで



「日の出国」のかき氷

お茶専門店の宇治金時(648円)はシロップや餡も手作り。猪じ茶、玄米茶も美味。

所 三浦郡葉山町長柄1413-212
電 046-875-5134
定 水曜 ※提供時期:9月末まで





ダイビング体験

城ヶ島ダイビングセンター



都心から約90分
豊かな海の中へ
気軽にトリップ



京急「品川」駅から電車で約90分、「三崎口」駅からの無料送迎で多種多様な生き物に出合える城ヶ島へ気軽にダイビング！国内でも数少ない「PADI5スター IDCリゾート」の認定を受けているのもポイント。



〒三浦市三崎町城ヶ島658
「三崎口」駅より無料送迎あり(要予約)
☎ 046-882-0700
📅 体験ダイビング(3時間) 12,960円

特典 「『MIULIKE』を見た」で、水中写真をデータでプレゼント

三崎口の氷をかき氷で味わおう！

「はるみせ 高梨商店」のかき氷

甘味たっぷり、地元宮川産かぼちゃを使った2色シロップのかき氷(800円)。なんと他にまる味も!

〒三浦市宮川町12-11
☎ 046-881-3455
定 木曜 ※提供時期:9月末まで



ウインドサーフィン体験

シャロウリーフ

風を感じながら
自然のパワーで
水面を滑走!



マリンスポーツの経験ゼロでも、老舗のプロショップによるベテランインストラクターが親身に指導。10時~15時の1日スクールで、ボードの上に立ち、海上へ繰り出せるようになります。



〒横須賀市津久井1-4-10
☎ 046-849-2334
定 木曜
📅 1日体験スクール 7,560円

津久井浜海岸から徒歩圏内

特典 「『MIULIKE』を見た」で初回1日体験スクール10%OFF

「Restaurant Wao」のかき氷

南アルプスの天然氷に、津久井浜観光農園のいちごを使用。生イチゴのかき氷(950円)。

〒横須賀市津久井1-3-6
☎ 046-874-8237
定 月曜 ※提供時期:7月末~8月末まで





1 馬と遊ぶ

ホーストレッキングファーム三浦海岸
@三浦海岸

暑い夏は馬と一緒に海水浴をしませんか？なんと馬と一緒に波を乗り越えたり、しっぽに掴まって泳いだりすることができます。もちろんインストラクターが付き添うので安心。

📍 三浦市南下浦町上宮田1751-3
☎ 046-887-1088
🕒 海馬(うみうま)コース(90分)初心者
平日25,920円、休日29,160円 ※9月末まで



違う ティビティ 5選

イビティが続々と登場。
様々な海の遊びを
ができます。
トライする？



2 水圧で空を飛ぶ

フライフィールド逗子@逗子マリーナ

水上オートバイの噴射口を利用した話題の「ジェットブレード」。一見難そうに見えますが、コツをつかめば簡単な練習で飛べるようになります。海上の空に向けて、レッツトライ！

特典 「「MIULIKE」を見た」で500円OFF



📍 逗子市小坪5-23-12
逗子マリーナ内
☎ 0467-39-5900
🕒 ジェットブレード(15分)6,000円

Go MIURA



3

足こぎSUP

マリンボックス100@逗子海岸

SUPよりもさらに簡単に操作できるとあって注目を集めているのが「足こぎSUP」。自転車を漕ぐ感覚で、ラクに海上を散歩できる優れもの。漕げば漕ぐほど加速するので、スピード感を楽しむのも◎。

所 逗子市新宿2-14-4

電 046-872-1550

料 足こぎSUP体験

(説明レクチャー合わせて約1時間)5,400円

4

水面を走る

三浦ロングアイランド@三浦海岸

大きな帆(カイト)を操作し風の力で水上を滑走、時にはジャンプ!「カイトサーフィン」は、広いゲレンデ(海)が必要なので、海びらき前や9月以降の体験がおすすめ。

所 三浦市南下浦町上宮田1447

電 0468-89-2138

定 木曜

料 体験コース(90分)6,480円



ひと味

マリンアク 体験

好奇心をくすぐるアクテ
三浦半島を舞台に、
楽しむこと
さあ、どれに

5

ビーチで新スポーツ

海の家 夏小屋@三浦海岸

ビーチスポーツはブラジル発祥の「フレスコボール」が熱い!羽子板のようなラケットを使って味方同士でラリーを続ける競技のことで、誰でも簡単にプレイできます。8月24日(土)・25日(日)は、三浦海岸で「ビオレUVアスリズム フレスコボールジャパンオープン2019」を開催。ぜひ日本最高峰の大会を観戦しよう。

所 三浦市南下浦町上宮田1450-4

料 フレスコボールラケットレンタル1セット1,000円(1日)

※夏小屋利用者以外は1日1,500円 ※8月末まで



三浦海岸へは
このきっぷがおトク!



三浦半島
三浦海岸

みうら
MIURA BEACH
海水浴きっぷ

発売期間

2019.6.29~8.31

発売駅

京急線全線各駅(泉岳寺駅、羽田空港国際線ターミナル駅、羽田空港国内線ターミナル駅、三浦海岸駅を除く)

詳細は裏表紙をご確認ください。

information

三浦半島の海に魅せられた人々の、
素敵な暮らしを紹介する「Live MIURA」。
Vol.2は、女性ライフセーバーの
パイオニアである渡辺莉子さんが登場。
海を愛する彼女が、葉山に居を構えた理由とは。

三浦半島で暮らす、ということ。

渡辺莉子

@森戸海岸



味方になってもらうということ。

自然と調和し、そして

葉山の穏やかな海と暮らすために。

ライフセーバーとして活躍し、
現在は葉山の自然で楽しむた
めのナチュラル・ナビゲーター
に。「葉山の穏やかな海は、
SUPに最適」と、渡辺さん。



渡辺莉子

【Ri.co】Diamond experience
代表。1986年「ライフ
セービング」と出会い、以降18年
間パトロールに従事。パドラー
としても活躍し、数々のレース
で受賞。2012年からはナ
チュラルナビゲーターに。

自然と遊ぶことで 選択が変わり、未来が変わる

葉山で暮らしながら、ナチュラルナビゲーターとして活動する渡辺莉子さん。実は、女性ライフセーバーのパイオニアでもあります。「大学でライフセービング部に誘われて入部し、すぐに泳ぎや応急手当などを叩き込まれました」

そこでめきめきと頭角を現すと、1年目にはライフセービングの技術を競う全日本選手権大会に出場し、心肺蘇生法のコンテストで金メダルを獲得するまでに。しかしながら、実際にパトロールの現場へ出ると、レスキューは男性の仕事で、女性は応急処置などを施すパラナースの役目を担うのが一般的だったといいます。「そんなとき、地域のパトロールを統括していたディレクターに『泳ぎの得意な女性もできるはず』と背中を押され、レスキューを本格的に学びました」

とはいえ、パトロールの現場に立つのは夏の2ヶ月程度。ライフセーバーは年間を通して体を鍛え、学び続ける必要があります。その研鑽の一環として、数々の大会にも出場。多くのメダルを獲得しました。「大会に出ることで、自分の技術や学びのレベルを知ることができま

す。女性である私がどこまでいけるのか。身体能力の向上、自然に対する認識力を、高め続けてきたように思います」

いつも「自然の中にお邪魔させていただく」という感覚を大切にしているそう、流れやうねり、割れる波に逆らわないこと。敵にまわさずに味方になってもらうこと。すると、「進むべき道(ライン)」は海が示してくれるのだと話してくれました。

自然の中で過ごす、今まで感じられなかったことを感じられるようになる、と渡辺さん。例えば、風の向きを感じられること。海に漂うプラスチックゴミを拾おうとすること。

拠点も葉山へ移してきたのは15年ほど前。現在はパトロールの一線からは退いています。後進を育成しながら、自身が運営するサロン「Ri.co」でSUPやトレッキング、自然回

帰プログラムなどを提供しています。「人は自然と離れるとバランスを崩してしまいがち。自然の中で身体を動かすことを通して、心身を整えていただくことを目的に活動しています。私自身も自然と遊ぶためには、体力や技術をキープすることが必要。食べ物が自分をつくると気づき、ここに来てからは食事の内容も変わりました」



2



3



4



1

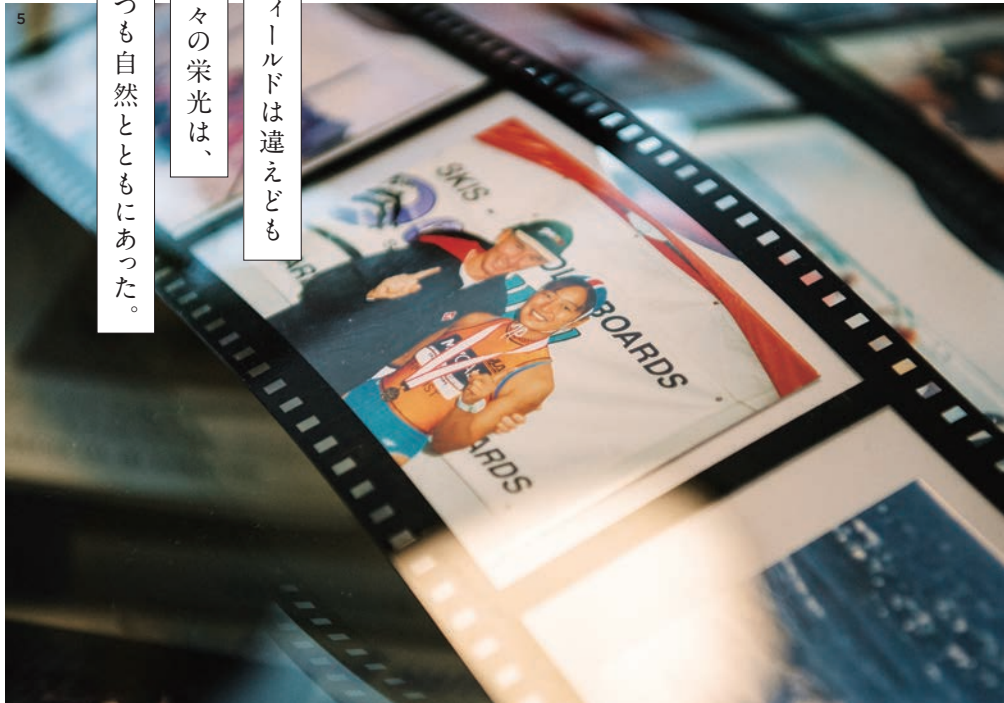
1_これまでに獲得したメダルの数々。写真は一部で、他にもメダルやトロフィーが。
2_朝起きると海へ行き、浜辺で散歩やジョギングをするのが日課。「ゴミを見つけたら拾うのが習慣なんです。SUPなどで海へ入ったときには、洋上でもできるだけ拾うようにしています」。3_レスキューに使われるインフレーターレスキューボート（IRB）でパトロールに出動し浜辺に戻ってきたときの様子。4_かつては女性ライフセーバーとして海をパトロールした。5_パドルを使う競技者、パドラーとしても活躍。その歩みは写真でも残されている。こちらはサーフスキーで金メダルを獲得したときの一枚。

5

いつも自然とともにあった。

数々の栄光は、

フィールドは遠えども

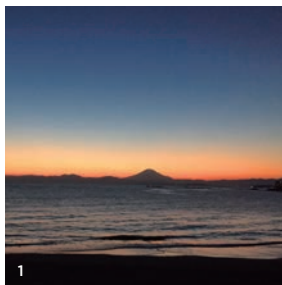


私が選ぶベスト8

PHOTO BY *Riko Watanabe*



2



1



4



6



5



8



7

1_

夕暮れ時の森戸海岸は、富士山のシルエットが。「富士山までのこの距離感も、葉山ならではの。特に冬は空気がクリアなのではっきりと見ることができます」

2_

「かながわ花の名所100選」にも選出されたあじさい公園には、約3,000株の花が植えられている。「山の斜面にあるので、あじさい越しに海を望めます。花の見頃は6月~7月上旬がピーク」

3_

1180年9月8日に創建されたことを記念して、毎年9月8日には「森戸大明神例大祭」を開催。「神輿を担いだま、森戸海岸から海へ入るフィナーレは見逃せません!」

4_

「お気に入りの『HAYAMA NOBU'S (ハヤマ ノブズ)』は、ベジタリアンやヴィーガンの方も、そうでない人も楽しめます。食べると元気が出るごはん」

5_

新逗子駅近くの古民家レストラン「BEACH MUFFIN(ビーチマフィン)」にはタップルルームがあり、地ビールも楽しめる。「フルーツやヴィーガン仕様のクリームがたっぷりのったワッフルが大好き」

6_

葉山郵便局近くの「ギャラリー^{ハム}連」ではハスの花の季節になると美しく咲き誇る。

7_

俳優・石原裕次郎の3回忌に資金を集めて建てられた、葉山灯台(通称「裕次郎灯台」)。「灯台としては小柄ですが、青空に白が映えるのが気持ちいい」

8_

森戸海岸の沖合い500mに浮かぶ名島の鳥居には、龍神が祀られている。「場所によっては、富士山や「裕次郎灯台」とセットで写真が撮れます」

MIURA Peninsula MAP

今号のスポットを
まるっとおさらい!



各スポットへのお出かけは
京急バスが便利です!!

京急バス時刻表・経路・運賃検索情報

バスの時刻表や行き先、およその所要時間、到着時刻、運賃を知りたいときはこちら

PRESENT INFORMATION

京急電鉄の公式インスタグラムをチェック

ハッシュタグ#MIULIKEをつけて「MIULIKE」Vol.6の表紙を投稿してくださった方の中から、抽選で2組4名様に観音崎京急ホテルSPASSOスパ&ランチ券をプレゼント!



7月25日(木) 締切

@keikyu_official

NEXT ISSUE 次号は2019年
7月25日 発行予定です



みうら MIURA BEACH

海水浴きっぷ

きっぷは3枚発券されます

A券 乗車駅～ 三浦海岸駅 往復乗車券 	+	B券 三浦海岸5つの 海の家から選べる 施設利用券 	+	C券 コカ・コーラ商品引換券 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px;"> コカ・コーラ (300ml)1本 </div> <div style="text-align: center;"> または  </div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px;"> CokeON ドリンク チケット1枚 </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: -20px;">  </div>
--	---	--	---	--



品川
から
(往復)

通常往復運賃 5,160円+海の家4,600円=9,760円

¥4,360もおトク!!

横浜
から
(往復)

通常往復運賃 3,440円+海の家4,600円=8,040円

¥3,240もおトク!!

主要駅からの発売額	品川駅・京急蒲田駅・京急川崎駅から	横浜駅から	上大岡駅・金沢文庫駅から
大人	1,800円	1,600円	1,500円
小児	900円	800円	750円

(発売駅)京急鎌倉駅(泉岳寺駅・羽田空港国際線ターミナル駅・羽田空港国内線ターミナル駅・三浦海岸駅を除く) (有効期間)購入日から2日間

2019/6/29(土) ▶ 8/31(土)



※画像はイメージです。

「みうら海水浴きっぷ」で三浦海岸の海の家に行くと、もれなく

 コカ・コーラ (300ml) 1本	または	CokeON ドリンクチケット1枚	がもらえる!
--	-----	----------------------	--------

※商品は予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



京急ご案内センター ☎03-5789-8686 または ☎045-441-0999 (平日9:00～19:00 土日祝9:00～17:00) ※営業時間は変更となる場合がございます。



京急線の時刻や運賃など京急に関するお問い合わせは
 京急ご案内センター (平日9:00～19:00 土日祝日9:00～17:00)
 ※営業時間は変更となる場合がございます。
03-5789-8686 / 045-441-0999
 京急ホームページ www.keikyu.co.jp

KEIKYU

京急電鉄