

# 海と山を一度に楽しみながら アウトドアでフィットネス!

\\ご当地マドンナとゆく\\

## 日本全国

# ゆるり アウトドア旅

海岸と山が近距離にある葉山の地形。ここならではの自然環境を活かしたアウトドアフィットネスプログラムを体験! 走って漕いで食べて、いや～半日の体験ですっかりリフレッシュしちゃいましたよ。

©葉山町



### 今回の旅先は…… 島のような雰囲気がある葉山町!

海と丘陵地に囲まれた自然豊かな町。東京都心から電車とバスで約1時間半というアクセスの良さから近年移住者も多い。マリンスポーツやアウトドアを楽しめるスポットが満載。

### 今回のマドンナ

石井里奈さん

逗子・葉山のコミュニティラジオ「湘南ビーチFM」のスタッフ。素顔は地元大学の元に通う現役大学生。生まれも育ちもシーサイド!



神奈川県葉山町。御用邸があることから、自然豊かな環境だ。この地域で愛聴されているのが「湘南ビーチFM」。葉山や隣の逗子市を中心に、湘南の情報発信する地元密着メディアだ。今回のマドンナは、そこでスタッフとして活躍している石井里奈さん。現在大学3年生の里奈さんが、コロナ禍でしばらくリモート授業が続くというそう。日々の運動量が激減しているのだ。ならば! と向かったのは「ビーチ葉山アウトドアフィットネスクラブ」。葉山の地形を利用し、自然の中で体を動かすのだ。今回はスロージョギングとシットオンカヤックに

トライしてみる!  
まずは1時間のスロージョギングへ出発。おしゃべりできるくらいの低速度でのんびり始めた。海岸から住宅街(山側)に入ると一気に勾配がきつくなる。もちろん急坂は走らず歩き、軽く息を弾ませながら進む。そして緑生い茂るトレイルへ。ローカルしか知らないような道だ。「ちよっとドキドキしました」と、初めて山道走る里奈さん。見晴らしのいい高台に出ると清々しい笑顔を見せてくれた。「1時間と聞いて不安だったんですが、あつという間でした!」最後はストレッチをして終了。次はシットオンカヤックへ。「カヤックはやったことないので、楽しみにしていたんです!」漕ぎ方のレクチャーを真剣に聞く里奈さん。浅瀬で練習をし、少し沖へ出てみる。徐々にパドルリングにも慣れてきたようだ。海上散歩で海岸の東側にある長者ヶ崎(ながさき)に上陸。長者ヶ崎は小さな岬で浜から陸続きなのだが、落石があり現在は陸伝いにはアクセスできない。海からしかいけない特別な感がある。ジョギング、カヤックと大満喫してもうお腹はペコペコ。併設のカフェでシメのランチとなった。運動そして栄養。なんと健康的な一日だろう。アナタもアウトドアフィットネスをぜひ!



**変化に富んだトレイルであっという間にフィニッシュ**

歩いてるくらい ゆっくりです



走り始めは、こんご近所の住宅を抜けて。とにかくスロ〜に、のんびり。速く走らない!



←スロージョギングのインストラクター 梅岡環さん。初歩的な走り方からコースナビゲートまで丁寧に教えてくれる頼もしい存在。

↑終盤は心地よい潮風に吹かれて波打ち際を行く。1時間のジョギングでいい汗をかけた。



←トレイルから海を望む。意外に高度がある。良く晴れて遠くまで見渡すことができた。



←住宅街から少し入っただけでこんな森が! 細いトレイルが海と並行してのびていた。



**葉山の海は屈いでいる 日射しもちょうどいいかも**



↑陸上で漕ぎ方を習ったら乗艇して浅瀬でパドリング練習。初カヤックで緊張してる里奈さん。

海をすいすい 最高ですよ!



←シットオンカヤックを教えてくれたインストラクターの伊藤裕人さん。トレイルランナーでもあり、海も山もお任せ!

↑初めてパドルを握った石井さん。約1時間の体験で簡単な操船ができるようになった。

→カヤックにもだんだん慣れてきて笑顔がこぼれるように! パドリングも様になってきた。



↑現在は海上からしかアクセスできない長者ヶ崎。カヤックならば漕いで上陸ができる。



**BEACH HAYAMA OUTDOOR FITNESS CLUB**  
http://www.beach-hayama.com/

いただきま〜す

カフェも併設している。運動後は汗を流してここでひと息。ランチは3種の南インドカレーに舌鼓。激ウマです!

ヨガを行なうクラブハウス内のスタジオ。明るくて木の温もりを感じる。

**BEACH葉山アウトドアフィットネスクラブ**  
ジョギングやカヤックをはじめヨガや太極拳、サーフィンなどの多様なプログラムがある。会員制のクラブだがビジター利用も可能だ。大正時代の建物を再生したクラブハウスは開放的で居心地最高!

〒240-0116 神奈川県三浦郡葉山町下山口1488  
☎046(854)4046

## いつも持ち歩きたい！ ケータイマグに新色が登場

真空断熱ケータイマグの350mlと500mlに新色のカーキが登場した。「わ〜、かわいい！ しかもすごく軽いんですねえ」。普段からマイボトルを愛用しているという里奈さんもひと目で魅かれたスタイリッシュなボディー。保温保冷ともに抜群の機能を発揮する。



フタは片手でらくらくオープン。斜めにカットされた飲み口は口当たりが良く、飲み物が飛び出すのを防いでくれる。

朝に淹れたお茶は  
ランチのときも温かい！  
抜群の保温力でほっこり



毎日使うものは隅々まで洗いたい。せんユニットはすべて取り外してお手入れ可能だ。別売りで交換もできるので、長く愛用できる。



真空断熱ケータイマグ／  
JNR-351 5,500円  
JNR-501 6,000円

秋が深まると欲しくなるのは温かい飲み物。お気に入りの飲み物をカバンに入れて持ち歩こう！ 保温効力は6時間経過しても63度C以上(350mlの場合)という実力派。保冷効力は6時間後も11度C以下だ。

スリムな外観から窺<sup>うかが</sup>い知れない内部の真空断熱構造。それが保温保冷力を発揮するヒミツでもある！

