

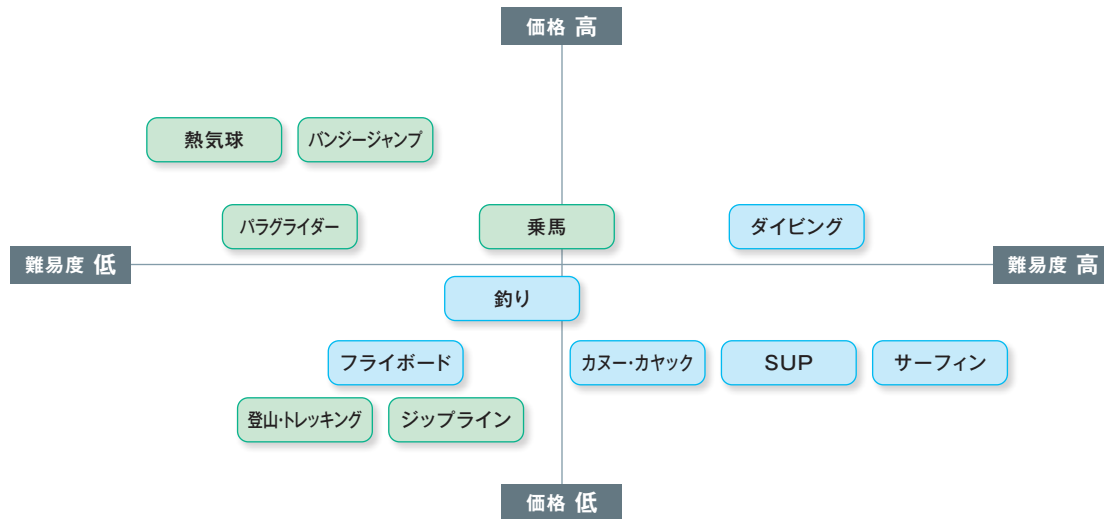
はじめよう  
秋を楽しむ  
そとあそび

暑さもやわらぎ、外で体を動かすのに最適な季節がやってきました。  
この秋、なにか新しいことをはじめてみようかと計画を立てている方も  
いらっしゃるのではないのでしょうか。  
今回は、そとあそびキュレーターのエドムネさん監修のもと、  
この秋おすすめのそとあそびを紹介します。





## そとあそびキュレーター林さんがすすめる この秋、はじめてみたいそとあそび



### 熱気球

空気を暖めることで、上昇と下降を操作して、空を飛び乗り物です。地上とロープを結び一定以上の上昇を抑える「係留フライト」とロープを結ばずに自由に動くことができる「フリーフライト」の2種類があります。秋は空気が澄んでいるため、遠くの景色まで見渡せます。

### 登山・トレッキング

自らの足で山を登り、山歩きを楽しんだり、頂上を目指すアクティビティです。適度に涼しい秋は、登山やトレッキングにぴったり。

### フライボード

水圧を利用して空中を自由に飛ぶことができるマリンスポーツ。空を飛ぶ感覚が新鮮で、慣れてきたらさまざまな技にチャレンジできるのも魅力のひとつです。

### SUP

スタンドアップパドルボードの略。大きなサーフボードとパドルを組み合わせて行なうウォータースポーツです。最初は立って漕ぐのが難しいので、湖や湾内など波が少ない場所で始めてみるのがおすすめ。立って漕げるようになると、カヌー・カヤックよりも高い目線で、水上の景色を眺めることができます。

### パラグライダー

機材を装着し、助走をつけて風を集めれば、パラグライダーが開いて体が空へと浮かび上がります。対象年齢や身長制限を満たせば、子どもから大人まで楽しめるのも魅力です。パラグライダーは山の景色、モーターパラグライダーは海の景色が楽しめる体験ツアーが多いです。

### ジップライン

森に張り巡らされたケーブルを滑車で滑るアクティビティです。紅葉の森の中を滑り降りるスリルと爽快感が魅力です。

### 釣り

ポイントや道具、狙う魚など初心者にはわからないことも多いアクティビティなので、最初は体験ツアーに参加して知識を得るのがおすすめです。

### ダイビング

体験型のダイビングから上級ライセンスの取得まで、ステップアップするごとに上達していることが実感できるため、趣味として長く楽しめます。また、秋になると海流が変わり、海の透明度が高くなるので、きれいな海を満喫できます。

### バンジージャンプ

橋の上や断崖絶壁などから、命綱や太いゴムを装備して真逆さまにジャンプするアクティビティです。高いところが得意な方でも、飛び込み台の先端に立つ瞬間は、思わず足がすくみます。勇気を出して一歩踏み出してみると今まで体験したことのない不思議な無重力感が楽しめます。

### 乗馬

馬場内だけでなく、草原や海岸などさまざまなフィールドで楽しめるのが魅力です。筋力の効果もあるため、エクササイズ目的で始める人も。

### カヌー・カヤック

豊かな自然を楽しみながらゆったり景色を眺めることができるので、老若男女問わず人気があるアクティビティです。

### サーフィン

メジャーなマリンスポーツですが、初心者にはなかなかわかりにくいルールやマナーがあるので、最初は体験ツアー参加がおすすめ。日本にはサーフスポットが多いので、一度趣味にすると長く続けやすいというメリットも。



日本全国のアウトドアレジャーを知り尽くした  
そとあそびキュレーターの林さんに

## そとあそびの魅力を聞いてみました!

そとあそびの  
ベストシーズンは秋!?



秋は、そとあそびにぴったりな季節です。なぜなら空気が澄み、遠くまで景色が見えるから。ちょうどこの時期は紅葉の色づきが楽しめるのも魅力のひとつです。また、海水温は気温に比べて遅く推移するため、夏が過ぎたとはいえ水温が高く、海や湖に入っても体が冷えにくいので、マリンスポーツやウォータースポーツのそとあそびにも適しています。実際にやってみるなら、熱気球やパラグライダー、ダイビング、カヌー・カヤックなどが良いでしょう。日差しを遮るものがないカヌー・カヤックは、夏に体験すると結構暑いのですが、日差しが柔らかくなる秋なら涼しく快適に過ごせます。紅葉とともに楽しむなら湖のカヌー・カヤックがおすすめです。



よく初心者の方に、始める時の心構えはありますか? という質問をいただくのですが、あまり考えすぎず、楽しむ気持ちをもって臨みましょう。なにより楽しむ気持ちだけでなく、事故を起こさないためには、安全に関する基礎的な情報や技術も必要なので、その道のプロやインストラクターさんによる指導を受けることも大切です。さらにインストラクターさんは、その土地のことや周辺の歴史、近隣の美味しいグルメの情報などにも詳しいので、会話から自分の興味の幅が広がることも。いきなり始めるのは不安という方は、体験ツアーに参加すると大体の雰囲気が掴めます。

大切なのは  
「楽しむ気持ち」



### 林 創 (そとあそびキュレーター)

長野県出身。アウトドアショップ勤務を経て、現在はアウトドア・レジャー専門の予約サイト「そとあそび」でアウトドア・レジャーの魅力を伝えるそとあそびキュレーターをつとめる。好きなあそびは、雪山に登ってスキーで滑るバックカントリースキー。1シーズンに40日以上滑っている。

### アウトドア・レジャー専門予約サイト「そとあそび」

国内最大級のアウトドア・レジャー専門の予約サイト。初めて参加する人が楽しめるプログラムを中心に、そとあそびキュレーターが実際に現地取材を行ない、独自の審査基準で厳選した体験ツアーを紹介している。





ドキドキ・初のカヌー体験！



# 湖を優雅にクルーズ レイクカヌー

**林さんの  
おすすめポイント**  
四万ブルーの湖と紅葉を  
楽しむなら秋がオススメ！  
近くに温泉もあるので、  
カヌーの後に楽しむことも。

カヌーとは？ パドルで漕ぐ小舟の総称。パドルの違いによって「カナディアンカヌー」と「カヤック」に分かれます。今回体験したのは、折りたたみ可能なフォールディングタイプのカヤック。



乗船前のレクチャー。上手く漕げるのか少し不安な様子。



カヌーの操作に慣れ、すっかり楽しんでいる。



木の枝にぶつかろうなときは、前かがみになってすり抜ける。

**ぐりーんぴーす**  
集合場所 群馬県吾妻郡中之条町大字四万109番地  
料金 午前カヌー、午後カヌーの場合  
平日:大人 6,000円(税込) 小人 5,000円(税込)  
土日祝:大人 6,500円(税込) 小人 5,500円(税込)  
※夏休み期間(8月)は土日祝料金  
定休日 水曜日  
対象年齢 3歳から  
駐車場 4台



インストラクター  
**高柳 竜一さん**

群馬県出身。漕いで行かないと見られない景色や自然の中での癒しに感銘を受け、カヌーに目覚める。2021年ぐりーんぴーす株式会社を設立。MFA\*の資格を持つ。無類の犬好きで、ワンちゃんと一緒に乗れるカヌーツアーも企画している。  
\*メディック・ファーストエイド

体験者  
編集部スタッフ **だいき**

趣味はミニカーとクルマのカタログ収集、写真撮影など。アクティブなことは極力しないインドア派。カヌーは今回が初めて。風景写真を撮るのが好きなので、緑が多い場所では心が落ち着く。

高柳さんの声に自信が湧いてきました。速度を自在に操り、思った通りに曲がることのできたときには思わず笑みがこぼれます。四万湖周辺の自然を楽しむ余裕も出てきて、四万ブルーに輝く湖面と木々のコントラストを眺めていると、「なんと贅沢な時間を過ごしているのだろう」と優雅な気分。

楽しい時間はあっという間で、岸に戻る頃にはすっかりカヌーの虜に。自分の力で艇を操る楽しさはどこかクルマの運転と似たところもあり、水面を滑らかに進む感覚は、とても新鮮でした。カヌーの魅力に味をしめ、次はもっと紅葉が楽しめる時期に再訪したくなりました。

最初は操作もぎこちなく、カヌーをまっすぐ走らせるのに精一杯。レクチャー時に教えていただいた「パドルの角度は水面から約30度ほど傾け、大きな円を描くように」というアドバイスを思い出し、実践していくと徐々にコツが掴めてきて狙った方向に進めるようになってきました。「操作方法ハッチリですね!」という

今回は、群馬県吾妻郡にある四万湖でカヌーの体験ツアーを行なっているぐりーんぴーすさんでカヌーに初挑戦。ライフジャケットを着用後、乗船前に乗り方のレクチャーを受けます。

カヌーを漕ぐための道具となる、パドルの持ち方と漕ぎ方を丁寧に教えていただきました。腕を前から後ろに水泳のクロールをするような感覚で回していくと前進し、曲がりたいたときは曲がる方向とは逆向きにパドルを操作することで、進みたい方向に曲がるといったように、カヌーの基本操作を覚えていただきました。自分で上手く漕げるかわからず緊張していたところ、不安な表情を察して「転覆する方はあまりいませんよ。なのであまり考え込まずに楽しみましょう!」とインストラクターの高柳竜一さん。



ワクワク・初のフライト体験！



# 湘南の海で潮風感じる空中散歩 モーターパラグライダー

林さんの  
おすすめポイント

景色を楽しむなら空気の澄んでいる秋は絶好の季節！  
冠雪の富士山を見られることも。

今回体験したのは湘南の海辺を飛行するモーターパラグライダー。タンデムフライト（2人乗り）なら免許のない初心者でも安心して楽しめます。自然相手なので、安全に飛行するために、天候や風向き、風の強さなどの条件が揃っていることが大切です。取材時期は台風の影響で何度か延期を余儀なくされてしまいました。待ちに待った初飛行当日は、青空が広がり絶好のパラグライダー日和。足取り軽く集合場所の海岸へ向かうと、インストラクターの桐井英夫さんが笑顔で出迎えてくれました。

早速、ハーネスとライフジャケット、ヘルメットを着用し、離着陸の方法や飛行中の姿勢などをレクチャーしてもらいます。何度も入念にイメージトレーニングをして、いざ出発！

パラグライダーに風を入れると後ろに引く張られますが、桐井さんに教えていただいた通り、ぐつとこらえて風上へ無我夢中で進んでいると、ふわっと体が宙に浮き、いつの間にか上空へ。待っていたのは見渡す限りの絶景でした。フライトは想像以上に安定していて、ジェットコースターのような浮遊感もなし。高度およそ100mからは、海辺の人々や船がミニチュアのように見え、陸上で見る以上に海の雄大さを実感しました。上空からの美しい景色と潮風を感じながら飛ぶ気持ち良さは今までに味わったことのないもので、着陸した直後から「また飛びたい！」という気持ちに。この場所でのパラグライダー体験がきっかけでハマったという桐井さんの気持ちがとても良くわかりました。



インストラクター  
桐井 英夫さん

2000年に湘南でモーターパラグライダーを体験したことをきっかけに、パラグライダー教室のアシスタントを始める。2004年にBLUE AIR PARK設立。JHF\*1タンデムパイロット技能証、JPMA\*2インストラクターの資格を所有している。

\*1 日本ハング・パラグライディング連盟 \*2 日本パラモーター協会



体験者  
編集部スタッフ なつき

趣味は美術館巡りや映画鑑賞、旅行など、比較的インドアなものが多く、パラグライダーは今回が初めて。泳ぐのは苦手だが、海のない県で生まれたからか、海辺の景色を見るとテンションが上がる。



初心者にもわかりやすいように身振り手振りを交えて丁寧に教えてくれます。



モーターと風の力を使って海岸から飛び立ちます。後ろに引っ張られてもぐつとこらえてとにかく前進！



タンデムフライトではベテランガイドさんが操縦をしてくれるので安心！フライト中に撮影した写真データは無料でもらえます。

## BLUE AIR PARK

集合場所 神奈川県平塚市唐ヶ原 唐ヶ原交差点近くの海岸  
料金 大人(中学生以上) 9,000円(税込)  
3歳~小学生 8,000円(税込)  
※10分間タンデムフライトの場合  
対象年齢 3歳~  
駐車場 プラザ平塚2階駐車場 ※要予約



モーターパラグライダーとは？ 通常のパラグライダーとは異なり、動力となる大きな扇風機のようなプロペラ付きのエンジンを背負って飛びます。海辺などの平地からでも離着陸できるのが特徴です。