



オフを充実させ、より良いビジネスライフを！ 大人が楽しむアウトドア考

第36回

とある初夏の1日をビーチで過ごす

キャンプやサバイバルに関するアウトドアスクールを主催しているイナウトドア合同会社の森豊雪代表が、アウトドアの魅力をお伝えする連載コラム。春から初夏に移行する今は、ビーチでのアウトドアを楽しむには最良の時期だと言える。夜明け前から日が暮れた後の時間帯に至るまで、日差しが心地良い5月にビーチで快適に過ごす方法を、アウトドアを熟知した筆者が詳細にレクチャーする。

◎私がお勧めしたい、ビーチでの1日の楽しみ方

暖かな日差しに初夏の訪れを感じる5月。気温が上がり、自然が生き生きとするこの季節は、ビーチでのアウトドア活動にも最適な時期です。特にサンライズとサンセットの時間帯はビーチの表情が刻々と変わり、日常では味わえない特別な体験ができます。今回のコラムでは、時間の流れに沿ってビーチでの1日を楽しむ方法をご紹介します。

1. 夜明け前の静けさを楽しむ (4:30 ~ 5:00)

日の出前のビーチは、まるで別世界。静寂に包まれ、波の音だけが響き渡るこの時間帯は、自分自身と向き合う絶好のチャンスです。朝の空気はひんやりとしていて清々しく、深呼吸するだけで心も体もリフレッシュできます。

【お勧めのアクティビティ】

●ビーチヨガやストレッチ：朝はまだまだ体も眠っています。体を目覚めさせる軽い運動を行って、気持ち良く1日の



始まりを迎えましょう。

●瞑想：波のリズムに耳を傾けながら、心を落ち着ける時間に。何かを無理に考える必要はありません。何も考えない時間も大切です。自然の中に生かされている自分を感じ取ってみましょう。

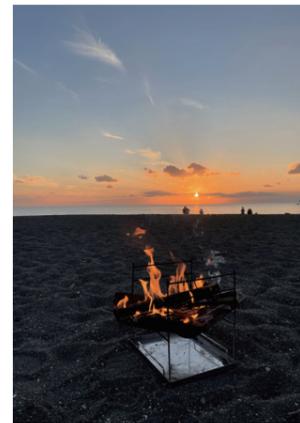
2. サンライズの瞬間を堪能 (5:00 ~ 5:30)

太陽が水平線から顔を出す瞬間、ビーチは黄金色に染まり、目の前の景色が一変します。1日の中でも最も感動的な時間帯の1つです。カメラを構えるのも良いですが、時にはレンズ越しではなく、自分の目でその美しさをしっかりと焼き付けましょう。

【お勧めのアクティビティ】

●サンライズコーヒー：ポータブルバーナーで入れるコーヒーは格別。お気に入りのマグカップを持参して、温かい一杯を楽しみましょう。かく言う私は自宅でコーヒーをいれるほどコーヒー好きというわけではありません。しかしコーヒーの香りにはリラックス効果もあると言われていまして、キャンプの朝などはコーヒータイムを楽しんでおります。

●写真撮影：早朝の柔らかな光は、写真撮影に最適。サンライズの瞬間を逃さず、カメラに収めてみましょう。最近ではSNSなどに美しい写真を投稿する人も増えています。ここから新しい趣味が始まるかもし



れません。

3. 朝のアクティビティ (6:00 ~ 9:00)

太陽が昇りきると、ビーチも徐々に活気づいてきますが、まだまだ静かで落ち着いた時間が流れます。春のビーチは、夏ほど混雑していないため、自然と一体になったアウトドア体験が可能です。

【お勧めのアクティビティ】

●ビーチコーミング：波が運んできた貝殻やシーグラスを探すのは、大人も子どもも楽しめるアクティビティです。拾ったシーグラスなどを自宅に帰ってからグルーガンなどで別のグラスに貼るなどしてオリジナルのグラスをつくるのも楽しいです。

●軽いハイキングや散歩：ビーチ周辺の自然を探索し、春の植物や磯の生き物たちを観察しましょう。

4. 昼間のひと時 (12:00 ~ 15:00)

昼間のビーチは日差しが強くなるため、木陰やテントでのんびり過ごすのが良いでしょう。陽気の中でピクニックを楽しむのも一興です。

【お勧めのアクティビティ】

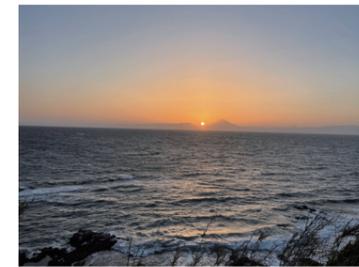
●ピクニックランチ：自然の中でのランチは最高。春の食材を使ったサンドイッチやフルーツを持参してみたいかがでしょう。また、お出かけ先の地元の食材を使ったランチなどを道の駅で手に入れてビーチで食べるのもお勧めです。

●読書や昼寝：波音をBGMに、ぜひたくなリラックスタイムを。

5. サンセット前の準備 (16:00 ~ 17:30)

夕方になると、再びビーチは静けさを取り戻し、サンセットに向けて空が少しずつ色づき始めます。この時間帯は1日の終わりに向けた準備をしながら、再び自然の美しさに触れる絶好のタイミングです。

【お勧めのアクティビティ】



●たき火の準備：ビーチでのたき火は特別な体験ですが、必ずマナーを守って行いましょう。まきやたき火台の準備を整え、サンセット後に備えます。

●夕方の散歩：日中とは異なる色彩を見せるビーチを散歩するのもお勧めです。

6. サンセットの感動を味わう (18:00 ~ 18:30)

夕日が沈む瞬間は、サンライズとはまた別種の感動があります。空がオレンジから紫へと移り変わる様子は、まさに自然の芸術。静かにその瞬間を味わいましょう。

【お勧めのアクティビティ】

●サンセットピクニック：軽食や温かい飲みものを用意して、夕日を眺めながらのんびり過ごしましょう。

●写真撮影：サンセットの光は柔らかく、シルエット写真なども美しく撮影できます。

7. 夜のビーチで過ごす (19:00 ~ 21:00)

サンセット後のビーチは、昼間のにぎわいがうそのように静まり返ります。たき火を囲んで語らう時間は、1日の締めくくりにぴったりです。

【お勧めのアクティビティ】

●たき火トーク：たき火の温もりとともに、仲間との会話を楽しみましょう。

●星空観察：春の夜空には明るい星座がたくさん。星座早見表を持参して、「夜空の散歩」を楽しんでみませんか？

まとめ

5月のビーチは、サンライズからサンセット、そして夜の星空まで、1日を通してさまざまな表情を見せてくれます。自然のリズムに合わせて過ごすことで、日常の喧騒から離れ、心身ともにリフレッシュできるはずです。ぜひ、ビーチでの1日を満喫してみたいかがでしょう。



▲イナウトドア(同)では親子向けスクールや焚き火体験なども行っております。詳しくはこちらのサイトをご覧ください。
<https://www.inoutdoor.work/school>



森豊雪

卒業後はエネルギー関連の製造会社に入社し、30年以上にわたって勤務する。55歳を迎えて新しい道を模索。もともと趣味で活動していたアウトドア分野で起業することを決意し、イナウトドア(同)を立ち上げた。現在は、オリジナルアウトドアグッズの開発や、サバイバル教室などの展開、自然保護のボランティア活動に注力している。

※保有資格
・NCAJ認定 キャンプインストラクター
・JBS認定 プッシュクラフトインストラクター
・日赤救急法救急員他

イナウトドア 合同会社
〒238-0114 神奈川県三浦市初声町和田 3079-3
URL <https://www.inoutdoor.work/>
X (旧 Twitter) @moritoyo1