

BOSOエリアの 主なサーフポイント

銚子・旭・匠塚 エリア

比較的混雑することなくサーフィンを楽しめる銚子エリア。初心者には銚子マリーナ付近がおススメ。旭・匠塚エリアは都心からも約90分とアクセスが良く、コンスタントに波が立つこともあり、県内都心部や県外からのビジターにも人気。

九十九里エリア

広く浅い海が続く九十九里。風の影響を受けやすいエリアですが、片貝漁港周辺の堤防があることで、波のコンディションが良い時間帯があり、一年中サーフィンを楽しめます。初心者が練習を多くできるサーフスポットのひとつ。

一宮・太東エリア

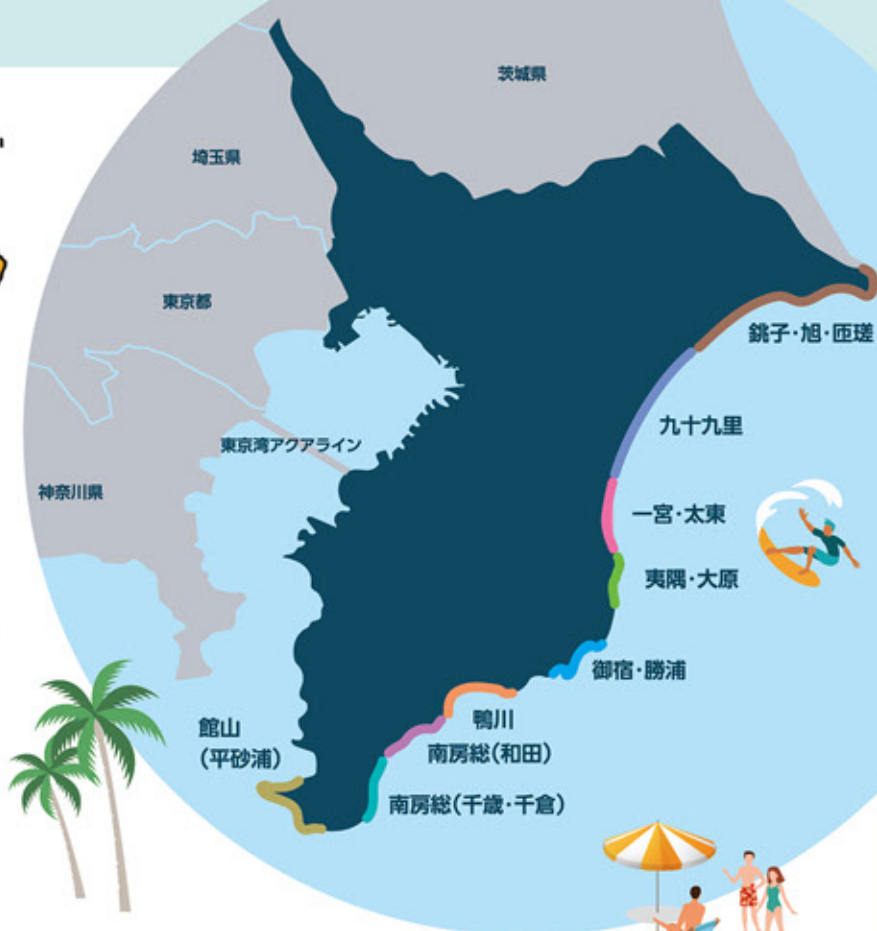
東京2020オリンピックのサーフィン競技の会場となった釣ヶ崎海岸のある一宮エリア及び太東エリアは、移住サーファーも多いサーフタウン。特に志田下ポイントは「波乗り道場」と呼ばれ、高レベルな波が押し寄せる、超上級サーファーのみのポイント。

夷隅・大原エリア

広い駐車場やシャワー・トイレが整備されているポイントが多く、初心者にも人気のサーフエリア。長い堤防があることで、一年中、初心者向けのスモールサイズの波が多く、サーフィンを楽しめる。

御宿・勝浦エリア

御宿・勝浦エリアは、海底が岩の「リーフ」や、海底が砂の「ビーチ」など、バリエーションが豊富。地形により、波のサイズが小さくてもパワーがあるため、上質な波でロングライドが楽しめる。水の透明度が高いことでも有名。



鴨川エリア

日本近代サーフィン発祥の地のひとつともいわれている鴨川。各ポイントはビーチ(海底が砂)がメインで、初心者でも楽しめるサイズの波がコンスタントにあることから、多くのビギナーサーファーが訪れる。水温も高め、南国気分が味わえるロケーションも人気。

南房総(和田)エリア

鴨川と館山のちょうど中間あたりにある、白い砂浜が続く和田エリア。県内で水温が高いエリアの一つ。遠浅でコンスタントに波があるため、一年中サーフィンが楽しめる。東京湾アクアラインや館山自動車道の利用により、都心からのアクセスも良いエリア。

南房総(千歳・千倉)エリア

早朝・週末サーファーも多く訪れる千歳・千倉エリア。種やかな波も多いため、ロングボードを楽しむ方にもおススメ。千倉エリアは初心者向けのビーチ、房総フラワーライン沿いにある千歳エリアは中級以上のサーファー向き。

館山(平砂浦)エリア

房総半島の最南端にある平砂浦。温暖な気候で水温も高く、都心からのアクセスも良い。混雑も比較的小さいため、初心者でもゆっくりサーフィンを楽しめる。スモールサイズでも形が良い波がコンスタントに打ち寄せることも特徴のひとつ。

サーフィンを 始めるにあたって

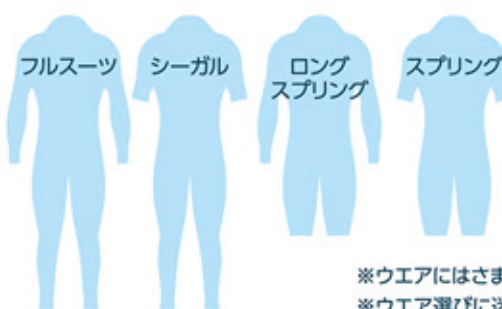


初心者はサーフィンスクールがおすすめ

サーフィンを始めるときは、必ずサーフィンのルールと海でのマナーを覚えましょう。初心者の方が海に一人で行くのはとても危険です。ルールを知らないで自分だけでなく、自分以外の人も巻き込む事故につながる恐れがあります。そのため、**初心者の方はサーフショップのサーフィンスクールから始めることをおススメします。**サーフショップでは、サーフィンのルールや海でのマナーを教えてもらえるだけでなく、ウェットスーツやサーフボードなどのレンタルもしています。サーフショップを上手に利用しながら、BOSOの海で「気軽に・手軽に」サーフィンを楽しもう!

気候に合わせた サーフウェア・初心者編

主なサーフウェア



サーフウェアの基礎知識

- ウェットスーツの下には水着を着用しましょう。装飾の少ないシンプルなものが◎!
- 防寒性の高いウエアを着用すれば、冬でもサーフィンを楽しめます。
- フルスーツには、防水性・防寒性の高い「セミドライスーツ」もあります。

※ウエアにはさまざまな種類がありますが、すべて揃えなくてもOKです。ウエア選びに迷ったらサーフショップのスタッフに相談するのもおススメ。

フルスーツの生地の厚さと使用時期の目安

いくつか種類がありますが、もっとも一般的な厚さは5mmと3mmです。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
5mm												
3mm												

※県内でもエリアによって水温に差があるため、この表は目安です。

楽しくサーフィン するためのお願い

ルールを制する者
波を制す。



ルールとマナーを守ろう

サーフィンをするには海でのルールやマナーを守ることが必要です。サーフィンのルールや海でのマナーをしっかりと守ることで、事故を防ぐことができます。具体的なルールはサーフショップで教わりましょう。

路上駐車は厳禁!

地域住民の方の通行の邪魔になったり、緊急車両への妨げにつながります。空いているからといってサーフポイント付近に路上駐車をするのはやめましょう。

ビーチクリーンにご協力を

きれいな海を守り、また気持ちよくサーフィンを続けていけるよう、サーフィン後は、「ゴミは持ち帰る・落ちているゴミを拾う」ビーチクリーンにご協力を!

ルール&マナーは
コチラでもしっかりチェック!



カレント(離岸流)に注意

岸から沖に向かってできる流れのことです。どの海岸でも起こりますので、もし離岸流に巻き込まれても慌てず、**岸と平行に泳ぐ**ようにしましょう。

憧れの「先輩サーファー」になろう

初心者の方にとっては、中級者や上級者のサーファーの方は「先輩サーファー」です。海でのマナーやルールをしっかり守ってサーフィンを楽しんでいる姿を見せましょう! 「ローカル」と「ビジター」に拘らず、誰もが千葉でサーフィンを楽しめるよう、一緒にサーフィン人口を増やしましょう。



一般社団法人日本サーフィン連盟



サーフィン×BOSOの暮らし

サーフィン × 移住

生活拠点を完全に移す、いわゆる「移住」です。BOSOエリアには、一年を通してサーフィンに適した波が訪れることから、いつでも好きな時に波乗りができるため、サーフィンを目的に移住される方も少なくありません。住居や仕事を探したり、少しハードルが高くなるかもしれませんが、県内には、移住したい方をサポートする自治体がたくさんあります。

サーフィン × 早朝・週末サーフィン

二地域居住にも含まれますが、もう少し気軽に早朝・週末サーフィンライフはいかがでしょう? 東京近郊からBOSOエリアへのアクセスは、東京湾アクアラインが便利、川崎~木更津は約15分。都内を明け方に出発すれば、早朝からサーフィンを楽しめます。

サーフィン × 二地域居住

東京近郊にお住まいの方にオススメなのが、二地域居住。メインの住居や仕事は変えずにもう一つの生活拠点を設けて、休日やサーフィンがしたいときだけ暮らすスタイル。都心からのアクセスが良く「いつでも気軽にすぐ行ける」BOSOエリアだからこそそのサーフィンライフが楽しめます。

サーフィン × テレワーク

ここ数年でテレワークという働き方が浸透しました。テレワークができる環境の方は、これら3つのサーフィンを中心としたライフスタイルの実現に大きなアドバンテージがあります。サーフィンを満喫しながら、好きな場所で仕事をしたり、ゆったりとしたBOSOの暮らしを楽しむことができます。

BOSOへの移住・二地域居住の情報はこちら→

ちばらしい暮らし(千葉県移住・二地域居住ポータルサイト)



発行：千葉県環境生活部スポーツ・文化局 生涯スポーツ振興課 〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1

※掲載情報は令和6年3月現在のものです。 電話：043-223-2448



BOSOエリアの サーフィンの魅力!

- 01 東京2020大会で五輪初のサーフィン競技が開催された、**サーフィンの聖地!**
- 02 一年を通して、サーフィンに適した波が安定して打ち寄せる!
- 03 初心者から上級者まで、**誰もが楽しめるサーフポイントがたくさん!**
- 04 外房から南房総まで、**表情の異なる多様な海の魅力を楽しめる!**
- 05 東京湾アクアライン等、**都心からの交通アクセスも◎!**



銚子・旭・匝瑳

初心者には銚子マリーナ付近がオススメ。ビジターにも人気のエリア。

ポイント付近にある施設	目印等	ポイント付近にある施設	目印等
① 大状燈台	⑦ 銚子マリーナ	① 大原漁港	⑦ 大原海水浴場
② 銚子マリーナ-屏風ヶ浦歩道	⑧ 銚子マリーナ	② 大原水産	⑧ 大原海水浴場
③ 船尾部観望所-燈台	⑨ 平松漁区民館	③ 大原水産	⑨ 大原海水浴場
④ いいおか瀬ほすた	⑩ 鉄橋海岸	④ いすみ市B&G海洋センター	⑩ 大原海水浴場
⑤ 道の駅楽楽あさひ	⑪ 潮騒ふれあい広場	⑤ 大原漁港 道の駅	⑪ 大原海水浴場
	⑫ 潮騒ふれあい広場		⑫ 大原海水浴場

九十九里

一年中サーフィンを楽しめる、初心者にもオススメのエリア。

ポイント付近にある施設	目印等	ポイント付近にある施設	目印等
① 本須賀海水浴場	⑦ 片貝海岸	① 本須賀海水浴場	⑦ 片貝海岸
② 作田海水浴場	⑧ 片貝海岸	② 作田海水浴場	⑧ 片貝海岸
③ 海の駅九十九里入口	⑨ 片貝海岸	③ 海の駅九十九里入口	⑨ 片貝海岸
④ 九十九里みさと自然公園	⑩ 片貝海岸	④ 九十九里みさと自然公園	⑩ 片貝海岸
⑤ 片貝海水浴場	⑪ 片貝海岸	⑤ 片貝海水浴場	⑪ 片貝海岸
⑥ 片貝海岸自然公園	⑫ 片貝海岸	⑥ 片貝海岸自然公園	⑫ 片貝海岸

一宮・太東

東京2020オリンピックのサーフィン競技会場!

ポイント付近にある施設	目印等	ポイント付近にある施設	目印等
① 一松海岸(長生IC入口)	⑦ 釣ヶ崎海岸(ステラ釣ヶ崎)	① 一松海岸(長生IC入口)	⑦ 釣ヶ崎海岸(ステラ釣ヶ崎)
② 一宮海水浴場	⑧ 太東海水浴場	② 一宮海水浴場	⑧ 太東海水浴場
③ 一宮海水浴場		③ 一宮海水浴場	
④ 東浪見海岸		④ 東浪見海岸	
⑤ 釣ヶ崎海岸(ステラ釣ヶ崎)		⑤ 釣ヶ崎海岸(ステラ釣ヶ崎)	
⑥ 太東海水浴場		⑥ 太東海水浴場	

- 地図上のマーク凡例
- 🅐 公共駐車場
 - 🅑 公共トイレ
 - 🅒 公共シャワー
 - 🅓 サーフポイント・初心者OK
 - 🅔 サーフポイント・中級者向き
 - 🅕 サーフポイント・上級者向き
 - 🅖 観光スポット等

夷隅・大原

スモールサイズの波が多い、初心者にも人気のエリア。

ポイント付近にある施設	目印等	ポイント付近にある施設	目印等
① いすみ市B&G海洋センター	⑦ 大原海水浴場	① いすみ市B&G海洋センター	⑦ 大原海水浴場
② 大原漁港 道の駅	⑧ 大原海水浴場	② 大原漁港 道の駅	⑧ 大原海水浴場
③ 大原水産	⑨ 大原海水浴場	③ 大原水産	⑨ 大原海水浴場
④ 大原水産	⑩ 大原海水浴場	④ 大原水産	⑩ 大原海水浴場
⑤ 大原水産	⑪ 大原海水浴場	⑤ 大原水産	⑪ 大原海水浴場
⑥ 大原水産	⑫ 大原海水浴場	⑥ 大原水産	⑫ 大原海水浴場

御宿・勝浦

上質な波、県内屈指の海水透明度が自慢!

ポイント付近にある施設	目印等	ポイント付近にある施設	目印等
① 岩和田海岸	⑦ 勝浦海水浴場	① 岩和田海岸	⑦ 勝浦海水浴場
② 月の砂浜記念公園	⑧ 勝浦海水浴場	② 月の砂浜記念公園	⑧ 勝浦海水浴場
③ ONJUKUモニュメント	⑨ 勝浦海水浴場	③ ONJUKUモニュメント	⑨ 勝浦海水浴場
④ 勝浦海水浴場	⑩ 勝浦海水浴場	④ 勝浦海水浴場	⑩ 勝浦海水浴場
⑤ 勝浦海水浴場	⑪ 勝浦海水浴場	⑤ 勝浦海水浴場	⑪ 勝浦海水浴場
⑥ 勝浦海水浴場	⑫ 勝浦海水浴場	⑥ 勝浦海水浴場	⑫ 勝浦海水浴場

鴨川

日本近代サーフィン発祥の地のひとつ!

ポイント付近にある施設	目印等	ポイント付近にある施設	目印等
① 鴨川シーワールド	⑦ 鴨川シーワールド	① 鴨川シーワールド	⑦ 鴨川シーワールド
② Kamogawa SEASIDE BASE	⑧ 鴨川シーワールド	② Kamogawa SEASIDE BASE	⑧ 鴨川シーワールド
③ 魚見摩訶庵	⑨ 鴨川シーワールド	③ 魚見摩訶庵	⑨ 鴨川シーワールド
④ 鴨川シーワールド	⑩ 鴨川シーワールド	④ 鴨川シーワールド	⑩ 鴨川シーワールド
⑤ 鴨川シーワールド	⑪ 鴨川シーワールド	⑤ 鴨川シーワールド	⑪ 鴨川シーワールド
⑥ 鴨川シーワールド	⑫ 鴨川シーワールド	⑥ 鴨川シーワールド	⑫ 鴨川シーワールド

※紹介しているサーフポイントは主なもののみです。
 ※サーフポイントの名称は、サーファーズの皆さんによって語り継がれた通称であり、正式名称ではありませんのでご了承ください。

南房総(和田)

遠浅でコンスタントな波が人気のエリア。

ポイント付近にある施設	目印等	ポイント付近にある施設	目印等
① 和田海水浴場	⑦ 和田海水浴場	① 和田海水浴場	⑦ 和田海水浴場
② 和田海水浴場	⑧ 和田海水浴場	② 和田海水浴場	⑧ 和田海水浴場
③ 和田海水浴場	⑨ 和田海水浴場	③ 和田海水浴場	⑨ 和田海水浴場
④ 和田海水浴場	⑩ 和田海水浴場	④ 和田海水浴場	⑩ 和田海水浴場
⑤ 和田海水浴場	⑪ 和田海水浴場	⑤ 和田海水浴場	⑪ 和田海水浴場
⑥ 和田海水浴場	⑫ 和田海水浴場	⑥ 和田海水浴場	⑫ 和田海水浴場

南房総(千歳・千倉)

早朝&週末サーファーに人気!

ポイント付近にある施設	目印等	ポイント付近にある施設	目印等
① 三島海岸	⑦ 千倉海水浴場	① 三島海岸	⑦ 千倉海水浴場
② 千倉海岸(フラワーライン沿い)	⑧ 千倉海水浴場	② 千倉海岸(フラワーライン沿い)	⑧ 千倉海水浴場
③ 千倉海水浴場	⑨ 千倉海水浴場	③ 千倉海水浴場	⑨ 千倉海水浴場
④ 千倉海水浴場	⑩ 千倉海水浴場	④ 千倉海水浴場	⑩ 千倉海水浴場
⑤ 千倉海水浴場	⑪ 千倉海水浴場	⑤ 千倉海水浴場	⑪ 千倉海水浴場
⑥ 千倉海水浴場	⑫ 千倉海水浴場	⑥ 千倉海水浴場	⑫ 千倉海水浴場

館山(平砂浦)

首都圏からのアクセスよし! 混雑少なく初心者にもオススメ!

ポイント付近にある施設	目印等	ポイント付近にある施設	目印等
① RECAMP館山	⑦ 館山海水浴場	① RECAMP館山	⑦ 館山海水浴場
② 道の駅南房総パラダイス	⑧ 館山海水浴場	② 道の駅南房総パラダイス	⑧ 館山海水浴場
③ 館山海水浴場	⑨ 館山海水浴場	③ 館山海水浴場	⑨ 館山海水浴場
④ 館山海水浴場	⑩ 館山海水浴場	④ 館山海水浴場	⑩ 館山海水浴場
⑤ 館山海水浴場	⑪ 館山海水浴場	⑤ 館山海水浴場	⑪ 館山海水浴場
⑥ 館山海水浴場	⑫ 館山海水浴場	⑥ 館山海水浴場	⑫ 館山海水浴場