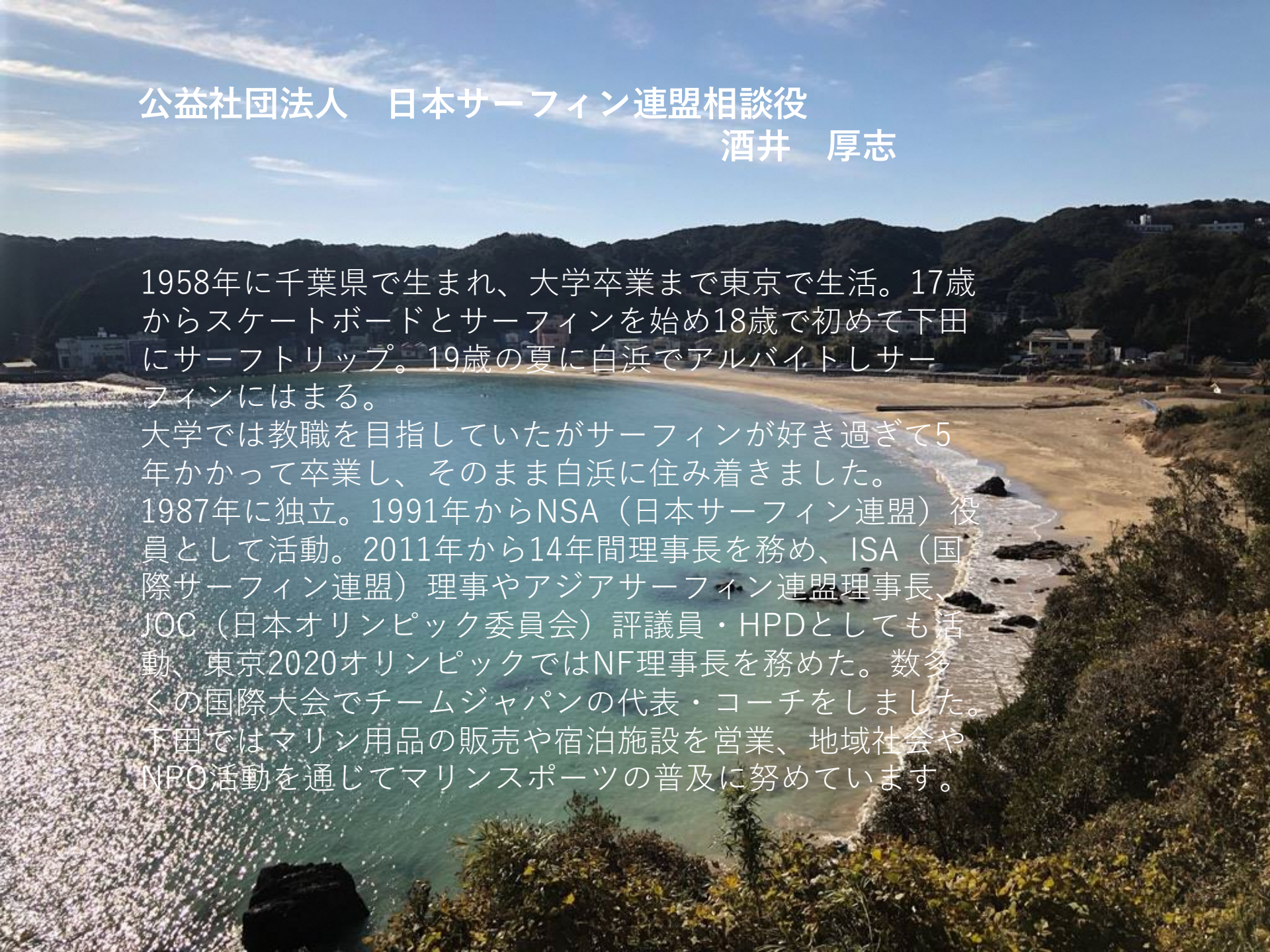




サーフシティ下田の新しい未来 『海から始まる、人と未来の物語』

公益社団法人 日本サーフィン連盟相談役
酒井 厚志



公益社団法人 日本サーフィン連盟相談役
酒井 厚志

1958年に千葉県で生まれ、大学卒業まで東京で生活。17歳からスケートボードとサーフィンを始め18歳で初めて下田にサーフトリップ。19歳の夏に白浜でアルバイトしサーフィンにはまる。

大学では教職を目指していたがサーフィンが好き過ぎて5年かかって卒業し、そのまま白浜に住み着きました。1987年に独立。1991年からNSA（日本サーフィン連盟）役員として活動。2011年から14年間理事長を務め、ISA（国際サーフィン連盟）理事やアジアサーフィン連盟理事長、JOC（日本オリンピック委員会）評議員・HPDとしても活動、東京2020オリンピックではNF理事長を務めた。数多くの国際大会でチームジャパンの代表・コーチをしました。下田ではマリンスポーツ用品の販売や宿泊施設を営業、地域社会やNPO活動を通じてマリンスポーツの普及に努めています。

サーフィンのことを知ろう

サーファー＝仕事しない？
その誤解を解きましょう。

「サーファーの本来の姿は」

- ・サーフィンするために時間を使う
- ・集中力・継続力・精神の安定が高い傾向
- ・サーフィンできる働き方を求める志向

サーフィンのもたらす効果を知りましょう

幸せホルモンで幸福度UP

- ・朝日 × 運動 × 自然でセロトニンが大量分泌
- ・ストレスを軽減することが科学的に証明された
- ・浜辺の環境はセロトニンを最大化

朝のゴールデンタイム

- ・朝の2時間は脳の“ゴールデンタイム”
- ・世界の経営者の多くが早朝に仕事を開始
- ・朝型遺伝子の方は特にサーフィンと相性抜群

早朝サーフィンはいい事づくめ

朝一（コンディションのいい朝にサーフィンすること）

パドリングで思考能力向上

- ・パドリング = 高負荷インターバル運動
- ・脳の処理能力が増強
- ・サーファーは意思決定力が高まりやすい

自然と集中力

- ・自然に5分触れるだけで集中力が回復
- ・浜辺は“自然 × 海 × 緑”が揃う最適環境
- ・脳科学的にも学習・記憶に良い

意志力が鍛えられるスポーツ

- ・ 毎回違う波 = 脳が喜ぶ“非日常刺激”
- ・ 好奇心で意志力が増す
- ・ チャレンジ精神が育つ

精神の安定

- ・ 海と向き合う時間が精神の安定を生む

サーフィンは「自然×運動×集中」で
体にも脳にもいいスポーツです。。

海のそばで生活したい

海辺で働くという生き方

- ・仕事の形態の変化＝住む場所の自由
- ・海の価値を理解する人は海辺に移住
- ・下田は“海辺で働く街”のモデル都市

働き方の選択

- ・サーファーは自己管理能力が高い
- ・リモートワークと相性抜群
- ・スキル・資格取得でさらに道が広がる

勉強して能力を高めたり、資格を取れば働き方の幅が広がり、どこにいても仕事ができます。

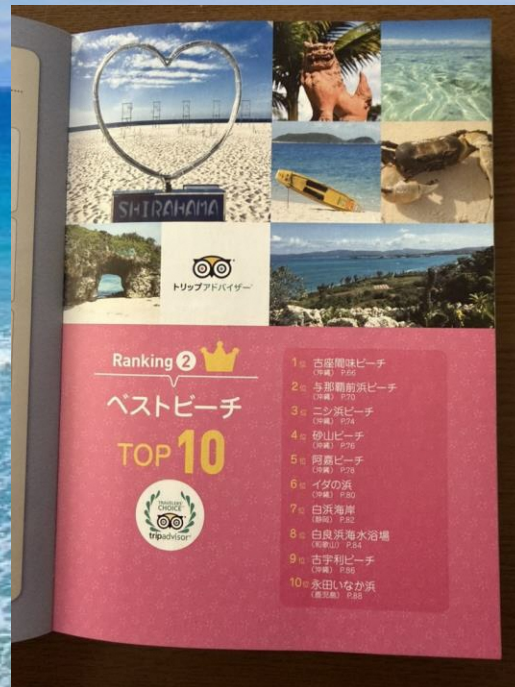
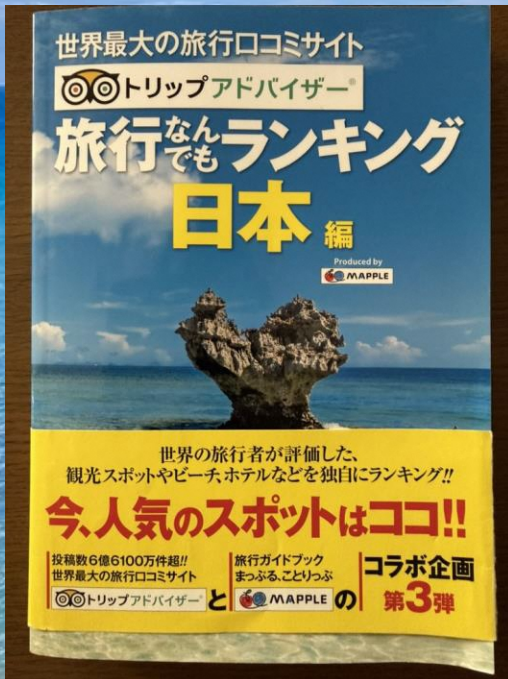
下田の海の魅力



- **美しい海の色:** 白い砂浜と水質の良さにより、エメラルドグリーンに輝く海が多く、のビーチで広がっています。
- **多様なビーチ:** サーフィンに適した外洋に面したビーチから、穏やかな入り江のビーチまで、様々なタイプのビーチがあります。
- **充実したアクティビティ:** サーフィンはもちろん、シュノーケリングやカヤックなど、マリンスポーツを楽しめるスポットが多数あります。
- **アクセスの良さ:** 東京から電車で約2時間半とアクセスも良く、都心から来ることができる。

海外から見た下田の海 世界の旅行者が評価した日本のベスト ビーチトップ10

世界最大の旅行口コミサイト トリップアドバイザー&旅行ガイドブックマッフル
旅行なんてもランキング **日本編**



- 1位 古座間味ビーチ (沖縄) P.66
- 2位 与那覇前浜ビーチ (沖縄) P.70
- 3位 ニシ浜ビーチ (沖縄) P.74
- 4位 砂山ビーチ (沖縄) P.76
- 5位 阿嘉ビーチ (沖縄) P.78
- 6位 イダの浜 (沖縄) P.80
- 7位 白浜海岸 (静岡) P.82
- 8位 白良浜海水浴場 (和歌山) P.84
- 9位 古宇利ビーチ (沖縄) P.86
- 10位 永田いなか浜 (鹿児島) P.88

◎◎トリップアドバイザー

サーフィンの聖地だけでなく
みんなで磯遊びもできる万能ビーチ
(よたくんさん/東京都)



7位 白浜海岸

静岡県下田市

しらはまかいがん MAP P.295 D-5

白浜海岸

水質AAランク、パーベキューOK
ファミリーも楽しめる安心ビーチ

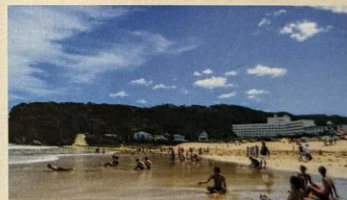
海岸の最北にある白浜中央海水浴場は、真っ白な砂浜が広がる人気のエリアだ。レベルの高い水質「AA」と穏やかな波のため、安心して磯遊びができると家族連れも目立つ。また、下田の海岸で唯一パーベキューができるのも人気の理由。静岡県内で2か所しかない「日本の水浴場88選」や「全国快水浴場百選」にも選ばれている。

◎ 基本データ ◎

- 📍 静岡県下田市白浜
- ☎ 0558-22-5240(伊豆白浜観光協会)
- 🚌 伊豆急行伊豆急下田駅から東海バス・板戸一色行きで18分、古根下車すぐ

◎ 気候とベストシーズン ◎

海開きは7月中旬から8月下旬で、例年40万にも人出が集まる。期間中は監視員が配置され、パーベキュー施設も利用できる。サーフィンスポットとしても人気。



白浜中央海水浴場と白浜大浜海水浴場、白浜板戸海岸の3つの海からなる



2400年以上の歴史がある白浜神社。正式名は伊古奈比咩命(いこなひめのみこと)神社

◎◎トリップアドバイザー

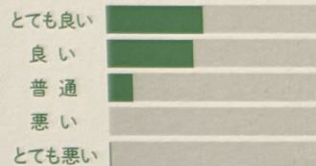
口コミ情報

口コミ評価



(189件の口コミ)

訪問者評価



みんなの口コミ

🌊 波を楽しむサーファーの聖地

サーフィンをするのに素晴らしい波が立つ。海水浴客が多いことに加えて、サーフィンをするのに比較的良い条件がそろっていることでも知られています。波の質や大きさがバラエティ豊かで、初心者用のスポットもあります。サーファーのレベルを選ばず、幅広いファンが集まります。(marifugimoto1さん/ブラジル)

🌊 サーフィンにシーズンオフはない

白浜ビーチは下田から約4.5km離れている。数百メートルの幅をなす素晴らしいビーチで、明るい色の細かい砂、ライトブルーの水と、美しいビーチの条件をそろえている。サーファーは夏季だけでなく、1年を通して盛り上がります。(MoksiJourneyさん/アラブ首長国連邦)

・国内7位、でも本土では1位です。下田の海は海外から注目されています。

サーフシティ下田の未来

- サーフィンが人生を豊かにする科学的根拠
- 海辺で働くことが当たり前になる時代
- 集中力・創造性・幸福度が最大化する街
- 健康的な暮らし
- 下田がアジアの“Surf Work Life”のモデル都市になる

事例 1

亀田病院 千葉県鴨川海岸にある総合病院です。国際的認定証を取得し、Newsweekの世界ランキングで常に上位にランクインしている。充実した高度医療体制、そして医師、スタッフが集まる病院として有名です。スタッフにサーファーが多いことでも有名です。サーフィン部もあって毎年サーフィン大会も開催しています。

*鴨川市は人口約3万人の市です。病院関係者約3千人です。





鴨川市亀田病院



事例 2

カリフォルニア サンディエゴ ラホヤビーチ

- ・年間を通じて安定した波があり、サーフタウンとして世界的に有名。
- ・大学（UC San Diego 等）がある文教地区としても知られる。
- ・多くのビーチが広い駐車場の前や近くに位置し、アクセスが容易。
- ・高級リゾート地としても人気が高く、治安が非常に良い。
- ・美しい景色とカリフォルニアらしい開放的なビーチカルチャーが融合している。

- ・サーフィンは地元の生活文化として深く根付いている。
- ・パラサーフィン世界大会の開催地として有名で、ユニバーサルビーチとして認識されている。
- ・多くの富裕層が住みたくなる街として高い評価がある。



ラホヤビーチ

パラサーフィンの世界大会で。

日本選手の勝利インタビューのシーンです。

ビーチ内はバリアフリーのマットが敷き詰められて、自由に移動できます。



ラホヤビーチ
駐車場から歩道・海岸。波打ち際まで
車椅子などハンデのある方も自由
に移動が可能です。



ラホヤビーチ

ライフセーバーのタワーは一段高い位置にあり、年間を通じて海の安全を守っています。

タワー下には四駆のジープが待機、波打ち際にはレスキュー用のジェットも配備されています。





ラホヤビーチ
近くには大学があり、キャンパス
公園のようです。





ラホヤビーチ
パラサーフィン世界大会の様
オレンジのシャツの人たちはボランティアで
す。選手のサポートを積極的に行っています。
もちろんマリンスポーツ用の車椅子も配備。





ラホヤビーチ
ビーチサイドには緑の
多い公園があり、イベ
ントの会場や子供達の
遊び場になっています。



ラホヤビーチ

ラホヤと下田の共通点

世界中からお客さんが来る街

- ・年間を通じて安定した波があり、サーフタウンとして世界的に有名。
- ・サーフ文化があり、サーフィンのスペシャリストが住む町。
- ・水質いい、綺麗な海岸線、景色いい
- ・多様な波とタイプの違った海岸
- ・大学や学校がある
- ・都心からのアクセス
- ・ユニバーサルビーチの取り組み
- ・高級リゾート地としても人気が高く、治安が非常に

良い

下田市多々戸ビーチ

サーフシティ下田の未来へのメッセージ

- 下田の海と自然は私たちの宝。守りながら生かすことで、人が集まる魅力になる。
- サーファーや海を愛する人たちは、海のそばで暮らすことを求めている。
- 医療・教育・リモートワークなど、今は場所を選ばず働ける時代。
- サーファーの価値観に寄り添う街づくりができれば、海好きの人々が下田に集まる。
- 下田は美しい海・自然・人の温かさという強みを持ち、街の課題解決の可能性も広がる。
- **「下田が大好き」という仲間とともに、新しい未来をつくっていきましょう。**

