

宮崎はサーフィンのメッカ! **はじめよう マリンスポーツ!**
波に乗って爽快気分を味わおう!



県内サーフスポット (日向市・高鍋町・宮崎市・串間市)

太平洋に縦に400kmも面している宮崎は、サーフィンに適した波が立ちやすい地形のため、全国のサーファーが集まります。サーフィンの世界選手権が行われた宮崎市の木崎浜海岸や、サーフタウンとして知られる日向市など、特徴のあるサーフポイントもたくさん。サーフィンのために移住してくる人もいるのだとか。宮崎ならではのマリンスポーツをはじめませんか?

宮崎にはすぐ近くに最高の波があります! マリンスポーツを体験しませんか?

宮崎県の主なサーフスポット

宮崎県 観光情報「旬ナビ」 「宮崎の海で遊ぼう!」
宮崎県 サーフィン 検索



1 伊勢ヶ浜 (日向市)

夏場は海水浴場として賑わう日向市を代表するビーチ。「日本の快水浴場百選」にも選定されています。年間を通して、サーフィンができるポイントとして人気です。



2 小倉ヶ浜 (日向市)

4kmも続く海岸線がある小倉ヶ浜は、県外からも多くのサーファーが訪れる、日本屈指のサーフポイント。波もよく、初級者から上級者まで楽しめます。



3 金ヶ浜 (日向市)

サーフィン、ボディボードを楽しむ人たちが全国から集まります。小倉ヶ浜よりも波のサイズが大きくなることが多いです。



4 蚊口浜 (高鍋町)

高鍋町の南北に続く、緩やかな海岸線にあります。海にテトラポットがあるため、波は緩やかなので、ビギナーでも楽しめる波が多いのが特徴です。



5 木崎浜 (宮崎市)

2019年に「ISAワールドサーフィンゲームス」が開催されたサーフポイント。空港や宮崎市内からのアクセスもいため、県外からも多くのサーファーが集まります。幾つかの地形があるため様々な波質が楽しめます。



6 恋ヶ浦 (串間市)

宮崎県の最南端串間市にあり、冬でも温暖な気候なので県外から訪れるサーファーも多いです。上級者向けのポイントが多いので、初心者は崖下のポイントが人も少なくおすすめ。年間を通して波がいい日が多いです。

サーフィンのマナーについて

- ▶ 駐車マナーを守りましょう!
- ▶ ゴミは持ち帰りましょう!
- ▶ 天気図・波情報をチェックしておきましょう!

サーフィンのルールを厳守しよう!

ゲッティング・アウト時のマナー

ゲッティング・アウト時には波に乗ろうとしている人の前を横切らないように注意しましょう
※ゲッティング・アウトとは? =パドルで沖に向かう事

ワンマン・ワンウェイブ

「ひとつの波には一人しか乗れない」という世界共通と言っても良いルール



公益財団法人 宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2 (総合保健センター)
TEL.0985-38-5512 (代表)
FAX.0985-38-5014

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp

ホームページ https://www.miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台◎花殿町バス停下車 徒歩5分)

都城事業所 都城保健所内 〒885-0012 都城市上川東3-14-3
TEL.0986-21-0880 FAX.0986-21-6731

日向駐在 日向保健所内 〒889-2536 日向市吾田西1-5-10
TEL.0987-21-1350 FAX.0987-21-1351

小林駐在 小林保健所内 〒886-0003 小林市堤3020-13
TEL.0984-23-7398 FAX.0984-23-8070

高鍋駐在 高鍋保健所内 〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1
TEL.0983-22-5767 FAX.0983-23-5139

延岡事業所 延岡保健所内 〒882-0803 延岡市大貫町1-2840
TEL.0982-35-0126 FAX.0982-35-0208

日向駐在 日向保健所内 〒883-0041 日向市北町2-16
TEL.0982-53-6082 FAX.0982-53-6286

高千穂駐在 高千穂保健所内 〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1
TEL.0982-72-3253 FAX.0982-72-4786