



おきなわ

スポーツを取り入れた、新しい沖縄旅のカタチ。

Fun Sports Trip



一般財団法人 沖縄観光コンベンションビューロー

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄1831番地1 沖縄産業支援センター2F

TEL:098-851-9678 FAX:098-859-2981

E-mail:sports@ocvb.or.jp

発行:2018年12月





TREKKING

沖縄の豊かな自然に触れ、
心も体も癒されよう！

トレッキング

P04

POTTERING

マイペースで気のむくままに
沖縄時間を楽しむ！

ポタリング

P02

SO FUN!



Q どんなスポーツができるの？

自然豊かで、温暖な気候の沖縄では、様々なスポーツが楽しめます。中でもオススメは、「ポタリング」「トレッキング」「ランニング」「ゴルフ」「ヨガ」「サップ」「サップヨガ」「ホースライディング」の8種目です。沖縄の自然を五感で感じられるスポーツは普段の旅行では感じる事の出来ない、もう一つのオキナワを体験できます。

Q なぜ沖縄でスポーツなの？

沖縄は1年を通して温暖な気候のため、スポーツを行うのにピッタリの自然条件です。エメラルドグリーンで海は走りながら眺めても、サップで海上に立っていても美しさを体感できます。また、山々に囲まれた自然豊かな地域も豊富でトレッキングやゴルフなど幅広く楽しめるのも魅力の一つです。気候と自然に恵まれた沖縄で少し贅沢なスポーツを楽しんでみては？

YOGA

ヨガで心も体もリラックス！
心も体も内面から美しく

ヨガ

P10



イマドキ旅は、ココロとカラダで！

エメラルドブルーの海に白い砂浜、歴史深い世界遺産の城跡、海の生き物を間近で感じられる水族館など溢れるほどの魅力を求め、沖縄には、毎年多くの観光客が訪れます。観光地巡りやグルメを目的とする旅行は定番ですが、最近では、ランニングや、ヨガなどのスポーツアクティビティを旅行の予定に取り入れるスタイルが20～40代の女性を中心に人気を集めています。自らの足でその土地を踏みしめながら適度に汗をかくことで、全身で沖縄を感じることができます。そんなココロとカラダでたっぷり沖縄を感じる旅を楽しんでみませんか？

RUNNING

綺麗な空気が絶景を
堪能しながらランニング！

ランニング

P06



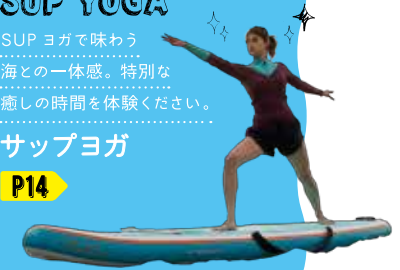
Feel so good!

SUP YOGA

SUP ヨガで味わう
海との一体感。特別な
癒しの時間を体験ください。

サップヨガ

P14



SUP

サップ

P12



南国特有の景色を見ながら
海の上をスイスイお散歩！

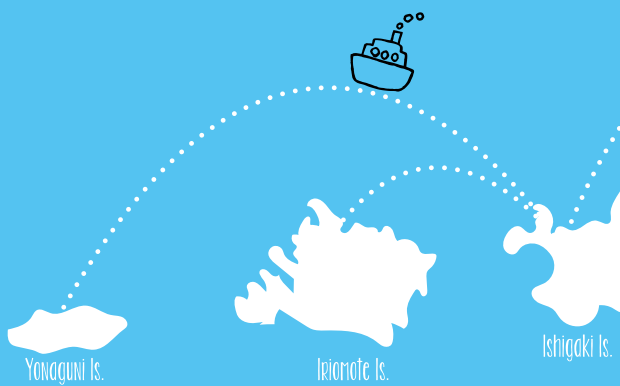
馬とともにゆったりとした
心地よい時間を過ごす！

ホース ライディング

P16



HORSE RIDING



GOLF

1年中美しい景色を楽しめる
沖縄でゴルフデビューしませんか？

ゴルフ

P08

Kume Is.

Miyako Is.

OKINAWA Mainland

Q スポーツアクティビティの楽しみ方は？

沖縄という土地で適度に体を動かすことで、本土とは違った雰囲気を感じることができます。また、スポーツを楽しみながら絶好のロケーションでSNSで映えるフォトジェニックな撮影も楽しみのひとつです。沖縄で美味しい食事をして、気持ちよく汗を流すことで、ココロもカラダもデトックス！



※ポタリング＝putter（ぶらぶらす）とcyclingを組み合わせた造語で自転車散歩のこと。



気ままな自転車散歩で出逢う、素顔の沖縄

歩くよりも広範囲に、車よりも気軽に、小さな冒険を楽しめるのがポタリングの魅力。好奇心の赴くままにペダルをこぎ出して、その地ならではの景色や空気に触れ、時には地元グルメを目当てに寄り道しながら、のんびりと自転車散歩を満喫しましょう。地元詳しいインストラクターが同行するツアーなら、よりローカル感満載の体験が叶うはずです。

ココがおすすめ！

東海岸沿いにあるうるま市では、約5Kmの大橋「海中道路」をレンタカーで渡り、平安座（へんざ）島、浜比嘉（はまひが）島、宮城（みやぎ）島、伊計（いけい）島の4つの島へ気軽にアクセスできます。「うるま市観光物産協会」では、この島々を自転車で巡る「浜比嘉島コース」と「平安座島・宮城島コース」の2つをご用意。また、本島南部に位置するハート形のまち・南城市ではレンタサイクルの貸出も行っています。詳しくは「南城市観光協会」まで。



うるま市観光物産協会
住／うるま市与那城屋平4番地先
TEL／098-978-0077



勝連城跡



斎場御嶽



知念岬公園

- ☒ おすすめの時期・時間帯
年間、10月～3月
- ☒ 所要時間
1時間～3時間

【その他ポタリングが体験可能な市町村問い合わせ窓口】 1 国頭村観光協会／ 6 金武町観光協会／ 7 伊江島観光協会／ 17 石垣市観光交流協会
25 久米島町観光協会 [MAP_P22-P25]



緑の自然美に心奪われる、癒しの山歩き

沖縄の山は本島最高峰の与那覇岳でも498mと低めですが、海とは違った新たな発見や感動があり、亜熱帯の密林に足を踏み入れれば、神秘的な景観や貴重な生き物たちに遭遇できます。“トレッキング”と言っても通常の山登りはもちろん、滝を目指すリバートレッキングなどメニューも豊富で、おいしい空気を味わいながらマイペースに、自分の足で歩くからこそ感じられる達成感もひとしおです。

ココがおすすめ！

本島北部の、山や森林など自然が多く残る地域は「やんばる」と呼ばれています。そんなやんばる地域に位置する東村でのリバートレッキングでは虫や野鳥の鳴き声などを聞きながら、身体いっばいにアドベンチャー体験を満喫できます。「カタナバーコース」では、シダが生い茂る沢でのシャワークライミングに挑戦できるほか、参加者の体力に応じた様々なコースをご用意。東村での価値ある体験を提供する「ヤンバルエクスペリエンス」HPも要チェックです。



東村観光推進協議会
住／東村字慶佐次54-1
(東村ふれあいヒルギ公園内)
電／0980-51-2655



- ☒ **おすすめの時期・時間帯**
10月～6月
- ☒ **所要時間**
1時間～4時間 ※コースによって異なる

【その他トレッキングが体験可能な市町村問い合わせ窓口】 1 国頭村観光協会／ 3 今帰仁村観光協会／ 17 石垣市観光交流協会／ 18 竹富町観光協会
19 与那国町観光協会／ 24 渡嘉敷村観光協会 【MAP_P22-P25】



開放感満点。南の島を爽やかに駆け抜けて

海の上を渡る橋に、異国ムード漂うリゾートタウン、真っ赤な夕日を望むビーチを颯爽と駆け抜けてみたい…。そんなランナー憧れのシチュエーションが、沖縄のランニングコースなら気軽に叶います。時間帯ごとに移ろう絶景に溶け込み、潮風と共に走れば気分も上々。途中のカフェで休憩タイムを挟みつつ、非日常感たっぷりの走りを満喫してみては？

ココがおすすめ！

「スポーツアイランド沖縄」のWEBサイトでは、県内でオススメのランニングコースを紹介。離着陸する飛行機を間近に眺めながら走る「瀬長島→美らSUNビーチ」コースや、エメラルドグリーンの海に囲まれた“恋の島”としての伝説が残る今帰仁村の「古宇利島」コースなど様々。他にも、滞在先のホテル周辺を走る「旅ラン」や、自然豊かな離島の景色をゆったりと楽しめる「離島ラン」といったコースを紹介しています。詳細はWEBサイトにて。



スポーツアイランド
沖縄 マラソンページ



- ☒ **おすすめの時期・時間帯**
年間：朝・夕方、昼間：11月～2月
- ☒ **所要時間**
30分～2時間



南国の美景に囲まれて、豪快にスイング

青い空と海、一面に広がるグリーンが織り成すコントラストは、何度見ても飽きない美しさ。この壮大なロケーションを前に、思いっきりショットを打つ時の清々しさはたまりません。個性豊かなゴルフ場には、経験者はもちろん、コースデビューを飾る初心者も親しみやすいコースが充実。気温や気候など年中快適にゴルフがプレーできる環境は沖縄ならではの魅力です。

ココがおすすめ！

沖縄でのゴルフは抜群のロケーションが魅力。沖縄本島から飛行機で約1時間ほどで行ける宮古島内でのゴルフコースにはロングコースが3つもあり、ビギナー向けのハーフコースプランもあるので初めての方でも安心。他にも、空港から近い沖縄本島南部の糸満市、日帰りで行ける離島・伊江島。リゾートホテルも多い本部町や恩納村でのゴルフもオススメ。また、子どもからお年寄まで、ファミリーで楽しめるパークゴルフも久米島や渡名喜島、国頭村で体験可能です。



宮古島観光協会

住/宮古島市平良西里187 2階
電/0980-73-1881



与那覇前浜

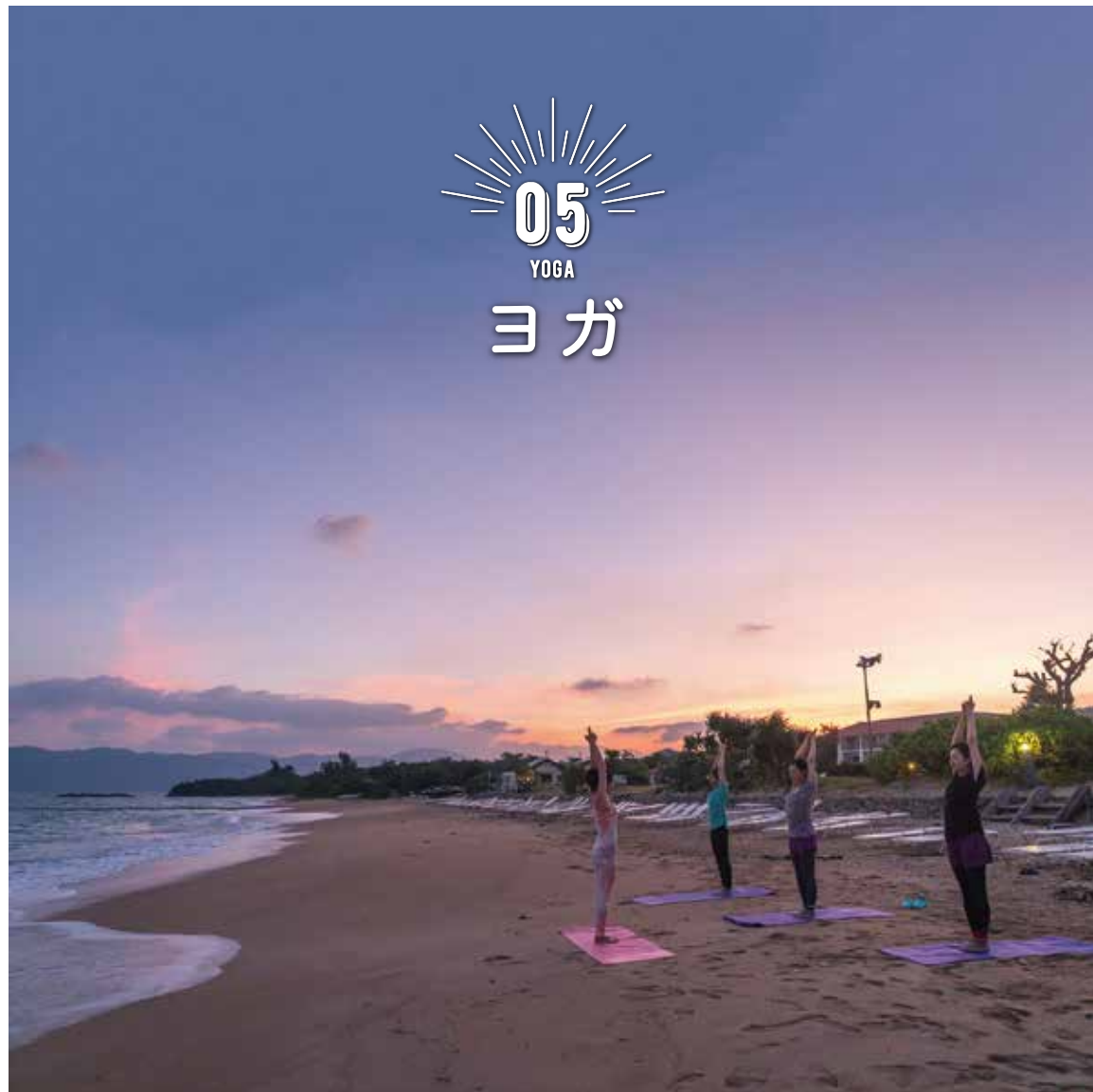


万座毛



備瀬のフギ並木

- ☒ **おすすめの時期・時間帯**
11月～3月がベストですが、オフシーズン(夏場)の予約が取りやすい
- ☒ **所要時間**
1時間～5時間



05
YOGA
ヨガ



自然に包まれ、自分と向き合う癒しの時間

沖縄の大自然を舞台に、空・海・大地と一体になる感覚で、身体の奥深くからリラックスできるヨガ。頭をからっぽにして伸びやかにポーズをすれば、日常のストレスから解放されていくのが分かります。お洒落なウェアを着れば気分も上がり、集中力もアップしそう。自然のエネルギーをチャージして、心身の健康と美に磨きをかけましょう。

ココがおすすめ！

“女性長寿日本一”を誇る北中城村では、中城城跡をメイン会場としたイベント「城(ぐすく)ヨガ in 北中城」を2015年より開催。2000年に世界遺産として認定された中城城跡で行われるこのイベントは、幅広い年齢層や海外の方からも支持されています。最新情報は「北中城村役場」または「城ヨガ」Facebookページにてチェック。また、「うるま市観光物産協会」でも世界遺産認定の勝連城跡でのヨガ体験が可能な他、美しい海を眺めながら楽しむビーチヨガもオススメ。



北中城村役場企画振興課
住/北中城村字喜舎場426-2
電/098-935-2233(内416)



中城城跡



ひまわり in 北中城



中村家住宅

- ☒ おすすめの時期・時間帯
年間
- ☒ 所要時間
30分～1時間

【その他ヨガが体験可能な市町村問い合わせ窓口】 14 宜野湾市観光協会 / 17 石垣市観光交流協会 / 23 座間味村観光協会 [MAP_P22-P25]



キラキラ輝く大海原へ、ゆるりと漕ぎ出そう

国内外で流行中のハワイ発祥のスポーツSUP(スタンドアップパドルボード)に、難しい技術は必要なし。ボードの上でパドルングするだけのシンプルな動作はビギナーにもやさしく、県内各所で気楽に挑戦できます。海の上を散歩するようにスイスイと進めば、たちまちSUPの虜に。足元を覗くと、透明度の高い海の中を泳ぐカラフルな魚やカメたちにも会えるかもしれませんよ。

ココがおすすめ！

沖縄最北端の有人離島・伊平屋(いへや)島は、手つかずのサンゴ礁に囲まれており“伊平屋ブルー”と呼ばれる海で優雅にSUPを満喫することができます。海上散歩を楽しみながら、箱めがねで海の中を覗いてサンゴや海の生き物を観察しながら体験できるのも魅力的です。他にも、うるま市の人気ドライブコース・海中道路近海や、北部に位置する東村の海では視界の開けた感動的な海景色が望め、美しい景色を眺めながらのSUP体験は大人気のプランとなっています。



伊平屋島観光協会
住／伊平屋村我喜屋217-27
電／0980-46-2526



米崎ビーチ



クマヤ洞窟



闘牛

- ☒ **おすすめの時期・時間帯**
4月～10月
- ☒ **所要時間**
1時間～3時間

【その他SUPが体験可能な市町村問い合わせ窓口】 1 国頭村観光協会 / 5 宜野座村観光協会 / 9 いげな島観光協会 / 10 思納村観光協会 / 11 読谷村観光協会 / 17 石垣市観光交流協会
18 竹富町観光協会 / 21 栗国村観光協会 / 23 座間味村観光協会 / 24 渡嘉敷村観光協会 / 25 久米島観光協会 [MAP_P22-P25]



水平線を見つめ、心身を解放する水上ヨガ

SUPボードに乗り、水の上で様々なポーズをキープすることで、開放感に浸りながら体幹を鍛えられます。沖縄では、泳げなくても安心して体験できるホテルのプールを利用したプランや、青く透き通る海を眺めながらのんびり行うコースなど様々。サンセットと共に楽しむ夕方プランや朝活プランも充実しており、目的やスケジュールに合わせた時間帯で楽しめます。

ココがおすすめ！

貴重な遺跡や文化財が多数残る、うるま市。海中道路近郊の透明度の高い海で行うSUPヨガは、普段の旅行を一味違うものしてくれます。うるま市観光物産協会ではSUPヨガを含む様々なアクティビティをHP「うるま〜」での事前予約が可能。当日はガイドと現地では合流するだけなので安心して楽しめます。さらに「東村観光推進協議会」では、壮大な海を独占した気分になれる大自然でのSUPヨガ体験も紹介。話題のアクティビティを通して、各地の海を巡ってみては？



うるま市観光物産協会
住／うるま市与那城屋平4番地先
TEL／098-978-0077



もずく



果報バンタ



福地ダム

- ☒ **おすすめの時期・時間帯**
年間、朝日・サンセットを眺められる
早朝や夕方がおすすめ
- ☒ **所要時間**
1時間～1時間30分

【その他SUPヨガが体験可能な市町村問い合わせ窓口】 10 恩納村観光協会 / 17 石垣市観光交流協会 / 23 座間味村観光協会 【MAP_P22-P25】



08
HORSE RIDING

ホースライディング



島風にのって、愛らしい馬たちとあそぶ

日常とはかけ離れた特別な思い出をつくるなら、沖縄でしか味わえない乗馬体験はいかがでしょう。初心者向けの引き馬から本格的な外乗まで、馬と一緒に自然との触れ合いを楽しめます。目線の高い馬上から眺める島景色に癒されながら、夏にはそのまま海へダイブ。沖縄在来種をはじめとした人懐っこい馬たちとのコミュニケーションにも、ふわりと心が和みます。

ココがおすすめ！

日本最西端の島・与那国島では、貴重な在来種であるヨナグニウマと出逢えます。「与那国町観光協会」では、ヨナグニウマと遊べる様々なコースを紹介。「海馬遊び」発祥の地で、馬の尻尾につかまり海を泳ぐスペシャルなプランにも挑戦できます。ホースライディングは「伊江島観光協会」や「久米島町観光協会」、「石垣市観光交流協会」、「竹富町観光協会」でも問合せが多い人気のアクティビティです。個性豊かな馬たちと共に、オンリーワンの体験を。

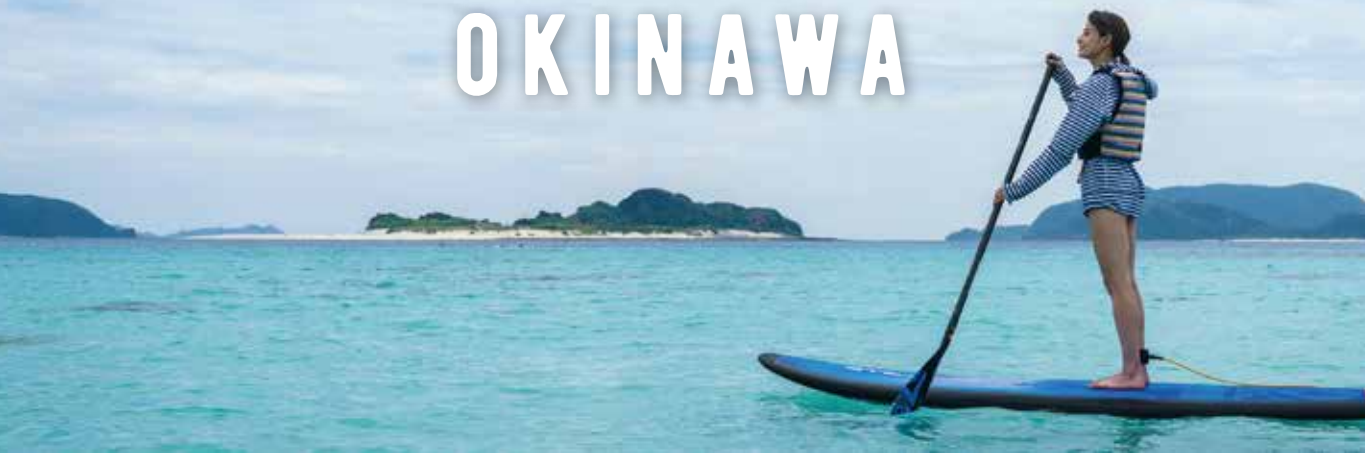


与那国町観光協会
住／与那国町字与那国437-17
電／0980-87-2402



- ☒ おすすめの時期・時間帯
年間、海に入るコースは
夏場限定6月～10月頃
- ☒ 所要時間
30分～2時間

SPORTS ISLANDS OKINAWA



種目ごとに充実したコンテンツ

沖縄県は、豊かな自然と温暖な気候に恵まれるなど、スポーツにふさわしい環境にあります。

その特色を活かして、様々なスポーツ大会が開催されたり旅行に+aとしてアクティブな要素を加えたスポーツ旅を楽しむ方も増えています。

スポーツアイランド沖縄のWEBサイトは、そんな沖縄でスポーツを楽しむ方々へ向けその魅力を県外・海外へ幅広く発信し沖縄でのスポーツを楽しんでいただくことを目的にしています。

サイト内では、各種目ごとの詳細をカテゴリーから探せるだけでなく、イベント情報や動画ギャラリー、パンフレットの紹介もあるので、沖縄のスポーツに関する様々な情報を入手することが可能です。



パンフレット

沖縄県内のスポーツに関する情報を掲載した冊子やパンフレットもサイト内で読むことができます。日本語以外にも、英語版、中国語版、韓国語版も載っていてとても便利。



TREKKING

大自然を全身で満喫



POTTERING

風を感じる自転車旅



SUP YOGA

大海原でのヨガ体験



GOLF

大自然の中でのリゾートゴルフ



RUNNING

沖縄の地を踏みしめて感じる



HORSE RIDING

乗馬を超えた馬とのふれあい



YOGA

身体を整え心身を安定させる



SUP

海の上を歩くような神秘体験

旅行にスポーツアクティビティをプラス

サイト内では、沖縄で体験する種目ごとの情報が細かく紹介されています。石垣島で体験できる野底岳（のそこだけ）でのトレッキングは、体を動かしながら、沖縄の豊かな自然に触れ、緑に癒される素敵な体験をレポート。また、那覇・泊港から高速船で約1時間ほどで行ける阿嘉島（あかしま）でのボタリング体験や、ウミガメを足元に眺めながらサップを楽しむ座間味島での様子など沖縄でのスポーツを身近に感じられる記事を紹介しています。沖縄の大自然を五感いっぱいに感じスポーツをしながら癒される。ここにしかない"スポーツアクティビティ"をご堪能下さい。



<https://www.okinawasportsisland.jp/>

スポーツアイランド沖縄



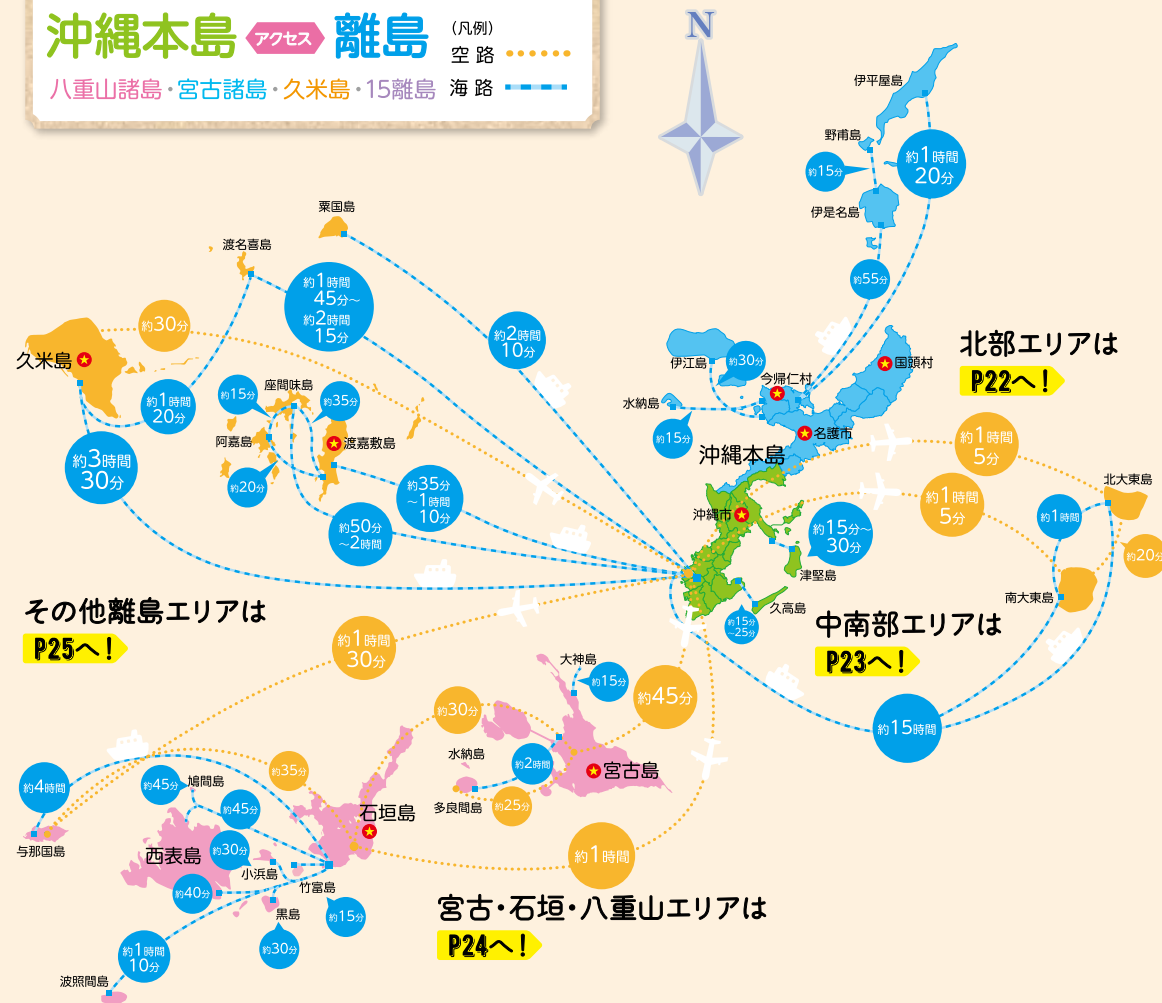
Facebook



Instagram

沖縄本島 アクセス 離島 (凡例)

八重山諸島・宮古諸島・久米島・15離島 空路 海路 - - - -



県外 アクセス 沖縄本島

全国各地から楽に沖縄へ行ける！

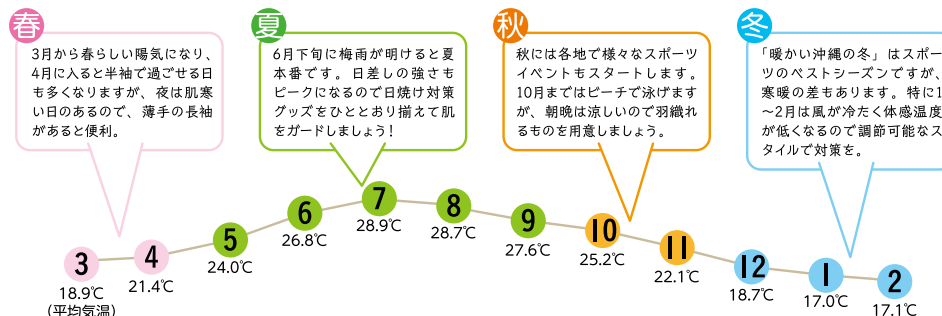
全国各地の便数と所要時間 通年のみ。夏季限定便は除く（2019年8月現在）

札幌	1便/日	約3時間30分
仙台	1便/日	約2時間50分
茨城	1便/日	約2時間～4時間
成田	7便/日	約3時間
羽田	32便/日	約2時間40分
小松	1便/日	約2時間20分
静岡	1便/日	約2時間30分
名古屋	15便/日	約2時間10分
伊丹	8便/日	約2時間10分
関西	14便/日	約2時間10分
神戸	7便/日	約2時間10分

岡山	1便/日	約2時間
高松	1便/日	約2時間
広島	1便/日	約1時間50分
松山	1便/日	約1時間50分
岩国	1便/日	約2時間
福岡	20便/日	約1時間40分
長崎	1便/日	約1時間30分
熊本	1便/日	約1時間30分
宮崎	1便/日	約1時間30分
鹿児島	2便/日	約1時間20分
奄美	1便/日	約1時間10分

沖縄季節カレンダー

沖縄独特の気候を季節ごとにチェック。旅する時期に合わせてウェアや持ち物を準備しましょう。



北部エリア MAP

各市町村ごとに体験できる
アクティビティを
アイコンで表示しています。

アイコン一覧



- 1 (一社)国頭村観光協会
住/国頭村字奥間1569-1 TEL/0980-41-2420
営/9:00~18:00 休/無休
HP f
- 2 NPO法人 東村観光推進協議会
住/東村字慶佐次54-1 TEL/0980-51-2655
営/8:30~17:30 休/年末年始
HP f
- 3 (一社)今帰仁村観光協会
住/今帰仁村字仲宗根230-2
今帰仁村コミュニティセンター1F
TEL/0980-56-1057 営/8:30~17:15
休/土、日、祝日
HP f
- 4 (一社)本部町観光協会
住/本部町字大浜881-1 TEL/0980-47-3641
営/9:00~17:00 休/土、日、祝日
HP
- 5 (一社)宜野座村観光協会
住/宜野座村字漢那1646-4
TEL/098-968-8787 営/9:15~18:00
休/無休
HP f
- 6 (一社)金武町観光協会
住/金武町字金武4086-1 TEL/098-989-5674
営/9:00~18:00 休/土、日(要確認)
HP
- 7 (一社)伊江島観光協会
住/伊江村川平519-3 TEL/0980-49-3519
営/7:30~18:00 休/無休
HP
- 8 (一社)伊平屋島観光協会
住/伊平屋村我喜屋217-27
TEL/0980-46-2526
営/8:30~17:15 休/土、日、祝日
HP f
- 9 (一社)いげな島観光協会
住/伊是名村字仲田177-7
TEL/0980-45-2435
営/9:00~17:00 休/土、日、祝日
HP f
- 10 (一社)恩納村観光協会
住/恩納村字恩納5973 TEL/098-966-2893
営/8:30~17:30 休/土、日、祝日
HP f

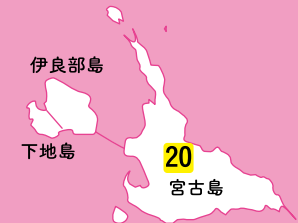
中南部エリア MAP

- 11 (一社)読谷村観光協会
住/読谷村字喜名2346-11
読谷村地域振興センター1F
TEL/098-958-6494
営/9:00~18:00 休/土、日、祝日
HP f
- 12 (一社)うるま市観光物産協会
住/うるま市与那城屋平4番地先
TEL/098-978-0077
営/9:00~18:00 休/無休
HP f



- 13 北中城村役場企画振興課
住/北中城村字喜舎場426-2
TEL/098-935-2233(内416)
営/8:30~17:15 休/土、日、祝日
HP f
- 14 (一社)宜野湾市観光振興協会
住/宜野湾市大山7-10-27
宜野湾マリンスポーツセンター1F
TEL/098-897-2764
営/9:00~18:00 休/土、日、祝日
HP f
- 15 (一社)南城市観光協会
住/南城市知念字久手堅541 TEL/098-948-4611
営/9:00~18:00 休/無休
HP f
- 16 (一社)糸満市観光協会
住/糸満市西崎町4-20-4 TEL/098-840-3100
営/9:00~18:00 休/無休
HP f

宮古・石垣・八重山 エリアMAP



20 (一社)宮古島観光協会

住/宮古島市平良字西里187 2階 TEL/0980-73-1881
営/8:30~17:30(土曜は12:30迄) 休/日、祝日



18 竹富町観光協会

住/石垣市美崎町1-5 TEL/0980-82-5445
営/8:30~17:30 休/日曜



17 石垣島

17 (一社)石垣市観光交流協会

住/石垣市浜崎町1-1-4 石垣市商工会館1F
TEL/0980-82-2809
営/8:30~17:30 休/土、日、祝日



19 与那国島

19 与那国町観光協会

住/与那国町字与那国437-17 TEL/0980-87-2402
営/8:30~17:30 休/土、日、祝日



波照間島

その他離島エリア MAP



25 (一社)久米島町観光協会

住/久米島町字仲泊966-33 あじま一館内
TEL/098-896-7010
営/8:30~17:30 休/土、日、祝日



25 久米島

21 粟国島

21 (一社)粟国村観光協会

住/粟国村字東1142 TEL/098-896-5151
営/8:30~18:00 休/無休



22 渡名喜島

22 (一社)渡名喜村観光協会

住/渡名喜村1917-3 TEL/098-989-2066
営/8:30~17:15 休/土、日、祝日



23 (一社)座間味村観光協会

住/座間味村字座間味95
座間味村離島総合センター2F
TEL/098-987-2277
営/9:00~17:00 休/無休



23 座間味島

24 渡嘉敷島

24 (一社)渡嘉敷村観光協会

住/渡嘉敷村字渡嘉敷346
TEL/098-987-2332
営/8:30~17:15 休/土、日、祝日



北大東島

南大東島