

横浜ベイサイドマリーナ主催
2026年10月
ISPA淡路クルーズ&ラン
コース航海計画表
協力：マリンドライブ



日本でも最大の難所の海峡、鳴門海峡、小鳴門、明石海峡に挑みながら淡路島を一周するトレーニングコースです。新鮮な魚介類、あわじ牛、玉ねぎの名産地でもあり、美味しい料理を堪能しながら瀬戸内海の最も難所でもある場所でヨット航海を学びます。淡路島では阪神大震災の災害の実態を学んだり淡路島の歴史を探ります。鳴門海峡ではクルーズ船でうず潮体験も予定しています。水路の狭い小鳴門通過はここを知り尽くした熟練のスキッパーでないと絶対に通れないルートを経験出来ます。ヨットマンにとって大変魅力的なコースになっています。ぜひご参加下さい。

この航海計画表は令和8年2月に作成したものです。港、宿泊先、天候、その他の理由により内容が変更になる場合がございますのであらかじめご了承お願い致します



■クルーズ&ラン概要

・ 日程 :令和8年10月14日(水)~10月18日(日) 4泊5日

・ 須磨ー淡路洲本ー沼島ー徳島鳴門ー淡路富島 (80マイル)

- ・ 募集人員 :6名(最小催行人員4名)
- ・ 参加資格 :横浜ベイサイドマリーナ ISPA 修了者(他社 ISPA 修了者はお相談ください)
- ・ インストラクター :飛内秋彦(横浜ベイサイドマリーナ ISPA インストラクター)
- ・ 使用艇 :Jaeneau Voyage11.20
- ・ 協力/船長 :武田隆治(マリンドライブ沖縄&瀬戸内)

■こうべたるみ海の駅へのアクセス

<https://www.umi-eki.jp/uminoeki/koubetarumi.html>

- ・ 飛行機 :神戸空港から三宮までモノレール、JR三宮駅から在来線で山陽垂水駅下車
- ・ 新幹線 :新神戸駅から地下鉄で三宮まで、JR線で山陽垂水駅下車
- ・ 高速バス :三宮行き的高速バス多数あり
- ・ タクシー :距離があるので料金はかかります
- ・ 船 :神戸行きフェリー多数あり。港からJR線に乗り換え

■事前確認内容

- ・ 航海中の宿泊先は当社が予約いたします。出来る限り個室が可能な宿泊先、一棟借を優先に探しますが島によっては部屋数の問題も有りますので参加者との相部屋になる可能性がございますので事前にご了承下さい。
- ・ 宿泊は全て実費精算とします。 外食の場合は参加者の人数割清算とします。

- ・瀬戸内海の島々ではキャッシュレス(クレジットカードや Pay)が使用できない所が有りますので現金のご用意をして下さい。
- ・ご自身のライフジャケットをお持ちの方は持参下さい。(貸出用もご用意しております)
- ・常備薬、装備品等は多めに持参下さい。持病等のある方は事前にお知らせ下さい。
- ・また、食品アレルギーの有る方も事前にインストラクター迄連絡をお願いいたします。
- ・ヨットに持ち込む荷物は出来る限り、コンパクトにしてソフトバックにして下さい。

■持参準備品

- ・貴重品: 財布、携帯電話、タブレット、充電器、常備薬、酔い止め薬
- ・ウェア等: カップア類、セーリングウェア、フリース、下着類、デッキシューズ、キャップ、サングラス、サンダル
- ・その他: 水面道具、日焼止め、マイボトル、虫よけ、耳栓(いびき対策)



前日、13日(火)に神戸市内にお入りください

前日のみホテルは各自でお取りください

推奨ホテル 舞子ヴィラ神戸(たるみ海の駅近く)

<https://maikovilla.co.jp/>

三宮からたるみ海の駅までは少し距離がありますので時間に余裕を持ってお越し下さい
この日の朝食は各自でお取り下さい

たるみ海の駅は火、水、定休日ですが日曜日にも入港するので何とかなるかと思えます

1日目 10月14日（水）神戸フィッシャリーナ～淡路洲本 約18
M

初日は8時にこうべたるみフィッシャリーナ集合、
2時間ほどブリーフィングとナビゲーション講習をして10時頃に出港します。

今回は難所の小鳴門、明石海峡を通りますのでこれを知っているだけでもクルージングの
楽しみが各段に違います。今回ナビゲーションを学ぶチャンスです

13時ごろ、洲本港ビジター浮棧橋に入港
到着後は港近くの定食屋で淡路の海鮮を楽しみましょう（定休日なし）
<https://maps.app.goo.gl/gtvH55yFwFchKfAY8>



洲本温泉 夢海遊淡路島 7名7部屋確保済み 2食付き

<https://www.yumekaiyu.com/>

観光は洲本城、歴史資料館、レトロ通りなど散策、楽しみながら淡路島の街並み、歴史も学びます

水軍の歴史のある洲本城を観光ガイドさんを頼んで観光しましょう

<https://www.hyogo-tourism.jp/useful/guide/org/73>

温泉街もあり温泉も楽しめます

<https://www.awajishima-kanko.jp/awaji/hotspring.html>

淡路に来たら新鮮な魚介類はマストです。地魚はもちろん、はも、ウニ、フグ、玉ねぎも有名。特に3年トラフグは高級な食材として有名ですがせっかくなので淡路初日はフグ料理はいかがでしょうか。フグ鍋、てっさ、てっちりなどお試し下さい（定休日は火曜日なので問題なし）

<https://www.waraku-sumoto.biz/>

赤レンガ倉庫を改装したおしゃれなビアホールなどもあります

<http://www.miketsu.jp>

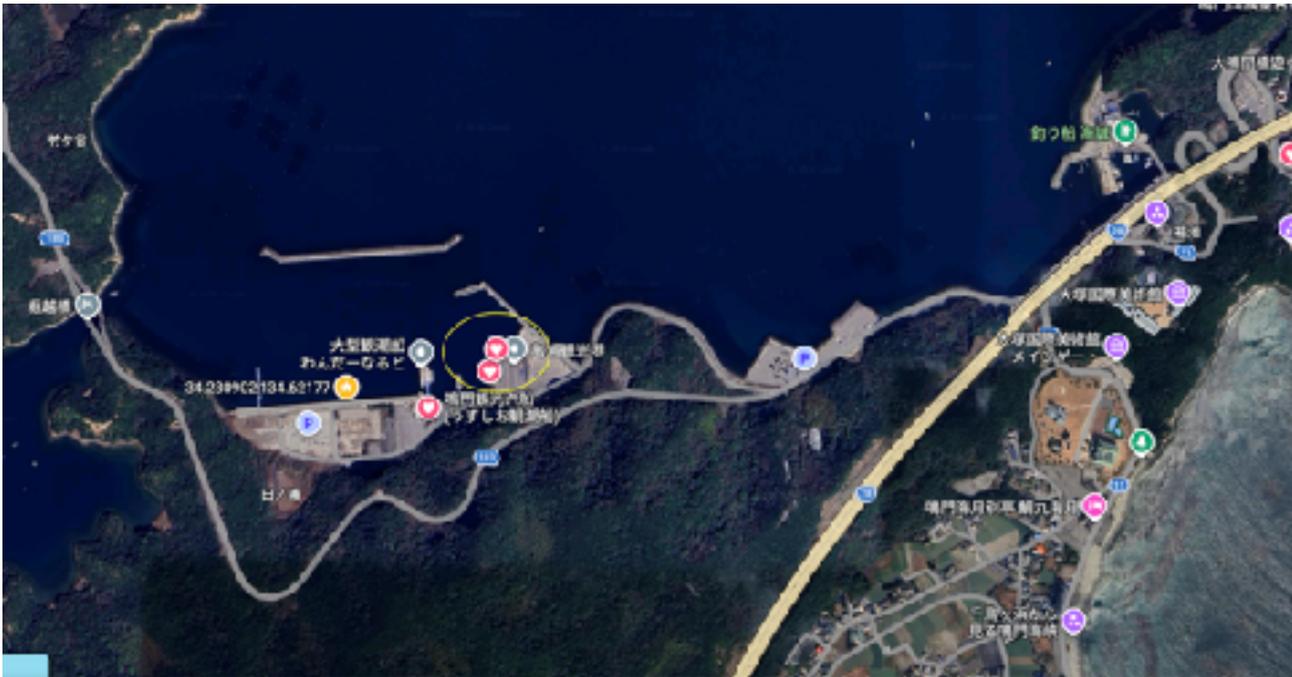
あわじ牛や海鮮料理など

翌日の昼は沼島で漁師料理の食堂を予定していますが営業は不確定なので念の為この日のうちに昼食をお買い出し下さい

2日目 10月15日（木）洲本～沼島 約16M

ホテルで朝食をとった後ヨット集合、9時出港 12時頃沼島入港





沼島は淡路南端に浮かぶ離島。あまり知られていない島ですが歴史のある島のように島の周囲にはユニークな岩礁が多数あり、島の漁船でのクルージングもあり見応えがあります
その他、島の特徴としては神社が多くこの島が神聖な島であることも伺える。海の神様で有名な神社もありますので海上安全を祈願しましょう



沼島でもボランティアガイドさんに案内してもらい島を探索しましょう

沼島観光ガイド

[沼島について詳細](#) さらに沼島について詳細はこちら

昼は島の漁師料理で海鮮を堪能 (定休日水曜日なので問題なし)

<https://www.nushima-suigun.com/food>

夜は民宿を予定しています **7名5部屋確保済み** 2食付き

旅館木村屋 2食付き

<http://nushima-kimuraya.com/>

翌日の昼食は食べる場所が無いので島でお弁当を頼みましょう (事前予約必要)

3日目 10月16日(金) 沼島～小鳴門～徳島鳴門 約15M

宿で朝食をとった後小鳴門の潮止まりに合わせて出港します
いよいよこの日は今回のメインイベントです。鳴門のうず潮を思いっきり体験します
鳴門海峡 潮止まり13時00分 以後逆潮
小鳴門入り口まで約9マイル（1時間半）
アプローチ時間 12時00分
沼島出港 10時半 13時半、亀浦観光港入港
鳴門海峡のうず潮観光クルーズ船に乗ります
昼食をとりながらベストタイムを待ちましょう
<https://www.uzusio.com/geton/>
10月16日 鳴門海峡 MAX南流7.0ノット 15時59分
鳴門の渦は圧巻です。7.0ノットはダイナミックな渦が見れます

その他絶対に行くべきスポット

鳴門大橋ミュージアム

<https://www.uzunomichi.jp/eddy/>

渦の道 ここは必ず行くべきです

<https://www.uzunomichi.jp/usage-guide-uzu-no-michi/facility/>

鳴門大橋を歩いて渡り、上空から鳴門の渦が楽しめます



ミュージアム、渦の道共に宿から歩いてすぐそばです。

夕方につれて潮が落ちていくので海の道は早めに行ってみてください

宿は鳴門大橋すぐそばにある[ベイリゾート鳴門海月](#)を予定しています

ホテル確定は4月1日以降になります

観光港から定期的に宿の送迎バスが出ています。貸切の送迎については宿にお問い合わせ

<https://narutokaigetsu.jp/wp-content/uploads/2024/08/202409bustime.pdf>

温泉からの鳴門海峡は絶景。近くに食事所が無いので2食付きのプランで予約します

<https://narutokaigetsu.jp/>

事前にチェックインすればうず潮クルーズや渦の道などの割引券がもらえますが
チェックインは最後になりますので事前に割引がもらえる方法を確認してみてください

翌日の昼食は買い出しが必要ですが近くには土産物屋しかありません
ホテルの売店でパンかカップラーメン程度なら購入できますのでお買い出し下さい
事前に相談すればホテルにお弁当を頼めるかもしれませんのでご確認ください

4日目 10月17日(土) 徳島鳴門～淡路富島漁港 約24マイル
朝ホテルで朝食を済ませて9時出発の送迎バスで観光港までお越し下さい

9



9時10分出港、14時過ぎ、富島漁港に入港。

この日はちょっと距離がありますがこの日は大きな目的があります

淡路大震災の時に起こった断層のズレがそのまま残された記念館があります

ここで関西淡路大震災の時に何が起こったのか、どんな震災だったのかを学びに行きます

<https://www.nojima-danso.co.jp/> (無休なので問題なし)

港からはそう遠く無いので徒歩で行きましょう。お腹が空いた方はここで軽食もあるようです



宿は**亀の井ホテル**を予定してます。確定は4月1日以降になります
高台にあるのでタクシーか送迎をご確認下さい

毎日海鮮料理なのでせっかくなのでこの日は名物の淡路牛を堪能しましょう
タクシーで近くですのでホテルから割り勘で移動お願いします

淡路牛 淡路夢ホルモン本店 (定休日金曜日なので問題なし)

https://awaji-yumehoru.com/#menu_link



5日目 10月18日(日) 淡路富島〜こうべたるみフィッシャリーナ 約7M

最終日は少し近いですがここも最後に難所があります。明石海峡は鳴門海峡に並ぶ潮流もありますがここの特徴は本線大型船が多く行き交う場所です
明石海峡の航路、大型船の隊列をぬいながら横切ります。ここはスキッパーの腕の見せ所



明石海峡の潮の時間に合わせて出港します

10月18日 明石海峡潮止まり 9時34分 以後西北西流（逆潮）
8時ホテル出発、8時半出港、こうべたるみ海の駅 10時頃入港

到着後はすぐそばの温泉で昼食と冷えた体を温めてビールで打ち上げしましょう

<https://www.sentou.co.jp/>

温泉が不要な方は昼食を済ませて12時ごろにはお帰りできると思います

お帰りは余裕を持った時間にお取り下さい

こうべたるみ海の駅からお帰りのアクセス

往路の逆のコース

温泉からタクシー乗り合いで山陽垂水駅、もしくは新幹線利用の方は三宮で乗り換え