

# 横浜ベイサイドマリーナ主催 2026年5月ISPA瀬戸内海 クルーズ&ラン

## コース航海計画表

協力：マリンドライブ



2026年度最初のコースはしまなみエリアから周防灘を超えて九州まで向かうコースです。しまなみ街道の非常に難しいエリアを通りますのでこの体験は非常に価値のあるコースとなり、村上水軍の軌跡を学んだり、しまなみでは最も厳しい舟折瀬戸の潮流体験もあり、楽しみながらヨットクルージングを学べます。このレグでは瀬戸内海の潮流や楽しさが一番体験できるレグとなります。尾道水道から始まり、船折瀬戸、御手洗、猫瀬戸、クダコ水道、など潮流の早いエリアをたくさん通りますので潮流計算はもちろん、潮汐計算や到着時刻などレベルの高いナビゲーションスキルが必要です。クルージングしながら瀬戸内海の潮流潮汐や狭い海峡の通り方、大型船や漁船などの行き交い方などを学べるチャンスです。今回は瀬戸内のハワイとも言われる周防大島入港は初の体験でたくさんのお楽しみを予定しています。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5月16日(土)~20日(水) 4泊5日

- ・尾道~大島宮窪港~上浦刈島~周防大島~姫島~新門司マリーナ(137mile)
- ・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)

### ■尾道へのアクセス

- ・飛行機:広島空港から空港バスで尾道行または三原行で JR 尾道下車
- ・新幹線:福山駅にて在来線乗換尾道下車、新尾道駅からはタクシーで約 15 分
- ・尾道駅からは東へ徒歩約 15 分(海外泊いを散歩するとヨットのマストが見えます)
- ・尾道うみの駅 <https://www.umi-eki.jp/uminoeki/onomichi.html>

### ■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ください。
- ・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ください。
- ・ご自身のライフジャケットをお持ちの方は持参ください。(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ください。また、持病等のある方は事前にお知らせください。
- ・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ください。

### ■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:カッパ類、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:洗面用具、日焼け止め、マイボトル、虫よけ、耳栓(いびき対策)



## 前日、15日（金）に尾道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 尾道ロイヤルホテル<https://www.kokusai-hotel.com/royal/>

## 1日目 5月16日（土） 尾道海の駅～舟折瀬戸～大島宮窪 約20M

朝食は各自でお取りいただいてヨットにお越し下さい

8時 尾道海の駅 ヨットVOYAGERに集合

ヨットにてブリーフィングとナビゲーション講習会

これを知っているのと知らないではコースの楽しみが格段に変わります

瀬戸内海でナビゲーションを学べるチャンスです

**出港は潮の時間の関係で調整します**

途中可能なら舟折瀬戸を通過します。ここはかなりの難所で潮止まりでないとヨットでは通れませんが貴重な体験になります

13時頃、宮窪漁港に入港します。ここで岸壁係留の手法を学びましょう。干満も考えてロープをセットしないといけません

昼食は絶品の鯛ラーメンを食べましょう。これは一度食べる価値あり  
村上水軍ミュージアムで村上海賊の本当の姿を学びます

<https://www.shimanamiartmuseum.com/>  
[murakamikaizokumuseum/](https://www.murakamikaizokumuseum/)

能島の潮流体験、最大9ノット以上にもなる海域を観光船で見学しま



す。本当の瀬戸内海の凄さを体験します。村上海賊が存在していた理由がわかります

<https://www.noshimasuigun.com/%E6%BD%AE%E6%B5%81%E4%BD%93%E9%A8%93>

夜は送迎車で移動して名駒旅館を予定。 **全員個室確保済み**

<https://www.gambo-ad.com/hotel/?ar=2&id=42>

夕食は地元の鯛料理や新鮮な懐石料理を堪能

来島海峡のすぐ目の前ですので有名な来島海峡を往来する船も間近で見れます



## 2日目 5月17日(日) 大島～御手洗観光～上蒲刈島 約20M

7時から旅館で朝食をとった後、送迎してもらい8時には出航します

送迎途中コンビニで買い出しが必要な方はここで買っておかないと数日はコンビニはありません

10時頃、大崎下島（御手洗栈橋）に入港して御手洗の町を見学します  
江戸時代から続く古い街並み、北前船で栄えた港、坂本龍馬との関係など地元のガイドを頼んで1時間案内していただきます

<https://dive-hiroshima.com/explore/59/>

時間があれば瀬戸内では有名なアーティストのアトリエにご案内します  
みはらし食堂で昼食をとった後、13時に御手洗港を出航します



15時頃、上蒲刈漁港 県営栈橋入港

御手洗を出たら次の目的地はお隣の島、上蒲刈島の漁港に入港します

ここは水深が浅く、事前の潮汐チェックが必要な栈橋です。計算を間違えたら座礁しますのでここはスキッパーの腕の見せ所です



宿泊は漁港すぐ側の懐石料理旅館 かつらで豪華な懐石コースとお風呂を堪能します  
<https://www.katuratei.com/> 全員個室確保済み

この料理は半端なく豪華です。今回は予算的にスタンダードにしますがそれでも満足できます  
何もない島ですが全員個室を確保出来ますので宿でゆっくりとお過ごし下さい



### 3日目 5月18日(月) 上蒲刈島～周防大島 約32M

朝7時、かつらで朝食を食べた後、少し距離がありますので8時までには出航します

宿の朝食時間により朝食はお弁当になる場合があります  
念の為、かつらで昼のお弁当も別料金で頼みます  
早速難所の猫瀬戸。ここは潮流が早く潮流計算が大事になります



13時過ぎ、周防大島は あげのしょう海の駅に入港します  
[https://www.umi-eki.jp/uminoeki/suo\\_oshima\\_agenosho.html](https://www.umi-eki.jp/uminoeki/suo_oshima_agenosho.html)

ここでも岸壁係留の手法を学びます  
周防大島は瀬戸内海で3番目に大きな島で瀬戸内のハワイともいわれています  
島全体がハワイの雰囲気であるでワイキキに居るような気分になれる島で有名です  
橋では繋がっていますがなかなか行く機会がない離島ですので今回ヨットで行くのは貴重な体験になります

入港したら観光タクシーで3～4時間程島内観光を予定しています(昼食は島内にて)  
運転手さんにスポットを案内してもらい島の歴史や文化に触れながら観光を楽しみます  
観光費用は人数割でお願いします

近くに温泉がありますが残念ながらこの日は休館日ですので観光帰りに別の温泉に行きます  
<https://www.town.suo-oshima.lg.jp/soshiki/7/1821.html>

宿泊はコテージを可能な限り個室で確保します 4部屋個室+ドミトリー確保済み  
<https://www.hoshikaze.info/>  
夜食はコテージでバーベキューを頼みます(別オプションですので割り勘でお願いします)  
<https://www.hoshikaze.info/meal>

朝食は特別に宿で用意してもらいますが 4日目の昼食はこの日のうちにお買い求め下さい

## 4日目 5月19日(火) 周防大島～姫島 約30M

姫島は周防灘にある離島です。ヨットで往来する時は必ずこの島に立ち寄ります。名物は車えび、きつね踊り、鯛そうめんなどありますがアサギマダラが飛来する島としても有名です

### アサギマダラ飛来状況

渡り蝶で年に2回飛来しますが5月はちょうど姫島に飛来してくる時期に当たります

運が良ければアサギマダラが見れるかもしれません

その他、天然の拍子水温泉や新鮮な車海老料理も堪能します

14時頃、姫島入港は金漁港を予定しています

チェックインしてアサギマダラを探しに行きましょう



近所に食事処がないので昼食は前日にお弁当など買い出し下さい

宿泊はペンション野路菊 一棟貸切 部屋数が少ないので現地で部屋割りしてください

この料理は絶対に満足いただけると確信します

<https://www.himeshima-it.jp/blog/nojigiku/>

拍子水温泉も徒歩ですぐなのでもお楽しみです



## 5日目 5月20日(水) 姫島～新門司マリーナ 約35M

新門司マリーナ <http://www.interq.or.jp/blue/shinmoji/>

いよいよ最終日です。この日は周防灘を横断して新門司マリーナに向かいます

7時ペンションで朝食の後、8時に出港します。昼食は解散後になりますのでお腹が空く方はご用意下さい

広くて距離もある周防灘なのでチャンスがあればセーリングできればラッキーです

14時過ぎ頃、新門司マリーナに入港して解散となります。マリーナから空港、門司、小倉までも距離がありますので念の為、移動の予約などは時間に余裕をもってお取り下さい

### 新門司マリーナからお帰りのアクセス

(公共交通機関はありませんタクシーのみになります)

北九州空港 タクシーで30分程度

小倉駅 タクシーで30分程度

お帰りは参加者同士で乗り合いでお帰りいただくと割安になります