

# 初心者の釣り入門

～春釣りを楽しむ～

---

千葉県釣りインストラクター連絡機構(COFI)

千葉県釣りインストラクター連絡機構  
(COFI) のご紹介

名 称：千葉県釣りインストラクター連絡機構（略称：COFI）

設 立：1997年（H9）

会 長：勢簀 健治

会員数：76名（2023年3月現在）



<http://cofiweb.jounin.jp/>

概 要：

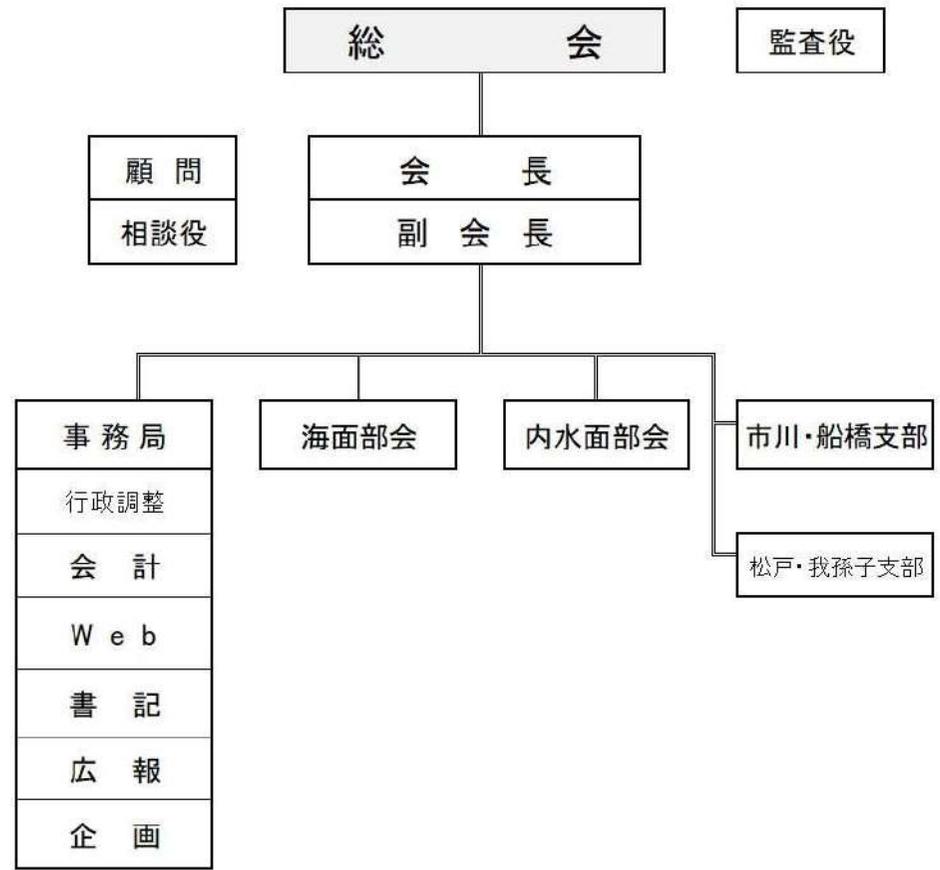
（一社）全日本釣り団体協議会の公認釣りインストラクター試験合格者、準会員から構成。  
千葉を中心に東京 神奈川 埼玉で ①安全な釣り指導 ②環境保全 ③水産資源の保護  
④釣り場でのマナー・ルールをキーワードに活動。

釣りインストラクター制度：

1992年（H4）から、釣り指導員（釣りインストラクター）制度を、農林水産省の指導のもと  
公認補助事業として発足。

1997年度（H9）からは、上級釣り指導員（フィッシングマスター）制度が増設され、  
釣りインストラクターへの「活動全般の指導」、「資源の保護、環境の保全」、  
「正しい釣り文化の伝承」などに積極的な活動を繰り広げることになっています。

令和2年度 千葉県釣りインストラクター連絡機構組織図





## COFI活動のご紹介 年間行事 (2022年度実施済分)

第49回松戸市こども祭り(松戸市21世紀の森)	飯岡ビーチクリーン毎月
親子釣り教室：岸壁釣り	淡水釣り教室（一宮町）
いちかわ環境フェア2022(ニッ・コトツラザ)	釣りフェスティバル 2023(パシフィコ横浜)
キハダジギング実釣会	フィッシングマスター研修会（パシフィコ横浜）
館山港周辺海岸清掃(毎月)	初めての釣り（さつきが丘いきいきセンター）
ふなばし三番瀬クリーンアップ	
公認インストラクター講習・試験 (場所：ヒューマンアカデミー日本語学校)	

# COFI活動のご紹介 おもな活動事例



三番瀬クリーンアップ



初心者向け釣り教室



まつど市こども祭り



いちかわ環境フェア



飯岡ビーチクリーン



KISARAZU PARK BAY  
FESTIVAL (旧木更津うみ祭り)

釣りの楽しみとは？

釣りの楽しみとは何だと思いますか？

- 大きな魚が釣れること？
- たくさん魚がつれること？

磯野浪平さん、鈴木建設のスーさんが大漁だったところを見たことがありますか？

この2人が釣れなくても釣りにはまっているのはなぜでしょう？

マンガや映画の演出上？

いやいや、たいがいの釣り人は同じです！

# 人それぞれの釣りの楽しみ方

## 準備段階の楽しみ

- 何を釣りに行こうか。旬の魚、釣れている魚、珍しい魚…。
- 釣り道具選び。…道具集めが趣味の人。
- 誰と行こうか。計画をたてながら飲み会…。友達の広がり

## 行程の楽しみ…ちょっとした小旅行気分

- 釣り場周辺のご当地グルメ、名産品。
- 宿泊での釣りならば、キャンプや車中泊も良し！

## 実釣での楽しみ

- やっぱり釣れたら楽しい！魚の引き、かけひき、狙って釣った！等々。
- 釣れないときも、仕掛けを変える、誘い方を変える等色々考える。
- 日常生活から離れた雰囲気、場所が楽しみ。

## 帰宅後の楽しみ

- 釣れた魚を食べる。
- 釣れなくても反省会！と称して飲む。

# 釣りの準備

釣りの準備  
釣り場選び編

## 初心者、はじめての方に向いている釣りと、不向きな釣り

釣り方	準備	難易度	コスト	危険度	向き不向き	
船釣り	楽	◎	△	低	◎	道具レンタル可、最近トイレ付が多い 釣り方指導OK(船長の近くに座れば一日中教えてもらえる)
釣り堀、管理釣り場 海釣り施設	楽	○	◎,○	低	◎	道具レンタル可、トイレ問題なし 釣り方指導OK(事務所に行って聞く必要がある)
堤防、海岸	中	△	○	中～高	△	全て自分で準備が要、自己責任、ポイントがわからない 意外と危険、初心者は何が危険かわからない
川、湖、沼	中	△	○	中～高	△	全て自分で準備が要、自己責任、ポイントがわからない 漁業権のルールが細かく初心者には分りにくい
溪流	難	×	△	高	×	全て自分で準備が要、自己責任、ポイントがわからない 山、沢登り等の知識、技術、道具が必要、野生動物 ※キャンプサイトに併設の場合は初心者向き
磯	難	×	△	高	×	全て準備が要、自己責任、ポイントがわからない 釣り場にたどり着くのが大変
海外遠征	超楽	◎	××	低	◎	道具準備不要、ガイド付き、上げ膳据え膳！ トローリング等国内ではやりにくい釣りができる お金、時間に余力のある方は、チャレンジしてください

## 釣り人から見た千葉県の特徴

日本一標高差が少ない県（最高峰 愛宕山408m）  
流れの早い川が少ない、沼が多い  
印旛沼、手賀沼…  
大きな川は県境の利根川、江戸川のみ  
湾岸部は工業地帯、都心への通勤圏は住宅地帯  
→内水面(淡水)での釣りをするには遠出が必要

海岸線が長く、豊富な種類の海岸線  
護岸、干潟、砂浜、岩場、深い海（東京湾海底谷）  
黒潮と親潮（千島海流）の暖流と寒流の合流点  
→豊富な種類の釣りが可能

景勝地が多い  
南房総国定公園、水郷筑波国定公園、  
県立九十九里自然公園…  
→釣りのついでに観光も



地図出典:千葉県HP

## 千葉県周辺の釣り場紹介 1 (海釣り施設、公園)

オリジナルメーカー海釣り公園 (市原市海釣り施設)

利用料金 920円 (65歳以上割引あり)

土、日、祝日は五井駅から専用シャトルバスあり

貸し竿、売店、レストラン等あり

駐車場 無料



高州海浜公園 (浦安市)

利用料金 600円、駐車場1時間100円

新浦安駅から路線バスあり

貸し竿、売店無し

フェンスがあり、子供、初心者も安心



その他

木更津内海公園 (通称出島)

太海フラワー磯釣りセンター (鴨川市)

海釣りハウスコリッシュ (富里) (室内釣り堀)

東京都立若洲海浜公園 (江東区)

## 千葉県周辺の釣り場紹介 2 (釣り船)

初栄丸 (いすみ市)

連絡しておけばJR大原駅へ送迎あり

料金：9,500円～ (対象魚種により変動)

竿レンタル、仮眠施設：無料

初心者歓迎

吉野家 (浦安)

浦安駅から徒歩5分

料金：8,000円～ (対象魚種により変動)

大型船14隻の大規模釣り船店

釣り船のほか、屋形船、ホエールウォッチング船等あり

利八丸 (鋸南町)、萬栄丸 (勝山)、小峯丸 (寒川漁港)

寿々春丸 (富津港)、安田丸 (相浜港) …



## 千葉県周辺の釣り場紹介 3 (淡水)

フィッシングクラブジョイバレー (山武)

芝山千代田駅から徒歩15分

ルアー、フライフィッシング専門

料金：1時間1,550円～1日6,250円

清遊湖へら鮎釣り堀 (柏市)

貸し竿無し

巨へらで有名

料金：1日2,000円

水光園 (白井市)

北総線白井駅から送迎あり (2日前までに連絡)

料金：1日2,000円

定食、丼物等のお食事処あり

手賀沼：小鮎、タナゴ、魚種が豊富、花見川上流：へらブナ、真鮎

印旛新川：長めの竿が必要、亀山湖 (ダム)：ブラックバス



## 千葉県周辺の釣り場紹介 4 (季節ごとの釣り対象魚)

春

真鯛 (乗っ込み真鯛、桜鯛)

産卵に向け、餌をたくさん食べるため脂がのっている。  
特に婚姻色で、きれいな赤色が出ているものを、  
桜が咲く時期に合わせて桜鯛と呼ばれたりする。

メバル (春告魚、季語にもなっている。 ※春告魚はニシンをさす場合あり)  
冬から春にかけてが旬。

堤防や浅場で黒メバル、船に乗ると赤メバル (沖メバル) が釣れる。



初夏～夏

スズキ (シーバス)、アナゴ、キス、スルメイカ等

夏～秋

ハゼ、太刀魚、マダコ等

秋～冬

青物 (ブリ等)

通年

アジ、サバ、クロダイ

## 釣り場の探し方、選び方、予約

### 釣り施設、釣り船の探し方

- インターネット、釣り新聞、スポーツ新聞、釣り雑誌、釣具店の店頭、口コミ  
釣り番組、スーパー（値札のラベル）

### 予約

- 釣り船は基本的にすべて予約が必要
- 釣り施設は予約不要が多い

### 予約時の注意事項

- 初心者であることを必ず伝える
- レンタルできるものと、準備する必要があるものを確認すること
- 釣り船の場合、集合時間を確認

釣りの準備  
道具編

## 道具の準備

### 最低限準備が必要な物

クーラーボックス、ペンチ、ハサミ、滑りにくい靴、タオル3枚以上、雨具、弁当、飲み物（夏場は500ml×2以上）、帽子（船の場合キャップ帽推奨）、道具をまとめるカバンや道具箱等、ごみ袋

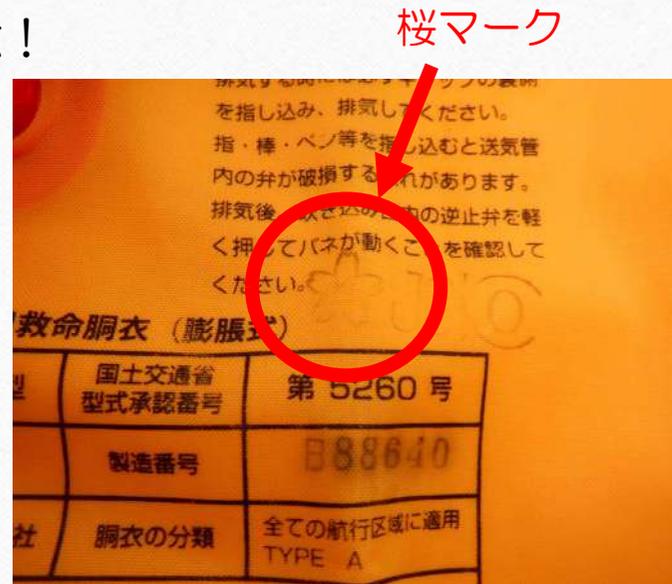
レンタル可能な物、釣り船、釣り施設で購入可能な物（自分で用意が必要な場合あり）  
ライフジャケット、竿、リール、バケツ、仕掛け、餌、氷

### 釣り人の事情や場所、釣りの種類によって必要になるもの

酔い止め、カイロ、サングラス、手袋、折りたたみ椅子、たも網、ナイフ、ヘッドライト、懐中電灯、ポリタンク、ジップ式ビニール袋、着替え、携帯灰皿、虫よけ、日焼け止め、傷薬、絆創膏、ハンドクリーム、  
替えの靴、スペア眼鏡、車、家のスペアキー

# ライフジャケット

どんな釣りの場合でもライフジャケットは必ず着用しましょう。  
船に乗る場合は「桜マーク付き」必須。ついていないものでは乗船できません。  
必ず一番外側に、正しい装着方法で着用すること。  
カッパの中に着用等はNG！  
自動膨張式の場合、ガスボンベの期限に要注意！



## クーラーボックス

初めて購入の場合35～40ℓ前後がおすすめ  
電車で移動の場合：もう少し小さいもの  
肩ベルトのあるもの

弁当、飲み物、釣った魚、氷が入るサイズ

必要な氷の量の目安

夏は魚の総重量の概ね1.5倍が必要

融けてから買い足しでもOK

メーカー想定はクーラーボックスの容量の1/3

※自分の車のトランクサイズ、形状に要注意！



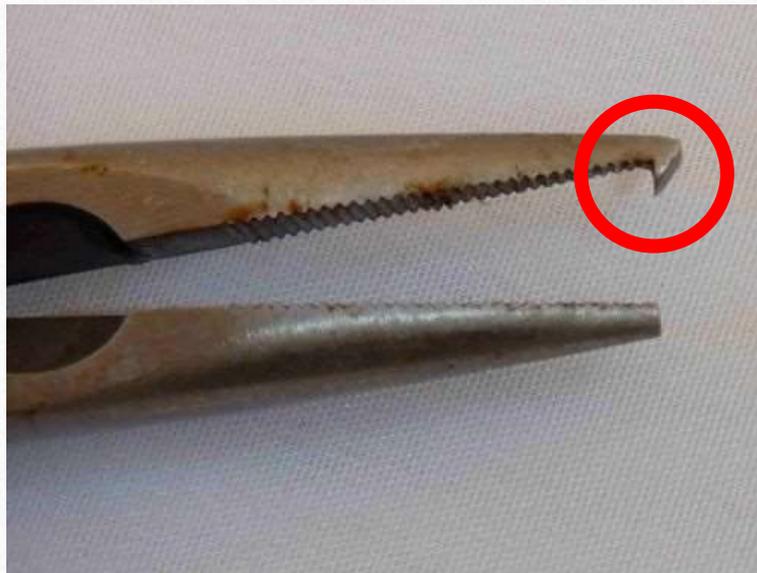
## ペンチ・ハサミ

ステンレス製のものを選ぶこと。

鉄製は海で使うと1日で錆びます。

ペンチは先端に爪がついているものが良い。

ハサミは「PEライン対応」の記載があるものと、キッチンバサミがあると良い。



## 靴選び

冬場は長靴、夏場は通気性、水はけのよい滑りにくい靴。（水遊び用シューズ）  
岩場の場合はスパイクシューズ必須。  
川に入る場合はフェルト底、ワラジ等々場所にあった靴選び。

### 注意事項

かかと、つま先がカバーされているものを使うこと。

サンダルNG！

砂浜、川で胴長靴を使う場合、腰部をしっかり締めて転んだ際の浸水対策をしっかりと。  
川に立ち入る場合はウエットスーツ素材を選択。

## 釣り竿の種類

### のべ竿

釣り竿の先に直接糸を結び  
使う竿

主に川や湖、沼で使用  
堤防でも使える場合あり



### リール竿

釣り竿には糸を結ばず、  
リールに巻かれた糸をガイドに  
通して使用

海釣り全般、川などでのルアー釣り、  
岸から離れたポイントを狙うときに  
使用



## リールの種類

### スピニングリール

投げ釣り、軽いおもりやルアーを使うとき  
軽い仕掛けでも糸が出やすい。

大物釣りには不向き※

※大物専用のものもある



ベール

ドラグ

スプール  
(糸巻部)

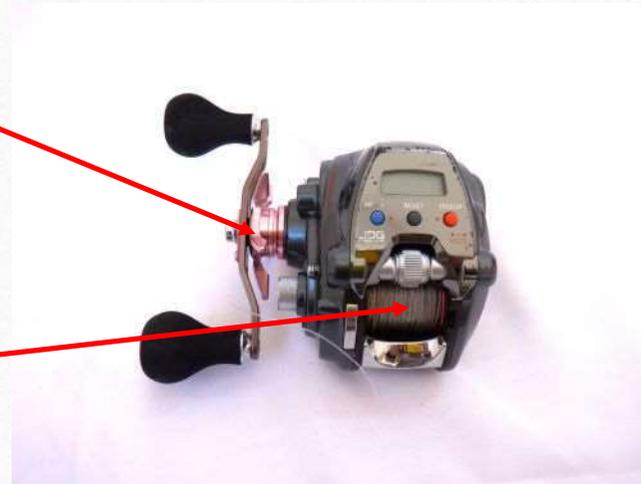
### 両軸リール

船の真下を狙う釣り。

小型でも丈夫。

軽い仕掛けは糸が出にくい。

糸が絡まりやすい。(バックラッシュ)



## バランスの取れた仕掛け、道具の選び方のコツ

(初心者によく聞かれる質問:「どんな竿を買えばいいの?」)

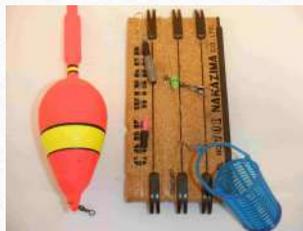
- 自分から一番離れたところを決めて、それに合わせて道具を選定する。

自分 → リール → 竿 → 糸 → おもり (ルアー) → 針 → 餌 → 魚

- 船釣りの場合は、船長からおもり (ルアー) の重さ、糸の太さを指定される場合が多い。予約の際に確認し、準備する。(もしくは釣り船で購入)
- 予約不要の釣り堀、釣り施設の場合でも、事前に電話で確認。
- 釣具店の店員さんは一般論では教えてもらえるが、具体的な釣り場、釣り船がわからないと最適な仕掛けを教えることができない。
- 初心者のうちは竿、リールはレンタルで、釣りスタイルが決まったら買いそろえる。

# 仕掛けの種類とバランスについて

全ての仕掛けや道具には重さや強さを表す号数やグラム数があります。  
(グラム表記、号数表記、ポンド表記、オンス表記と色々あり混乱する)  
それぞれのバランスが悪いと釣りにくいだけでなく、周囲の迷惑になる場合があります。  
特に船釣りの場合、船長の指定を必ず守りましょう。



正しい竿の持ち方、リールの設定

実演させていただきます。

## 釣りとコスト

日本の年金平均支給額 月額約¥146,000.-! 釣りにかかるコストは?

コスト (ゴルフと同じくらい?)

ライフジャケット: 2万円弱 (自動膨張式) …命の値段は?

必要な道具類: 1万5千円弱 (クーラー等最低限必要な物)

釣竿: 数千円~ (初心者向け)

リール: 1万円前後~ (初心者向け)

釣り竿レンタル代: 無料~2千円程度

釣り船代: 1万円前後~ (多人数の場合貸し切りがお得)

釣り施設: 数百円~数千円

仕掛け代: 2~5千円前後

餌代、氷代: 数百円~

交通費: 人、場所によりそれぞれ

コストパフォーマンス

何に価値を求めるかは人それぞれ。プライスレス! とはいうものの…。

釣りには釣果がある!

例えば、中型メバルはスーパーで700円前後、10匹つれば7,000円分

鯛ならば大型1匹1万円以上、マハタ1Kg1万円台前半。これがマグロなら…。

中型メバル スーパーで7~800円



鯛 多分1万円弱



マハタ 約2Kg 2万円で買えるかな?  
と言うか手に入らない。

釣りから広がるその他の楽しみ、知識

## 釣りから広がる楽しみ、知識

### 1)料理

釣った魚を調理

3枚おろし、刺身、煮魚、焼き魚

→ほかの料理へ興味を持ち出す

→野菜、食器、調理器具への興味

### ※注意事項

食中毒に注意

持ち帰る際の腐敗

生食時の雑菌、寄生虫、毒

調理時のケガに注意

魚のヒシ、骨、ヌメリ、兜割

耐切創手袋を推奨

美味しすぎて普通のお店で食べられなくなる！

食器や、調理器具をそろえ始めるとお金が…。



## 釣りから広がる楽しみ、知識

### 2)魚拓

写真で釣果を残すことが多いですが、美術性、家に飾ることを考えればやっぱり魚拓！リビングに飾れば最高！

カラー魚拓愛好会「竜の子会」の作品アメマス・アカムツ・ヘラブナです。本物の魚に和紙を貼り付け、乾いてからタンポで油絵具をつけます。油絵具は魚の色に合わせた配色を考え、重ね打ちをします。本体を打ち終わってから和紙を剥がして目を筆で書き入れ、裏打ちをして完成です。

神田駿河台の全電通労働会館、江東区の東大島文化センターなどで魚拓教室を開催中です。

ご興味のある方は下記までご連絡ください。

千葉県釣りインストラクター連絡機構  
副会長 土井広美 090-2402-5643



竜の子会様ご提供 美術魚拓

## 釣りから広がる楽しみ、知識

- 3) キャンプ、車中泊、バーベキュー  
釣りができなくてもキャンプ、車中泊。  
車中泊は軽バン、ライトバンでも大丈夫。  
釣りをしないご家族も一緒に楽しめる。  
道具類は停電、災害時にも活躍。



- 4) カヤック、カヌー、ボート  
本格的な船でなくてもカヤック、カヌー  
2馬力ボートならお手軽。  
インフレーターブル（ゴムボート）ならば  
自宅での保管も大丈夫。  
10万円台～40万円台程度

- 5) ご当地グルメ、景勝地巡り  
海産物、農産物・・・道の駅  
浜焼き小屋  
犬吠埼灯台、富津岬  
野島崎・・・登れる灯台  
佐原小野川沿い・・・江戸情緒の街並み  
その他民間観光施設多数あり

## 釣りから広がる楽しみ、知識

### 6) 気象、地形等の知識

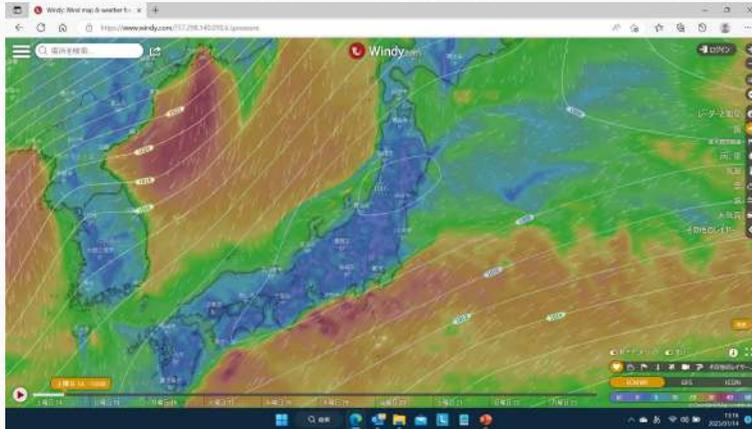
天候の予報だけでなく、風、波、水温等が気になり、調べるようになる。  
自分で釣り場を探すようになると、地形も気になり地図、海図をよく見るようになる。

### 観天望気

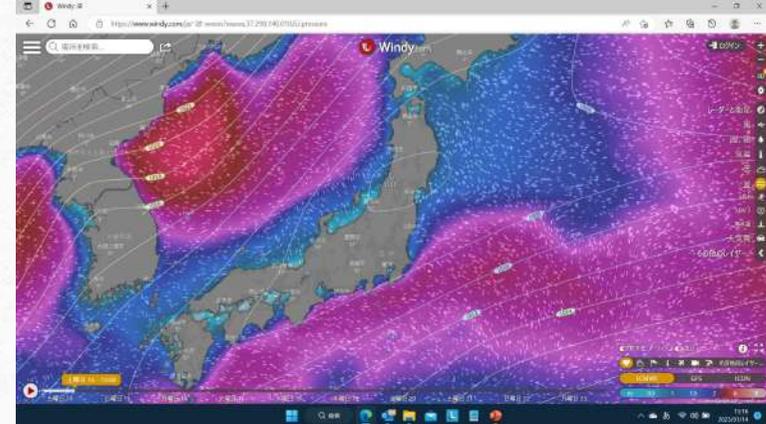
〇×山に雲かかったら明日は雨等。

言い伝え、経験則で天候を予想すること…天気予報より当たるかも？

### 風予報の例



### 波予報の例



出展 Windy.com  
<https://www.windy.com/>

# 釣りのルールと注意事項

## 釣りの注意事項、ルール

### 1) 釣りのルール（国際条約、法、条例、規則等で決められていること）

- 漁業法、海水面/内水面漁業調整規則は必ず守る。  
川、沼、湖等は、ほぼすべてに漁業法により漁業権が設定されています。  
規則に沿って遊漁券を購入してください。（場所、魚種により不要な場合もある）
- 撒き餌さ（コマセ）、道具、釣り方にも規制もあります。  
例：国内で遊漁でのトローリングが許可されているのは沖縄県のみ  
手で貝を拾うのはOK、道具をつかったらNG等。
- 持ち帰られる魚の大きさの規制もあります。
- 釣り禁止の場所、立ち入り禁止の場所では絶対に釣りをしない。  
（危険だからNGの場所、私有地だからNGの場所、過去に釣り人が迷惑をかけてしまったからNGになった場所、SOLAS条約※で制限の場所）
- ゴミは必ず持ち帰る。
- 汚した釣り場は水を流して、きれいにして帰る。

※SOLAS条約（海上人命安全条約）：海上の人命の安全のための国際条約。きっかけはタイタニック号沈没事件。  
最近ではテロ対策を強化し改定。千葉県では千葉港、木更津港が対象。

## 釣りの注意事項、ルール

### 2) 安全面での注意事項1

- どのような釣りでも必ずライフジャケットは着用すること。
- 遠くても雷がゴロゴロしたら速攻でやめる。来てからやめるはもう遅い！
- 滑らない靴の着用。
- 熱中症対策はしっかりと。  
アルコール類、カフェインの入った飲料は熱中症対策には不向き。
- 釣り針、刃物類に注意。使ったら道具箱へ戻す。
- 竿を振るときは、必ず周囲の確認をすること。  
竿の軌道の延長線上に人がいるときは絶対に振らない！
- 船に乗り降りする場合は船長の指示を必ず守ること。  
乗、下船の時が一番事故、トラブルが多い。
- 溪流釣り、磯釣り等危険な場所での釣りは2名以上で行く。

すき間要注意



## 釣りの注意事項、ルール

### 3) 安全面での注意事項2 危険な魚 ※マークは死亡事故例あり要注意

- ヒシなどが鋭く危険な魚  
海釣りの場合、ほとんどの魚が危険だと思ってください。  
アジ科の魚の場合、尻ビシの前に鋭い棘が1～2本ついています。  
スズキ（シーバス）はエラの周辺が鋭く危険です。
- ヒシ等に毒のある魚  
ハオコゼ、アイゴ、オニカサゴ、ミノカサゴ等カサゴ類、ゴンズイ、エイ()  
ヒョウモンダコ()、イモガイ()、クラゲ
- 歯が鋭い魚  
サメ()、フグ、太刀魚、サワラ、ヒラメ…
- 身や内臓に毒のある魚  
フグ（クサフグは皮膚の毒にも注意）()、ブダイ()、  
イシガキダイ（釣れた場所、時期による）

## 調理時の注意事項

- フグは絶対に素人調理はしない！…フグの乗合船は捌いてもらえます。
- 手袋を着用（できれば耐切創手袋）
- ウロコ取り、エラ、内臓を出して、魚体を洗うまでは水を流した状態で作業する。  
（雑菌対策）
- ウロコ、内臓を取り出す際に使用したまな板、包丁は、洗剤で洗ってから次の工程へ。  
可能な方は、調理場、調理器具を分ける。水が飛び散ったところも洗う。
- 三枚におろす際に、寄生虫の有無を注意深く確認する。
- 歯やヒシの鋭い魚は調理時も要注意。ヒシは事前にハサミで切り取るのも有効。
- 兜割りは自信が持てるまでやらないほうが良いかと…。

## 食中毒に注意

- 寄生虫：アニサキス他
- 雑菌等：腸炎ビブリオ菌、表皮粘液毒、大腸菌… シイラ（マヒマヒ）の表皮は嚴重注意
- 毒：テトラドトキシン、シガラテ毒（サンゴ礁回りの魚）、パリトキシン（ブダイ）

捌いた後に保存する場合は、なるべく空気に触れないように密封する。  
できれば真空パックがおすすめ。

どうしたら釣れるようになるのか？

釣りにはビギナーズラックはある！

## ビギナーズラックはどうして起きるのか？

### ビギナーズラックが起きる人

教えてもらったことを忠実に守っている。  
船長等教えてくれる人の指示通りに行動している。  
自分なりの工夫をしない。（できない）

### 釣れない人の例1（船釣りでの事例）

ポイントに到着するまで、準備をしていない。…ビールを飲んでおしゃべりしてただけ。  
釣り開始の合図が出てから、ようやく準備開始。…初心者はここで仕掛け投入。  
釣り始めたころにはポイントは通り過ぎていく。…ほかの人は連れ始めている。  
釣れないので、仕掛けを変える。…指示されたものと違うもの。  
→また釣れない。

### 釣れない人の例2（鯛釣りにカレイ釣り用の竿を持ってきた人）

せっかく買った自分の釣り竿を使いたい！  
目的の魚に合わない釣り道具で無理やり釣りを行っている。  
→釣れない。

さあ、釣りに行ってみよう！