

■本島北部エリア

ネイチャー リフレッシュ型

やんばるの森や長寿文化が息づく
北部エリアで、大自然に触れながら
心身リフレッシュし、集中して
仕事できるワーケーションプラン



■本島北部エリア

ネイチャーリフレッシュ型

やんばるの森や長寿文化が息づく北部エリアで、大自然に触れながら心身リフレッシュし、集中して仕事できるワーケーションプラン

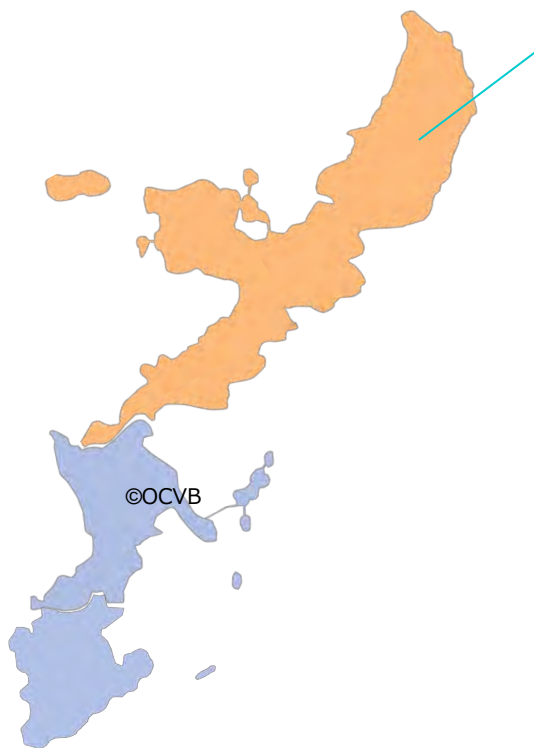
北部エリアはこんな人におすすめ！

- ★午前は仕事、午後は楽しむなど、一日の中で時間をわけて楽しみたい人
- ★自然大好き、体を動かすことが大好きな人
- ★家族との時間、仕事を両立したい人

北部エリアの特徴

アクセス情報

那覇空港より沖縄自動車道で
約1時間-2時間30分前後
※所要時間は恩納村役所、辺戸岬で
算出

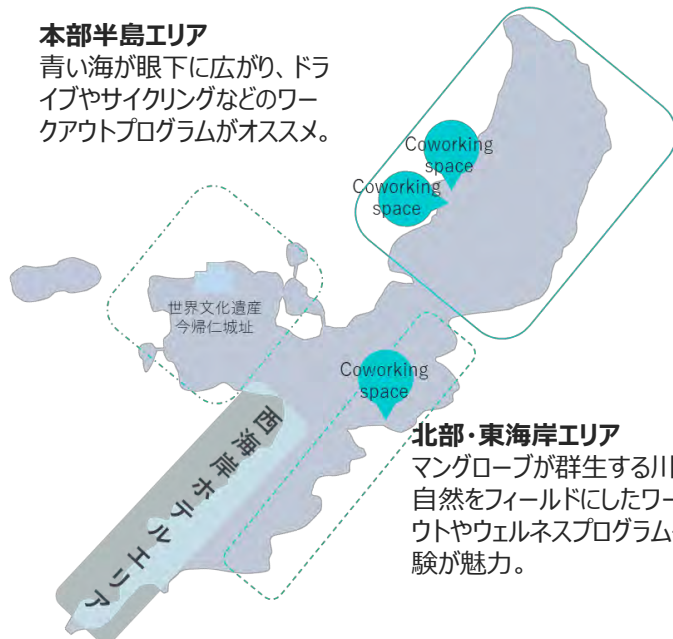


やんばる国立公園エリア

亜熱帯のジャングルをフィールドにしたワークアウトやウェルネスプログラムが魅力

本部半島エリア

青い海が眼下に広がり、ドライブやサイクリングなどのワークアウトプログラムがオススメ。



北部・東海岸エリア

マングローブが群生する川や自然をフィールドにしたワークアウトやウェルネスプログラム体験が魅力。

■本島北部エリア

【北部エリア】ネイチャーリフレッシュ型

恩納村や亜熱帯のジャングルやマングローブ林などの大自然と希少な生物の宝庫のやんばる国立公園、長寿文化など、自然の豊かさが溢れるエリア。

ウェルネスコンテンツ例

自然・文化体験



森林浴／瞑想



サイクリング



森&湖畔ノルディックウォーキング&ヨガ

© おおぎみまるごとツーリズム協会



ビーチヨガ SUPヨガ

食体験

とれたて島野菜&フルーツ体験(収穫体験/直売所/農園カフェなど)



チームビルディングコンテンツ例

自然・文化体験



やんばるトレッキング



ジップライン



慶佐次川マングローブカヌー



食体

やんばるピクニック

親子向けコンテンツ例



ヤンバルクイナ観察ツアー



サンゴ再生コース

ワーケーション関連施設

コワーキングスペース例

- ・HENTONA LOUNGE
- ・SEASIDE OFFICE
- ・コワーキング
ラウンジ「ハナウール」
- ・カヌチャ
リアンリゾートオフィス



SEASIDE OFFICE

ホテル例 ※

- ・ホテルモントレ沖縄スパ&リゾート
- ・ハイアットリージェンシー瀬良垣アイランド沖縄
- ・ベストウエスタン
- ・かねひで喜瀬ビーチパレス
- ・リザンシーパークホテル谷茶ベイ
- ・ホテルゆがふいんおきなわ
- ・ザ・ブセナテラス
- ・ジ・アッタテラスクラブタワーズ
- その他



ANAインターコンチネンタル万座ビーチリゾート



ザ・ブセナテラス



カムチャベイホテル&ヴィラズ

※受入環境調査において「ワーケーション取組み」回答のあったホテル

■本島中部エリア

北部エリア 4泊5日モデルコース

体験者イメージ

WORKATION STORY



山下さんファミリー（仮）
飛び石連休を利用し、未就学の子
供を連れてワーケーション
父親/母親/息子（6歳）

水曜日に沖縄出張が入った。木曜日が祝日で、金曜日さえ調整出来れば、家族みんなで沖縄旅行が楽しめそうだ。最近では休暇が取れず、子供たちを旅行に連れて行けてなかった。これはいいチャンスかもしれない。この機会にママにもリフレッシュしてもらおう。

DAY1

- 10:00 那覇空港着
レンタカーで沖縄自動車道
経由、やんばる方面へ
- 13:00 新鮮な島野菜ラン
チで
パワーチャージ
- 14:00 コワーキングスパー
スで商談とテレワー
ク
- 18:00 ホテルへチェックイン

自然が近く、リラックスして仕事が捗る！



【メモ】
先に沖縄入りし、仕事を済ませる。ママと子供たちは2日目から合流する予定だ。残りの日数を思いっきり楽しむためにも。
仕事を気持ちよく終わらせようと気合が入る。商談先で島野菜のカフェを教えてもらった。野菜が新鮮、甘くて驚いた。これなら子供たちも喜んで食べてくれるかもしれない。



DAY2

- 6:00 早起きしてやんばるの海と山
に囲まれサイクリング
- 10:00 ホテル内で家族、那覇空港着
のんびり 高速バスでやんばるへ
- 13:00 家族と合流
- 14:00 家族水いらずで
30 海の遊びや学び体験
- 18:00 ホテルで家族団らん
00 ンディナー

なんとも言えない爽快感で心が満たされていく！

ホテルまで
ラクラク
バス旅！



【メモ】
ママと子供たちがバスで合流し、早速着替えて、ホテルの前のビーチで泳ぐ。久しぶりの海に息子も嬉しそうだ。



■本島北部エリア

北部エリア 4泊5日モデルコース

DAY3

- 9:00 コワーキングスペースでテレワーク
子供たちはリゾートシッターに預けて、ママはのんびり
- 12:00 ランチ後、ホテルでテレワーク
午後から子供とサンゴ再生について学ぶ
- 17:00 家族と合流後、夕食
- 19:00 家族でナイトプログラム
オススメ体験
・ヤンバルクイナ観察ツアー等



【メモ】

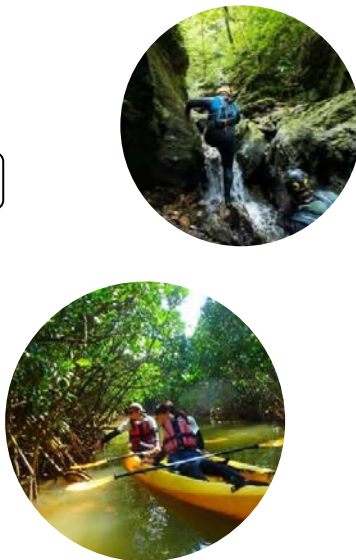
3日目はパパは仕事、子供たちはリゾートシッターに預けて、ママはゆっくりと。1人の時間をプレゼント。夕方、子供と合流すると、サンゴや自然について学んだことを教えてくれた。SDGsが掲げられている時代、小学校でも授業があるらしい。子どもたちが環境課題を自分事化して解決していくためには、まずは自然を体感することが一番なのかもしれないと思った。

DAY4

- 9:00 家族全員で亜熱帯の大自然を冒険
オススメ体験
・マングローブカヤック
・トレッキングや秘境ツアー
- 15:00 早めに戻り、ビーチや部屋でのんびり
- 18:00 家族で夕食

こどもが少しくましくなった！

出張託児サービス等利用で夫婦の時間も



【メモ】

今日から2日はパパもお休み。思いっきり遊ぼう。カヌーやトレッキングでやんばるの山を舞台に大冒険。「パパ、ママついてきて！」と息子がどんどんたくましくなっていく。

DAY5

- 8:30 チェックアウト
- 10:00 最終日も大自然を満喫
ジップライン体験
その他オススメ体験
・やんばるピクニック



こんなに家族みんなで笑ったのは久しぶり！

【メモ】

自然の中を駆け抜けるジップラインでは、ママはぎりぎりまで怖がっていたが、最後は一番満足そうに楽しんでいた。家族の絆が深まった、沖縄旅行。忘れられない思い出がたくさん出来た。

- 15:00 沖縄自動車道経由で那覇空港へ
- 18:00 那覇空港着

マリンリゾート型

沖縄の代名詞とも言える青い海で
有名な宮古エリアで、開放的な空間の中
リフレッシュして仕事に集中できる
ワーケーションプラン



■宮古諸島エリア

マリンリゾート型

沖縄の代名詞とも言える青い海で有名な宮古エリアで、開放的な空間の中リフレッシュして仕事に集中できるワーケーションプラン

宮古エリアはこんな人におすすめ！

- ★仕事の日とバケーションの日をしっかり分けて楽しみたい人
- ★開放的な空間や、体験でリフレッシュしたい人

宮古エリアの特徴

アクセス情報

那覇空港より飛行機で約50分
※所要時間は宮古空港で算出

下地島・伊良部島エリア

下地島空港や渡口の浜、伊良部大橋など壮大なロケーションが魅力の島。

宮古島エリア

沖縄屈指のビーチリゾートアイランド。
宮古ブルーと言われる透明度の高い美しい海が魅力。

主要 ホテルエリア



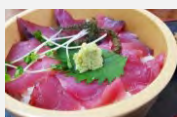
■宮古諸島エリア

【宮古エリア】マリンリゾート型

東洋一の美しさと謳われる與那覇前浜ビーチをはじめ、ミヤコブルーと称される透明度の高い海岸の広がるリゾート地。また沖縄県内でも独特の文化に触れられるアメージングアイランド。

ウェルネスコンテンツ例

自然・文化体験

伊良部島SUP
&シュノーケル前浜ビーチ
サンセットヨガ青の洞窟&神秘
の洞窟ツアー島の食堂めぐり
(ご当地食材と名物体験)島の新鮮な魚料
理

宮古そば

食体

チームビルディングコンテンツ例

自然・文化体験

シーカヤック
鍾乳洞探検隊帆掛け
サバニクルーズ

親子向けコンテンツ例



海中散歩



ゆへの浜カヤック

ワーケーション関連施設

コワーキングスペース例

- ・宮古島ICT交流センター
- ・シェアオフィス&コワーキング MUGI
- ・ミライハセンター
- ・howlive 宮古島店

Howlive宮古島店
© マッシングラ沖縄タイムス

ホテル例 ※

- ・HOTEL LOCUS
- ・ホットクロスポイントサンタモニカ
ウインズ
- ・ホテルシギラミラージュ
- ・ウェルネスヴィラブリッサ

ホットクロスサンタモニカ
ウインズ

ホテルシギラミラージュ

© 南西楽園リゾート
ウェルネスヴィラブリッサ

■宮古諸島エリア

宮古エリア 4泊5日モデルコース

体験者イメージ



なかなか集まれなくなった同期会を沖縄で実施。
開放的な環境での交流と、
部署を超えたコミュニケーションが取れる。
同じ会社の同期女性3人組 (20代後半)

WORKATION STORY

同期入社の3人組。定期的に連絡は取っていたが、最近では皆忙しくて会えていない。それぞれ悩みもあるようだ。ゆっくり話す時間が欲しいなと思った。「ねえ、一緒にワーケーションしてみない？」思い切って誘ってみた。「どうせ行くなら、景色のきれいなところ」と返事が来た。ならば、宮古島だろう。

DAY1

11:00

■ 宮古空港／下地島空港着
■ レンタカーで宮古島市内へ

13:00

■ 新鮮食材を
■ 使った
■ 島の食堂を
■ 巡って

15:00

■ 美味しいもの探
■ 査
■ チェックインし
■ ホテルでゆったり
■ テレワーク

海風を感じながら仕事がサクサク進む！



【メモ】

宮古島に到着すると、早速SNSで下調べしていたお店で腹ごしらえ。おしゃれで美味しい店が多いからどこに行こうとも悩む。午後はそれぞれしっかり仕事をするに。今回3人で仕事の日と、遊ぶ日をしっかり決めてきた。海の見えるホテルの客室からテレワーク。なんて贅沢なんだろう。



DAY2

7:30

■ 一路、伊良部島へ
■ ミヤコブルーのワークアウト&ウェルネス
■ オススメ体験
■ ・SUP
■ ・シーカヤック
■ ・帆かけサバニクルーズ

透明度の高い海の上でストレス発散！

【メモ】

2日目はアクティビティの予約を入れている。思い切り、宮古ブルーを体感しよう。シーカヤックやSUPで、「こんなに綺麗な海は初めて見た！」と感動。午後は伊良部島にわたって、カフェでのんびり。少し遊び疲れた体をいたわる。

13:30

■ 伊良部島のリゾートカフェでランチ

15:30

■ 伊良部大橋を渡りミヤコブルーの海岸線をドライブ

18:00

■ ホテルへ



■宮古諸島エリア

宮古エリア 4泊5日モデルコース

DAY3

- 9:00
 コワーキングスペースで各自
 テレワーク
- 12:00
 今日もお気に入りの
 ランチを探して食堂めぐり
- 13:30
 午後は場所を変え
 コワーキングスペースで
 各自テレワーク
- 17:30
 ホテルへ

部署の違う同僚の姿が新鮮！

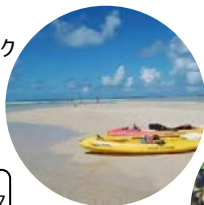


【メモ】
 3日目は仕事の日。コワーキングスペースで
 仕事をする。
 おしゃれな空間での仕事にテンションが上がる。
 おしゃれな空間での仕事にテンションが上がる。
 いつもは部署が違って見られない、同期の
 働く姿が見られて新鮮だ。
 「これってどう思う？」軽く聞いた質問も、違
 う目線で帰ってくるので刺激になる。

DAY4

- 8:00
 シーカヤックで
 ワークアウト&ウェルネス体験
 オススメ体験
 ・ゆいの浜カヤック ・竜宮城カヤック
- 13:00
 捕れたて鮮魚のランチ
- 15:00
 ホテル付近でのんびりウェルネス
 オススメ体験
 ・サンセットヨガ
 ・海中さんぽ
- 18:00
 ホテルへ

憧れの無人島でのんびりリラックス



【メモ】
 3人で過ごすことにも慣れてきた。
 3人で食べたいものや、やりたいことを出し
 合ってスケジュールを決めていく。
 カヤックに乗ってたどり着いた白い砂だけの小
 さな無人島はまるで天国のよう。
 日ごろのストレスがどこかへ飛んで行った。

DAY5

- 6:00
 朝の隙間時間でホテルでハ
 ンモック体験
- チェックアウト
- 13:30
 ランチがてら橋でつながる離島を
 ドライブ制覇
- 18:00
 宮古空港／下地島空港着

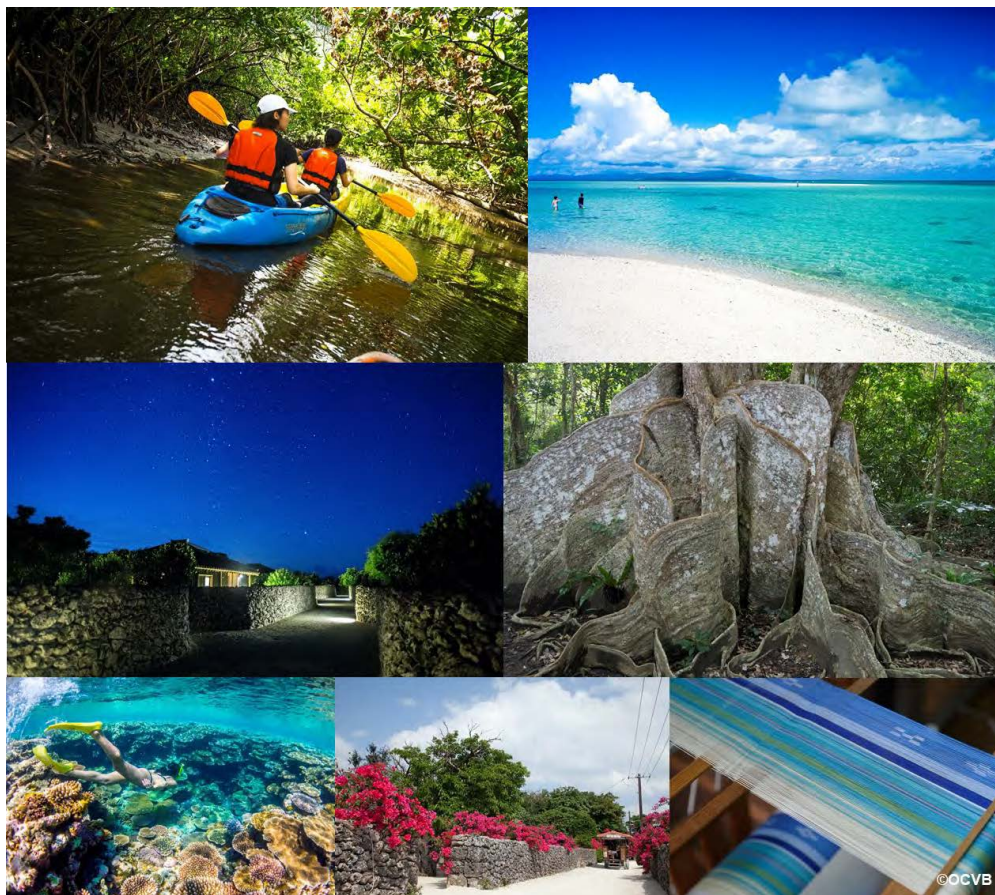
【メモ】
 朝のスキマ時間も使って、ハンモックヨガもやってみた。

宮古島の海を臨みながら、開放的な気持ちになり色
 んな会話ができる。
 3人でここに来られてよかったね、と言い合った。

■八重山エリア

自然体験宝庫型

星空保護区に指定され、
豊かな自然を有する八重山エリアで、
自分や家族の好きな過ごし方、
ペースを自由に選ぶことができる
ワーケーションプラン



■八重山エリア

自然体験宝庫型

星空保護区に指定され、豊かな自然を有する八重山エリアで、自分や家族の好きな過ごし方、ペースを自由に選ぶことができるワーケーションプラン

八重山エリアはこんな人におすすめ！

- ★ 仕事の日とバケーションの日をしっかり分けて楽しみたい人
- ★ 自然大好き、体を動かすことが大好きな人
- ★ 家族との時間、仕事を両立したい人

八重山エリアの特徴

アクセス情報

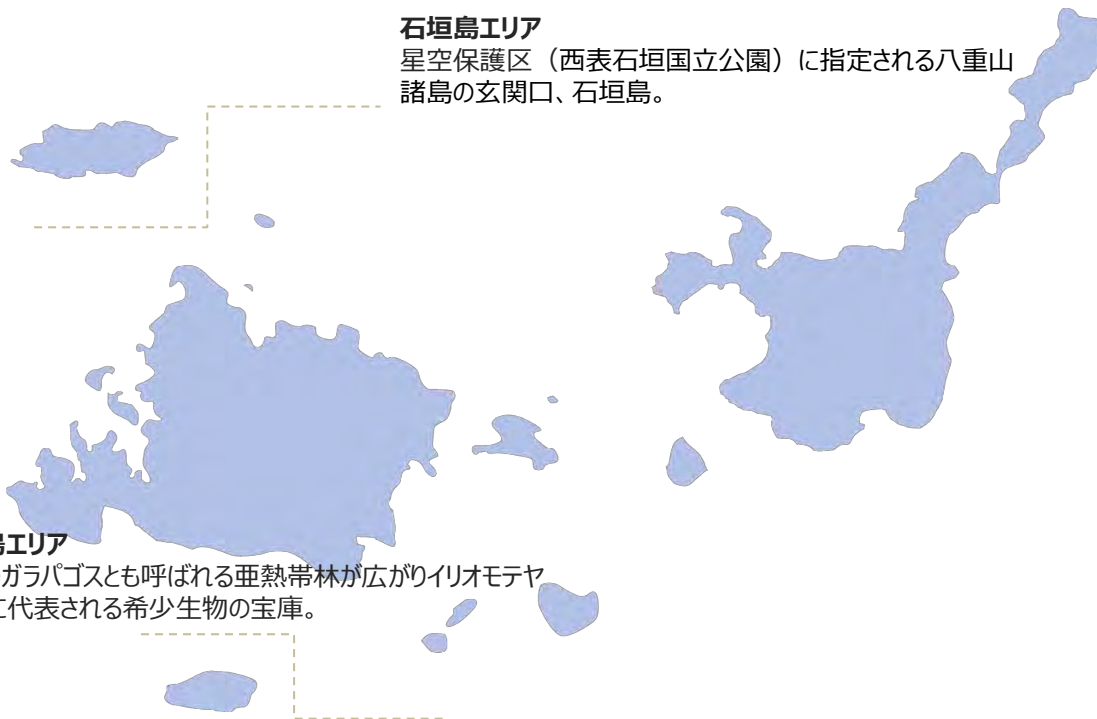
那覇空港より飛行機で約1時間
※所要時間は南ぬ島石垣空港で算出

石垣島エリア

星空保護区（西表石垣国立公園）に指定される八重山諸島の玄関口、石垣島。

西表島エリア

東洋のガラパゴスとも呼ばれる亜熱帯林が広がりイリオモテヤマネコに代表される希少生物の宝庫。



■八重山エリア

【八重山エリア】自然体験宝庫型

世界トップクラスの星空が広がる八重山エリア。
石垣島や東洋のガラパゴスとも称される
大自然が魅力の西表島など、大小12の個性的な有人離島が点在。

ウェルネスコンテンツ例

自然・文化体験



シュノーケリング



集落散策



ビーチ
サンセット



星空観察
(星空浴)

食体



旬の島食材料理



石垣牛

チームビルディングコンテンツ例

自然・文化体験



滝トレッキング
@西表島



ネイチャーツアー
@西表島



サバニ操船 @西表島



シーカヤック

親子向けコンテンツ例



伝統工芸体験
八重山ミンサー/藍染
@石垣島



ウミガメ
シュノーケリング
ツアー @石垣島

ワーケーション関連施設

コワーキングスペース例

- ・Zuppa Ishigaki 離島ターミナル
- ・パイヌシマシェア



©Zuppa Ishigaki
離島ターミナル

ホテル例 ※

- ・星野リゾート リゾナーレ小浜島
- ・フサキビーチリゾート ホテル&ヴィラズ
- ・石垣島ビーチホテルサンシャイン



石垣島ビーチ
ホテル
サンシャイン



フサキビーチリゾート ホテル&ヴィラズ
©FUSAKI BEACH
RESORT HOTEL VILLAS

※受入環境調査において「ワーケーション取組み」回答のあったホテル

■八重山エリア

八重山エリア 4泊5日モデルコース

体験者イメージ



加藤さんファミリー（仮）
夏休みなど子供の休みに合わせて、実施。たくさんの宿題も親子で力を合わせながら解決。
父親/母親/息子（小学生）

WORKATION STORY

子どもの長期休みに合わせて、石垣島でワーケーションをすることにした。
夫婦共働き、仕事が忙しくて、最近は家族で遠出が出来ていない。子供も旅行に行きたがっていた。
八重山の豊かな自然に触れて、色々と学んでほしいと思っている。

DAY1

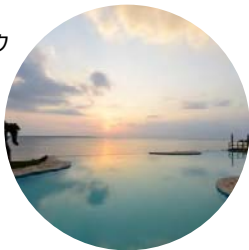
12:00

南ぬ島石垣空港着
レンタカーで石垣市内へ



15:00

ホテルへチェックイン
のんびり島時間を感じながらテレワーク



【メモ】

空港で飛行機を乗り継いで石垣島へ。移動の疲れも鑑みて、1日目はゆっくりのんびり過ごすことにしていた。
ホテルにチェックインすると少し時間を見つけて、仕事のメールをチェック。
パソコンの画面の向こうには綺麗なサンセットと、海風がここ良い。穏やかな気持ちで仕事ができる。

DAY2

6:00

早起きして島の美味しい朝ごはん

10:00

レンタカーで南ぬ島石垣空港へ

12:00

家族と合流

14:00

家族で伝統工芸に触れる

思い思いの作品に家族感激！



16:00

ホテルへ

18:00

お待ちかねの石垣牛に舌鼓

【メモ】

パパと息子と合流。2日目は私の希望で、八重山ミンサー体験。
SNSで見つけて、お客様用のコースターをずっと狙っていた。
夕ご飯は、お待ちかねの石垣牛。あまりにも柔らかく、ジューシーで、家族全員で感動した。

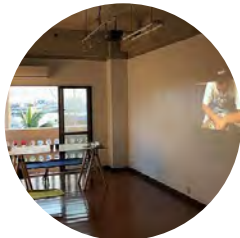
■八重山エリア

八重山エリア 4泊5日モデルコース

DAY3

9:00 コワーキングスペースでテレワーク

レンタカーで石垣島ドライブや白保海岸をのんびり散策



【メモ】

3日目は私は仕事をするに。子供たちとパパは島内を散策。八重山そばを食べた！と楽しそうに報告してくれた。久しぶりにパパと二人でのお出かけは大満足だったようだ。

12:00

ランチ後、ホテルでテレワーク



八重山そばやおしゃれなカフェ

夜は家族全員で星空観察へ。素晴らしい星空で、息子の宿題だった星空観察もすべての星座があつという間に見つかった。

17:00

家族と合流後、夕食



19:00

家族で星空観察
その他オススメ体験
・ナイトサファリツアー

DAY4

8:00

チェックアウト後、離島ターミナルへ

9:00

離島めぐりへ出発



【メモ】

石垣島を飛び出して、離島めぐりに出発！西表島や鳩間島はさらに自然が豊かだ。息子は最近自転車に乗れるようになったので、サイクリングがとても楽しそうだった。

10:30

鳩間島をのんびりサイクリング

16:00

西表島へアイランドホッピング

16:30

西表島上原港着後、ホテルへ



17:30

チェックイン後、島の旬な料理に舌鼓

DAY5

6:00

早起きして大自然を冒険
オススメ体験
・カヤック・滝トレッキング・水牛散歩



【メモ】

最終日、水牛に乗って島を渡ったり、カヤックでマングローブの中を漕いだり。都会では体験できない経験がいっぱいだった。「八重山はどうだった？」と聞くと、「パパとママとたくさん一緒にいたのが一番うれしかった」と答えた。

子どもがイキイキとしている姿をみて成長を感じる

家族で、同じ時間、同じ体験を過ごすことの大切さに気付いた旅行だった。

15:00

昼食後、大原港 = 石垣島へ



17:00

離島ターミナルから南ぬ島石垣空港へ

各エリアのコンセプト一覧

那覇

オン・オフバランス型

都市機能と首里・琉球文化が融合した那覇エリアで、仕事と余暇のメリハリをつけながら過ごす

南部

のんびりリラックス型

自然と土地の文化（聖地など）が融合した南部エリアの、のどかな風景の中で過ごす

北部

ネイチャーリフレッシュ型

やんばるの森や長寿文化が息づく北部エリアで、大自然に触れながら心身リフレッシュし、集中して仕事できる

宮古

マリンリゾート型

沖縄の代名詞とも言える青い海で有名な宮古エリアで、開放的な空間の中でリフレッシュして仕事に集中できる

中部

文化刺激型

都市機能と多様な文化が融合した中部エリアで、カルチャーを通じたリフレッシュやアイデア創発ができる

八重山

自然体験宝庫型

星空保護区に指定され、豊かな自然を有する八重山エリアで、自分や家族の好きな過ごし方、ペースを自由に選ぶことができる