



暑さも混雑も回避できる、朝ならではのご褒美時間で一日をスタート！ 『じゃらん』ユニークな体験ができる朝活ランキング

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：牛田 圭一、以下リクルート）が運営する旅行情報サイト『じゃらんニュース』は、「朝活」に関するアンケート調査を行いましたので、その結果をお知らせします。夏の暑さも観光地の混雑も回避できると注目の朝活。自然の中でリフレッシュできるアクティビティや動物とのふれあいなど、静かな朝に心を整えながら一日のスタートを切れそうな多彩なテーマがランキングしています。なお、本内容は旅行情報サイト『じゃらんニュース』でも紹介いたします。

<https://www.jalan.net/news/article/882312/>

■ 静寂の中、朝焼けの絶景体験が魅力！「サップ・カヌー・カヤック体験」が1位を獲得

『じゃらん』ユニークな体験ができる朝活テーマランキング

順位	項目
1	サップ・カヌー・カヤック体験
2	牧場の“朝しぼりミルク”体験
3	豆腐・納豆づくり見学
4	朝の淹めぐり＆淹行体験
5	お寺の朝マルシェ＆朝茶会
6	空港早朝グルメめぐり
7	漁港の朝市めぐり
8	朝のボルダリング・アスレチック
9	朝どれ野菜収穫体験
10	朝ヨガ・禅体験（絶景スポットや寺社で）

夏の暑さも観光地の混雑も回避して、一日を有意義にスタートできると注目の朝活。今回は朝活をテーマにアンケート調査を実施しました。ユニークな体験ができる朝活1位は「サップ・カヌー・カヤック体験」が獲得。朝の静けさと自然の中で、五感が刺激されるだけでなく、美しい朝焼けが見られるなど非日常を体感できる点が魅力です。続く2位は「牧場の“朝しぼりミルク”体験」、3位には「豆腐・納豆づくり見学」がランキングし、動物とのふれあいや、職人技を間近に見る体験が支持を集めています。そのほかTOP10には、食やグルメを堪能するものからアクティビティまで多彩なテーマが並ぶ結果となりました。また、朝活を実施するメリットについて聞いたところ、「夏の暑さを避けられる」が1位に。梅雨明けから続く猛暑を避けて、できるだけ夏を快適に過ごしたい意向がうかがえます。今後はナイトタイムに続いて、早朝の観光やイベントにもますます注目が集まるのではないのでしょうか。

【調査概要】インターネット調査／調査時期：2025年6月12日（木）～2025年6月16日（月）調査対象：47都道府県在住の20代～50代／有効回答数：1,083名／複数回答（『じゃらん』に掲載された朝活ができるさまざまなテーマの中から、ユニークな体験ができそうだと思うものを3つまで選択）

本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

■朝活のメリット1位は「夏の暑さを避けられること！」

朝活のメリットについては、「時間の有効活用」や「混雑回避」を抑え「暑さ回避」が1位に選ばれました。連日の猛暑を受けて、今後は夜間のみならず、早朝の時間帯を利用したお出かけにも注目が集まりそうです。

順位	項目
1	夏は暑さを避けられるのが良い
2	1日を活動的に過ごせるのが良い
3	朝の時間を有効活用できるのが良い
4	混雑を避けられるのが良い
5	生活リズムが整い、健康的に過ごせそう

■深呼吸したくなる心地よさが魅力！暑さから解放され、リラックスできる体験がランクイン

1位：サップ・カヌー・カヤック体験

朝の静けさの中、鳥の声や水の音に癒やされながら楽しむアクティビティは、季節ごとの景色や空気を感じること、五感が刺激される点も魅力です。

<体験例>

●朝焼けの湖カヌー体験／フォレスト&ウォーター みなかみベース【群馬県】

一日の始まりを湖の上で迎えるカヌー体験です。まだ誰もいない静かな世界で、キラキラと輝く水面に360度を絶景に包まれる爽快な冒険気分が味わえるのが魅力。子ども（4才）から大人まで幅広い世代で楽しめます。

https://www.jalan.net/kankou/spt_guide000000179638/



●朝焼け 光の道 カヤックでとっておきの非日常体験！／トリトンマリクラブ【静岡県】

波ひとつない穏やかな早朝の奥浜名湖を、カヤックで進むツアー。朝の静かな時間と澄んだ空気の中、まっすぐにのびる光の道と朝焼けの感動絶景が広がります。天候によっては遠景の富士山が見えることもあります。

https://www.jalan.net/kankou/spt_guide000000189192/



2位：牧場の“朝しぼりミルク”体験

朝の牧場では、澄んだ空気の中で草の香りや牛の鳴き声など、自然の音に包まれてリラックスできるほか、動物たちがのんびりと過ごしている様子を間近で見られます。

<体験例>

●モ〜ニング手しぼり体験／マザー牧場【千葉県】

マザー牧場に併設する「マザー牧場 グランピング THE FARM」では、宿泊者限定アクティビティとして朝7時45分から乳牛の手しぼり体験を実施しています。乳牛のぬくもりを感じながら、牧場らしい朝を体験できます。

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



3 位：豆腐・納豆づくり見学

豆腐・納豆づくりにおいて、朝は工房や製造所が最も活気づく時間帯です。職人の丁寧な作業をじっくり観察しながら、豆腐や大豆製品の魅力を深く知る機会になります。

<体験例>

●朝市・工場見学／おとうふ工房いしかわ【愛知県】

毎月第1土曜の朝7時～9時に開催されるイベントで、朝市限定で工場見学ができます。朝市では、豆腐や関連商品がアウトレット価格で購入できるほか、ドーナツつみ放題、きらず揚げ詰め放題もあり、充実した朝時間が楽しめます。

<https://otoufu.co.jp/enjoy/asaichi/>



●朝豆腐見学／FUJIYA HOSTEL【鹿児島県】

毎週月曜・金曜の早朝5時から、宿泊施設からほど近い豆腐店「山下商店」で職人の手仕事を間近で見学できます。大豆から豆乳、豆乳から豆腐へと変わる工程を知ること、食卓に並ぶ豆腐により愛着がわくはず。素朴で温かい島の魅力を感じられます。

<https://fujiya-hostel.jp/option/toufutour/>



4 位：朝の淹めぐり&淹行体験

淹めぐりは、早朝に訪れることで混雑を避け、涼しさを感じながら自然の美しさをじっくり堪能できる点が魅力。朝の光に照らされる淹は特に神秘的です。淹行体験は、澄んだ空気と冷水で心身を浄化し、自分自身と向き合える貴重な体験ができます。

5 位：お寺の朝マルシェ&朝茶会

お寺の朝マルシェは、境内で地元の農産物や手作り雑貨などが並ぶ催しです。早朝に訪れることで涼しく人が少ない中で地元の魅力を味わえます。朝茶会は、早朝に実施される茶会のこと。朝の澄んだ空気の中、季節の風情や茶の香りを堪能すれば、心と体にやさしい穏やかな一日が始められそうです。

<体験例>

●天空を楽しむ茶道体験「朝茶の湯」／東京タワー【東京都】

東京タワーの展望台で楽しむ「朝茶の湯」では、朝の絶景に包まれながら、心を整える優雅な時間が満喫できます。毎月2回、朝8時過ぎから開催し、街を見下ろす非日常の空間で心身ともにリフレッシュがかないます。

https://www.tokyotower.co.jp/plan/tea_ceremony/



(©TOKYO TOWER)

そのほか、6位以下のテーマ概要をご紹介します。全国で体験できるスポットや時期もさまざまです。ランキング情報を参考に、この夏は朝活にチャレンジしてみたいかがでしょう。

6位：空港早朝グルメめぐり

空港早朝グルメめぐりは、早朝に空港を訪れ、空港内の飲食店で朝ごはんを楽しむこと。混雑前の時間で、多彩なグルメを満喫できるのも魅力です。羽田空港や関西国際空港など、飛行機に乗らなくても旅行気分を味わえる、ちょっと特別な朝の過ごし方ができます。

7位：漁港の朝市めぐり

漁港の朝市めぐりは、とれたてで新鮮な海の幸を味わいながら、早朝ならではの活気ある市場の雰囲気を堪能できます。地元の人とのふれあいを楽しめるのも醍醐味。全国各地の漁港には、旅の始まりにぴったりの“海の朝ごはん”が待っていますよ。

8位：朝のボルダリング・アスレチック

ボルダリングやアスレチックは、朝から体を動かし、心身を目覚めさせてくれるアクティビティです。静かな時間帯に集中して挑戦することで得られる達成感や爽快感が魅力で、一日の始まりにエネルギーを与えてくれそうな朝活です。

9位：朝どれ野菜収穫体験

朝どれ野菜収穫体験は、自然の中で新鮮な空気を感じながら旬の野菜にふれられるのが醍醐味です。季節ごとに多彩なとれたて野菜が味わえるほか、BBQや宿泊施設を併設しているスポットなど、一日満喫できる農園もあります。

10位：朝ヨガ・禅体験（絶景スポットや寺社で）

朝ヨガ・禅体験は、静かな朝に呼吸と心を整え、心身のバランスをリセットできる穏やかな時間が過ごせます。絶景スポットなど自然の中で行うものから、寺社で実施するイベントなど開催時期もさまざまです。

※紹介している内容は2025年7月21日時点の情報です

※本ランキングをご紹介いただく際は、必ず下記クレジットを記載してください。

「じゃらん ユニークな体験ができる朝活ランキング」

※おでかけの際には、ホームページなどで最新の情報をご確認ください

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、人材派遣、マーケティング・マッチング・テクノロジーの3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>