

# シニアの旅にお すすめのスペイン



[www.spain.info](http://www.spain.info)





## はじめに

スペインで極上の休日をお楽しみください。恵まれた温暖な気候、多様性あふれる豊穡なカルチャー、あふれるホスピタリティ、とびきりの美味の数々。魅力あふれるスペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。大自然に抱かれるもよし、千年の歴史ある街や村々を訪れるもよし。いつまでも記憶に残る旅の思い出を重ねてください。

おいしくて健康によいことで知られる地中海の食事、スペイン料理をお楽しみください。各地域でタパスや伝統の味をためしたり、世界的に名高いスペイン人シェフの手による最先端の美味をご堪能いただけます。

のんびりと寛ぐ旅にも、エキサイティングなアドベンチャーにも、スペインは最適です。お好みに合わせて旅のコンセプトをお選びください。温泉でリラックスしたり、ゴルフを楽しんだり、それとも自然の中でアクティブ・ツーリズムを楽しむのはいかがでしょうか。スペインには、あらゆる趣味やスポーツに対応した数多くの選択肢があります。

驚くほど多様で豊かな自然に恵まれた国スペインは、ユネスコの生物圏保存地域に認定された数が世界でもっとも多く、15もの国立自然公園と、数え切れないほどの生態系保護区域があります。

太陽の光を浴びながら、美しい海岸で海や白い砂を楽しむことができるスペインのビーチにも足をお運びください。ブルーフラッグに指定されたビーチが約600もあります。

すばらしい天候に恵まれたスペインは、一年中、どの季節に訪れても最高の旅を満喫できることでしょう。ヨーロ



アストゥリアス

ホスピタリティにあふれて安全、かつオープンな国スペインは、あらゆる旅行者の方を歓迎いたします。スペインの主な魅力をご紹介します。

ツパの中でも温暖な気候に恵まれており、日照時間は年間3,000時間以上にも上ります。

レジャーも心ゆくまでお楽しみいただけます。マーケットでハンドクラフトを手に入れたり、トップブランドのショップでラグジュアリーな商品をお求めください。オペラを鑑賞したり、バラエティあふれるフェスティバルを見学することも可能です。行きたい場所が決まったら、その土地ならではの文化にぜひ親しんでみてください。



# スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。



Foto: Visions Of America LLC/123rf.com

## カルチャーを感じる旅

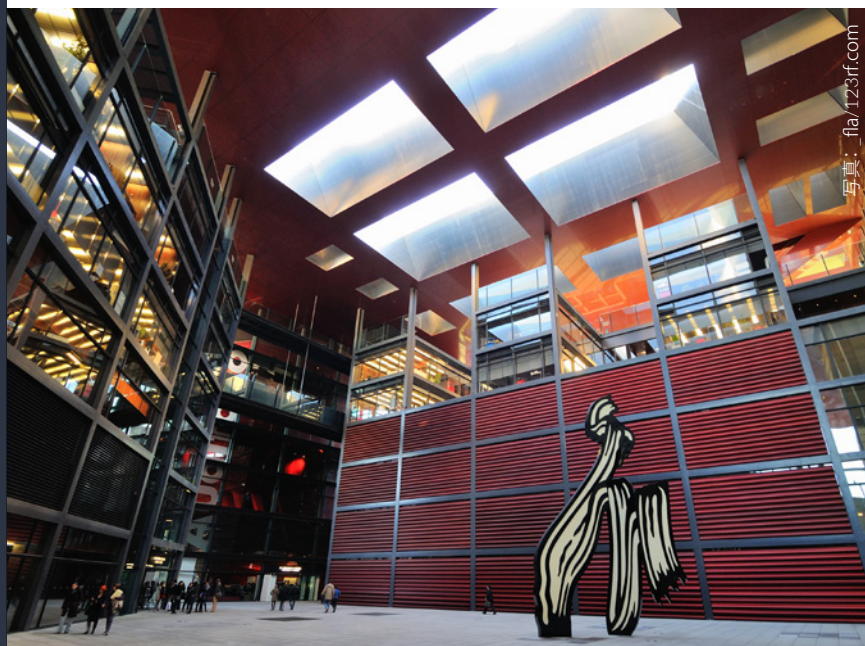
スペインには、数多くの文化遺産や自然遺産があります。歴史の薫り高いイベリア半島のルートを巡ったり、世界遺産に認定された15の都市に足を運んでみましょう。高く評価されている食文化や、千年の歴史あるフェスティバルや伝統など、スペインに影響を与えたさまざまな文化の遺産をぜひ体験してください。



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。

## ミュージアム

スペインには美術館が1500以上あり、なかには世界的に名高いコレクションを有するものもあります。ここではよく知られた美術館や博物館の一部をご紹介しますが、他にも数多くの優れたミュージアムがあります。ほぼすべての都市や街で、一見の価値ある美術館に出会えることでしょう。



▲ 国立ソフィア王妃芸術センター  
マドリッド州

### プラド美術館(マドリッド)

そのコレクションの質とバラエティにおいて、世界で最も重要な美術館の一つに数えられるのがプラド美術館です。ベラスケス、レンブラント、ゴヤなど、さまざまな名品をご鑑賞いただけます。

ぜひたっぷり時間を取って、ひとつひとつの作品をじっくりご覧になってください。もしも時間が限られているのであれば、事前にプラド美術館のウェブサイトで、手短かに回ることができるルートを確認しておき、有名な作品を見逃さないようにしましょう。

① [www.museodelprado.es](http://www.museodelprado.es)

### ティッセン＝ボルネミッサ美術館(マドリッド)

プラド美術館の近くにあり、西洋美術のすぐれたコレクションで知られます。コレクションは、長年にわたり名作を蒐集してきたティッセン＝ボルネミッサ家の好みを反映したものです。多くの

著名なアーティストの作品が含まれていますが、その一部としてラファエロ、ティツィアーノ、セザンヌ、ヴァン・ゴッホ、ピカソ、ロダン、ホッパーなどがあります。

① [www.museothyssen.org](http://www.museothyssen.org)

### ソフィア王妃芸術センター(マドリッド)

ここでは、ダリ、ミロ、グリス、タピエスといった重要なアーティストの作品を集めた、スペイン最高のコンテンポラリーアートのコレクションを鑑賞することができます。ピカソの名高い作品「ゲルニカ」(Guernica)を見ることができるとこの美術館です。

2つの建物があり、カンディンスキー、フランシス・ベーコン、ディエゴ・リベラ、ロベール・ドロローネーやイヴ・クラインなど、想像力あふれる世界各地のアーティストの手によるバラエティ豊かな作品をご覧いただけます。

① [www.museoreinasofia.es](http://www.museoreinasofia.es)





▲ ビルバオ・グッゲンハイム美術館

### グッゲンハイム美術館 (ビルバオ)

名高い建築家フランク・ゲーリーの手によるチタンづくりのすばらしい建築は、バスク地方にある街のアイコンとして有名です。館内には、膨大なコンテンポラリーアートのコレクションを収蔵しています。

建物の外観もアートピースそのものです。時間により、あるいは天候により、ファサードを形成するチタンの表面はさまざまな色を帯びて輝きます。周辺には、博物館入り口に立つジェフ・クーンズの象徴的な花の犬パピーなど、巨大な彫刻が配されています。館内では、比類のないコレクションを鑑賞することができます。巨大な作品が、小さな作品に混じって並んでいるようすは、いつ訪れても、つねに新鮮な印象を与えられることでしょう。

① [www.guggenheim-bilbao.eus](http://www.guggenheim-bilbao.eus)



▲ ネオクエバ: アルタミラ国立博物館・研究センター  
サンティリャーナ・デル・マル、カンタブリア州

### アルタミラ国立博物館・研究センター (カンタブリア州サンティリャーナ・デル・マル)

先史時代まで時を遡る旅に出ましょう。19世紀末に発見されたアルタミラの洞窟は、1985年にユネスコの世界遺産として認定されました。壁や天井には、1万8千年前の野牛、馬、鹿など260以上の絵が残されています。別名「壁画界のシステーナ礼拝堂」とも呼ばれています。

できるだけ当時の状態を保存するため、洞窟内部の見学は制限されていますが、ネオクエバに行けば、この見事な旧石器時代の遺跡の三次元レプリカを見ることができます。



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。

## フィゲラスのダリ劇場美術館 (ヘローナ県フィゲラス)

フィゲラスは、サルバドール・ダリの生まれた地で、シュールレアリズムの原点ともいえる街です。ここで、カタルーニャの巨匠ダリの驚きの人生を堪能しませんか。館内へ足を踏み入れれば、まるでこの天才アーティストの潜在意識を垣間見ているような気分になることでしょう。

すべての作品は、さまざまな解釈が可能です。定まった順路のない館内を巡るうちに、それぞれの作品に込められた小さな秘密が浮かび上がってきます。先入観を持たず、あたかも子供のように無邪気な気持ちで、ダリが仕掛けたさまざまな遊びやシンボル、メッセージを発見してみてください。

📍 [www.salvador-dali.org/es/museos](http://www.salvador-dali.org/es/museos)





## モニュメント

スペインの素晴らしい歴史遺産を訪ねて、歴史に残る世界屈指の偉業をご堪能ください。ここでご紹介しているのは、スペインでも有数の人気を誇るモニュメントです。

▶ サグラダ・ファミリア (聖家族教会)  
バルセロナ



## グラナダのアルハンブラ宮殿

古代の城塞であり要塞、そしてナスル朝のスルタンが暮らしていたこの宮殿は、グラナダの至宝です。美しい泉宮殿と庭園を散策すれば、まるで別の時代にタイムスリップしたような心地になることでしょう。もしも夜訪れることができれば、魔法という言葉が意味するものを実感できるはずです。

① [www.alhambra-patronato.es](http://www.alhambra-patronato.es)

## サグラダ・ファミリア (聖家族教会)

バルセロナの中心にある、カタルーニャのモデルニスモ建築の最大の作品であるこの教会は、1882年に礎石が据えられました。翌年、巨匠アントニ・ガウディは、このプロジェクトを再開し、ここに40年の人生を捧げました。比類なき未完の建築とおびただしい象徴的な装飾に、毎年数百万人の旅行者が魅了されています。

① [www.sagradafamilia.org](http://www.sagradafamilia.org)





スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。



▲ サンティアゴ大聖堂  
サンティアゴ・デ・コンポステーラ

### コルドバのメスキータ大聖堂

コルドバの旧市街地にある至宝とも言えるこの建築は、スペインにおけるイスラム文化の遺産を象徴しています。何百本もの柱、重なりあったアーチ、ドーム、彫刻を施された大理石や絵画が生み出す独特な空気を味わいましょう。驚くことに、中心部まで行けばキリスト教の大聖堂が姿を現します。

① [www.mezquita-catedraldecordoba.es](http://www.mezquita-catedraldecordoba.es)

### サンティアゴ・デ・コンポステーラ大聖堂

ガリシア州ア・コルーニャにあり、サンティアゴの巡礼路を歩く数千人の巡礼者が目指す目的地です。イベリア半島における最も傑出したロマネスク様式の建築ですが、数々の増築により、オブラドイロのバロック様式や巨大なファサードのように、異なった様式も備えているというのが特徴です。

① [www.catedraldesantiago.es](http://www.catedraldesantiago.es)





ブルゴスの大聖堂

### ブルゴスの大聖堂

ゴシック芸術を愛する人には必見の場所で、ブルゴス(カスティーリャ・イ・レオン)の旧市街に位置します。ここには、11世紀のレコンキスタの英雄、勇者エル・シッドも葬られています。ゲルマン様式の影響を受けた、透かし彫りを施された高い塔の優雅な美しさは、きっと息を呑むことでしょう。

① [www.catedraldeburgos.es](http://www.catedraldeburgos.es)

### セゴビアのアルカサル

12世紀、2つの川が合流するこの場所に建てられた要塞宮殿は、かつてカスティーリャ君主の邸宅でした。開閉式の橋のある堀、船首のような塔、大きなアーチを描く窓、ムデハル派の芸術家が装飾を施した豪華な広間、軍隊博物館など、見どころは数えきれません。まるでおとぎ話の世界に足を踏み入れたように感じることでしょう。

① [www.alcazardesegovia.com](http://www.alcazardesegovia.com)



### マヨルカ大聖堂

ゴシック様式の宝石とも言えるこの大聖堂は、パルマ・デ・マヨルカの旧市街の壁の上に建てられました。ここでは、世界有数の壮麗なばら窓を目にすることができます。「ゴシック様式の目」と呼ばれるもので、直径が13メートルあります。アントニオ・ガウディによって改修された大聖堂の壁には、マヨルカ出身の画家ミゲル・バルセロによる壮大な壁画が描かれています。

① [www.catedraldemallorca.org](http://www.catedraldemallorca.org)



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。



▲ セゴビアのアルカサル

### ヌエストラ・セニョーラ・デル・ピラール 聖堂

サラゴサ(アラゴン州)のエブロ川沿いにあるこのバロック様式の大聖堂は、世界的に有名なマリア信仰の聖地です。ここでは、フランシスコ・デ・ゴヤによる二点のフレスコ画など、貴重な作品を目にすることができます。

① [www.turismodezaragoza.es](http://www.turismodezaragoza.es)



▲ ヒラルダの塔  
セビージャ州

### メリダ古代ローマ劇場

バダホス県メリダ(エクストレマドゥーラ州)にあるローマ時代の考古学遺跡群で、円形劇場と円形競技場も見ることができます。ここを見学するための最高のシーンは、2000年以上前のローマ人と同じように、真夏の夜の国際古典演劇祭で楽しむ観劇でしょう。

① [www.festivaldemerida.es](http://www.festivaldemerida.es)

### ヒラルダの塔

かつてイスラムのモスクのミナレットだった塔が、セビージャのサンタ・マリア・デ・ラ・セデ大聖堂の鐘楼となっています。103メートルの高さを誇るこの塔は、800年以上にわたり、街で一番高い建築でした。スロープを登って鐘楼まで行けば、アンダルシアの首都セビージャの素晴らしい眺望を楽しむことができます。

① [www.catedraldesevilla.es](http://www.catedraldesevilla.es)





## 世界遺産

スペインは、ユネスコに認定されている世界遺産が世界で3番目に多い国で、15もの世界遺産都市があります。何千年もの時をさかのぼり、スペインの文化、歴史、建築、風習を感じる旅に出ましょう。

▲ コルドバのメスキータ

イスラム教、ユダヤ教、キリスト教が共存してきた歴史ある街、トレド。サラマンカは、世界でもっとも古い大学の一つがあることで知られ、街の通りやモニュメントからもスペインの歴史を感じることができます。コルドバでは、まるで絵画の中を歩いているかのように美しい旧市街を巡り、この街の宝であるイスラム芸術の精華メスキータをご覧ください。

アビラ(カスティリヤ・イ・レオン州)には威風堂々たる城壁があり、カセレス(エクストレマドゥーラ州)の石畳の道や中世の要塞、塔などは訪れる人々を

中世へといざないます。アルカラ・デ・エナーレス(マドリッド州)はセルバンテスの生誕地であり、ヨーロッパ最古の喜劇劇場があります。サンティアゴ・デ・コンポステーラ(ガリシア州)ではロマネスク、ゴシック、バロック様式の至宝の数々を目にすることができます。

その他、数ある世界遺産都市の中でも見逃せないのは、ウベダとバエサ(アンダルシア州ハエン県)です。その宮殿とルネッサンス様式の教会は、見る人に深い感動を与えます。クエンカ(カスティリヤ・ラ・マンチャ州)では、完全に自



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。

然と一体化した宙づりの家に驚かされることでしょう。

メリダ(エクストレマドゥーラ州)、セゴビア(カスティリヤ・イ・レオン州)、タラゴナ(カタルーニャ州)にはローマ時代の遺跡が残されています。これらは、イベリア半島で最も保存状態の良い遺跡のひとつです。ローマ時代の劇場、水道橋や円形劇場に立てば、時を超えてローマの空気を感じることができるでしょう。

島々でも、素晴らしい文化に触れることができます。テネリフェ島のサン・クリストバル・デ・ラ・ラグーナの街並みでは、後のイスパノアメリカの都市の原点ともいえる風景を目にすることができます。最後に、地中海沿岸にあるバレアレス諸島のイビサ島は、その文化と多様な生態系が評価され、ユネスコによって認定されています。

① [www.ciudadespatrimonio.org](http://www.ciudadespatrimonio.org)



▲ セゴビアの水道橋



写真：世界遺産都市

サン・クリストバル・デ・ラ・ラグーナ  
テネリフェ



## 祝祭

明るく開放的な国、スペイン。ぜひスペインにお越しになり、この国のさまざまな風習を体験してください。祝祭の日々をともに楽しみ、旅の思い出としてください。

聖週間は、最も長い歴史を誇る、スペインを代表する祝祭です。信仰心と芸術性、そして厳粛さにあふれる行進から流れ出す魔法の魅惑が、スペイン全土を覆い尽くします。

中でもセビージャ(アンダルシア州)の聖週間は見逃せません。聖木曜日から聖金曜日にかけての夜、キリストの受難を再現する「マドゥルガ」で最高潮に達し、数千人もの人々が宗教的な像を先頭に宗教行列に参加します。この期間によく作られる伝統的なお菓子トリハ(卵と牛乳に浸したパンをトーストして揚げたもの)をぜひ味わってみましょう。

▼ 聖週間  
セビージャ州



▲ テネリフェのカーニバル

聖週間の篤い信仰心は、四旬節の前に行われるカーニバルの祝祭的な雰囲気とは対照的です。カーニバルは明るく開放的でクリエイティビティに満ちており、音楽に合わせた幻想的なパレードで祝われます。世界的に有名なカーニバルは、サンタ・クルス・デ・テネリフェ(カナリア諸島)ですが、アンダルシア州や、カディスやアギラス(ムルシア県)でも素晴らしいカーニバルを楽しむことができます。

火祭りの期間中、バレンシアは一年で最大の祝祭に全霊を捧げます。3月19日の週、バレンシアの街は木や段ボール、石膏で作られたニノットと呼ばれる、社会への風刺をユーモアたっぷりに表した巨大な張り子の人形で埋め尽くされます。この人形を最終日に燃やすクレマが祭りのクライマックスです。

各聖人のお祭りは、スペインのさまざまな地域や都市の文化の豊穡さを発見できるすぐれた機会です。サンティアゴ・アポストル祭(サンティアゴ・デ・コンポステラ、ラ・コルーニャ県)、サン・イシドロ祭(マドリッド)、バルセロナのラ・メルセーを見れば、きっと夢中になることでしょう。



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。



## ルート

いつもと少し違う旅を通じて、スペインの歴史や文化、自然やグルメに触れてみませんか？  
スペインの文化を知るルートはいかがでしょう。

▲ サンティアゴ巡礼路

最も有名なものの一つが、サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路です。1993年にユネスコの世界遺産に認定されたこの路にはさまざまなルートがあり、毎年数百万人もの巡礼者が、精神的、文化的、観光などの目的でここを訪れています。豊かな自然を楽しむことができるのはもちろん、それ以外にも歴史的に価値のある建築を目にしたリ、世界各地の人々と交流することができます。

① [www.caminodesantiago.gal](http://www.caminodesantiago.gal)

かつて古代ローマの軍隊が通ったのが銀の道です。半島西部をほぼ縦断する、800キロメートル以上に及ぶこの道をたどる旅はいかがですか。セビージャ（アンダルシア州）とヒホン（アストゥリアス州）を結ぶ、古代ローマの街道の足跡をゆく道です。この道を徒歩や自転車で制覇してみてもいかがでしょう。あるいは車で「銀の自動車道」を走り、思いのままに美しい景色や豊かな自然を楽しむこともできます。

① [www.rutadelaplata.com](http://www.rutadelaplata.com)





アンダルシア地方のイスラム教徒の影響を知ることができる、イスラム文化の遺産を巡る7つのルートは文化に関心の高い方におすすめです。これらのルートは古い歴史のある道を通っており、他では見ることでできない記念的な遺産を見学することができます。たとえば、スペイン本土で最後のイスラム教徒の土地であるグラナダのアルハンブラ宮殿、コルドバのメスキータ、セビージャのヒラルダの塔や、アルカラ・ラ・レアル（ハエン県）のアラビアの薫り高い旧市街などです。

ドン・キホーテのルートは、ミゲル・デ・セルバンテスによるこの有名なキャラクターが馬に乗って冒険した場所をたどる道です。ラ・マンチャ、アラゴン、カタルーニャに散在している、数百年の歴史ある村々、古代の風車、伝説の城、葡萄園、魅力あふれる自然の中を歩いてみましょう。

歴史がお好きであれば、きっとカルロス5世のルートを気に入ることでしょう。この偉大な皇帝が、1556年の退位後に通った町を訪れ、過去へタイムスリップしましょう。このルートは、ラレド（カンタブリア州）の魅力があふれる場所を通ります。カルロス5世は側近を連れて、美しいユステ修道院（エクストレマドゥーラ州）に行き、ここで彼の歴史的な統治から40年後に退位しました。

① [www.spain.info](http://www.spain.info)

エル・シッドのルートは、ブルゴスからバレンシアまでの、シッド・カンペアドールが征服した場所を巡りながらスペイン内陸部および東部を旅する、文化の香りあふれるルートです。エル・シッドは、中世のカスティーリャ文学の最も重要な書物の一つにインスピレーションを与えた伝説の騎士です。

① [www.caminodelcid.org](http://www.caminodelcid.org)



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。

写真: efred/123rf.com



## スペインでオペラを楽しむ

マドリッド、バルセロナ、セビージャ、オビエドなどの大都市の劇場を訪れて、素晴らしいオペラをお楽しみください。

▲ 王立劇場  
マドリッド州

マドリッドの王立劇場や、バルセロナのリセウ劇場のような、芸術と歴史あふれるオペラハウスのすばらしいステージでオペラをご鑑賞ください。マドリッドの王立劇場は王宮に面しており、マドリッドのアストゥリアス地域を探索するにもぴったりです。バルセロナのリセウ劇場は、オペラ鑑賞の前後に、バルセロナの有名なラ・ランブラ通りを散策するにも最適です。

① [www.teatro-real.com](http://www.teatro-real.com)  
[www.liceubarcelona.cat](http://www.liceubarcelona.cat)

オビエドの美しいカンポアモール劇場をご覧ください。ここでは、アストゥリアス王女賞の授賞式が行われる場所です。また、南のセビージャには、壮大なマエストランサ劇場があります。

① [www.operaoviedo.com](http://www.operaoviedo.com)  
[www.teatrodelamaestranza.es](http://www.teatrodelamaestranza.es)

ツアーを組んで、芸術の薫り高い街を訪ねてオペラの全シーズンを楽しむことも可能です。

① [www.españacultura.es](http://www.españacultura.es)





## スペインのフェスティバルを楽しみましょう

スペインでは、一年を通して、人気のあるさまざまなフェスティバルをお楽しみいただけます。映画、観劇、音楽、カンテ・フラメンコなど、あらゆるお好みにぴったりのフェスティバルに巡り合うことができるでしょう。夏には、多くの野外フェスティバルが開催されます。

### メリダ古典演劇祭(バダホス県)

7月から8月には、ローマ時代の劇場が再現される様子を見ることができる機会があります。この劇場の歴史は、紀元

前16年にまでさかのぼります。威風堂々と佇むこの劇場は、ギリシャローマ風の演劇の舞台として最適です。その他にも、舞台芸術全般や、音楽、映画などのイベントも開催されます。

① [www.festivaldemerida.es](http://www.festivaldemerida.es)

### アルマグロ国際フェスティバル(シウダーレアル県)

こちらも古代演劇のフェスティバルで、400年の歴史を持つ街のコラル・デ・コメディアスで開催されます。また、



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。



▲ メリダ古代ローマ劇場

旧ルネッサンス様式大学やフカレスの中庭など歴史的な建築でも開催されます。毎年6万人以上の人々が訪れるイベントで、7月に行われます。

① [www.festivaldealmagro.com](http://www.festivaldealmagro.com)

サン・セバスティアン・フェスティバル  
(ギプスコア県)

1953年からはじまった、世界に最も有名な映画祭の一つです。サン・セバスティアンの街の海岸を前に、スター俳優

や映画監督が写真におさまる風景は、この映画祭の風物詩です。きらめく魅力と映画がひとつに溶け合います。

① [www.sansebastianfestival.com](http://www.sansebastianfestival.com)

ヒホン国際映画祭(アストゥリアス州)

11月に行われるこの映画祭は、インディーズや独立系の映画を対象にしたもので、映画館や街のあちこちに熱心な映画ファンが集います。

① [www.gijonfilmfestival.com](http://www.gijonfilmfestival.com)



## フラメンコ・フェスティバル

2年に1度、セビージャで行われる唯一無比のイベントでフラメンコの魔法に酔いしれませんか?ビエナル・デ・フラメンコは、スペインの象徴であるこの芸術に関する最大の国際イベントで、ユネスコの無形文化遺産にも認定されています。

通常、9月に街の複数の会場で開催されます。王立アルカサル宮殿の中庭やマエストランサ劇場といった別格の舞台上でフラメンコを目にすれば、この芸術の真価を理解できることでしょう。

① [www.labienal.com](http://www.labienal.com)

2月と3月は、ぜひヘレス・デ・ラ・フロンテーラ(カディス県)へお越しください。ここはアンダルシア馬術とスペインのシェリー酒の町です。ヘレス・フラメンコ・フェスティバルでコンサートやアクティビティを味わって、アンダルシアの伝統の真髄をご体験ください。

① [www.turismojerez.com](http://www.turismojerez.com)





スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。

## サン・セバスティアン 国際ジャズフェスティバル

7月下旬は、ジャズに酔いしれましょう。海岸、劇場、公園、コンサート会場などで60以上のジャズコンサートが行われますが、なかでもメインになるのは、クルサルセンターとトリニダッド広場

です。スリオラ海岸、サン・テルモ博物館、ラ・コンチャ湾を見渡すペルロンなどで開催される特別コンサートは無料です。

① [www.heinekenjazzaldia.eus](http://www.heinekenjazzaldia.eus)

▼ サン・セバスティアン国際ジャズフェスティバル  
ビクトリア・エウヘニア劇場、サン・セバスティアン





## シティライフはお好きですか？

スペインの街歩きは、あらゆる年齢層のすべての人にとって、心奪われるほど魅力的な体験です。世界に名を馳せる美術館を訪れたり、フラメンコの舞台に感動したり、または中世にタイムスリップしたかのような古い街並みに迷い込んでみたり…。ここでは、街歩きにおすすめのエリアをいくつかご紹介します。



▲ マドリード州

### マドリード

スペインの首都マドリードは豊かな文化遺産に恵まれており、便利なインフラも整っていることから、観光にはうってつけの都市です。マドリードの中心にある、「芸術の散歩道」を意味するパセオ・デル・アルテ地区では、世界的に

有名な3つの美術館をぜひ訪れましょう。プラド美術館、ティッセン＝ボルネミッサ美術館、それにソフィア王妃芸術センター国立美術館が並び合うエリアです。



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。

ウェブサイトや美術館のチケット売り場で3館共通のパセオ・デル・アルテ・チケットを購入することができます。この通りには豪華なシベレスとネプトウノの噴水があり、王立植物園に行くこともできます。

マドリードのアウストリアス地区を訪れて、プエルタ・デル・ソルやマヨール広場、王宮周辺を散策するのもおすすめです。少し足を休めたくなったら、テラスでベルモットを味わったり、サン・ミゲル市場でおいしいタパスをお楽しみください。

マドリードには、劇場やショーを上演している場所が数多くあります。グラン・ビアのミュージカルや劇で、完璧な夜をお楽しみください。

① [www.esmadrid.com](http://www.esmadrid.com)







おすすめのスเปน

▲ ゴシック地区  
バルセロナ

## バルセロナ

カタルーニャ地方の首都で、地中海に面したこの街には、ローマの遺跡と中世の面影が共存しています（ゴシック地区など）。その一方で、きわめて前衛的かつ実験的な建築を楽しむこともでき、街歩きにはもってこいの場所といえるでしょう。ぜひ、この街のシンボルで、モデルニスモの最高傑作であるサグラダ・ファミリアへ足をお運びください。アントニ・ガウディによる名高い作品です。天才建築家であるガウディは、バルセロナ中に作品を残していました。特に、色彩豊かなグエル公園、ラ・ペドレラ・カサ・ミラ、カサ・バトリョでは、光や色、そして有機的なシェイプが、木材、ガラス、石によって描き出されています。

バルセロナは世界に大きく開かれた街でもあり、国際的なイベントが開催されることも多く、常に最新の流行を発信し続けています。ランブラス通りを歩いているだけで、コスモポリタンな空気を感じることができるでしょう。バルセロナが世界中の旅行者を魅了する理由が納得できるはずです。

① [www.barcelonaturisme.com](http://www.barcelonaturisme.com)



## バレンシア

地中海に面したこの街には、スペインでもっとも大きい歴史地区の一つがあります。バレンシア州の州都であり、穏やかな気候とビーチで知られるバレンシアですが、ヨーロッパを代表する科学と文化の粋を集めた施設、芸術科学都市を訪れることもできます。壮大な6



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。



▲ バレンシア

つの建築群からなるこの施設では、科学、芸術、自然、テクノロジー関連のアクティビティが提供されます。

旧市街地には伝統的なバレンシアの面影が残されており、ロンハ・デ・ラ・セダといった建築の至宝をご覧ください。これはヨーロッパでもっとも壮大なゴシック建築の一つで、サロン・デ・コ

ルムナスや、ナランホの中庭など、魅力的な見どころがいっぱいです。その近くには、ミゲレテと呼ばれるバレンシアの大聖堂の鐘楼があります。ここでは50メートルの高さから、街を一望する眺望を楽しむことができます。

① [www.visitvalencia.com](http://www.visitvalencia.com)





▲ 旧市街  
ビルバオ

## ビルバオ

ビルバオは、工業都市として栄えた過去を前衛的なアートとしてみごとに昇華させました。もっとも先鋭的な姿を示しているのがグッゲンハイム美術館ですが、これ以外にも数多くの見どころがあります。建築家ノーマン・フォスターが設計したメトロの駅や、フィリップ・スタルクが復元し、現在はアスクナ・セントロア文化センターとなったアルオンディガ・ビル、そしてサンティアゴ・カラトラバの作品であるスビスリ橋など。コンテンポラリーな建築が、旧市街地とみごとな調和を見せています。複雑に入り組んだ小道の散策を楽しみ、ピンチョスと呼ばれるタパスを食べ歩きましょう。

① [www.bilbaoturismo.net](http://www.bilbaoturismo.net)

## セビージャ

グアダルキビール川岸に位置するアンダルシア地方の州都で、街並みや広場はにぎやかな雰囲気にあふれています。アラビア文化の雰囲気が残る歴史地区独特の美しさは一見の価値があります。トリアナ地区を訪れてみましょう。ここには、数多くのタベルナ(食堂)やタブラオ(フラメンコの歌と踊りを専門に見せる場所)があります。また、その美しさで人気の高いスペイン広場やマリア・ルイサ公園を馬車で回ってみましょう。美術館、エルクレス大通り、サンタ・マリア・デ・ラ・セデ大聖堂なども必見です。

① [www.visitasevilla.es](http://www.visitasevilla.es)

▼ スペイン広場  
セビージャ州





スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。

## ガストロノミー

世界中の食通の注目を集めるスペイン料理。レストランやバルで、伝統的なレシピから、斬新な創作高級料理までさまざまにお楽しみいただけます。持続可能な生産モデルに基づくオーガニック料理は、家庭料理としても、レストランのメニューとしても注目を集めつつあります。

スペイン料理の真髄を味わいたいのであれば、ぜひ街のマーケットを訪れるべきです。歴史あるマーケットの多くが、貴重な美食を体験できる場所として生まれ変わっています。マドリードのサン・ミゲル市場、バルセロナのボケリア市場、バレンシアの中央市場では、生演奏を聴きながら、ワインを片手に自慢のタパスをつまんだりすることができます。ぜひ地元の人々とともに楽しみましょう。視覚も味覚も大満足な、贅沢な時間が流れます。

サン・ミゲル市場  
マドリード州







▲ ファバダ・アストゥリアーナ

### 伝統料理

スペインの各地方には、魅力いっぱいの伝統料理があります。滋養あふれる煮込み料理コシード・マドリレーニョ（マドリッド風煮込み）やアストゥリアス風ファバダから、お米を使ったバレンシア風パエリアなど。さらに各地方では、それぞれ自慢のデザートやケーキをお楽しみいただけます。季節の野菜や、スペインの海や川で獲れた魚はいかがですか？料理法はさまざまです。シーフードはスペイン料理の中でも特に評価の高いことで知られています。そして、スペイン料理の王者とも言える食材がイベリコ生ハムです。ぜひその美味を味わうことをお忘れなく。



### 前衛料理

スペインを代表するシェフとして、カルメ・ルスカジエーダ、ファン・マリ・アルサック、ダビッド・ムニョス、フェラン・アドリア、フィナ・パイデバル、ジョアン・ロカなどが有名です。しかし、スペインが誇る、料理を芸術のレベルまで高めたシェフはほかにも多く存在します。伝統的な料理にインスパイアされつつ、最新の料理テクニックを駆使した料理を味わうことは、圧倒的な体験となることでしょう。彼らの提供する料理は世界でも高く評価されており、スペインのシェフたちが獲得したミシュランの星は合計で200にもものぼります。



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。

## 地中海料理

さまざまな種類に富み、そのおいしさに加えて健康的なことでも知られる地中海料理。健康によいというだけではなく、それ自体がすばらしい食文化であるということから、2010年にはユネスコの世界無形文化遺産として認定されました。心を込めた伝統的な調理法、大人数で囲む食卓、その土地や多様な生態系を尊重しつつ、伝統的な農業や漁業などを守る地中海料理は、もはやライフスタイルともいえます。バージンオリーブオイルは、地中海料理の重要な食材です。ぜひテイस्टィングに参加して、地中海の本物の味をおためしてください。

## ワインツーリズム

およそ100万ヘクタールで葡萄が栽培されているスペイン。世界屈指のワイン生産国でもあり、約70の原産地呼称を擁しています。バルやレストランで素晴らしいワインを楽しむだけでなく、秋の始めにスペイン全土で開催される収穫祭に参加して、ワインを味わってみてください。

ワイナリーツアーで、百年を超える歴史あるワインセラーや、前衛的なワインセラーを訪れるのはいかがですか。葡萄畑の近くに宿泊し、熟練のソムリエによるワインと食事のマリアージュをお楽しみください。グルメな旅をお好みの方には、最高の思い出となることでしょう。







## ショッピング

ショッピングがお好きなら、ぜひスペインへお越しください。ここには、有名ファッションブランド、一流ブランドのアウトレットやデザイナーショップなど、さまざまな選択肢があります。伝統的なマーケットやアンティークショップもあります。マドリード、バルセロナ、マラガなどの大都市、またそのほかの多くの街のどこでも、一日中ショッピングに夢中になることができます。決して見逃せない場所をご案内します。

まずは、マドリードの高級ショップが立ち並ぶミジャ・デ・オロをご紹介します。サラマンカ地区には、最高級のファッションブランドのショップが並んでおり、スペインで最高のブランドや、街のトップクラスのショッピングセンターがいくつもあります。

バルセロナで最も豪華なブティックが集まっているのはエイシャンプル地区です。美しいグラシア通りやディアゴナル大通りなどの目抜き通りを歩けば、スペインだけでなく、インターナシヨナ

ルなファッションを楽しむことができますでしょう。

コスタ・デル・ソルで、ショッピングの魅惑に酔いしれてみませんか？かの名高いマラガのラリオス通り界隈でウィンドーショッピングをお楽しみください。またマルベリャの独特の雰囲気にも包まれながら、超一流のショッピングを楽しむこともできます。リカルド・ソリアーノ通りとラモン・イ・カハル通り、プリンシペ・アルフォンソ・オエンロエ大通りもお見逃しなく。



スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。

## クラフト製品

スペインならではの土産をお探しなら、ローカルのクラフト製品がおすすめです。工房や小さな工場を訪ね、職人による逸品の技をご覧ください。

トレドの刀剣や、伝統的な手刺繍が施されたマントン・デ・マニラ、セビージャのトリアナ地区やマニセス(バレンシア県)の旧市街地で作られた美しい陶器など、わくわくするような品々に出会うことができます。

▶ 陶磁器  
セビージャ州



## 免税

スペインでのショッピングのすばらしさは、その品揃えの豊かさだけではありません。EU非居住者は、帰国時に付加価値税の払い戻しを受けることができるのも魅力です。

還付を受けるには、購入時にパスポートを提示して、免税のための請求書を発行してもらうようショップに依頼してください。そして税関では、購入した商品を提示して、請求書にスタンプを押してもらいます(スタンプの有効期限は購入日から3か月)。その後、管理会社で払い戻しの請求を行います。全ての管理会社は、スペインの主要な空港や国境に払い戻し事務所を設置しています。付加価値税は、クレジットカード、銀行振り込み、または国際小切手でも還付を受けることが可能です。





## スペインの自然を心ゆくまで 味わう

自然あふれるエリアを探索して、他では目にするのできない生命の驚きを味わってください。まるで夢の中にいるような、森や川、山々が織りなす魔法の国さながらの美しさを心ゆくまで楽しみましょう。東西南北あわせて、スペイン全土の4分の1以上が自然保護区に指定されています。ぜひスペインにお越しください。





## トレッキング

6万キロメートル以上の公道があり、穏やかな気候に恵まれたスペインは、トレッキングの目的地として最適です。コントラストに富んだ地形、そしてさまざまな宿泊施設の選択肢があるので、思いのままに自然の中に飛び出すことができます。

### 「緑の道」(ビラス・ベルデス)

ほかにはない独特の旅でスペインの魅力を体験しましょう。「緑の道」(ビラス・ベルデス)は、スペイン全土に散在する古い鉄道路線に沿った、まるで風景画のように美しいルートです。距離を示す標識や手すり、古い木材を使用した枕木を再利用してつくられています。このルートは、ゆったりとした勾配でカーブの幅が広く走りやすいため、ハイキングやサイクリングにはもちろん、身体に障害があるなど移動に自信のない方にもおすすめです。

① [www.viasverdes.com](http://www.viasverdes.com)

### カミニート・デル・レイ(王の小道)

全長7.7キロメートルのこの道は、マラガ山脈のデスフィラデロ・デ・ロス・ガイタネスを横切り、途中、高さ100メートルの橋を渡ります。きっと忘れられない体験になるはずです。ただし、高所恐怖症の方やバリアフリーが必要な場合はおすすめできません。

① [www.caminitodelrey.info](http://www.caminitodelrey.info)

### 東ピレネー

高山の中にある圧倒されるような湖や、モミとクロマツが生い茂る森へと通じる、さまざまなトレッキングコースが広がっています。ピレネー山脈最高峰



▲ 「緑の道」センダ・デル・オソ(熊の小道)  
アストゥリアス州

のアネト山と13の氷河のような感動的な秘境に足を運ぶこともできます。

① [www.visitpirineus.com](http://www.visitpirineus.com)

### 乗馬ルート

馬に乗ってスペインの自然遺産を巡ってみませんか?草原や谷間をギャロップで進んだり、中世の小さな街々を訪問してみたり。カタルーニャ州、バレアレス諸島、カステージャ・イ・レオン州に張り巡らされている、整備された乗馬ルートからお好きなものを選んで、馬とともに自然を感じる自由を思う存分味わってください。美しい風景が広がる場所や、あまり知られていない隠れた穴場など、スペイン各地で乗馬学校を見つけることができます。

純血種のスペイン馬の原産地であるアンダルシアでは、闘牛のための雄牛を放牧する農家が数多くあり、スペインの伝統的な馬の飼育法を学ぶのに最適です。

これらの種の飼育と繁殖の中心であるセビージャ、コルドバ、ヘレス・デ・ラ・フロンテラ周辺では、農家から直接、馬と暮らす日々について学ぶことができます。



## 国立公園を訪れてみる

スペイン各地にある15の国立公園を訪れて、忘れられない体験をお楽しみください。ノロジカ、狼、熊の天然生息地であるピコス・デ・エウロパ国立公園はいかがですか?それとも、カナリア諸島のティマンファヤやテイデなどの火山の光景にご興味がありますか。タブラス・デ・ダイミエル国立公園や、カバニェロスの景観美も見逃せません。多様多様な鳥類や、大型哺乳類を観察することができる独自の生態系に恵まれたエリアです。

ピレネー山脈のアイゲストルテス・イ・エスタニィ・デ・サント・マウリシヤ、オルデサ・イ・モンテ・ペルディード公園では、歴史的なトレッキングコースの数々や、湖や滝、そして比類なき自然に囲まれた村を訪問することができます。

グラナダの近くには、シエラ・ネバダ山脈があり、スペイン最高峰のムラセンとベレタを擁しています。山を愛する人にとっては理想的な場所であり、ここからグラナダのアルプハラにある美しい白い村を訪れることができます。

ガリシアの大西洋諸島にある自然の楽園へようこそ。ファロ山の展望台からは、眼下に広がる海と河口が織りなす素晴らしい景観をお楽しみいただけます。またこの地域は、ヨーロッパ有数のカモメの生息地でもあります。





スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。



▲ イベリアオオヤマネコ  
ドニャーナ

### ドニャーナ国立公園(ウエルバ県)でスペインオオヤマネコの観測

イベリアオオヤマネコを探す、貴重な体験はいかがですか。ネコ科の動物としては世界で最も絶滅の危機に瀕している種であり、イベリア半島にのみ生息しています。捕獲繁殖と再び自然環境へ放つプログラムにより、徐々に生息数が回復してきています。ドニャーナ国立公園とシエラ・デ・アンドウハル自然公園には、野生のオオヤマネコの観測ツアーを提供している企業があります。

### バードウォッチング

双眼鏡を手に、スペインの美しい風景とそこに生きる鳥類の生態を観察してみませんか。渡り鳥の重要なルート上に位置するスペインには、毎年何千もの鳥が繁殖と休息の場を求めてやってきます。

ウエルバ県の湿地やエクストレマドゥーラ州、ナバーラ州、カスティージャ・イ・レオン州に広がる山地では、スペインの鳥類の豊かさを実感できるでしょう。スペインのどこでも、猛禽類、野鳥、水鳥を観察できるということに驚かされるはずです。





▲ ロケ・デ・ロス・ムチャーチョス 天文台  
ラ・パルマ島

## 天体観測

ヨーロッパでも恵まれた夜空が楽しめるスペインで、星空を眺めましょう。自然豊かな場所にある天文台や展望台から、きらめく天空を堪能しましょう。

エクストレマドゥーラ州にあるモンフラグエ国立公園のオーク林を散策しながら星空を眺めるのはいかがですか？カスティージョ展望台から、きらめく天の川を観察してください。トレホン・エル・ルビオ天文台 や、ポルティージャ・デ

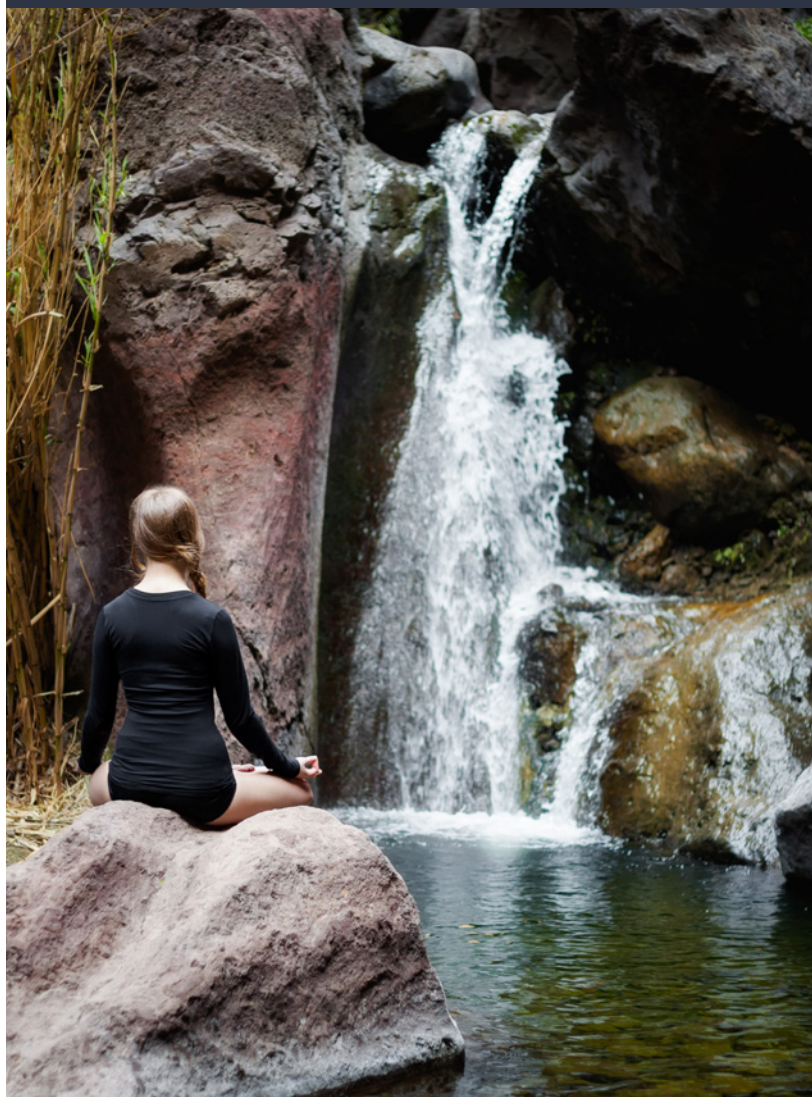
ル・ティエタルの展望台から、遠い宇宙の謎に思いを馳せてみませんか？天体観測におすすめの場所、サービス提供会社、宿泊施設など、さまざまな選択肢からお好みでお選びいただけます。大型の望遠鏡や特別な装備がなくても、肉眼で星空を観察することができる環境が整っています。

ラ・パルマ島は、世界最高の天体観測地の一つです。光汚染がなく、独特の気





スペインで、忘れられない思い出を発見してみませんか。



▲ テネリフェ

候と大気の条件に恵まれていることから、世界初の天体観測地区に認定されました。澄み切った空の美しさに、自然遺産として認められた理由が納得できるはずです。ロケ・デ・ロス・ムチャーチョス天文台を訪れて、信じられないほどの絶景をお楽しみください。太陽が沈むと、山頂から漂う雲海が島を包み込みます。それは、まるで空の上を歩いているような不思議な感覚です。

① [www.fundacionstarlight.org](http://www.fundacionstarlight.org)

## 大自然の中でヨガ

自然に囲まれた環境で普段とは異なった経験を味わって、マインドと体、そして感情のバランスを調整してみませんか？頬を撫でる風と、遠くから聞こえてくる滝の音を感じつつ、ヨガをお楽しみください。

スペインには、カナリア諸島のランサロテ島、バダホスとセビージャ間にあるテントゥディア山地など、自然と深くつながることができる環境が数多くあります。



## 太陽と海を思いっきり味わう

スペインには、一年を通していつでもリラックスできるビーチがあります。地中海、カンタブリア海、大西洋に面しているため、どんな好みにも合う場所がきっと見つかるはずです。誰もいないビーチ、都会のビーチ、家族向けのビーチなどさまざまです。



きれいな水と砂をもつ卓越したQマークの品質を保証するビーチは、スペイン沿岸部ではどんどん増加の一途をたどっています。

▲ カナリア諸島

ブルーフラッグビーチが最も多い国の一つが、スペインです。恵まれた気候の中で、太陽と海を思い切り満喫しましょう。スペインでは、ヨーロッパでも最高級に美しいビーチに出会うことができます。

ハイシーズンを避けて旅に出れば、混雑と喧騒から逃れることができます。心地よい気候のおかげで、どんなシーズンでも落ち着いて快適な旅行をお楽しみいただけます。

おすすめのエリアはたくさんありますが、中でも、一年中太陽の光が降り注ぎ、心地よい気温と起伏に富む8つの島

々からなるカナリア諸島は、人ひとりいない美しい砂のビーチを楽しむことができる場所です。また、極上のサービスが堪能できる、開放的な雰囲気あふれる都会のビーチもあります。

さらに、バレアレス諸島もまるで天国のようなビーチです。海岸にまで達する松林に囲まれた美しい入り江、ターコイズブルーの海と白い砂浜の鮮やかなコントラストが印象的です。

温暖で快適な気候に恵まれた地中海沿岸では、陽気な賑やかさと、落ち着いた静けさが同時に楽しめます。年間平均気温19度のコスタ・カリダ(ムルシ



ア県)などを訪れてみましょう。コスタ・デ・アサール(カステリオン県)やバレンシアの海では静寂さを味わっていただけます。

① [www.spain.info/es/que-quieres/destinos-playa](http://www.spain.info/es/que-quieres/destinos-playa)

### スペインのスパリゾートや天然温泉

スペインのスパリゾートや天然温泉で、ゆっくり休息してリフレッシュしましょう。スペインには、ウェルネスをテーマとした数多くの宿泊施設があり、さまざまな方法で健康を改善することができます。中には、天然温泉や、地元の泥を用いたセラピーを行う施設もあります。

オウレンセ(ガリシア州)は、時期を問わずあらゆるニーズに合致したオプションを選ぶことができるスパリゾートです。バラエティあふれるスパに加えて、ミニョ河岸の大自然の中には無料の温泉もあります。徒歩や自転車で散策できる5キロの道があり、また、薬効のあるミネラルを含む温泉でリラックスすることもできます。

このルートの魅力のひとつにムイニョ・ダ・ベイガの天然プールがあり、ここでは古い風車に隣接した約40℃の温泉に入浴できます。

① [www.turismodeourense.gal](http://www.turismodeourense.gal)

サラゴサ県のハロン川沿いにあるアラマ・デ・アラゴン温泉湖で、エネルギーをチャージしましょう。一年を通じ、水温は28~32℃を保つこの湖は、冬には蒸気で覆われ、見たこともない不思議

な風景を生み出します。近くには由緒あるスパリゾートがあり、ニーズに合わせたトリートメントを受けることができます。

① [www.termaspallares.com](http://www.termaspallares.com)

紀元前5世紀にイベリア人によって発見され、ローマ人が足しげく通ったアルチェナ・スパ・リゾート(ムルシア県)で、リラックスのひとときをお過ごしください。リコテ渓谷の壮大な自然の風景に囲まれたこの現代的な施設には、ウォータージェットや滝が流れ、ジャグジーを備えた2つの大きな温泉プールがあります。

ここにはすばらしい3つのホテルと、さまざまなトリートメントを受けることができるスパがあります。心ゆくまでリラックスし、心身を癒やしていただけます。

① [balneariodearchena.com](http://balneariodearchena.com)

グラナダ近郊のテヘダ山麓には、12世紀の壮大なアラビア式の風呂を中心としたグラナダ・アルハマ・スパ・リゾートがあります。泉から水が湧き出でている中央の部屋は、美しいアーチと円天井が特徴的なムワッヒド朝時代の貯水槽で、アンダルシアの歴史的遺産のひとつです。

宿泊施設と同じ建物内にセラピーのためのエリアがあるため、便利にご利用いただけます。泉から無限に湧き出す効能あふれる水を、静寂の中でお楽しみください。

① [www.balnearioalhamadegranada.com](http://www.balnearioalhamadegranada.com)





## シニアのためのインターレイル。 これまでにない新たな旅のスタイル

インターレイルが提案する、特にシニアの方を対象とした9つの電車ルートを活用して、無理のないペースで快適にイベリア半島を旅しませんか？スペイン国内にあるさまざまな光景や文化、歴史的または芸術的な遺産を、特典や割引をフレキシブルに使いこなしながら訪れましょう。いずれも5時間以内のルートです。

インターレイルツアーのいずれかを購入するだけで、25都市で下車する予約を行うことができます。世界遺産に認定されている街を巡りながら中世のア

ンダルシア(ウベダ、バエサ、ハエン、ロンダ)を訪れたり、北ルート(ビルバオ、サンティリャーナ・デル・マール、リャネス、オビエド、サンティアゴ・デ・コンポステラ)を旅したりしてください。どれを選んでも、大満足していただけることは間違いありません。

事前にウェブサイト

[www.interrail-tours.com/railtravel/spain](http://www.interrail-tours.com/railtravel/spain) にアクセスしてルートを確定し、タクシーやガイド付きツアー、手荷物配達サービス、座席やホテルなどを予約することが可能です。





## 役立つ情報

▲ マドリード・バラハスアドルフォ・スアレス空港の第4ターミナル  
マドリード州

### スペイン入国にあたっての 必要条件

#### EU国籍保持者

スペインの入国にあたって必要な書類は、出身国により異なります。EU、スイス、アイスランド、ノルウェー、そしてリヒテンシュタイン出身者は、有効なパスポートまたは身分証明書を提示するだけで入国できます。

#### その他の国

特別協定が締結されていない国の場合は、パスポートまたは有効なビザが必要です。また、その他のEU加盟国（英国、アイルランド、ルーマニア、ブルガリアとキプロスを除く）、またはスイス、ノルウェー、アイスランドあるいはリヒテンシュタインが発行した居住許可証や長期滞在ビザを使用することもできます。スペインの最高滞在日数は90日

です。諸条件が変更されることがありますので、旅行前に自国のスペイン大使館か領事館で直接確認することをおすすめします。ビザが必要な国については、スペイン外務省のウェブサイト [www.exteriores.gob.es](http://www.exteriores.gob.es) でも確認できます。

### 交通

#### 空港

スペイン国内のほとんどの空港には、世界の主要都市へ運航している航空会社が参入しています。国際線の数が多い空港は、マドリード＝バラハス・アドルフォ・スアレス空港、バルセロナ＝エル・プラット空港、パルマ・デ・マヨルカ空港、マラガ＝コスタ・デル・ソル空港、グラン・カナリア空港、アリカンテ＝エルチェ空港、テネリフェ・スール空港などです。



シニアの旅におすすめのスペイン

## 列車

スペイン国鉄(RENFE) が、スペイン国内の主要な都市と地域接続しています。中でも人気があるのが高速鉄道のAVEです。マドリードを中心に25都市に運行しています。たとえば、マドリードからバルセロナまでをわずか95分で、マドリードからバルセロナなら2時間半で移動することができます。スペインの旅行には、ぜひ レンフェ・スペインパスをご利用ください。すべての長距離および中距離のAVEで使用することができます。AVE(高速鉄道)には、マドリード、バルセロナとフランスの主要都市を結ぶ国際高速鉄道網 レンフェ-SNCFもあります。

## 観光列車

特別な列車に乗って、のどかな風景を楽しみながら食事を味わいながら、ゆったりと時が流れるレールの旅をお楽しみください。豪華列車エル・トランスカンタブリコの旅はいかがですか?「緑のスペイン」とも呼ばれる北部スペインを、夢のような宮殿列車が走り抜けます。専用バスルーム、ミストサウナ、ターボマッサージ、スチームバスなどを備えた豪華なスイートルームもあります。レオンとその大聖堂、サン・セバスティアンの「ペイネ・デル・ビエント」と呼ばれる彫刻、ビルバオのグッゲンハイム美術館、海辺の町サンタンデル、サンティジャーナ・デル・マルにあるアルタミラの洞窟、アストゥリアスのピコス・デ・エウロパ国立公園、サンティアゴ・デ・コンポステーラの大聖堂など、見どころがいっぱいです。

またアル・アンダルスでの旅もお勧めです。まるで宮殿のような列車で、イベリア半島のさまざまな名所を巡る旅を



お楽しみいただけます。1920年代の車両を使ったベル・エポック調のインテリアに、贅を凝らした客室で、古き良き時代をご堪能ください。アンダルシア、またはエクストレマドゥーラの2ルートからお選びいただけます。

① [www.renfe.com/trenesturisticos](http://www.renfe.com/trenesturisticos)

## クルーズ

地中海への玄関口でもあるスペインは、ヨーロッパで最もクルーズ船が多く寄港する国のひとつです。途中で寄港する名所に加えて、人気のオプションとしてそれぞれの土地で数日間の観光ツアーがあります。バルセロナとマヨルカは、乗船前または下船後の数日間を過ごす場所として、クルーズの旅行者に人気です。このほか、地中海沿岸の人気の寄港地としては、イビサ、メノルカ、バルセロナ、そしてマラガなどがあります。

## レンタカー

スペインを車で旅すれば、小さな町に足を止めたり、眼を見張るようなランドスケープを楽しむことができます。オンラインでレンタカーを予約し、現地でピックアップすることが可能です。EU諸国以外の出身者は国際免許証をご用意ください。



## アコモデーション(宿泊施設)

### ホテルのネットワーク

スペインには200を超えるホテルチェーンと4,000以上のホテルがあり、さらに独立系の施設や地方の宿泊設備などがあります。価格は、ホテルのランク(1つ星～5つ星)と宿泊時期によって異なります。

ホテルチェーンが提供する55歳以上の利用者の特典やパッケージ、プロモーションなどをご利用ください。すべてのサービスが含まれるオールインクルーシブプランや、特別サービスなどもあります。

### パラドール

スペイン全土にある国営のパラドールチェーンは、安らぎに満ちた完璧な休暇におすすめの選択肢です。その多くはまるで絵画のようなすばらしい景観の中に位置しており、歴史的な建築と現代的な設備が融合しています。宮殿や僧院、修道院やお城に泊って、忘れられない思い出をつくりませんか？パラドールで味わえる、伝統的な郷土料理や前衛的な料理も観光客に人気です。60歳以上の利用客には割引もあり、快適でクオリティの高い滞在をお楽しみいただけます。

① [www.parador.es](http://www.parador.es)

### 時間

スペインでは、ショッピングセンターや店舗の営業時間は長く、ほとんどの都市で、大型店舗やショッピングセンター



トレドのパラドール

は午前10時から夜10時まで休まず営業しています。

スペインの食事時間は他国に比べ遅めです。朝食は午前8時から午前10時の間、昼食は午後1時から午後3時半まで、夕食は夜8時半から夜11時の間にとるのが一般的です。

### 気候

スペインはヨーロッパでも温暖な気候であり、日照時間は年間3,000時間以上にのぼります。スペインの主な気候は地中海性気候で、このため、夏は乾燥しており、冬は安定した気候です。スペイン北部は他の地域より湿度が高く、過ごしやすく快適な夏が特徴です。カナリア諸島は年間平均気温が22度と非常に快適な気候で、一年中太陽を楽しむことができます。また、シエラ・ネバダ山脈やカンタブリア山脈など標高の高い地域では、冬の初めから春の終わり頃まで雪が降ることもしばしばです。

① [www.spain.info](http://www.spain.info)





	MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO	TURESPAÑA
--	---	-----------

@spain

@spain

Spain.info

/spain