

# スペイン



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





ラス・メドゥラス  
エル・ビエルソ、レオン

産業観光商務省  
出版元: © Turespaña  
作成: Lionbridge  
NIPO: 086-17-059-4

無料配布

パンフレット内容については万全を期して作成いたしましたが、お気づきの点がございましたら、改善のために [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es) までメールにてお知らせください。

表紙: イビサの旧市街  
裏表紙: コラレホ砂丘の道路(フェルテベントウーラ島)

# 目次

はじめに	3
<hr/>	
スペインでできること	5
芸術と文化	
市街地観光	
グルメ	
ショッピング	
自然	
ビーチ	
スポーツとアクティビティ	
フェスティバル	
<hr/>	
お役立ち情報	38
スペイン入国に際する要件	
交通手段	
宿泊施設	
時間	
気候	
通貨	
<hr/>	
観光案内所と大使館	43
<hr/>	



## はじめに

スペインは無限の可能性に満ちた国です。多くの文化財、自然遺産があり、食文化も豊かで魅力いっぱいです。現代的な都市や、また別の時代にタイムスリップしたような街など、さまざまな場所を散策してみましょう。その気候や住民の人柄にも魅了されることでしょう。

スペインの有名なタパスを気軽に楽しむのもよし、高級料理に舌鼓を打つのもよし。手つかずの自然が目の前に広がる自然保護地域を訪れたり、野外でスポー

ツを楽しんだりもできます。祭りやショッピングも充実。ビーチではのんびり、雪山ではスキー三昧。訪れる人々の望みをすべて叶える場所、それがスペインです。

数千年の歴史を持つ文化にどっぷりと浸かるのもまた良い経験です。ブルゴスにあるアタプエルカの考古学遺跡群、グラナダのアルハンブラ宮殿などを訪れましょう。スペインは、世界で5番目のユネスコ世界遺産登録数を誇る国です。



スペインの伝統を絶品グルメで楽しみましょう。パエリアやタパスのような定番料理から、有名シェフによる創作料理、市場のグルメ食材、そして世界有数の美味しいワインまでそろいます。スペインの味覚を堪能してください。

豊富なアクティビティを体験しに出かけましょう。スカイスポーツで滑空体験を楽しんだり、クライミングやサイクリングをしたり、ダイビングで水中世界を探索したり、または家族でハイキングするのも良いものです。スペインの豊かな自然は、訪れる人の冒険心に答えてくれます。北から南まで、その多様な景色に驚かされることでしょう。スペインはユネスコの生物圏保護区認定数世界一を誇り、国内には16もの自然公園があります。

スペインでは好みに応じたレジャーと娯楽を楽しめます。一流ブランドや国際的なデザイナーの店から、手作り工芸品の市場までそろい、マドリード、バルセロナ、マラガなどの都市、またその他多くの街では一日中ショッピングを満喫できます。数多く開催されるイベントも魅力的です。サン・セバスティアン国際映画祭、プリマベラ・サウンド、メリダ国際古典演劇祭など内容は多彩で、夏はほとんどが野外イベントです。

海、ビーチ、太陽を満喫しましょう。スペインでは1年中ビーチで泳ぐことができ、リラックスして過ごせます。地中海、カンタブリア海、大西洋に面しているため、好みのビーチがすぐに見つかるでしょう。目を見張るような崖があったと思えば、その横には屋台バルを備えたビーチが広がり、松林の裏にはヌーディスト、家族連れが訪れる穴場も。ブルーフラッグ認証を受けた最高のビーチが600近くあります。

スペインの魅力は、まだまだ紹介し切れません。どのような旅のスタイルにもぴったり。スペインの魅力の数々を発見する旅に出かけましょう。スペインの人々のオープンな性格と優しさに触れてください。



# スペインでできること 芸術と文化

スペインの文化財は唯一無二の存在です。芸術はお好きですか？1600館を超える美術館や博物館からお気に入りを見つけてください。歴史好きなら、15都市にも及ぶ世界遺産都市がおすすめです。建築に興味がある方は、サグラ

ダ・ファミリアやコルドバのメスキータのような、想像を絶する建造物を訪れてみましょう。スペインの慣習を知るには、祭りに足を運ぶのがいちばんです。聖週間やラス・ファジャス(火祭り)には誰もが感動することでしょう。

## 世界的に知られる名美術館を訪ねる

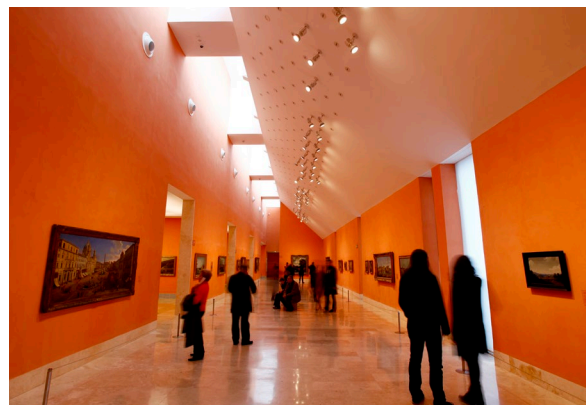
スペインには世界的に有名なコレクションを有する美術館があります。その中でも絶対に外せない美術館をいくつかご紹介しましょう。

プラド美術館(マドリッド)



2021年に世界遺産に登録された光の散歩道の中心にあり、質、量ともに優れた所蔵作品で知られる、世界でもトップクラスの美術館です。館内にはベラスケス、レンブラント、ゴヤなど、数々の天才の作品が展示されています。

ティッセン=ボルネミッサ美術館  
(マドリッド)



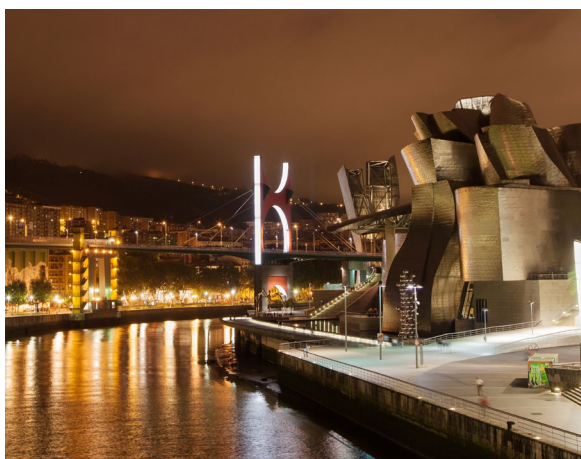
プラド美術館の近くに位置し、所蔵作品は印象派など西洋美術を代表する絵画を網羅しています。館内にはデューラー、ルノワール、カンディンスキーなどの傑作が並びます。



スペイン

### ソフィア王妃芸術センター(マドリード)

ヨーロッパを代表する大規模な美術館で、現代美術の膨大なコレクションを収蔵します。ピカソの代表作「ゲルニカ」(Guernica)は、ここで鑑賞できます。



### 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でできた見事な建物は必見。現代美術史に残る貴重なコレクションを鑑賞しましょう。



### アルタミラ国立博物館・研究センター (カンタブリア州)

アルタミラ洞窟を忠実に再現したこの博物館では、先史時代までタイムスリップする旅を楽しめます。世界遺産に登録されたスペイン北部の旧石器洞窟美術が展示されています。





### ダリ劇場美術館(ジローナ)

美しい海岸沿いの街、フィゲラスで、サルバドール・ダリの驚きの人生を振り返り、シュールレアリズムの原点を見つけましょう。

紹介したのは、有名な美術館や博物館のほんの一部で、もちろんこのほかにもたくさんあります。また、科学、考古学、海事博物館もそろっています。いろんな街を訪れるたびに、立ち寄ってみる価値のあるアートスポットが見つかるはず。国立美術館のネットワークに関しては [www.spain.info](http://www.spain.info)、もしくは教育・文化・スポーツ省のホームページ [www.culturaydeporte.gob.es](http://www.culturaydeporte.gob.es) をご覧ください。

## スペインで訪問者数の多いモニュメントベスト10

スペインは歴史そのもの。モニュメントの数々がそれを物語ります。そのうちほぼ50か所がユネスコ世界遺産に登録されています。訪問者数の多いモニュメントをご紹介します。

### クラナダのアルハンブラ宮殿

美しい泉や池がある夢のような宮殿と庭園を散策しましょう。まるで別の時代にタイムスリップしたような不思議な気分になれます。夜、この場所を訪れば、まさに魔法と呼ぶにふさわしい光景が広がります。旧城塞、要塞、そしてナスル朝のスルタンたちの住まいと変遷を経たアルハンブラは世界遺産に登録されており、グラナダの街が誇る至宝です。





スペイン



### サグラダ・ファミリア (聖家族教会)

バルセロナの中心部に位置する街のシンボルは、近代建築の最高傑作でもあります。この天才ガウディの作品で目を引くのは先が尖った塔。一部の塔はてっぺんまで上ることもでき、高所からバルセロナの街を眺めると同時に、教会外観を細部まで至近距離から見られます。

### コルドバのメスキータ

何百本もの柱、重なり合うアーチ、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が味わえます。中央に進んで行くと突然、キリスト教の大聖堂が現れます。スペインにおけるイスラム文化の遺産であるこの建築物の至宝と美しいコルドバの旧市街は、世界遺産に登録されています。



▲ コルドバのメスキータ

◀ サグラダ・ファミリア (聖家族教会)  
バルセロナ





サンティアゴの大聖堂  
サンティアゴ・デ・コンポステーラ



ブルゴスの大聖堂



スペインでできること

セゴビアのアルカサル

**サンティアゴ・デ・コンポステーラ大聖堂**  
サンティアゴ巡礼の道歩く巡礼者が、13世紀から変わらずに最終目的地としているのが、この大聖堂です。スペインにおける最も卓越したロマネスク様式の建物である一方で、数々の拡張作業により、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、別の様式も加わっているのが特徴です。サンティアゴ・デ・コンポステーラの旧市街とサンティアゴ巡礼路は世界遺産に登録されています。

### ブルゴスの大聖堂

ゲルマン様式の影響を受けた、透かし彫りの美しい、高い塔の優雅さには驚かされることでしょう。ゴシック建築を語るうえで絶対に見逃せない場所です。11世紀のレコンキスタの英雄、勇

者エル・シッドもこの地に葬られています。ユネスコの世界遺産に登録されている名所です。

### セゴビアのアルカサル

中に入ると、まるでおとぎの国にやって来たような気分になります。開閉式の橋が付いた堀、船首のような塔、大きなアーチ状の窓、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。2つの川が交わる地点に建設されたこの要塞はカスティージャ君主の居住地として利用されていました。





スペイン

### マヨルカ大聖堂

ゴシック様式の宝とも言えるこの大聖堂は、パルマ・デ・マヨルカ旧市街の市壁の上に建設されています。ここでは、「ゴシック様式の目」と呼ばれる、世界でも有数の素晴らしいばら窓のひとつを目にすることができます。アントニ・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・バルセロが描いた壮観な壁画があります。



ヌエストラ・セニョーラ・デル・ピラール聖堂  
サラゴサにあるバロック様式の聖母マリアを崇拝する聖堂で、世界でもかなり貴重だとされています。内部では画家フランシスコ・デ・ゴヤのフレスコ画2点など傑作を目にすることができます。また、聖母ピラールの像が祀られる聖母礼拝堂も見逃せません。



### メリダ古代ローマ劇場

メリダ国際古典演劇祭では、2,000年以上前にローマ人が演じたのと同じ野外劇場で、観劇を楽しむことができます。この劇場はローマ時代の円形劇場と円形競技場を含む遺跡群の一部であり、世界遺産に登録されています。





スペインでできること

## ヒラルダの塔

セビージャにあるサンタ・マリア大聖堂でスロープに沿って鐘楼まで上ってみませんか？旧回教寺院のミナレットから見下ろすセビージャの街の絶景を楽しみましょう。この塔は、何世紀にも渡る長い間、スペインで最も高い建造物でした。また、ヨーロッパ内でも高さを誇る建物のひとつとされてきました。大聖堂、アルカサル、インディアス古文書館と共に世界遺産に登録された建造物群のひとつです。

## 世界遺産都市を訪れる

スペインは世界で3番目に、ユネスコの世界遺産登録数が多い国です。建築、芸術、文化的価値がある都市として、15都市が世界遺産都市として登録されています。ぜひ訪れてみませんか？

トレドは、歴史的にイスラム教、ユダヤ教、キリスト教が共存してきた場所。サラマンカは、世界でも最古

と見られる大学があることで知られ、街の通りやモニュメントからスペインの歴史に触れることができます。コルドバは、ヨーロッパで2番目に大きい歴史地区を持つ街。まるで絵画のように美しい歴史地区を歩きながら、この街の宝であるイスラム芸術の結晶、メスキータを訪れましょう。

サラマンカ







古代ローマ遺跡はメリダとタラゴナで見ることができます。円形闘技場、競技場、円形劇場などの数多くの歴史的建築物を見て回りましょう。セゴビアでも土木工学の真の傑作を目にすることができます。古代ローマの水道橋はヨーロッパでも保存状態が良い水道橋のひとつです。

アビラには堂々たる城壁があり、カセレスの石畳の道や中世の要塞、塔の数々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・コンポステーラではロマネスク、ゴシック、バロック様式の宝の数々を目にすることができます。サンティアゴの旧市街は、世界で最も美しい場所のひとつとして知られています。



▶ クエンカ

そのほかに訪れたい世界遺産都市は、ウベダとバエサです。宮殿とルネッサンス様式の教会は感動的な美しさです。クエンカでは自然の中に完全に溶け込んだ宙ぶりの家に驚かされることでしょう。

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・ラグーナの通りでは、ヒスパニック系アメリカ都市の街並みの起源になった風景に出合えます。最後に紹介したいのは、地中海のイビサ島にある要塞都市、ダルト・ビラです。その文化と多様な生態系から、ユネスコの世界遺産にも登録されています。

## 祭りを通してスペインの伝統に触れる

スペインでは、素晴らしい時間を過ごせる祭りが100以上あります。年始に行われるのは東方三賢者のパレードとカーニバルです。春にはバレンシアの火祭り(ラス・ファジャス) (無形文化財)、セビージャの聖週間と春祭りが行われます。夏になると一気に数が増え、パンプローナのサン・フェルミン祭(牛追い祭り)、バレンシアのブニョールで行われるトマト祭り(トマティーナ)などが有名です。どれに行くか迷ってしまいますね。

復活祭の前に祝われるカーニバルは明るく開放的で、表現の自由が尊重される雰囲気です。心地良いリズムと創造性にあふれるパレードに参加してみませんか?世界的に有名なのはサンタ・クルス・デ・テネリフェのカーニバルです。また、カディスやアギラスでも素晴らしいカーニバルが見られます。





聖週間ではカーニバルとは対照的な人々の篤い信仰心と献身的な愛に胸打たれることでしょう。

聖週間は体験して損はありません。長い歴史を持ち、まさにスペインの代表的な祭りと言えます。きっと記憶に残るものとなることでしょう。この時期、スペインの多くの街に、信仰心、芸術性、それに宗教行列が織り成す魔法のような時間が訪れます。



テネリフェのカーニバル  
写真: Luciano De La Rosa/123rf.com

特にセビージャ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回帰する「マドウルガ」で祭りは最高潮に達します。数千人もの人々が宗教的な像を先頭に宗教行列で街中を練り歩きます。祭りの名物、トリハと呼ばれる菓子もぜひお試しを。スイーツ好きならきっと虜になるはずです。

パンプローナで開催されるサン・フェルミン祭(牛追い祭り)を体験してみるのも一興です。旧市街地に集まった何百人という人々が雄牛の前を猛烈なスピードで闘牛場まで走り抜けます。人々の熱気に7月の暑さも相まって、スリリングで楽しいひと時となること請け合いです。1週間以上にわたり、昼も夜も関係なく街はお祭り騒ぎに酔いしれます。ダンスや縁日、野外コンサート、伝統工芸品の展示など、見どころはたくさんあります。



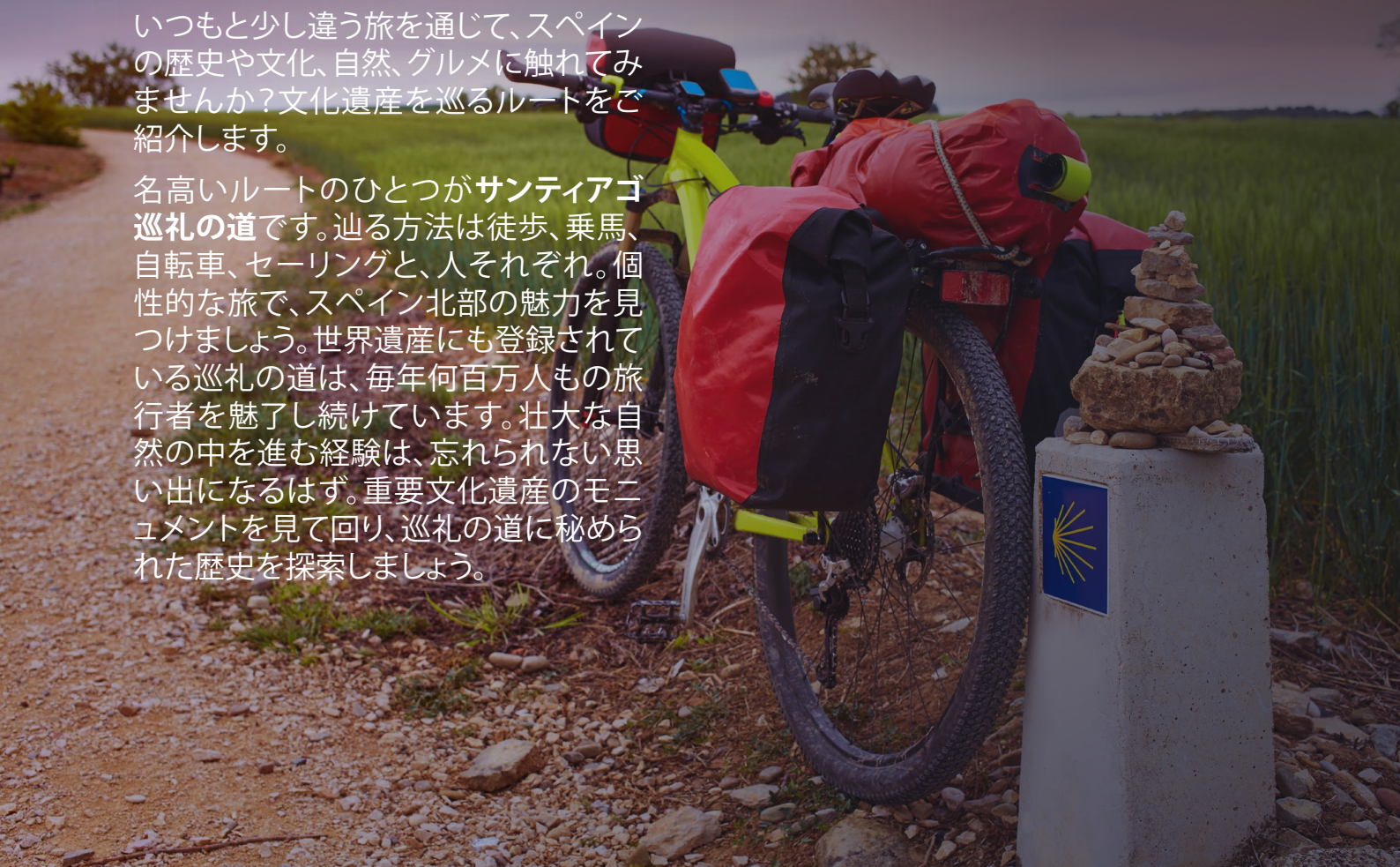
セビージャの聖週間  
写真: Antonio Clero Reina/123rf.com



## スペインを巡るルート

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、グルメに触れてみませんか？文化遺産を巡るルートをご紹介します。

名高いルートのひとつがサンティアゴ巡礼の道です。辿る方法は徒歩、乗馬、自転車、セーリングと、人それぞれ。個性的な旅で、スペイン北部の魅力を見つけましょう。世界遺産にも登録されている巡礼の道は、毎年何百万人もの旅行者を魅了し続けています。壮大な自然の中を進む経験は、忘れられない思い出になるはず。重要文化遺産のモニュメントを見て回り、巡礼の道に秘められた歴史を探索しましょう。



セビージャとヒホンをつなぐ銀の道は、古代ローマ街道を辿るルートです。徒歩でも自転車でも、冒険の旅に出かけられます。バイクまたは車で行く場合は車道を進みますが、巡礼の道の原形を残す地域を通り、その魅力を体験できます。詳細については [www.rutadelaplata.com](http://www.rutadelaplata.com) をご覧ください。

ディープな旅を楽しめるよう、スペイン各地でさまざまなオプションが用意されています。たとえばスペイン北西部から南西部を横断する文化観光ルートのエル・シッドの道ではロドリゴ・ディアス・デ・ビバル「勇者シッド」の史跡を辿り、かの有名なカスティージャ王国の騎士による冒険の旅を追体験できます。[www.caminodelcid.org](http://www.caminodelcid.org)。



グルメを堪能したい方には、ウルダイバイからリオハ・アラベサまで横断するワインルートやお魚ルートがおすすめです。道中ではさまざまな調理法で料理されたメルルーサ、鯛、鰹、鱈など海の幸を堪能できます。<https://turismourdaibai.com/es/ruta-delvino-pescado/>



スペイン

スペイン南部に息づくアラブ文化を肌で感じませんか？カディスの山地に行く、険しくも緑あふれる感動的な**白い村々**を巡るルートを進みましょう。





## 市街地観光

スペインでの街歩きも刺激的な体験となるはずです。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を覚えたり、まるで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だり。朝が来るまで踊り明かすのも良いものです。おすすめの都市をご紹介します。

### マドリード

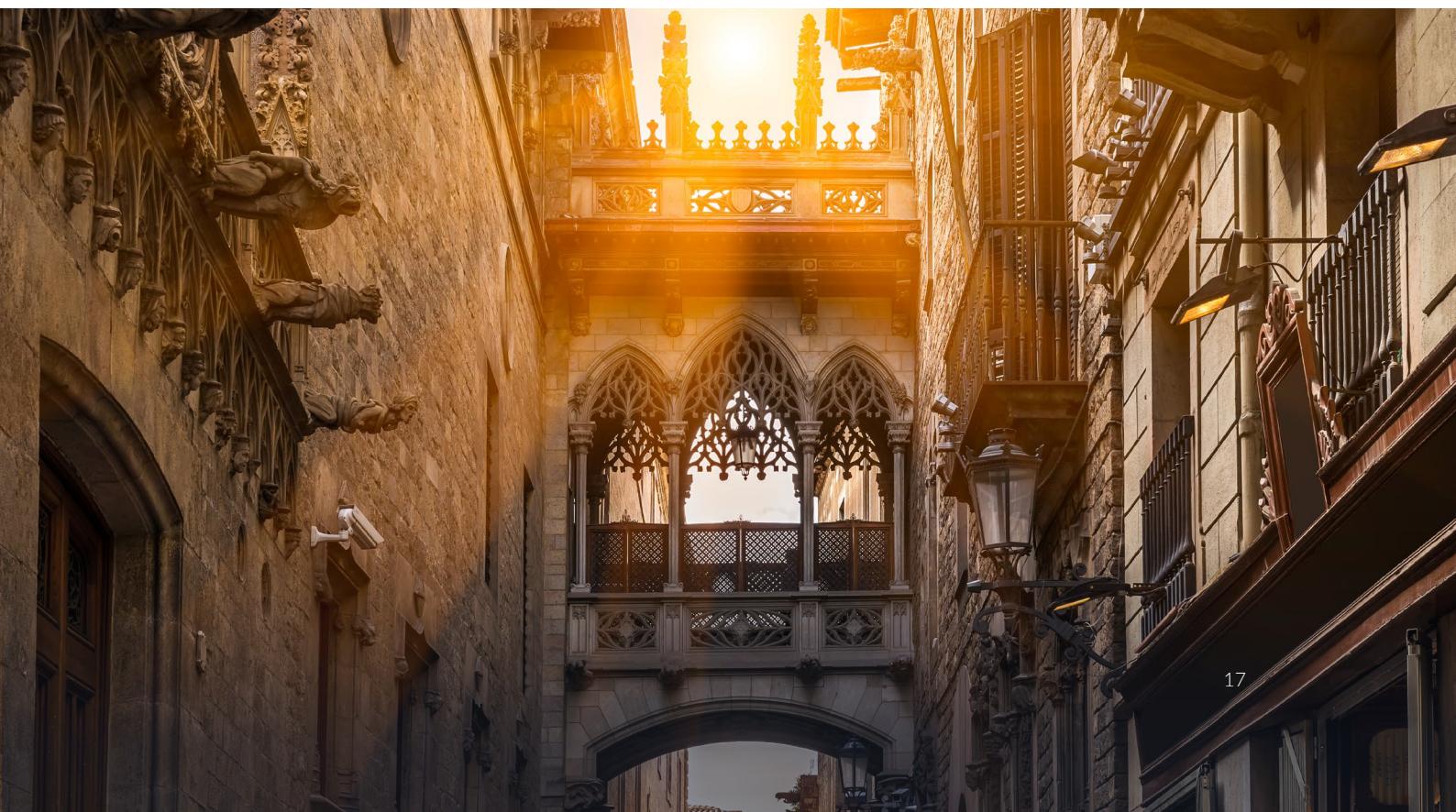
数多くの文化財を抱えるスペインの首都です。プラド美術館、ティッセン＝ボルネミッサ美術館、ソフィア王妃芸術センターが世界最高峰のコレクションとされる作品のいくつかを鑑賞できます。プラド散策道、シベレスの噴水、ネプチューンの噴水、王立植物園、天文研究所も見どころです。王宮やデボッド神殿からの素晴らしい夕日を楽しみましょう。

### 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人の遺産と中世の面影が共存しています(たとえばゴシック地区など)。またその一方で、近代的・前衛的な建物もたくさんあります。世界に大きく開かれた街の魅力を味わいましょう。国際的なイベントの舞台となり、新しいトレンドを引っ張る立て役者としてのバルセロナには、オルタナティブカルチャーに焦点を当てたスペースが数多くあります。たとえば、ランブラス通りを散歩するだけで、コスモポリタニズムを肌で感じ取ることができます。バルセロナが世界中の旅行者を魅了する理由がよくわかるでしょう。

◀ セテニル・デ・ラス・ボデガス  
カディス

▼ ビスベ通りの橋  
バルセロナのゴシック地区





スペイン



## バレンシア

地中海に面したこの街には、スペインでも最大規模の歴史地区があります。バレンシア州の州都であり、穏やかな気候とビーチが有名なバレンシアでは、ヨーロッパを代表する科学と文化の普及施設、芸術科学都市をぜひ訪れましょう。7つの建物の前衛的な建築様式には目を奪われることでしょう。館内では科学、芸術、自然、テクノロジーに関するアクティビティが楽しめます。目の形をしたエミスフェリクには、くぼんだ巨大なモニターを有する映写室があり、見る人を驚かせます。また、オセアノグラフィックにはヨーロッパ最大の水族館があります。



## ビルバオ

かつての工業都市が革新的な建築物によって見事に再生した街、ビルバオは、世界から注目が集まります。カナダ人のフランク・ゲーリーが設計したグッゲンハイム美術館は建築界の革新の象徴であり、街のシンボリック的存在です。その斬新な建築デザインには誰もが驚くことでしょう。館内では、近代・現代芸術の傑作を展示し、また入館者向けに、創造力を刺激する興味深いアートアクティビティも提供しています。





黄金の塔  
セビージャ

## 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す。美しいヒラルダの塔が有名で、街の通りや広場は賑やかな雰囲気にもまれ、楽しい気持ちになります。アラブ文化の影響が残る歴史地区があり、その独特の美しさは一見の価値があります。また、セビージャはフラメンコが盛んで、重要な拠点のひとつとなっています。奥深いフラメンコの世界を知るには、2010年に無形文化遺産に登録されたトリアナ地区を訪れてみましょう。タベルナやタブラオ(フラメンコショー会場)が軒を連ねます。



レイアール広場  
バルセロナ

## ナイトライフ

過ごしやすい気候とスペイン人の明るさから、街のナイトライフはとても賑やかです。レストラン、バル、コンサートホール、ナイトクラブ、アフターアワーズパーティーなどで楽しく過ごすうちに夜は更けていきます。ナイトライフが充実しているのは、バルセロナ、マドリード、ビルバオ、バレンシア、グラナダのような大都市ですが、イビサ島やコスタ・デル・ソルなども有名です。



## グルメ

スペイン料理は世界でも注目を集めるグルメです。レストランやバルでは**伝統的なレシピによるパエリア**や素晴らしい**高級料理**まで味わうことができます。地産地消グルメは、エコの観点から生まれたもので、家庭でもレストランでも日に日に注目度が高まっています。

スペインのグルメを試すのに最高の場所は、**街中の市場**です。何十年もの歴史がある市場の多くが、貴重なグルメ体験を得られる場所として生まれ変わりました。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**をぜひ訪れてください。地元の人たちに交ざって、生演奏を聴きながらワインを片手にピンチョスやタパスでご当地グルメを楽しみましょう。目も舌も満足する贅沢な時間が過ごせます。





## 伝統料理

スペインの伝統料理と言えば、パエリアとジャガイモ入りトルティージャが有名ですが、各地方に魅力的な郷土料理があります。栄養豊富な煮込み料理にはコシード・マドリレーニョ(マドリード風煮込み)やアストゥリアス風ファバダがあり、寒い日には最高の一品です。各地ならではの季節の野菜や絶品スイーツもあります(ガリシアのフィジョア、クレマカタラーナ、そのほかエンサイマーダはマヨルカ島の名物)。スペインの海や川で獲れた魚に舌鼓を打ちましょう。料理法はさまざま。中でも貝類を使ったスペイン料理が人気です。スペインのグルメ食材の王様、イベリコ生ハムも、ぜひその美味しさを味わってください。



## 創作料理

スペインを代表するシェフとして、カルメ・ルスカジェーダ、フアン・マリ・アルサク、フェラン・アドリア、マリア・マルテ、ダビッド・ムニョス、フィナ・パイデバル、ジョアン・ロカなどがいます。料理を芸術レベルにまで高めたトップクラスのシェフたち。ほかにも多くの優秀なシェフがいます。伝統料理に着想を得た、最新の料理法(素材の分解や液体窒素の使用)を駆使する品々は、新感覚の味わいを提供します。こうした創作料理は世界的にも高く評価されています。スペインのシェフにより、その300軒ほどがミシュランの星を獲得しています。





### 地中海スタイル

スペインで食べられている地中海料理は種類も豊富で、美味しいだけでなくヘルシーです。食材を丁寧に調理し、皆で食卓を囲み、大地や多様な生態系を尊重し、農業と漁業においては伝統的な工法を大事にしています。地中海料理は、単なる健康的な料理という枠を超え、ライフスタイルとも言える地位を確立しています。地中海料理の主役のひとつでもある、種類豊富なバージンオリブオイルをぜひ試してみましょ

### ワイン街道

ワインの奥深い世界を知るために、葡萄園を巡るルートを旅してみましょ。百年を超える歴史を持つワイナリーや、前衛的なワイナリーを訪れ、葡萄畑に囲まれた場所に泊まり、熟練ソムリエが提供してくれる素晴らしいマリナーージュを味わってみませんか？グルメに目がない方には、間違いなく最高の旅となることでしょう。

原産地呼称ワインを産み出す地として名高いラ・リオハでは、ガイドツアー、試飲会やブドウ畑の上空を熱気球で巡る体験までさまざまな感覚を楽しむことができます。

スペイン南部、特にカディス県はヘレスのワインとして知られるシェリー酒の起源として名が知られています。ヘレス・デ・ラ・フロンテーラのワイナリーのいくつかでは、シェリー酒の製造過程を見学することができます。闘牛用の雄牛、ワイン、そしてスペインの純血種の馬、これらの伝統を結び付ける役割を担う、この地域のワイナリーと農場の興味深い関係性にも注目です。

秋にはワイン造りに使う葡萄を収穫する、収穫祭があります。ワインにまつわる世界へどっぷり浸ってみませんか。ワイン文化に関わる伝統と慣習を体験できる絶好のチャンスです。





## ショッピング

ショッピングが好きなら、ぜひスペインへお越しください。有名ファッションブランドに、一流ブランドのアウトレットやデザイナーショップ、さらには伝統的な蚤の市、アンティークショップもあります。ショッピングを通して、街の文化に親しんでみませんか？

マドリードサラマンカ地区の高級ブランド街、**ミジャ・デ・オロ**からスタートしましょう。世界的に有名なファッションブランドショップが並び、中にはもちろんスペインの有名ブランドもあります。ちょっと変わったものをお探しなら、個性豊かな店が軒を連ねる**フェンカル通り**がおすすめです。日曜日には**ラストロ(蚤の市)**へ行ってみましょう。街の中心地が巨大な野外市場となり、ありとあらゆるものが見つかります。

超高級ブティックなら**バルセロナのアシンプラ地区**へ。パセオ・デ・グラシア、**ディアゴナル通り**の近くです。個性派ぞろいの、**ボルン地区**と**ゴシック地区**もおすすめです。魅力的な市場なら、**ランブラス通り**か**グロリアス・カタラーナス広場**が良いでしょう。広い市場で迷うのも楽しい経験です。







とクオリティはお墨付きです。マドリードのプラド美術館やティッセン＝ボルネミッサ美術館、もしくはビルバオのグッゲンハイム美術館など、個性的なアイテムが多くそろっています。

スペインでショッピングするメリットは、豊富な品ぞろえだけではありません。欧州連合 (EU) 圏外に在住している場合、免税の対象となり、90ユーロ以上の購入で税金を免除できます。付加価値税 (VAT) の還付を申請しましょう。還付を受けるためには、パスポートを提示し、免税の書類を店からもらいます。次に、購入した商品を税関で提示し、書類に印をもらいます (有効期限は購入日から3カ月)。その後、管理会社で払い戻しを請求します。すべての管理会社が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。付加価値税の還付は、クレジットカード、銀行振り込み、あるいは国際小切手で行うこともできます。

マラガ県のマルベージャでは、高級品を見て回りましょう。街は洗練された豪華な雰囲気です。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・オエンロエ大通りは外せません。ファッション、宝石、デザインの世界で名を馳せる高級ブランドの店でショッピングを楽しめば、まるでセレブになったような気分が味わえます。

スペインならではの土産物をお探しなら、地元の工芸品はいかがでしょう。タラベラ・デ・ラ・レイナとエル・プエンテ・デル・アルソオビスポ (カスティージャ・ラ・マンチャ州) 産の陶磁器工芸は、無形文化遺産に登録されています。ユニークな物としては、トレドで中世の本物の剣が手に入ります。喜ばれる土産物を見つけるなら、有名美術館のギフトショップがおすすめです。豊富な種類





スペインでできること

## 自然

迫力満点の滝に息を呑む**オルデサ・イ・モンテ・ペルディード**国立公園、野生の動植物を観察できる**モンフラグエ**国立公園、垂直の岸壁がそびえ立つ山間の風景が美しい**アリベス・デル・ドゥエロ**自然公園、豊かな海洋生態系を目にすることができる**シエス**諸島など、スペインには数多くの素晴らしい国立公園や生物圏保護区があります。その多様性と大自然の神秘を前に圧倒されることでしょう。ぜひ自然を満喫する旅を楽しんでください。

モンフラグエ自然公園  
カセレス

スペイン国土の4分の1以上が自然保護区に指定されています。スペインが誇る大自然スポットをご紹介します。そのさまざまな美しさを堪能しましょう。

### 自然保護区

スペイン国土の4分の1以上が自然保護区に指定されています。スペインが誇る大自然スポットをご紹介します。そのさまざまな美しさを堪能しましょう。

スペインの景観は多様性と美しさにあふれ、訪れる人々を虜にします。スペインには16か所の国立公園がイベリア半島、カナリア諸島、バレアレス諸島に散在し、自然公園も豊富にあります。

高山が好きなら、絶対に外せないのはピコス・デ・エウロパ国立公園です。氷河湖、そそり立つ岩山、そしてそこに生息するノロジカ、狼、熊は見逃せません。また、素晴らしい滝や山々に囲まれたアイグエストルテス・イ・マウリシオ湖国立公園ではその景観に圧倒されるはずです。

▶ イラティの森  
ナバーラ州





スペイン



ドニャーナ国立公園  
ウエルバ県



シエラ・ネバダ山脈  
グラナダ

双眼鏡を手に、シウダ・レアルの**タブラス・デ・ダイミエル国立公園**やトレド山地の**カバニェロス国立公園**へ出かけ、美しい自然を堪能しましょう。希少な鳥類や大型哺乳類の生息地でもあり、生態観察をする絶好のチャンスです。また、アンダルシア地方にもぜひ訪れて欲しい自然の宝庫があります。グラナダの**シエラ・ネバダ国立公園**では海を眺めながらスキーを楽しめ、ウエルバ、セビージャ、カディス間にある**ドニャーナ国立公園**はアンダルシア地方の「緑の宝石」呼ばれ、鳥類の貴重な隠れ家となっています。



さまざまな様相を見せてくれる島々の自然の魅力を満喫しませんか？ランサロテ島の溶岩地帯にあるティマンファヤ国立公園では、生物圏保護区に指定された世界でも類を見ない火山風景を楽しむことができます。世界遺産と生物圏保護区に登録されたガラホナイ国立公園の森（ラ・ゴメラ島）では青々と茂る魅惑的な密

林に入り込むと、辺りは時に霧に包まれ、真っ白な幻想の世界へと姿を変えます。またバレアレス諸島のカブレラ諸島国立公園とガリシアの大西洋諸島国立公園はダイビング好きには絶対に外せない最高の場所です。スペインの国立自然公園に関する詳細は、[www.spain.info](http://www.spain.info)または<https://parquesnacionales.cnig.es>をご覧ください。



▲ ティマンファヤ  
ランサロテ島

スペインは豊かな自然のおかげで、ユネスコの生物圏保護区の最多登録国です。魔法のような美しさで人々を惹き付けてやまない、スペインの大自然を肌で感じてみませんか？

地中海沿岸地域からカンタブリア地域にかけては、さまざまに変化する景色や島々から、生物圏保護区の多様な魅力を発見することができます。カディスのグラサレマ山脈自然公園では海に面した絶壁が圧巻。カタルーニャ地方の山々、モンセニー自然公園や、トレドとアルバセテの間にあるラ・マンチャ・ウメダもぜひ訪れてみてください。アルバ

セテ、シウダ・レアル、トレド、クエンカなど、50か所以上の独特な自然地域が訪れる人々を迎えます。

### 野鳥の観察

バードウォッチングは自然豊かな環境ならではのアクティビティ。ピレネー山脈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、スペインに生息する鳥類の種類の豊富さを実感できるでしょう。また、前述した国立公園も、バードウォッチングには最適な場所です。



## 天体観測

星、星座、惑星、夜空に広がる大きな宇宙を眺に来ませんか。美しい星空を眺められるスペインは、世界屈指の天体観測地と言えます。自然保護地区や貸別荘、さらには天体観測に特化した小さなホテルなどで、星空観察ができます。星空観察に適した場所と環境を証明する**スターライト観光地**認定を受けた、おすすめのスポットをいくつかご紹介しましょう。

カナリア諸島では、ラ・パルマ島の**ロケ・デ・ロス・ムチャチョス天文台**など、世界でも有数の天体観測スポットを訪れることができます。火山から星空を眺める体験はいかがでしょう？世界遺産に登録されたテネリフェ島の**テイデ国立公園**を

訪れて、ほかでは決して見られない素晴らしい星空を堪能してください。

また、スペイン内陸部でもきれいな星空を眺めることができます。エグストレマドゥーラ州の生物圏保護区**モンフラグエ国立公園**にある**トレホン・エル・ルビオ天文台**と**カスティージョ・デ・モンフラグエ展望台**がおすすめです。

アンダルシア地方の北西部を横切る山岳地帯**シエラ・モレナ山脈**には、数多くの展望台や、星空観光に特化した宿泊施設があり、きれいな夜空を満喫できます。経験豊かな専門ガイドや、天体観測に必要な道具、移動手段を含めたサービスを頼むこともできます。



# ビーチ

ヨーロッパの中でも最高に美しいビーチを訪れてみませんか？  
 スペインは**ブルーフラッグ認定ビーチ**を最も多く抱える国です。  
 気候にも恵まれ、太陽と海を思い切り満喫することができます。  
 ビーチのきれいな水と砂は**Qマークの品質保証**で折り紙付き。  
 スペインではQマークのビーチが増加の一途をたどっています。



## 地中海沿岸

地中海の透明な水へ飛び込みましょう。温暖で快適な気候の中、適度な賑わいと落ち着いた静けさを同時に楽しめるのが地中海沿岸地域の魅力です。コスタ・ブラバのターコイズブルーの海の色に感動するだけではありません。種類豊富な植物、沿岸の小さな漁村、そして背後に堂々と佇むピレネー山脈など、隠された魅力がたくさんあります。コスタ・ドラダでは、ローマ帝国の息吹をあちこちに感じつつ、小さな入り江とどこまでも続く長いビーチを楽しむことができます。

常夏のコスタ・カリダは快適な気候でどの季節に訪れても気持ちの良い場所です。また、コスタ・ブランカでは、何キロにもわたるヤシと果樹の木立が見られ、南国気分を満喫できます。年間300日が晴天というコスタ・デル・ソルは、太陽が恋しい方におすすめの場所。コスタス・デル・アサアールやバレンシアの海は水温が高く、魚が群れで生息する様子を観察できるでしょう。その名からトロピカルフルーツ栽培に最適な気候を想像させるコスタ・トロピカルには、誰も知らないような秘密のビーチや入り江がたくさんあります。



スペイン



ボロニア・ビーチ  
カティス

## 大西洋沿岸

イベリア半島西側では、また異なる風景が訪れる人々を待ち受けます。スペイン北部のガリシア州では、切り立ったコスタ・ダ・モルテに、大洋の途方もない大きさを感じることでしょう。リアス・アルタスやリアス・バハスでは、昔から続く漁業、何百年も海を見守ってきた灯台、食欲をそそる魚介類、ケルト文化を受け継ぐ伝説などを目の当たりにできます。また、南部のコスタ・デ・ラ・ルスは人気の祭りや巡礼、自然保護区で知られ、アンダルシア地方が大洋へとその扉を大きく開いています。

▼ カテドラルス・ビーチ  
リバデオ、ルーゴ県



## カンタブリア海沿岸

魅力あふれる漁村を散策し、ビーチに残る手つかずの自然を満喫しましょう。また、切り立つ崖から下を見下ろしてスリリングな体験をするのも良いでしょう。川がカンタブリア海に注ぐ場所では、このような景観が見られます。ガリシア州では美しいリア・デ・リバデオ、リア・デ・フォス、リア・デ・ビベイロなどがそうです。リバデオでは、世界のベストビーチのひとつとも言われている素晴らしいカテドラルス・ビーチを訪れるのをお忘れなく。アストゥリアス州の海岸線に沿って、コスタ・ベルデ

まで美しい風景が続きます。さらに西へと進みましょう。切り立った険しい崖が続くカンタブリア海沿岸に点在する素晴らしいビーチは90を数え、多くは人の気配のない隔離された場所があり、海に入るのは最高の気分です。カンタブリア海沿岸を巡る旅はコスタ・バスカが終着地となります。どこまでも続く広大な砂浜や、サーフィン愛好家にはもってこいの波場、それにサン・セバスティアンのラ・コンチャ海岸のように、街に隣接したビーチなどを楽しむことができます。





### バレアレス諸島

まさに地上の楽園。地中海に浮かぶ群島は、マヨルカ島、メノルカ島、イビサ島そしてフォルメンテーラ島です。海岸にまで達する松林に囲まれた入り江の水はきれいに透き通っています。ターコイズブルーの海の色とビーチの白い砂浜の鮮やかなコントラストは、忘れられない光景になることでしょう。

### カナリア諸島

大西洋に浮かぶ魅力たっぷりのカナリア諸島が訪れる人を待っています。火山の影響による黒い砂のビーチ、果てしなく続く砂丘、生い茂るジャングル、大空に上る月と自然の美しい風景、海の地形でできた天然プール、夢のような海底世界など、魅力は無限大です。一年中温暖な気候が続く恵まれた環境と、豊かな生物多様性を持つカナリア諸島は、リラックスするのに最高の旅先として人気を博しています。自然を十分に堪能したり、たくさんのマリンスポーツを楽しんだりできます。





## 美しいサンセット

スペインのビーチは、太陽が沈む瞬間の魔法のような美しさを堪能するにも理想的な場所です。ウエルバの海岸から眺める夕日や、エス・ベルデ島の岩山の背後に沈んで行く太陽をイビサ島の入り江から眺めるその光景は、忘れられない思い出となるでしょう。ガリシア州沖合いに浮かぶシエス諸島の夕日に赤く染まる海や、バレンシア州のアルブフェーラのまるで鏡のような美しい海、そしてカディスの知る人ぞ知るラ・カレタ・ビーチでぜひ泳いでみてください。カナリア諸島のランサロテ島の火山による真っ黒な地形に目を奪われるもよし。アルメリアの生物圏保護区カボ・デ・ガタ - ニハルで、人類出現前の地中海がどのようなものだったのか思いを馳せるのも良いでしょう。





## スポーツとアクティビティ

2つの海と1つの大洋に面したスペインの海岸線は8千キロ以上にもなり、多くの山脈はハイキング、スキー、セーリング、ゴルフに最適で、過ごしやすい恵まれた気候も魅力です。どのようなスポーツや趣味にも対応できるのがスペインの強みです。

### サイクリング

新鮮な空気を思い切り吸い込んだら、自転車でスペインを回る旅に出発しましょう。サンティアゴ巡礼の道や、使わなくなった昔の鉄道路線を再整備して自転車を通れるようにした「緑の道」(ビラス・ベルデス)ほか、島々を通る小道、自然公園の中を横切るルートなどがあります。スペインの主な都市ではサイクリングロードが整備され、自転車に乗りながら、いつもとは異なる

目線で街や自然を楽しむことができます。

### トレッキング

リュックを背負って丈夫な靴を履いたら、スペインを網羅する何千キロもの認可されたトレイルへ出かけましょう。スペインの恵まれた気候の中、外を歩けば、美しい景観が目に飛び込んできます。大きな湖、火山や渓谷、野生の動植物を目にする機会にも恵まれるでしょう。ルートはいくつかのタイプに分類されており、その距離に応じてわかりやすく色分けしてあります。長距離 (GR) は白と赤、それほど長くない距離 (PR) は白と黄色、10キロ以下の距離で、お子さんと楽しんだり、体力にあまり自信がない方にはおすすめのローカルなルート (SL) は白と緑となっています。



▲ サアラ・デ・ロス・アトゥネス・ビーチ  
カディス





スペイン

目を見張る素晴らしい海底の景観に、絶好の波。世界に名を馳せるスペインの海を楽しんでください。

### サーフィン

スペインのさまざまな強さの風と潮の流れは、サーフィンをする人にとって最適な環境。多くのスクールやサービス、宿泊施設なども整います。人気のエリアは、ロス・ロコス・ビーチ、ムンダカ・ビーチ、イエルバブエナ・ビーチ、エル・ケマオ・ビーチなど。特定のスタイル（ボディーボード、ニーボード、スキムボード、スタンド・アップ・パドルやロングボードなど）にも対応し、思う存分楽しめます。

### カイトサーフィン

ヨットで旋回し、海も風も、まるで自分のもののように操れる、カイトサーフィン。スペインには一年中、風と穏やかな気候に恵まれている地域があります。これまで積み重ねてきた功績が認められ、スペインでのカイトサーフィンへの注目度は、ますます高まっています。タリファは、カイトサーフィンの世界本部が置かれる街として知られていますし、ヒセラ・プリド選手は世界制覇10回を達成しています。カイトサーフィンをするには、アンダルシア地方の大西洋沿岸、カナリア諸島のフェルテベントウーラ島、そして地中海沿岸が最適です。

### スキューバダイビングとシュノーケル

地中海、カンタブリア海、そして大西洋で海に潜り、スペインでしか見られない生物多様性を体験しましょう。スペインには、12か所ほどの海洋保護区があります。恵まれた環境でスポーツと自然の両方を楽しむなら、ダイビングとシュノーケルがおすすめ。施設も整い、一生の思い出が作れること請け合いです。ラ・パルマ島では、海底に眠る沈没船や宝を探してみてもいいでしょう。カボ・デ・ガタニハルで海藻がうっそうと生い茂る緑の森をかき分けて進むほか、レバンテ・デ・マヨルカカラ・ラトハダの海に生息する多様な種類の生物を観察するのも良いでしょう。ムルシアの海洋保護区に指定されているパロス岬-オルミガス諸島でダイビングを楽しんだり、火山が形成した海底が見られるエル・イエロ島のラ・レストリンガ-マール・デ・ラス・カルマスにもぜひ訪れてください。スペインの海に生息する生物の多様性に圧倒されることでしょう。

### セーリング

海での経験が豊富であろうと、初心者であろうと関係ありません。セーリングをするどんなレベルの人にも最適な環境を提供できるのがスペインの良さです。スペインは、パルマ・デ・マヨルカで行われるヨットレースやカナリア諸島オリンピック・セーリング週間、バルセロナ国際ボートショーなど、数々のレガッタ（大会）で栄光を勝ち取っています。30か所のヨットハーバーを有するス페이





スペインでできること

ンは、セーリング愛好家にとって絶好のロケーションとなっているのです。

## ゴルフ

ゴルフクラブを用意し、練習で腕を磨いて、ヨーロッパでも人気があるスペイン屈指のゴルフコースを回りましょう。スペインには400を超えるゴルフコースがあり、好みに合う場所がきっと見つかります。海岸のすぐ近くで、山で、大都市で、ロケーションはさまざまです。交通の便の良さ、恵まれた気候、快適な宿泊施設と三拍子そろったスペインでは、素晴らしい景観により、スポーツと観光を同時に楽しめます。



## スキー

まだスキーに挑戦したことがない人でも大丈夫です。スペインなら初心者にもぴったりのコースがあります。34のスキー場がピレネー山脈から国立公園であり、生物圏保護区に指定されているシエラ・ネバダ山脈に至るまで点在しています。新設コースあり、スノーボード用エリアやそり遊びゾーンあり、フリースタイルスキーができるエリアも設置され、スキー場は進化を遂げています。さらに最先端の設備、最上の雪質、晴天の多いスペインの冬の天候も相まって、スキーには最適な環境となっています。

世界的スポーツ、サッカーの本場で試合観戦!スタジアム中が熱気に包まれます。



## サッカー

世界に名を馳せるプロサッカーリーグを有するスペインは言わずと知れたサッカー王国です。世界で最も優れた選手たちがプレーするクラブがあり、過去にワールドカップやヨーロッパ選手権、五輪をも制しています。マドリードのサンティアゴ・ベルナベウ、バルセロナのカンプ・ノウは、その半分がミュージアム、半分がスタジアムとなっており、訪れる人々を魅了します。



## フェスティバル

スペインほどレベルが高い音楽、映画、演劇フェスティバルを次々に開催している国はあまり見つかりません。世界レベルを誇るフェスティバルもあります。

スペイン各地で本場のサッカー熱を体感してください。

### 音楽

バルセロナのプリマベラ・サウンド、ベニカシムの FIB やマドリードのマッド・クール・フェスティバルには世界で人気のポップ、ロック歌手が集います。毎年夏に行われ、音楽フェスに出かけるならスペインというトレンドがすでに確立しています。ビルバオ・BBK ライブでは、モダンやオルタナティブミュージックの大御所が奏でる音楽を楽しむことができます。

夏と言えばエレクトロミュージックも外せません。リズムに乗って思い切り踊りましょう。バルセロナで行われるソナールなど、見逃せないフェスが目白押しです。ソナールには、非常に実験的な音楽や、マルチメディア・アート、前衛的なパフォーマンスなどが集結します。コスタ・デル・ソルで開催されるアラモス・ビーチ・フェスティバルでは、足に砂の感触を感じながらビーチで音楽三昧。アルメリアのドリームビーチで世界的に有名なDJが紡ぎだすリズムには、身体が自然と動き出します。

好きな方も、そうでない方も、スペインならきっと自分にぴったりのフェスが見つかるでしょう。レゲエ・フェスティバルのロトン・サンスプラッシュから、無料で入れるオルティゲイラの民族音楽伝統の祭り、ケルト音楽フェスティバル、ジャズの巨匠が集うビトリアとサン・セバスティアンで開催されるジャズ・フェスティバルまで多彩です。



## 演劇

スペインは演劇が盛んな国です。ローマ帝国時代の円形劇場や、16～17世紀に建設された野外劇場、または中世の回廊などで、これまでにない観劇体験を堪能してください。

メリダ古典演劇祭では、紀元前1世紀に建設され、世界遺産に登録されたローマ劇場での観劇を楽しめます。威風堂々と佇むこの劇場は、ギリシャ語にルーツを持つ古代ギリシャ演劇の上演に最適です。そのほか、舞台芸術全般や、音楽、映画などの催し物までカバーしています。

4世紀前に建設された、アルマグロの野外劇場も見逃せません。ここでは毎年7月に国際演劇フェスティバルが開催されています。ウィリアム・シェイクスピアや、ロペ・デ・ベガの作品を鑑賞しましょう。また、演劇愛好者は、バジャドリで行われるオルメド・クラシコで、各種コースやワークショップに参加するのも楽しいでしょう。

古典劇にとどまらず、ダンスやサーカス、音楽などの領域にまで踏み込むのは、バルセロナで行われるグレック・フェスティバルです。モンジュイックの丘という素晴らしいロケーションも魅力です。

## 映画

映画スターや製作者との遭遇を楽しんだり、世界的話題作の封切りに立ち会ったり、スペインのあちこちで開催されている映画祭で、世間がまだ注目していないインディペンデント映画の良質な作品を発見したりと、映画に関する楽しみは無限大です。

世界を代表するサン・セバスティアン国際映画フェスティバルは、スペインの伝統ある映画祭で、第七芸術とされる映画とその魅惑的な雰囲気を楽しめます。サン・セバスティアンの街の海岸で俳優や映画監督がポーズを決める写真撮影は、この映画祭で恒例となっています。

映画ファンであれば見逃せないのが、バジャドリで開催されるバジャドリ国際映画祭 (SEMINCI) です。毎年、国際的な映画監督の評価の高い作品を上映しています。ヒホン国際映画祭とセビージャ・ヨーロッパ映画祭では、映画とともに美しい街並みも堪能しましょう。まるで映画に出てくるような美しさに魅了されることでしょう。

ゾクゾクしたスリルを味わいたければ、毎年開催されているシッチェスファンタジー国際映画祭がおすすめです。ホラー映画のジャンルにおける世界的な映画祭で、極限までの恐怖を味わえます。ゾンビに仮装してバルセロナ近郊の海岸沿いの街、シッチェスを練り歩くゾンビ・ウォークもお見逃しなく。

▼ メリダ古典演劇祭  
写真: Juan Aunin/123rf.com





# お役立ち情報

## スペイン入国に際する要件

### 欧州国籍保持者

スペイン入国に際し必要な書類は、出身国によって異なります。欧州連合、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市民の場合、現在有効なパスポート、あるいは身分証明書が必要です。

査証も有効です。スペインでの最高滞在日数は90日です。諸条件が変更されることがありますので、事前にスペイン大使館か領事館で直接確認されることをおすすめします。査証が必要な国に関してはスペイン外務・EU・協力省のウェブサイトでも確認できます。[www.exteriores.gob.es](http://www.exteriores.gob.es)。

### その他の国

パスポートまたは特別協定が締結されていない国の場合には有効な査証が必要です。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）、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によって発行された居住許可証か長期滞在

### その他の書類

航空券やホテルの予約確認証など、旅行を証明する書類を常に携帯するようにしてください。また、スペイン滞在に十分な経済力があることを証明する必要があります。海外旅行保険への加入もおすすめします。



# 交通手段

## 空港

スペイン国内の多くの空港には、世界の主要都市へ接続するフライトを持つ航空会社が参入しています。国際線の数が多い空港は、アドルフォ・スアレス・マドリード＝バラハス空港、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・スール空港です。カナリア諸島の7つの島にはそれぞれ空港があり、バレアレス諸島ではマヨルカ島、イビサ島、メノルカ島にあります。



## 列車

スペイン国鉄 (RENFE) が、スペイン国内の主要都市と各地方を結んでいます。高速鉄道のAVEが代表的で、マドリードを中心に30都市以上へ運行しています。たとえば、マドリードからバレンシアまではたったの95分、マドリードからバルセロナまでは2時間半で行くことができます。旅行の際には、レンフェ・スペイン・パスが便利。長中距離を走行するすべてのAVEで使用することができます。AVE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も含まれます。







## 観光列車

観光列車に乗って雄大な景色と美味しい食事を楽しむ、ゆったりとした旅をお楽しみください。エル・トランスカンタブリコは、グリーン・スペインと呼ばれるスペイン北部を進む、素晴らしい豪華列車です。専用バスルーム、ハイドロサウナ、電動マッサージ、スチームバス付きの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・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・マルのアルタミラの洞窟、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を押さえながら各駅に停車していきます。

また、アル・アンダルス号での旅もおすすです。本物の宮殿さながらの豪華列車で、スペイン各地を巡ることができます。ベル・エポック風の内装、豪華な客室、1920年代の広々としたラウンジカー、そして美味しい料理と、記憶に残るおもてなしを数日間にわたって体

験できます。選べる多くのルートがあります：[www.renfe.com/es/es/experiencias/viajes-de-lujo/al-andalus/](http://www.renfe.com/es/es/experiencias/viajes-de-lujo/al-andalus/)

## クルーズ

スペインは地中海への玄関口であるため、ヨーロッパで最もクルーズ船の寄港が多い国のひとつです。クルーズでは各所に寄港しながら観光しますが、地上で数日滞在する観光プログラムも一般的です。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地として、クルーズ客に人気です。このほかに、スペインの地中海沿岸やカンタブリア海沿岸でクルージング行程の寄港地としてよく選ばれるのは、イビサ島、メノルカ島、サンタンデル、ヒホン、バレンシアなどです。また、イベリア半島と諸島間、島と島の間を結ぶ(島間フェリー)船、さらにはスペインとヨーロッパの主要な沿岸都市を結ぶ定期船の広域なネットワークもあります。

## レンタカー

レンタカーを借りて、自由気ままにスペインを巡る旅をしませんか？オンラインで予約し、現地でキーを受け取ることができます。ほとんどのレンタカー会社では、クレジットカードを所持していること、最低年齢(選択した車両モデルに応じて21歳から25歳まで)に達していること、そして運転免許証取得後最低1年の運転経験があることを求められます。欧州連合以外の国出身の場合、国際免許証が必要です。



# 宿泊施設

## 宿泊施設ネットワーク

スペインには、1,000を超えるホテルチェーンと11,000軒のホテルがあります。宿泊料金は、ホテルのランク(一つ星～五つ星)と宿泊時期によって異なります。家族旅行の場合、子供向け施設を備える機能的なリゾートホテルを選ぶと良いでしょう。また、ビジネス会議、シニア世代、LGBTIの人々に特化したホテルもあります。

## パラドール

パラドールは、景勝地や歴史的な場所に建つ、特別な宿泊施設です。宮殿や僧院、修道院、城などの建造物を利用しています。各地域自慢の郷土料理を堪能することもできます。

[www.parador.es](http://www.parador.es)でお気に入りのパラドールをぜひ見つけてください。アグリツーリズムでは、大都市から遠く離れた農村の魅力を身近に感じられます。農村地域にある貸別荘やアパートについての情報は、各自治体のウェブサイトアクセスして確認できます。





## 時間

### 商店の営業時間

スペインの長い営業時間を大いに利用しましょう。通常は、月曜から土曜日、午前9時半から午後1時半までと午後4時半から夜8時までです。大型店舗やショッピングセンターは、午前10時から夜10時まで途切れることなく営業しています。都市によっては、営業時間に関する規制がないところもあり、そのような都市では、多くの商店が日曜日や祝日も営業しています。

### 食事

スペインは、中央ヨーロッパ時間のグリニッジ標準時+1時間 (GMT +1) の時間帯を採用しています。また、カナリア諸島は、本土から1時間マイナスのグリニッジ標準時間帯となっています。スペインは、他国と比べて食事時間がやや遅いのが特徴です。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時の間というのが一般的です。



## 気候

スペインはヨーロッパでも温暖な気候の地域で、日照時間は年間3,000時間以上を記録します。スペインは主に地中海性気候で、このため夏は乾燥し、冬には安定した気温をもたらします。スペイン北部は他の地域より湿度が高く、夏は過ごしやすく快適です。

カナリア諸島は、年間平均気温が22度と温暖な気候で、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見られることがたびたびあります。



## 通貨

スペインでは、欧州連合の多くの加盟国と同様、ユーロ通貨が使用されています。外国通貨の両替は、空港や専門の外貨両替所、または銀行で行うことができます。多くのホテルや旅行代理店でも対応しています。

国際クレジットカードでの支払いは、(パスポートまたは身分証明書を提示の上)問題なく行えます。クレジットカード

払いの可否については一般的に、商店、レストラン、ホテルの入口に明記してあります。

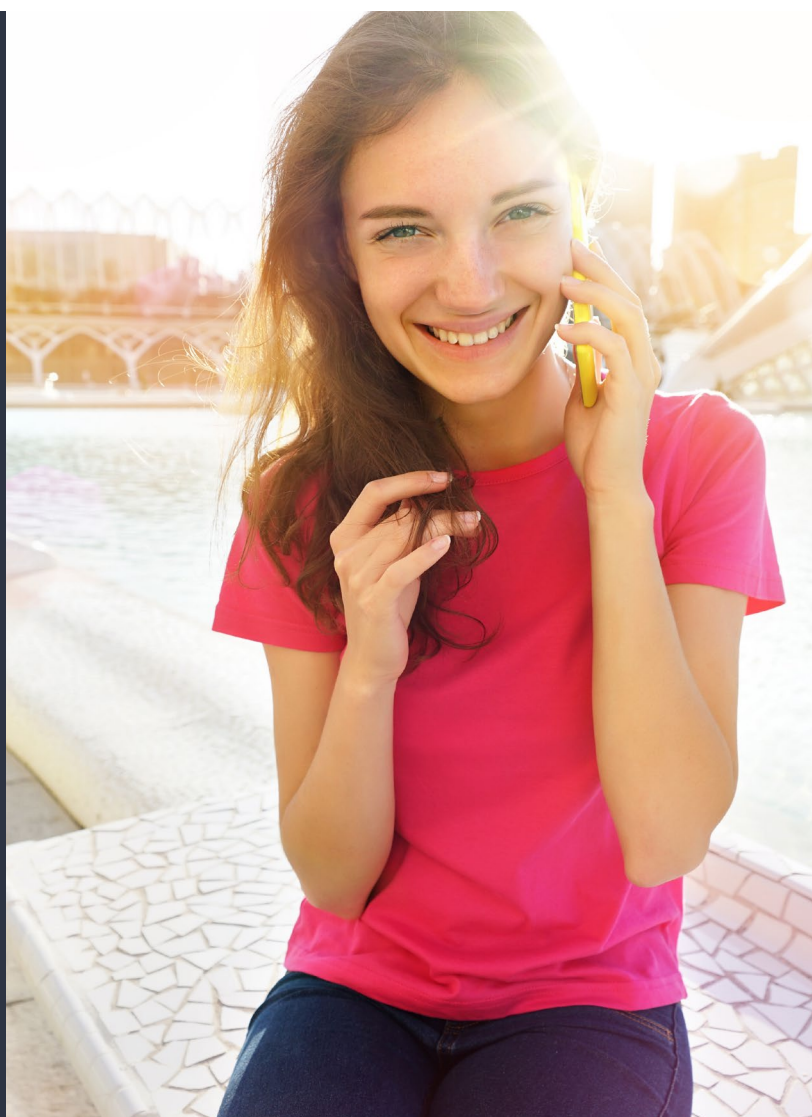
チップは、必ずしも義務というわけではありません。実際には、バルやレストランでは金額に応じて、チップを総額の5~10%の範囲で置くのが良いとされています。

## 観光案内所 と大使館

旅行中に何かお困りのことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



最寄りの観光案内所または大使館の場所はこちらでご確認ください。

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







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

 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain