

スペインの 自然



www.spain.info

- 1 ガリシアの大西洋諸島国立公園
- 2 ピコス・デ・エウロパ国立公園
- 3 オルデサ・イ・モンテ・ペルディド国立公園
- 4 アイグエストルタス・イ・エスタニ
・デ・サント・マウリシ国立公園
- 5 モンフラグエ国立公園
- 6 グアダラマ山脈国立公園
- 7 タブラス・デ・ダイミエル国立公園
- 8 カバーニェロス国立公園
- 9 ドニャーナ国立公園
- 10 シエラネバダ国立公園
- 11 カルデラ デ タブリエンテ国立公園
- 12 ガラホナイ国立公園
- 13 テイデ国立公園
- 14 ティマンファヤ国立公園
- 15 カブレラ諸島国立公園
- 16 シエラ・デ・ラス・ニエベス国立公園



ロス・バルエコス
カセレス

目次

はじめに	3
守られてきた自然	5
国立公園	5
島にある国立公園	12
その他おすすめの自然地区	17
好きなだけ楽しみ放題	21
動植物の観察	21
自然の中でアウトドアスポーツを楽しむ	24
スペインでぜひ行きたい 自然豊かなおすすめの10カ所	30

産業観光省

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 までメールでお知らせください。

表紙: ガリシア大西洋諸島 国立公園

裏表紙: カセレスのメアンドロ・デル・メレロ展望台

はじめに

大自然の中で新鮮な空気を深呼吸。壮大な滝の流れを前に心は洗われ、満天の星空を見上げればまるで魔法の国のよう。自然に囲まれながらのヨガ、イベリアオオヤマネコの生息地での野生動物観察も良いでしょう。スペインには16の国立公園と広大な自然保護区があり、驚きと感動の体験が訪れる人々を待ち受けています。都会の喧騒から離れ、自然との触れ合いを楽しみましょう。

スペインは、ヨーロッパで最も多様性のある動植物相を誇る国のひとつです。

ラ・ゴメラ島の奥深い森林を探検したり、ジブラルタル海峡近くのタリファでイルカやクジラと一緒に泳いだり。スペイン固有種含め、多様な生態系を身近に感じながら、ここでしかできない体験を楽しみましょう。

その地理的環境と、特殊な地形のため、スペインの気候は変化に富んでいます。**地中海性気候**のため、夏が長く冬は温暖。山地でトレッキングを楽しむには最高の環境です。また、スペイン北部一帯は緑の広がる景勝地。ピレネー山脈からガリシアに至る **大西洋岸地域の気候**は、生い茂った緑の木々の生育に適しています。カナリア諸島は**亜熱帯気候**で、一年を通して過ごしやすい、快適な気候が人気を集めています。まるで月の表面のような風景が広がり、独特の生態系に驚かされることでしょう。



▲ ピコス・デ・エウロパ
レオン



▲ タブラス・デ・ダイミエル国立公園
シウダ・レアル

ピレネー山脈やシエラネバダ山脈など**山岳気候**のエリアでは、大な雪景色に魅了されるはずです。

国内にある**16の国立公園**で、心に残る素晴らしい体験を味わってみませんか？ ノロジカ、狼、熊が生息する**ロス・ピコス・デ・エウロパ国立公園**や、イベリアオオヤマネコの保護地域である**ドニャーナ国立公園**を訪れてみましょう。**タブラス・デ・ダイミエル国立公園**や、**カバニェロス国立公園**の生物多様性も見逃せません。多種多様な鳥類、大型哺乳類の観察に適した独自の生態系を持つ地域です。スペインは、国土の4分の1以上の地域が自然保護区に指定されています。訪れる場所には事欠きません！

森、川、山々が織りなす魔法の国さながらの夢のような魅力を心ゆくまで楽しみましょう。スペインは、世界でも有数の**生物圏保護区**を有する国とし

て、ユネスコに指定されています。環境保全、持続可能な開発を推進するスペインには、欧州評議会のサステナブルな観光に向けた欧州憲章（CETS）に準拠する自然保護空間が数多く存在します。

スペインで**アクティブツーリズム**を楽しんでみませんか？ 雪深い山中でスキー三昧、水中の世界を探検、草原や渓谷での乗馬体験、これらはほんの一例です。スペインには、訪れる人々を楽しませるさまざまなアクティビティがいっぱいです。スペインの豊かな自然が、最高の冒険の舞台を用意します。

スペインが環境保全に力を注ぐ自然景観は圧巻で、その生物の多様性には訪れる誰もが魅了されます。想像の域をはるかに超えた素晴らしい体験が待ち受けています。五感を刺激するスペインの自然を巡る旅へ、今すぐ出かけましょう。

守られてきた 自然

スペインの自然保護地区は国土の4分の1以上を占めています。国立公園や50か所以上の生物圏保護区で、ほかでは見られない独特の豊かな生態系の美しさと魅力に触れ、思う存分楽しんでください。

▲ ピコス・デ・エウロパ
カンタブリア州

国立公園

イベリア半島、カナリア諸島、バレアレス諸島に点在するスペインの国立公園。ここでは、自然豊かで文化的価値も高い場所がたくさん見つかるはずです。スペインならではの多様な生態系を巡る旅に出かけましょう。独特の景観と魅力に惹き込まれること請け合いです。

イベリア半島が誇る11の国立公園

ロス・ピコス・デ・エウロパ国立公園

川や渓谷をトレッキングしてみましよう。最高峰のナランホ・デ・ブルネスにチャレンジするもよし。フエンテ・デのケーブルカーから、眼下に広がる景観を楽しむこともできます。スペイン北部、レオン、カンタブリア、アストゥリアスにまたがるイベリア半島最大の国立公園だけに、訪問者数も最多を誇ります。

この地域には大西洋特有の森林生態系が見られます。特に春は、オークやカエデの木立の合間に、イノシシや鹿、アナグマが姿を現します。ラ・エルミダ峡谷では乗馬体験をしてみましよう。道中は、馬の蹄の音だけが響き渡る静けさ。またとない思い出になります。カンタブリア山脈にはいくつものスキー場もあり、ウィンタースポーツ好きにはたまりません。



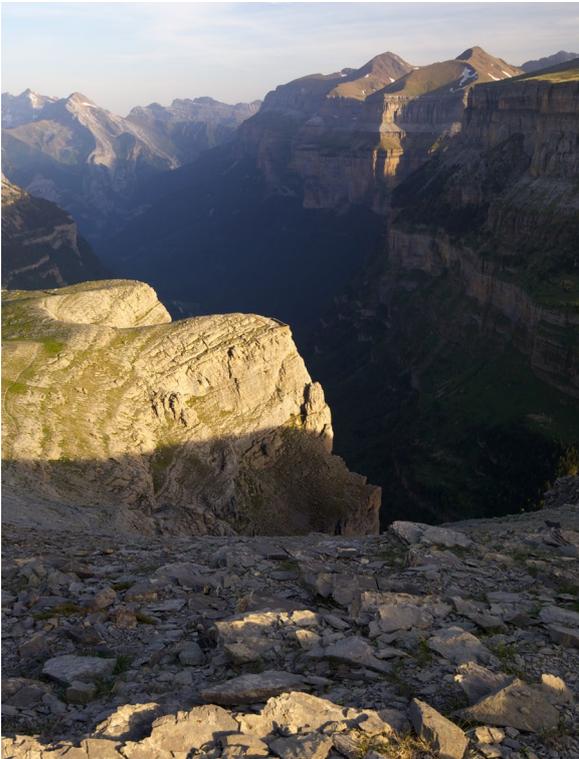
▲ アイグエストルテス・イ・エスタニイ・デ・サン・マウリシ国立公園
レリダ

アイグエストルテス・イ・
エスタニイ・デ・サン・
マウリシ国立公園

美しい景観を織りなす**カタルーニャ地方のピレネー山脈**に流れる水は、命の源です。ここにはアカシカが生息し、ヒゲワシのヨーロッパ最後の隠れ家とも言われます。200を超える湖を始め、多くの川や滝で澄んだ水の流れを目にすることができます。趣ある村々、谷、峠の各地を通る**古くからの山道**は理想的な旅のルートです。

オルデサ・イ・モンテ・
ペルディード国立公園

ユネスコの世界遺産に登録されたこの天国のような空間でブナ林、滝、渓谷の作り出すコントラストは圧巻。ゴリスのキャンプ場でテントを張り、**アラゴン地方のピレネー山脈の最高峰であるペルディード山の頂**を目指すのも良し。オルデサに広がる草原から**コラ・デ・カバージョの滝**を目指すのも良いでしょう。ここだけでしか見られない自然の美しさを堪能できます。



▲ オルデサ・イ・モンテ・ペルディード国立公園
ウエスカ



▲ オルデサ・イ・モンテ・ペルディード国立公園
ウエスカ

カバニェロス国立公園

トレド山地周辺に広がるカバニェロス国立公園は地中海性樹林で覆われ、その規模はイベリア半島最大となっています。広大なサンティアゴ平原は「スペインのセレンゲティ」とも呼ばれ、鹿が多く生息します。雄鹿は9月中旬から10月中旬にかけて一斉に鳴き声を上げ、発情期の始まりとなります。「ベレア」と呼ばれるこの自然の音楽会に是非参加してみましょう。カバニェロス国立公園は、絶滅危惧種、特にイベリアカタシロワシとクロハゲワシの貴重な隠れ家でもあります。



▲ カバニェロス国立公園
トレド

▼ カバニェロス国立公園 シウダ・レアル



ドニャーナ国立公園

アンダルシア地方の大西洋沿岸に位置するドニャーナ国立公園は世界遺産に登録され、ユネスコエコパークにも指定されており、ヨーロッパで最も豊かな生物の多様性が見られる自然空間です。徒歩で、馬に乗って、またはジープで、多様性を持つ生態系、地中海の保護地区、変化する砂丘の乾燥した風景、湿地の豊かな自然を体験しましょう。湿地帯が美しさを極めるのは、春と夏の間。この季節の園内は動植物にとって食糧の宝庫となり、水鳥も飛来します。

忍耐強く待っていると、松の木や茂みの間から、ドニャーナ国立公園の王、**イベリアオオヤマネコ**を目にする幸運に恵まれるかもしれません。地球上で最も絶滅の危機に瀕しているオオヤマネコは、同じく絶滅危惧種であるイベリアカタシロワシと共に、ここを根城にしています。



シロエリハゲワシ モンフラグエ国立公園
カセレス

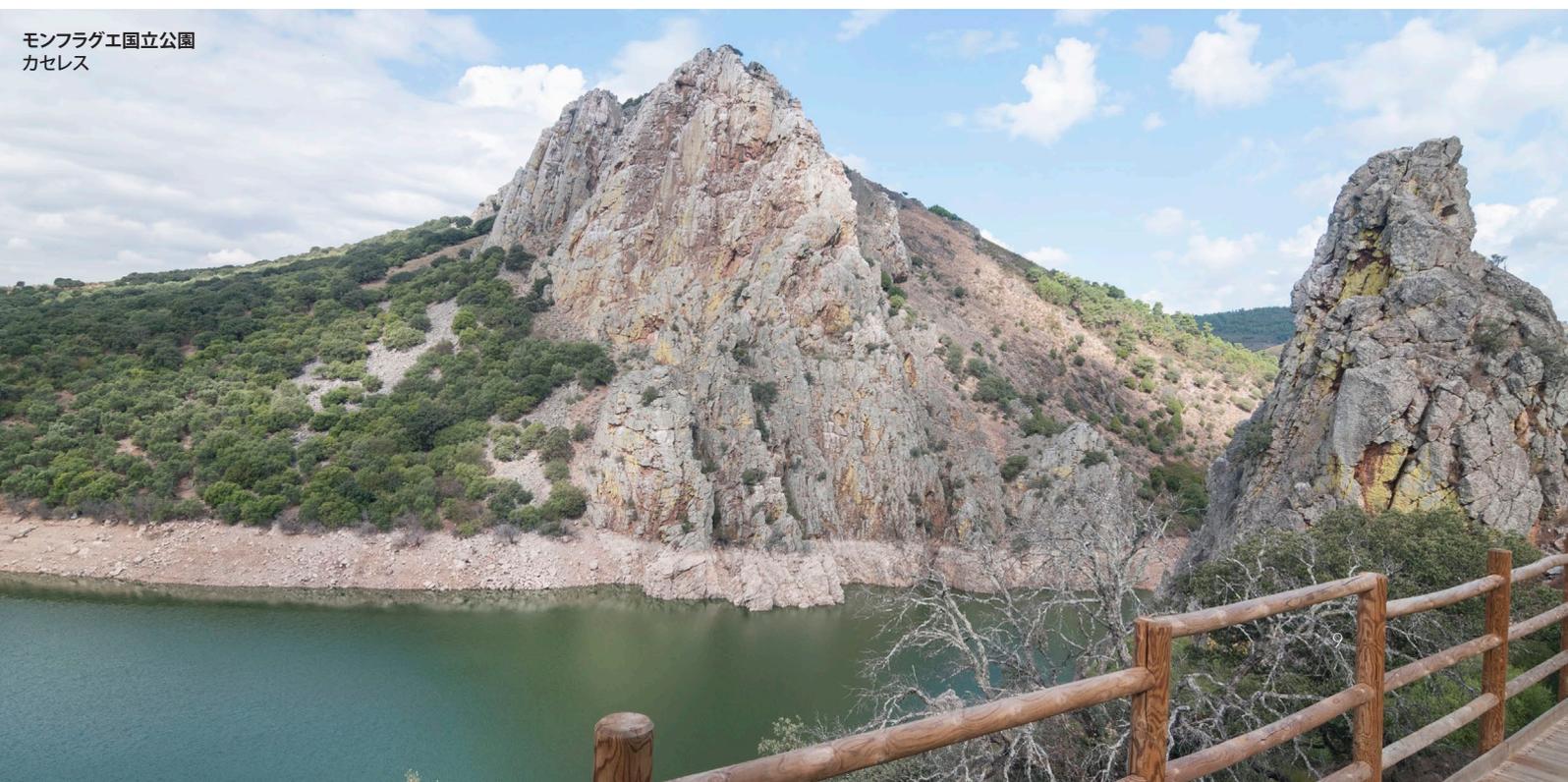
モンフラグエ 国立公園

カセレス県の自然の宝石とも言われるモンフラグエ国立公園はユネスコエコパークに指定されており、**バードウォッチング**の聖地とされています。タホ川に面する**ペーニャ・ファルコン岩山**展望台からの眺めを楽しみましょう。スペイン国内に生息する最大の猛禽鳥類であるクロハゲワシが大空を舞う様子が見られます。夜は、モンフラグエの夜空に広がる星空の圧倒的な美しさに酔いしれてください。



▲ モンフラグエ国立公園
カセレス

モンフラグエ国立公園
カセレス





シエラ・ネバダ 国立公園

グラナダの世界遺産に登録されたアルハンブラ宮殿の背後にそびえるのは、イベリア半島最高峰の山々。万年雪をかぶる斜面が、空高くそそり立っています。写真映えするユネスコエコパークのシエラ・ネバダ山脈へ足を運び、奇跡の絶景ショットを撮影しましょう。その多様な生態系はもちろん、春には一面に咲き誇る色とりどりの花々をぜひカメラにおさめてください。

11月を過ぎると、スキーシーズンの到来です。さまざまなコースを滑り降りましょう。ガイドと一緒にクロスカントリースキーにもチャレンジできます。

パラグライダーのタンデム飛行やパラスキーで、スリル満点の体験を。鳥になった気分で空からの眺めを楽しめます。

▲ シエラ・ネバダ国立公園
グラナダ



シエラ・デ・ラス・ニエベス 国立公園

ユネスコエコパークに指定されているこの国立公園は人気の高いコスタ・デル・ソルのすぐ近く、マラガ地方の中心部に位置し、対照的な自然を目のあたりにするには最適の場所です。2000メートルもの高さのラ・トレシージャ縦穴やイベリア半島最大のスペインモミ（地中海モミの木）の森、そしてアンダルシア地方で最も入り組んだ洞窟、縦穴、横穴の迷路があります。

▲ シエラ・デ・ラス・ニエベス国立公園
マラガ

タブラス・デ・ダイミエル 国立公園

ダイミエルの地点でたびたび氾濫するシグエラ川とグアディアナ川によって、ユネスコエコパークにも指定されているヨーロッパでも特異な湿地帯が形成されました。ここでは、国立公園の主役とも言うべき渡り水鳥の飛翔ルートとなっているため、毎年鳥の群れが通過することで特異な生態系を生み出しています。



▲ タブラス・デ・ダイミエル国立公園のガン
シウダ・レアル

ガリシア大西洋諸島 国立公園

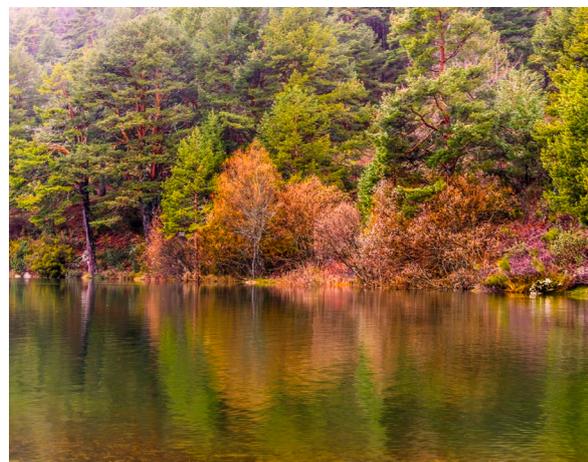


▲ ガリシア大西洋諸島国立公園

切り立った崖が印象的な自然の楽園。アローサからビゴの河口にかけて海に潜り、難破船の合間をぬって進むと、その豊かな自然の美しさを目の当たりにできます。ファロ山の展望台では、海と河口が織りなす素晴らしい景観が眼下に広がります。この地域は、ヨーロッパでも有数のカモメの生息地でもあります。

グアダラマ山脈 国立公園

イベリア半島中央に位置するこの国立公園には、よく整備されたトレッキングやサイクリングのコースがあり、長さ500キロに及ぶ隠された氷河の圏谷や潟湖について学ぶことができます。冬には、スノーシューズを借りて、まるでベテランの探検家のように、ユネスコエコパークに指定されている巨大な松林とそびえたつ山の景色を眺めましょう。



▲ グアダラマ山脈国立公園
マドリッド



▲ テイデ国立公園
テネリフェ



▲ テイデ国立公園
テネリフェ

島々の国立公園

バレアレス諸島やカナリア諸島に広がる手つかずの自然が織りなすコントラストは圧巻です。まるで月の表面のような風景と特有の動植物相や独自の生態系に驚かされることでしょう。

テイデ国立公園

テイデ山の広い裾野はテイデ国立公園となっており、ユネスコの世界遺産にも登録されています。テイデ山はスペインの最高峰で、**テネリフェ島**にある休火山です。多くの円錐火山や、溶岩の流れ出た跡が見られます。**ピコ・ビエホ**などでは、まるで地球のものとは思えない、火星の地表面のような色や形状が作り上げる特異な景観に驚かされます。スペイン全土でも訪問者数の多いカナリア諸島最古の国立公園は、世界的にも稀有な存在です。地上レベルで観察できる豊かな生物の多様性は素晴らしく、無脊椎動物や爬虫類の1400種以上にも及ぶ固有種を観察できます。



▲ テイデ国立公園
テネリフェ

ラ・カルデラ・デ・タブリエンテ
国立公園

こちらユネスコエコパークに指定されたラ・パルマ島の国立公園では、直径8キロもの巨大な圈谷が目を見く、黒と赤味がかかった色が特徴の独特な風景が目の前に広がります。徒歩、あるいは馬に乗って、樹齢100年を超える松林の中を進みましょう。トレイルに一步踏み入れれば、驚きの体験が待ち受けています。その光景はまるで別の惑星のよう。海岸沿いにまで達する壮大な溶岩流跡は必見です。

ラ・カルデラ・デ・タブリエンテ国立公園
ラ・パルマ島

守られてきた自然





ティマンファヤ国立公園

火山列島の島**ランサロテ島**では、その成り立ちを**ラハダ山**の自然展望台から見てみましょう。そこにはユネスコエコパークに指定されている炎と灰、そして岩が溶け合う光景が広がっています。

ガラホナイ国立公園

諸島での体験は、まさに驚きの連続です。**ラ・ゴメラ島**の世界遺産に登録され、ユネスコエコパークに指定されている森の中へと入っていきましょう。固有の生態系を観察することができます。その豊かな緑の正体は、**カナリア諸島固有のクスノキ科の常緑高木**です。数百年前には地中海一帯を支配していた亜熱帯の森林。その痕跡を今でも唯一とどめるのがこの場所なのです。



▲ ガラホナイ国立公園
ラ・ゴメラ島

▶ ティマンファヤ国立公園の火山地帯
ランサロテ島



カブレラ諸島国立公園

カブレラ諸島へは、バレアレス諸島に属するマヨルカ島から船に乗って行きます。スキューバダイビングを体験するなら、海底で海水が入り込む美しい洞窟を訪れてみてください。地上では、スペインの地中海沿岸地域で最も保存状態の良い、島特有の生態系を目にすることができます。キバナオウギやバレアレス諸島原産のヒペリカムなど、ここでしか見られない植物を観察しましょう。

カブレラ島の洞窟
バレアレス諸島

その他おすすめの自然地区

エコパーク（生物圏保護区）

スペインは、恵まれた自然と、環境保全の取り組みにより、ユネスコのエコパーク最多国のひとつとなっています。生物圏保護区は、人類が自然と調和して持続可能な関係を作り上げてきた場所。ぜひその目で確かめてください。

カディスにある**グラサレマ山脈自然公園**では海に面した絶壁を眺めることができます。カタルーニャ地方の山々、**モンセニー自然公園**や、カスティージャ・ラ・マンチャにある湿地帯 **ラ・マンチャ・ウメダ**が訪れる人々を魅了します。

さまざまな魅力を発見できるエコパークは、地中海沿岸地域からカンタブリア地域にかけて点在します。その数は50カ所を超えており、訪れるたびに感動を与えてくれます。

① 詳細は:

rerb.oapn.es

スペイン国内のCETS

スペインには、28カ所のCETSあります。これは、環境保全の取り組みが評価され、欧州評議会のサステナブルな観光に向けた欧州憲章を遵守していることを認定された自然保護空間を指します。生態学的価値の高さはもちろん、優れたサービスと設備を提供できることも特徴です。エコツーリズムを通して、ジローナの



▲ シエラ・ネバダ国立公園
グラナダ

ガローチャ火山地域自然公園や、ハエンの**カソルラ山脈**、**セグラ山脈**、**ラス・ビジャス山脈**の広大な地で開放的な気分を味わいましょう。

① 詳細は:

www.redeuroparc.org



写真: ビコス・デ・エウロパ国立公園

▲ 「緑の道」 センダ・デル・オン (熊の小道)
アストゥリアス州

ナチュラ2000 (NATURA 2000) ネットワーク

生物の多様性に恵まれたスペインは、世界最大の自然保護区ネットワークであるナチュラ2000 (Natura 2000) において、最大面積の保護区を抱える国となっています。数多くの鳥類保護特別地域 (ZEPA) と特別保護区域 (ZEC) があり、持続可能性に配慮した自然との触れ合いを楽しむことができます。

① 詳細は:

www.activarednatura.com

「緑の道」 (ビラス・ベルデス)

ほかでは味わえないスペインの魅力を体験しましょう。スペイン全土に散在する古い線路沿いには「緑の道」 (ビラス・ベルデス) が通ります。そこから見る景色は、まるで風景画の中にあるような美しさです。古い枕木を、距離を示す標識や手すりとして再利用しているのもユニーク。斜面は緩やか、カーブも道幅が広くゆったりしているので、歩行者、サイクリストはもちろん、身体障がい者など移動に不自由のある方にも適しています。

コルドバで、一面に広がるオリーブの林を通り抜けてみませんか？「**オリーブオイルの緑の道**」はアンダルシア最長の緑の道で、重厚な19世紀の橋を渡って進みます。また、アストゥリアスの古い鉱山列車跡を辿るルートもあります。川沿いにカンタブリア山脈の奥深くへと続く「**センダ・デル・オソ（熊の小道）**」は、川の流れと共にアストゥリアスに広がる山地中心部へと達します。地中海沿岸のバレンシア州では、テルエル地方を水源としてパラシア川の渓谷を通り豊かな農地へ下るルート「**オホス・ネグロス（黒い眼）**」に行くのも良いでしょう。このルートはスペイン最大の緑の道となっています。

① 詳細は:

www.viasverdes.com

ジオパーク

スペインの地質学的に恵まれた環境について学べる17か所のジオパークに行ってみましょう。ジオパークとは、地球活動が生み出す鉱物、地質、生物などの遺産を有する地区のことで、ユネスコの正式プログラムとなっています。また、教育、保護に関する活動、持続可能な開発も含まれます。

山々が創り出すさまざまな地形が広がるテルエル県の**マエストラスゴ**境界地域では、石灰石の灰色に染まる風景を目にすることができます。北へと足を進めましょう。ウエスカの**ソブラルベ**には、5億年以上昔からある岩が残り、息を呑むほどの美しい風景に出合えます。東に目を向けると、**カタルーニャ地方中央**、**カルドナ**にもジオパークがあります。塩鉱として栄えた塩山は、その珍しい形状に驚かされます。



山脈の火山活動から、まるで月の表面のような景観が広がる、アルメリアの**カボ・デ・ガタ・ニハル**。手つかずのビーチが点在するエリアです。ここでは、野外博物館を訪れましょう。アンダルシアではまた、**スブベティカ山脈**で数百万年前に繁栄していた巻き貝状の殻を持つ生物アンモナイトの化石を、**セビージャ北部の山脈**ではクラゲの化石を見ることができます。時をさかのぼる旅に出て、ヨーロッパ大陸における命の源を探してみてもいいでしょう。

スペイン最大級の大きさを誇る**モリーナ=アルト・タホ**ジオパークでは、メサ谷やビルヘン・デ・ラ・オスの絶壁のような遠い昔の文明の痕跡と共に、美しい景観が残されています。アパラチア山脈によく似た地形が見られるのは、エクストレマ

ドゥーラ州の**ビジュエルカス=イボレス=ハラ**です。人とは違う体験をしたいなら、自然が形作る15の展望台を巡る旅を通して、**バスク海岸**の謎に迫ってみるのはどうでしょう。壮大な崖の景観と、「フリッシュ」と呼ばれる岩が重なり合う独特の地層は圧巻のひとつです。

カナリア諸島は、**エル・イエロ島**、**ランサロテ島**、**チニホ群島**などの火山島で形成されています。まるで地球外の惑星に立っているかのような感覚を覚える独特な地形を観察してみませんか。海上でも海底でも、魅惑の世界が広がります。ハヌビオ塩田の白い色と、黒い砂との鮮やかな色彩のコントラストは、ランサロテ島の中でも最も美しい光景となることでしょう。

① 詳細は:

www.geoparques.es

カボ・デ・ガタ=ニハル自然公園
アルメリア



好きなだけ 楽しみ放題

動植物の生態系を観察したり、カンタブリア山脈ではヒグマを、ラス・タブラス・デ・ダイミエル国立公園では絶滅危惧種の鳥類を目にしたりと、スペイン探訪の旅はまだまだ続きます。ラ・パルマ島のロケ・デ・ロス・ムチャーチョス天文台は、世界有数の天体観測スポット。ここで星空を眺めるのはいかがでしょう。

また、大自然の中でアウトドアスポーツも思う存分満喫できます。目が眩むような高さの狭い山道をトレッキングしたり、自転車で山に登ったり、海に潜ってスペインの海の美しさを堪能したりと盛りだくさん。スペインの豊かな自然が、冒険者へ最高の舞台を用意しています。



写真: josepizarro/123rf.com

▲ タブラス・デ・ダイミエル国立公園
シウダ・レアル

動植物の観察

自然豊かなスペインでは、ほかでは目にすることのできない生物の多様性が見られます。500種を超える鳥類が観察できるほか、スペインを象徴する野生動物で絶滅危惧種となっている、ヒグマ、カタシロワシ、ハゲワシ、ヒゲワシ、オオヤマネコ、イベリアオオカミなどに遭遇する機会もあるかもしれません。スペインの植物相は、欧州連合と地中海の沿岸地域でも最も豊かだとされています。鳥が羽ばたく大空を見上げ、特別な体験を楽しんでください。

これらは、スペインで体験する自然との触れ合いのほんの一例です。



絶滅の危機に瀕しているイベリアオオヤマネコは、イベリア半島でしか生息が確認されていません。

▲ ドニャーナ国立公園でオオヤマネコを観察
ウエルバ県

ドニャーナ国立公園で オオヤマネコを観察

ドニャーナ国立公園でイベリアオオヤマネコを探す貴重な体験をしてみませんか。約2000頭とされる生息数は、捕獲・繁殖後、自然にかえす取り組みにより、徐々に回復してきています。

ドニャーナ国立公園とシエラ・デ・アンドゥハル自然公園で、野生のオオヤマネコを観察するツアーに参加してみましょう。カディス県のヘレス・デ・ラ・フロンテーラの動植物園では、飼育されているオオヤマネコを見ることがもできます。

野鳥の観察

双眼鏡を手に、スペインの美しい自然の中で生息する鳥の生態観察に出かけましょう。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養の場を求めてやってきます。驚くことに、スペインでは多くの場所が、猛禽類、野鳥、水鳥を容易に観察できる環境にあります。スペインはまさに、バードウォッチングを目的とした観光にはもってこいの楽園なのです。

カバニェロス国立公園は、地中海地域の森の宝石と言われ、イベリアカタシロワシ、クロハゲワシ、ナベコウ（コウノトリ科）などが生息します。ラグナス・

デ・ルイデラ自然公園の湿地帯では、アカハシハジロ、マガモ、ムラサキサギを目にすることができます。また、グアダラハラ北部の山地に位置し、世界遺産にも登録されている壮大な**アジェド・デ・テヘラ・ネグラ自然公園**には、何百羽もの鳥が舞い降ります。鳥のさえずりを聞きながらリラックスした時間を過ごしましょう。

エクストレマドゥーラにあるカセレスまたはセレナの平原を春に訪問すると、飛翔能力のある鳥類のうち最も重い鳥、ノガンを観察できます。鳥類保護特別地域（ZEPA）にも指定されている**モンフラグエ国立公園**にはハゲワシの最大の群れが生息し、その様子は圧巻です。

ユネスコのエコパークに指定されている**マリスマス・デ・オディエル**は、鳥類学の聖地とも呼べる場所。フラミンゴ、ムラサキサギ、ミサゴなどを目にすることができます。シロハラサケイとクマゲラは、**ナバーラ州**に生息しています。カンタブリア海、エブロ渓谷、そしてピレネー山脈の間という恵まれた地理環境のおかげで、バードウォッチングには絶好の場所となっています。

星空観察

スペインは、ヨーロッパでも恵まれた天体観測地のひとつです。自然豊かな環境の中にある天文台や展望台から、壮大な天空ショーを堪能しましょう。スペイン国内には、15か所の「スターライト保護区」があります。これは、星空の美しさを自然遺産の一部として国際的に認定された保護空間のことです。

エクストレマドゥーラ州にある**モンフラグエ国立公園**では、コナラ林を散歩しながら星空を見上げてみましょう。**カスティージョ展望台**で眩い天の川を眺めるのも良いでしょう。**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、天球の謎について想いを馳せてみましょう。自然を生かし、星空観察に特化した観光地、ツアー、宿泊施設なども多数あります。大型望遠鏡など特別な装置がなくても、肉眼で星空を観察できる環境が整います。

ラ・パルマ島では恵まれた環境により、世界でも指折りの美しさをたたえる星空が広がります。**ロケ・デ・ロス・ムチャチョス天体物理観察所**へ上ってみましょう。素晴らしい体験が訪れる人々を待ち受けています。夕方には、山頂から雲海が島を包む様子が望め、まるで空の上を歩いているような不思議な感覚をもたらします。

ロケ・デ・ロス・ムチャチョス天体物理観察所
ラ・パルマ島

自然の中でアウトドアスポーツを楽しむ

自然豊かなスペインでは、アウトドアスポーツもおすすめ。大自然に囲まれた夢のような環境の中で、お気に入りのアウトドア活動を存分に楽しむことができます。登山靴を履いて、サンティアゴ巡礼の道や、その他の長い歴史を持つ山岳ルートでトレッキングを楽しみましょう。オルミガス諸島でマンボウと一緒に泳いだり、シエラ・ネバダ山脈の白い頂でスキーをしたりするのも良いでしょう。大自然を生かしたアウトドアスポーツなら、スペインにおまかせください。

トレッキング

6万キロ以上の公道と穏やかな気候を持つスペインは、トレッキング環境に恵まれています。貸別荘やキャンプ場、山のシェルター、スペインホステルネットワーク（Red Española de Albergues www.reaj.com）の宿泊施設で、一日歩いて疲れた身体をゆっくり休め、また歩みを進めましょう。一生の思い出となる体験ができるはずです。

ガイタネス峡谷の断崖絶壁を通る道は、その高さに目が眩むかもしれません。マラガ山地の標高と同じ高さの**カミニート・デル・レイ**の吊り橋もあります。勇気を出して渡ってみましょう。モミとクロマツが生い茂る森の中へ入り込めば、**ピレネー・オリエンタル**の山々の合間に高山湖の見事な景観を楽しむことができます。山脈最高峰のアネト山といくつもの氷河など、素晴らしい景色の数々に感動すること請け合いです。

▼ カミニート・デル・レイ(王の小道)
マラガ



巡礼者の仲間入りしましょう。ユネスコ世界遺産に登録されているサンティアゴの巡礼の道を辿り、日々のストレスや雑務から解放されてみませんか？

▶ 巡礼者たち。サンティアゴの巡礼の道にて



サンティアゴ巡礼道を歩きながらスペイン北部を深く知り、ほかでは見ることのできない自然景観の中に身を置いてみるのも良いでしょう。巡礼の道からお好きなルートを選び、最終目的地のサンティアゴを目指しましょう。この街の歴史地区は世界遺産に登録あり、壮大な大聖堂が巡礼者を迎えます。

カミーノ・デル・シッドでは、中世の騎士たちが通ったとされる伝説の道を進みます。観光としても、文化的魅力においても、スペイン内部、東部を知るにはもってこいのルートです。森や山、昔ながらの街を通過しながら、5つに分かれた主要区間や、テーマ別のルートを歩き、勇者エル・シッドの冒険を追体験してみましょう。

① 詳細は:

www.caminodelcid.org

乗馬ルート

馬に乗ってスペイン巡りを楽しんでみませんか？カタルーニャ州、バレアレス諸島、カスティージャ・イ・レオン州には乗馬ルートが整備され、草原や渓谷をギャロップで進んだり、中世の小さな街を訪問したりと、馬の背中に乗ったまま思う存分旅気分を味わえます。美しい風景が広がる場所、まだ誰も知らないような秘密の穴場など、スペイン各地で乗馬学校を見つけることができます。

① 詳細は:

www.turismoecuestre.org



▶ ボロニアビーチ
カティス



写真: nettail77/123rf.com
▲ シエラ・ネバダ
グラナダ

ウインタースポーツ

スキー板とスノーボードを手に冬山に出かけましょう。スペインの壮大な斜面や谷間が雪に覆われ、訪れる人々を待ち受けています。12月から3月にかけて雪で真っ白になるスペインの山々をめがけて、何千人ものウインタースポーツファンが集まって来ます。

スペイン全土には30か所を超えるスキー場があります。カタルーニャ地方のピレネー山脈に位置する**バケイラ・ベレット**のスキー場は、ゲレンデの美しさや美味しい食事でスペイン国内でも特別な存在。ヨーロッパ各地から有名人が頻りに訪れることでも知られています。大西洋が近いことから雪質は非常に良く、現代的な施設も整い、快適な滞在が楽しめます。

ウエスカのピレネー山脈にある**フォルミガルス**スキー場では、大人も子供もウインタースポーツを楽しめます。照明付きの木製そりで夜のゲレンデを滑り降りたり（トボガニング）、エスキモー気分でイグルー（雪でできた家）を建てたりできます。**セルレル**のピコ・デル・ガジネロは、イベリア半島最長のコースで知られます。スノーボード派には、スノーパークがおすすめ。多くの技を習得しましょう。

冬の晴れた日は、**シエラ・ネバダ**山脈で過ごしましょう。二人乗りのそりで楽しむジェットコースターなど、オリジナリティあふれるアクティビティがいっぱいです。スリリングな体験は好きですか？イベリア半島の最高峰のひとつであるベレタ山でパラスキーに挑戦しましょう。素晴らしい雪景色の中、アドレナリンが身体中を駆け巡るのがわかります。

ダイビング

スペインに12か所もある魅惑的な海洋保護区では、ダイビングのエキスパートも、海へ潜るのは初めてという初心者も、きっと虜になるはず。

アルメリアのユネスコエコパーク、カボ・デ・ガタ=ニハルは、地中海沿岸地域で最高の保存状態を誇る固有種の花珊瑚ポシドニアが一面に広がり、海中の世界を探検するにはおすすめです。カステージョ岬でナイトダイビングをしたり、サン・ペドロの入り江で考古学遺跡の残骸を横目に潜ったりと、貴重な体験ができます。

ムルシア州カルタヘナにあるカボ・デ・パロスの海洋保護区とオルミガス諸島海岸の穏やかな入り江は、水の透明度も高く、のんびりとシュ

ノーケリングを楽しむのにぴったり。エキサイティングな体験をしたいなら、巨大なマンボウが行き交うオルミガス諸島の海へ。大西洋横断に成功した大型船、シリウスが沈む海底を漂いながら、難破船に秘められた謎に迫りましょう。

ダイビングを始めたいと思っている人にはラ・パルマ島が最適です。透き通ったきれいな海、恵まれた気候は、初心者にとって最高の環境。マルピケの海底記念碑を訪れ、豊かな自然の中に身を置き、感動のひと時を過ごしましょう。

エル・イエロ島では、伝説の海洋学者、ジャック=イヴ・クストーになった気分を味わえます。ヨーロッパ最南端の街、ラ・レステインガには主要なダイビングセンターが集結しています。

▼ 岩礁を泳ぐダイバー
ムルシア

調査船のカリプソ号を用いて最初の海洋調査を行った有名な海洋学者ジャック・クストーのごとく、海へ潜ってエル・バホンのような海底火山を観察しましょう。

マリンスポーツ

バレアレス諸島ではヨットで波間をクルージング、クレウス岬ではカイトサーフィンと、マリンスポーツも盛んです。川で楽しめるアクティビティもたくさんあります。アクティブツーリズム業者が提供する**タホ川の急流**でのラフティングや**マドリード北部のシエラ・ノルテ**でカヤックに乗りながら見事な景観を堪能したりとさまざまな楽しみ方ができます。

内陸部では、**グアダラハラとクエンカ山地**へ、わくわくするような冒険に出かけましょう。ウォータースポーツの場としてはスペイン国内でもパイオニアである**アルト・タホ自然公園**で、カヌー、ラフティング体験を楽しめます。

◀ マヨルカ

自然の中で行うヨガ

ヨガを通して、身体と心のつながりを感じましょう。そよ風が頬を撫で、滝の音が遠くから聞こえる中、リラックスしながらヨガに臨めます。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、自然のエネルギーを強く感じられるパワースポットが数多くあります。

自然環境を撮る

スペインでは、手つかずの自然が広がる絶景など、奇跡の一枚が叶う理想的な撮影スポットが訪れる人々を待ち受けています。自然と触れ合いながら、ほかでは決して見ることでできない動物や、固有の植物、目を見張るような素晴らしい風景を写真に収めましょう。

猛禽類の隠れ家となっているオセス・デル・リオ・リアサ自然公園ではシロエリハゲワシが空を舞う様子を、ドニャーナ国立公園では自然が織りなす鮮やかな春景色を撮影できます。サモラのクレブラ山脈は、ヨーロッパ最高のオオカミ生息密度を誇ります。イベリアオオカミが現れたら、まさにシャッターチャンスです。

▼ アイグエストールテス国立公園
エスタニイ・デ・サント・マウリシ
レリダ



スペインでぜひ行きたい 自然豊かな おすすめの 10カ所

1. エル・ビエルソのラス・メ ドゥラス（レオン県）

帝政ローマ時代に最盛期を迎えた金鉱の跡地は世界遺産に登録されており、赤茶けた岩肌が曲がりくねる面白い景観が見られます。考古学的価値のある道を通り、見晴らしの良い展望台に上ってみましょう。ラス・メドゥラスにはそこかしこに洞窟や細長い坑道があり、実際にその中に入ってみることもできます。

2. カニョス・デ・メカ でサーフィン（カディス県）

ネオプレン製のウェットスーツに身を包み、お気に入りのボードを抱え、極上の波を求めてカニョス・デ・メカへ向かいましょう。特に冬はプロのサーファーたちに人気の場所です。近くのエル・パルマルビーチにもサーファーがいっぱい。夏の間に見られる、サーフィンに適した波のうねりが、多くのサーフィン好きを引き寄せます。





魅力的な街
クエンカ

3. ランサロテ島でダイビング

カナリア諸島のランサロテ島で、透明度の高い海に潜ってみましょう。夏と秋は特に、ダイビングに最適な高い透視度が期待できます。壁が垂直にそそり立つラ・カテドラル洞窟、深淵までトンネルが続くブルーホールまで潜るのも良いでしょう。タツノオトシゴやホンカスザメ、マンタに遭遇できるかもしれません。

4. クエンカの魅力ある街

クエンカ山地自然公園の岩の独特な形状には、想像力が刺激されます。水や風、氷河の作用により何世紀にもわたって少しずつ浸食された岩石は、まるで人間や動物、身近な物のようにも見えます。驚くほど見事な地質学的現象を前に、自然の営みの不思議を感じてみましょう。



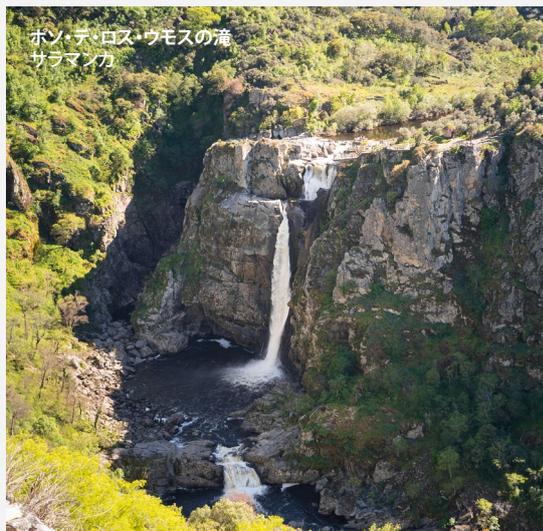
▲ アナガ田園公園
サンタ・クルス・デ・テネリフェ

5. アストゥリアスでヒグマの足跡を追う

アストゥリアス州の山々や狭い道を抜けて行く**センダ・デル・オソ（熊の小道）**を徒歩または自転車で辿りましょう。保護指定を受ける希少な野生動物の息遣いを感じられるはずです。20年前に保護され、現在は半野生の状態で生息している2頭の雌熊は注目の的。たびたび**プロアサ**付近で目撃されています。

6. 美しいソプラオ洞窟（カンタブリア州セリス）

何世紀にもわたり人の目に触れることのなかった自然のミステリーを、探検家になったつもりで発見してみましょう。滴る水と湿気が何千年にもわたり形作ってきた奇跡がそこにあります。垂直方向にそそり立つ峡谷、まるで迷宮のような細長い通路、さまざまなニュアンスの色合いを見せる岩々は、自然からの素晴らしい贈り物です。驚くべき地下の世界を十分堪能しましょう。



ポン・デ・ロス・ウモスの滝
サラマンカ

7. アナガ田園公園でハイキング（サンタ・クルス・デ・テネリフェ）

深い緑に包まれる魅力いっぱいの森、ラ・エンシジャータ - カベサ・デル・テホや、ロス・センチードスの小道を散策し、固有種の植物を見て回りましょう。このユネスコエコパークの上まで続くコース途中にある展望台からは、テイデ山のほか、海岸から数メートル沖にふたこぶ岩のロケス・デ・アナガも望むことができます。

8. ポソ・デ・ロス・ウモスの滝（サラマンカ県マスエコ）

ナイアガラの滝にも匹敵するほどの落差を誇る滝からは、自然が生み出す力強いエネルギーを感じられます。50メートルの高さから滝壺に流れ落ちる間に水は霧状になり、辺り一面が霞んだような状態に。ポソ・デ・ロス・ウモス（「煙の深淵」の意）という滝の名の由来にもなっています。作家のミゲル・デ・ウナムノは、滝のあまりの美しさに感銘を受けたと言います。そのため、このトレッキングコースは「ウナムノの小道」と名付けられています。滝の美しさを堪能するには二通りの方法があり、ペレニャ・デ・ラ・リベラ展望台ではパノラマビューを、マスエコでは水しぶきが顔にかかるほどの臨場感を楽しめます。

9. バエサでオリーブ漬けの一日（ハエン県）

世界のオリーブオイル生産の中心地とも言われるスペイン内陸の地、ハエンで、果てしなく続くオリーブ畑で1日を過ごす貴重な体験をしてみませんか？オリーブの実の収穫体験を通して、最高品質を誇る黄金の液体、オリーブオイルを深く知ることができます。収穫したオリーブの実はオリーブオイル製造工場に運ばれ、そこでオイルとなります。忘れられない旅の思い出になることでしょう。また、バエサの街のルネサンス様式の記念碑的建造物群は世界遺産に登録されています。

バエサのオリーブ畑
ハエン



10. ペニャ・デ・ロス・バルエコス（カセレス県）

花崗岩でできている谷は、何千年にもわたる侵食によって独特の形状が見られます。シュバシコウやアオサギの餌場となる池があり、自然の力の不思議を感じられる場所です。巨大なペニャ・デル・テソロの不可思議な岩肌を観察したり、まるで神殿のような雰囲気のある隠し洞窟に描かれた壁画を観賞したりできます。

▼ ロス・バルエコス
カセレス





X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain