



H

ostelling

Magazine

巻頭インタビュー

前園真聖

一歩踏み出せば、自分が変わる。
自分が変われば、世界も変わる。

Hostelling Magazine × 地球の歩き方 www.arukata.co.jp

新しい魅力満載！
スイス

◎トリップアドバイザー°
四国地方の観光ランキングTOP10

Youth Hostel Pick up

地酒とともに、
土佐の文化を味わい尽くす
高知ユースホステル

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。





いつだって
どこだって



ぼくらのミカタ。 **ランチパック**

Digital HI Membership

ユースホステル デジタルメンバーシップ



世界中のユースホステルで使える！

世界80の国と地域にあるおよそ3600ヶ所のユースホステルをリーズナブルなメンバー価格で利用できます！



PC または スマホ で登録！

登録は簡単3ステップ！クレジットカードまたはPaypalの決済後すぐに会員証がメールで届きます！
Apple Wallet / Android にも対応しています。



旅だけじゃない！ Digital Member だけの特典も！

世界各国のユースホステルが提携している博物館や鉄道などの会員割引提携サービスはもちろん、日本国内の一部のユースホステルでは Digital Member だけが受けられる特典をご用意しています。

スマホで旅する？
スマホと旅する？



登録はカンタン 3ステップ！

NO.1

1

QRコードまたは日本ユースホステル協会HPから登録ページへ

STEP!

2

必要項目を入力して規定を確認。
クレジットカードまたはPaypalでお支払い

NUMBER!

3

世界中で使えるユースホステル会員証(PDF)がメールで届いて登録完了！



adt/hm14d



※画面はハメ込み合成です。

- 日本ユースホステル協会季刊誌 Hostelling Magazine のご自宅への郵送特典はありません。PDF版をご活用ください。
- サービスの中断などによってユーザーに生じた損害については、一切賠償しません
- 利用者の本サービスの利用環境について一切関与せず、また一切の責任を負いません。
- Digital HI Membership は予告なく仕様を変更する場合があります。

一般財団法人日本ユースホステル協会

東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
E-mail: info@jyh.or.jp | URL: http://www.jyh.or.jp



HOSTELLING
INTERNATIONAL

Vision

Principle and Philosophy

Inclusivity

世界を超えて

Learning and Understanding

考えよう

Sustainability

僕らと子ども達の未来のことを

日本ユースホステル協会はユースホステルのビジョンに基づき、日本国内にユースホステルを設置・運営すると共に、国際ユースホステル連盟や各国のユースホステル協会と協調し、知見を広める「旅」を促進する活動を行っています。

Line up

インタビュー P02

元サッカー日本代表・
スポーツジャーナリスト／前園真聖
一歩踏み出せば、自分が変わる。
自分が変われば、世界も変わる。

Youth Hostel Pick up P08

地酒とともに、
土佐の文化を味わい尽くす
高知ユースホステル

トリップアドバイザー P12

耳寄り! 観光NAVI
四国地方の観光ランキング TOP10

Hostelling Magazine × 地球の歩き方... P14

新しい魅力満載!
鉄道パスで回るスイス

スイス 新しい魅力

- 美しい街を歩く
- 知られざるスイーツ大国
- 温泉でリラックス
- 空飛ぶアクティビティで絶景ウオッチ

教えて! 旅GIRL P22

松島むうの晴れときどき旅びより..... P23

※本紙の情報は2019年2月20日現在のものです。変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。
発行所 一般財団法人日本ユースホステル協会
編集・発行人 寺島 真
TEL.(03)5738-0546
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
国立オリンピック記念青少年総合センター内
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。
制作・印刷製本/サンメッセ株式会社

巻頭インタビュー

一歩踏み出せば、自分が変わる。
自分が変われば、世界も変わる。

元サッカー日本代表・
スポーツジャーナリスト

前園真聖

Jリーグ開幕と共にプロサッカー選手のキャリアをスタートし、日本代表のキャプテンを務めたアトランタオリンピックでは優勝候補の大本命とされていたブラジルに勝利。世界中を驚かせた「マイアミの奇跡」を起こしました。

日本中が歓喜に沸く中、外国人選手との力の差を痛感していたという前園真聖さん。より高いレベルを求めて、その後は海外チームへの移籍も経験し、引退まで挑戦を続けました。現役時代の貴重なエピソードや、現在の多方面での活躍、さらには旅行経験豊富な前園さんならではの旅の楽しみ方について伺いました。

プロになるには海外へ行くしかない時代 それでも夢は「プロサッカー選手」だった 子ども時代

—前園さんはどんなきっかけでサッカーを始められたのでしょうか？

サッカーを始めたのは、たぶん幼稚園ぐらいの時ですね。兄がずっとやっていたので、一緒に遊ぶ中でサッカーを始めたような感じです。本格的に始めたのは小学校2年生ぐらいの時。今みたいに、地域にいろいろなチームがあったわけではなかったので、兄が所属していた地元の小学校のスポーツ少年団みたいなチームに入ってボールを追いかけていました。

—当時から「サッカー選手になる!」という目標を持っていらっしゃったのですか？

そうですね。小学校の6年の頃の文集の将来の夢のところに「プロのサッカー選手になりたい」って書いていました。でも、僕が小学生の頃は日本にサッカーのプロリーグはなかったんです。なのでワールドカップとかの映像を見て、「プロになるんだったら海外に行くしかないんだ」と思っていました。

僕が最初に見た海外の選手はマラドーナという選手で、当時はどちらかというと、ヨーロッパよりも、ブラジルやアルゼンチンといった南米のサッカーに憧れていましたね。

—当時通われていた中学校にはサッカー部がなかったと伺いました。

今でこそほとんどの学校にサッカー部がありますけど、当時はサッカー部のない学校も結構あったんですよ。なので、中学1年生の時は陸上部に所属して、陸上部の練習が終わってから友達と集まってサッカーをやっていたんです。そうしたら、学校関係者の方とか、父兄の方の協力もあって、部活として認めてもらえることになって、サッカー部を作ることができたんです。

—今では日本でもメジャースポーツになったサッカーですけど、そんな時代もあったんですね! Jリーグがきっかけでしょうか？

Jリーグが始まったのは大きかったと思います。Jリーグが開幕したのが1993年で、僕が高校3年になってからですね。まさか日本でサッカーがプロリーグ化すると思ってい

ませんでしたから、「サッカーでお金がもらえる」って言われても、当時はイメージが湧かなかったですね(笑)。僕が学生の頃はたまにテレビで放送されるサッカーの中継を観ても、スタンドにはほとんど観客が入っていなかったですし、日本でプロの選手になるってあまり想像できなくて、「海外に行ってサッカー選手になりたい」という子どもの頃からの夢をそのまま持ち続けている感じでした。

プロではないんですけど、実際海外でサッカーをするという機会に恵まれたのは、高校生の時でした。高校選抜に選ばれて、ドイツに遠征に行っただです。たしかデュッセルドルフだったかな?それが初めての海外で、そこでは色々な国の高校生のチームと対戦して、少しずつヨーロッパのサッカーにも憧れるようになっていきました。

—初めて、海外の同世代のプロを目指す方々と一緒に戦ってみて、どのような印象を受けましたか？

身体的な大きさとか、プレーはもちろんそうなんですけど、国は全然違うんですけど、言葉がわからなくても積極的に話しかけてくるんですよ。でもこっちは何を言ってるのかわからなくて萎縮してしまったんですけど(笑)。当時まだ17歳とか18歳ですから、彼らがすごく大人に見えました。レフェリーとかにも積極的にコミュニケーションをとっていたり、コミュニケーションをとるのって、すごく「羨ましいな」って感じたことを覚えています。

辞書を片手に練習場へ ブラジルで一步踏み出して見えた世界

—前園さんはアトランタオリンピックでの活躍など、日本代表として海外で試合をすることも多かったと思うのですが、そういった時にそれまでの海外経験が活かされましたか？

オリンピックに出る前は、先ほど話した高校選抜のドイツ遠征と、あとはプロ2年目のアルゼンチンに4ヶ月間留学した経験くらいでしたから、その経験がオリンピックに直接役立ったかは分かりませんが、でも簡単なスペイン語を理解したり話せるようになっていたので、相手がブラジル人でも、意思の疎通ができるというか、相手と少ししゃべったりとか、文句を言われていることが分かったりだとか、そういう免疫みたいなものが多少はあったのは間違いのないと思います。大きな舞台ではありましたが、「海外に行っていた」という経験が少しは自信になっていたのだと思います。

—後に「マイアミの奇跡」と呼ばれるブラジル戦はどのような心境で臨んだのですか？

相手選手はテレビで観ていた人たちばかりだったので、「同じピッチで対戦できる」というワクワク感がまずありましたね。あと、自分たちが世界とどれくらいやれるのか。今、どれくらいの位置にいるのかを知りたいっていう、楽しみがありましたね。もちろん試合なので勝ちにいくつもりではありましたが。

—結果ブラジルに勝利して、後に「マイアミの奇跡」と呼ばれる伝説を残されます。

今でも「内容では負けていた」と感じていますけどね。勝った喜びよりも、トップレベルの世界の選手たちのスピードとか、迫力とか、向かい合った時のプレッシャーだとか、そういったものを肌で感じた衝撃が大きかったです。「ああ、世界トップの人たちは、こういうところで常日頃戦っているんだな」と。当時、Jリーグも少しずつレベルが上がってきてはいたけど、「全然違うんだな!」って感じました。実際に体感した衝撃があって、「この人たちと一緒に練習したい」という気持ちが、オリンピックの後、改めて湧いてきたんです。

—その後、Jリーグで活躍されながら、海外移籍のチャンスを狙われていると報道されていました。

そうですね。オリンピックが終わってからは、明確に「世界に行きたい」と関係者には言っていました。当時、海外へ行っていたのはカズさん(三浦和良選手 現横浜FC所属)くらいで、それがなかなか叶わない時代でしたけど、オリンピックを経験して、明らかに自分の中で何かが変わったし、「日本だけでやっていたはダメなんだ」という思いが強くなっていくのを感じていましたね。



maezono_masakiyo

高野山に到着
#高野山#世界遺産#自転車へんろ旅#和歌山#四国#自転車
#ピアンキ#前園真聖

(前園真聖さんインスタグラムより)

—実際に海外への移籍を経験されてみて、やはり日本とは違いましたか?

海外で活躍するために必要なものって、ピッチ上での技術だけじゃなくて、自分の感情を表現したりだとか、意志を言葉に出したりすることも重要なんですよね。僕はブラジルに移籍したのですが、最初の一週間は“お客さん状態”だったんです。ピッチでも、僕が一番良いポジションにいるのに、ボールが僕の頭の上を越えていってましたからね(笑)。悔しかったなあ……。でも、悔しいのに、言葉にできないという……。もう、帰りたくなってしまっていたんですよね。誰もしゃべりかけてこないし、練習もつまらなかったし。

でもせっかく来ていたのに、何をしに来たんだってことも自分で考えて。別に俺のことを誰も知らないので恥ずかしいこともないし、「いいや!」ってそこで吹っ切れて、それで日本から持ってきていた辞書を持ってピッチに行ったんですよね。そしたら、やっぱり、そういった姿勢を周りの人はちゃんと見てくれていたんでしょうね。明らかに周りの反応が変わってきたんです。「こいつ、ちょっと輪に入ろうとか、コミュニケーションをとろうとしているんだろうな」ってことを分かってもらえたんだ!って感じました。

その一歩を踏み出すまでって、結構勇気が必要。でも、そこからはすごく楽しかったです。ボールも回ってくるようになりましたし、プライベートでもご飯に誘ってもらったり。行っても何をしゃべっているのか8割くらい分からないんですけど(笑)。でも、そういう場に行くことによって、信頼関係を築けるといえる。そういうピッチ外でのコミュニケーションの重要性は海外での経験で学びましたね。

「なんとかする意志があればなんとかなる」 Jリーグ復帰までの空白期間の経験

—ブラジル移籍を経て、Jリーグへ復帰されるまではどのような経緯だったのでしょうか?

ブラジルの後に、日本でなかなかチームが決まらなくて、僕もそのまま海外でプレーしたいと思っていたので、半年ほどヨーロッパをあちこち回っていた時期がありました。最初は1ヶ月くらいポルトガルに行ったんですけど契約に至らずに、ギリシャへ行って。でもそこでもチームが決まらず…日本にも帰れないし、どうしようかと。当時、後輩がスイスのチューリッヒのチームに所属していたので、そこで練習をさせてもらおうと、1ヶ月ほどチューリッヒに滞在していました。そうそう、その時財布を落としたんです(笑)。綺麗な景色のカフェにその後輩と行ったんですけど、ホテルに帰ってから財布がないことに気づいて、「やばい!」ってなって。慌ててカフェに連絡したら、そ

このカフェの人が持っていてくれたんです。海外ではなかなか
そういうことってないじゃないですか？なので、それ以来
チューリッヒはすごく好きな街になりましたね(笑)。

—半年間にわたってヨーロッパを旅されるなんて、貴重な経
験ですね!

好きでやっていたわけではないですけどね(笑)。今考えると、
その間ずっと一人だったんですけど、僕は英語がしゃべれたわ
けじゃないので、移動するのもチケットとかどうやってとったん
だろう……。ギリシャでは運転もしていましたし。高速にも乗っ
たりして。もちろん国際免許は持っていましたけど、ぞっとしま
すよね……。笑)。でも、当時はなんとかするしかなかった。僕に
はサッカーがあったので、なんとか頑張ろうと思ってしがみつ
いていた部分がありました。それで、一步を踏み出せたのだと
思います。今やれって言われたら多分できないだろうなあ(笑)。
やっぱり若い時だからこそその経験だったと思います。

—引退後、全国各地で子ども向けのサッカー教室をされてい
ますが、やはり世界を意識した指導をされているのですか？

世界っていうのは、僕は子どもたちに言ったことはないかも
しれません。単純にサッカーを楽しんでもらいたいと思って
います。サッカーでもなんでも自分が好きなことをやるって
ことが、子どもの頃に大切なことだと思うので。サッカーには
勝ち負けがあるので、その時の喜びとか、悔しい想いを胸に
みんなで頑張っていくことが大事だと思います。そこで一步
踏み出すことの大切さを伝えたいですね。

サッカー、そしてタレントとして 必要とされていることの喜びを感じながら

—現在は、前園さんはサッカー関連のお仕事以外にも活躍
の場を広げられています。サッカー以外で活動されるイ
メージはありましたか？

大した活躍はしてないと思いますけど……。笑)。バラエ
ティ番組とか、サッカー以外の自分があまり知らなかったと
ころで、様々な方と接点を持たせていただいて、お仕事を
させていただいているっていうのは、引退した当時はイ
メージしていなかったですね。

—元々、性格的に様々な人と関わることはお好きだったん
ですか？

サッカーをやっていた時は、毎日練習して、週末は試合をし



Profile

前園真聖

1973年10月29日生まれ、鹿児島県出身。

1992年鹿児島実業高校から高校2年時に、Jリーグ・横浜フリューゲルスに入団。94年にはアトランタオリンピックを目指すU-21日本代表に選出され、主将として28年ぶりとなるオリンピック出場に貢献した。96年の本大会で日本代表はブラジルを破り注目を集めた。その後、国内移籍を経て海外へ挑戦。その後、国内外のチームで活躍し、2005年現役を引退。引退後はZONOサッカースクール少年サッカーを主催し、全国各地でサッカーを通じた教育活動に力を入れる一方で、サッカー解説者として世界各国で取材活動を行った。近年では、活躍の場を広げ、自転車でお遍路巡りをしながら地域を体験する『前園真聖 自転車へんろ旅』が話題となった。



て、という生活でしたから、サッカー関係者以外の人との接点って少なかったと思います。だから、本当に気心が知れた人というのがラクだと感じていました。だけど、ここ数年は、バラエティ番組だけでなく、すでにライフワークみたいになっているんですけど、NHKで四国のお遍路巡り旅などにも行かせていただいて、子どもから年輩の方まで触れ合う機会が多くなりました。

お遍路ってゴールはお寺なんですけど、その道中がすごく楽しくて。これまで、四国には接点がなかったんですけど、いろいろな方に声をかけていただいたり、助けていただいたり……それがすごいパワーになるんです。

これは現役の時と一緒に、サポーターとか応援してくれる人たちがいるからこそ頑張れる。それは本当にありがたいことだと思っています。サッカーでも、番組の制作もチームプレーなんだなって。いろいろな人がいて一つの形ができ上がっていることを改めて感じるんです。僕はあくまでもその一部みたいなもので、「みんなで作り上げている」という喜びを感じますね。

旅に出る時の必須アイテムは ジョギングシューズとウェア

—ブラジル、ヨーロッパ、四国とお話しを伺っているだけでも前園さんは国内外のいろいろな所に行かれています、「次に行くならここに行きたい!」と考えている場所はありますか?

やっぱり行ってないところに行きたいですね。スペインとかイタリアとか、ドイツとかね、それはサッカーの取材とかいろんな形で行っていますけど、ヨーロッパの東欧とか中欧とか、あの辺りはあまり行ったことがないので、行ってみたいですね!オーストリアには行ったことがあるんですけど、チェコとか、街並みが綺麗じゃないですか?

あと、セルビアモンテネグロ! 僕の後輩がサッカーを通じて仕事で行っているんですけど、あの辺りもすごく行ってみたいです!

僕は海外に行く時には、必ずジョギングシューズと動きやすいウェアを持って行くんですよ。サッカーの取材などで海外へ行っても、滞在先からスタジアムや練習場までロケバスで移動するのが普通なんですけど、せっかくそこまで行っているのに、滞在先と現場の往復だけになってしまうのがもったいなくて。だからオフの時間は必ず近くの街を自分で散策するようにしています。滞在先に着いたら、大体10キロ圏内を走るんです。走るとなんとなく土地勘がつくというか、どこに何があるかって覚えられる。自分の頭の中にどんどん地図ができていくんです。単純ですけど、

「ここのお店おしゃれだな」とか、「このカフェの店員さんがかわいいな」とか(笑)。せっかく行ったことのない土地に行くんだから、自分の目で見るとか、ちょっと足をのびして歩いて回るとか、そういう“自分で体験する”ことを意識することが、旅を楽しくするコツだと思うんです。

— 道に迷ったりしないのですか？

大抵の宿には周辺の地図が用意されていますよね。その地図を見ながら、「ここに泊まってて、こっちが街なんだな」というのがなんとなく分かるので。それで実際に走ってみて確認していくんです。迷ったら、聞けば良いですからね。宿の名前だけ覚えておけばなんとかなります! ジョギングじゃなくて、散歩でも良いと思うんです。そうするとネットにはない情報が見つかるかもしれない。目的地だけ調べて、そこにだけ行くんじゃないで、その土地で生活している人の暮らしとか、日常の風景だとか、ちょっとした発見があると旅は楽しくなると思います。そこでちょっとでも話す機会があったりなんかすると、もっと楽しくなるんじゃないかと思えますね。

— 前園さんは甘党としても有名ですよ(笑)。旅先でもチェックされますか？

甘いものはもちろん、その土地の美味しいものをいただくっていうのはいつも楽しみにしています(笑)。自分で事前に調べることもあるんですけど、現地で知り合った人に聞くことが多いですね。地元の人しか知らないような、ネットに載っていないところに行くことが多いです。

— なるほど! それは旅慣れされている前園さんならではの楽しみ方ですね。

口コミサイトはもちろん素晴らしいサービスですけどね! ただまずは地元の人に聞くようにしています。それであまり情報が出てこなかったら、口コミサイトで調べて……っていうこともしますけど(笑)。できれば観光客があまり来てい

ないところに行きたいんですよ。地元の人しか来ていないお店の方が、その土地らしさが分かると思うんです! でもね、なかなか出てこないんですよ、意外と(笑)。きっと地元の人にとっては日常的すぎるからかもしれないですけど、「観光に来たのなら」って気を使っているのかもしれないですね。だからこそ、自分から積極的にコミュニケーションをとって教えてもらう。それだけでも旅がグッと楽しくなると思いますよ!

まずは一步踏み出してみることを。
失敗だと思っていることも、
すべては自分の経験になっていく。

— 自分からコミュニケーションをとっていくというのは知らない土地や特に海外では難しいと思いますが、その不安を克服できるようなアドバイスをお願いします!

僕の場合は、サッカーを通じて迫られて、という感じですけどね。ブラジルでは吹っ切れるまでに1週間かかりました(笑)。日本にいとそんなに不自由することがないので、自分からコミュニケーションをとろうとか、そんなこと考えなかったでしょうね。でも、海外での経験があつて、海外でも国内でも、いろいろな人と話して、いろんな情報をもらうと、人生ってもっと楽しくなるって気付かされたんです。どうせなら楽しみたいですね(笑)!

もちろん、上手くいくことばかりじゃないと思います。でも、苦しい状況で、「嫌だな」「恥ずかしいな」ってその時は思っても、いずれ自分の経験になると思うんです。すぐに結果が出なくても、「いつか何かの役に立つだろう!」って思いながら、今までやってきました。僕にはサッカーがあつたので、“しがみついてきた”っていう部分はありましたけど。

ちょっと上手くいかないことがあつても、それは「失敗」じゃなくて「経験」なんだと! やらないことの方が失敗だと思います。それは自分の経験にもならないので。だから思い切って一步踏み出す。自分が変われば、周りの人も変わっていくし、そうすれば、どんどんその状況が楽しくなって、もっといろいろな経験ができるようになると思います。



地酒とともに、

高知ユースホテル

土佐の文化を 味わい尽くす

高知ユースホテル
でしか買えない
特別な日本酒も



高知ユースホテル
近藤富夫マネージャー
恵子さん 夫妻

日本酒メーカー勤務から酒店を経て、ユースホテルを開業した近藤マネージャー。奥様は「松山のユースホテルを知っていたし、私も楽しそうだなと思いました」と当時を振り返る。

酒の国・高知へ
ようこそ!





DATA 高知ユースホステル

〒780-0967
高知県高知市福井東町4-5
TEL 088-823-0858
Email sakenokuni@shirt.ocn.ne.jp
URL <http://www.kyh-sakenokuni.com>



JR円行寺口駅から徒歩で10分ほど。住宅街のなかに位置するユースホステル。隣にはコンビニがあって何かと便利。円行寺口駅から徒歩2駅で高知駅に着くので、高知市街へのお出かけにも便利。宿泊費+400円で朝食が付く。



👁️ トリップアドバイザー

投稿者 Tetu Kさん (2018年12月)

満足度 🗳️🗳️🗳️🗳️🗳️

“噂どおり素晴らしい”

青春18切符の旅で利用しました。日本酒どころ高知を知る為には素晴らしいユースホステルです。夜9時からの試飲会6種堪能しました。

投稿者 Yuta Mさん (2018年9月)

満足度 🗳️🗳️🗳️🗳️🗳️

“すごいハイクオリティ!”

沢山ユースホステルを回りましたが、ここは飛び抜けて良いです。綺麗な設備、行き届いたサービス、丁寧な応接に楽しいイベントありと申し分なします。

🍷 お酒が大好きな高知の人たちが 愛してやまない高知の地酒



高知と言えば?坂本龍馬、よさこい祭り、鯉のたたき…。さまざまなイメージが浮かぶ。お酒好き、というのもそのひとつだ。都道府県庁所在市別の一世帯当たりの飲酒費用*は、高知市が断トツで1位。なんと全国平均の2倍以上。お酒を楽しむことが根付いた町なのだ。

そんな高知で、多くの人に親しまれているのが高知県内で造られている日本酒。高知は、お酒のなかでも特に地酒の消費量が多いことで知られている。町中の飲食店を巡ってみると、「土佐鶴(とさづる)」や「司牡丹(つかさぼたん)」、「酔鯨(すいげい)」など、たくさんの銘柄と出会うことができる。高知の自然が育んだ日本酒を高知で満喫する。これが高知の旅の醍醐味でもある。

とは言え、「日本酒を飲み慣れていないのでハードルが高い!」という人も多いはず。そんな人にも、日本酒の楽しみ方や高知の地酒の魅力をレクチャーしてくれる場所がある。それが高知ユースホステルだ。マネージャーの近藤富夫さんの実家は高知市内で、祖父の代から続く酒店。小さい頃から、日本酒が身近にある環境で育った。大学卒業後は兵庫県の大日本酒メーカーに就職。日本酒造りに携わりたいいわば専門家なのだ。

*総務省家計調査平成29年外食費の内訳より

🍷 日本酒とともに歩んできた 近藤マネージャー



近藤マネージャーが高知に戻ったのは1990年、36歳のときだった。実家の酒店を継いだ近藤マネージャーは、高知の地酒だけでなく、日本酒そのものを広める活動を始める。

「ただお酒を販売するだけでなく、これまでの経験を生かしたかったんです。特に高知の酒蔵はどれも技術が高い。その魅力をたくさんの人に知ってもらうため、いろんなレストランを会場に試飲イベントを始めました」。県内には現在18の酒蔵がある。酒蔵ごとに味は異なり、ひとつの酒蔵でも銘柄によって味はさまざま。また、合わせる料理によっても変化する。その違いを体感することで、日本酒の奥深さを知ることができる。

近藤マネージャーとユースホステルとの出会いは、そうした活動を続けていた頃。試飲イベントを通じて、愛媛・松山神泉園ユースホステルの平野マネージャーと出会った。「交流を重ねるうち、松山を訪ねるたびに宿泊させていただくようになりました。そこで、ユースホステルが持つ世界とのネットワークを実感したんです」。

そのことがやがて、自身がユースホステルを開くことにつながる。

*お酒は20歳になってから。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響を与えるおそれがあります。



▲食堂に並ぶ高知の地酒は購入することもできる。



◀利き酒教室は予約制で500円。

蔵



自分が好きな日本酒がきっと見つかります

地元の天然木をそのまま使った 心が落ち着く空間



酒店の三代目となって10年余りが経った頃。市の区画整理によって店舗を立ち退くことになった。そんなとき、高知市内で唯一のユースホステルが開館する。

「それなら、自分がユースホステルをやってみたらどうだろう。ユースホステルなら国内外から旅行者が集まる。そこで日本酒の魅力を伝えることができるんじゃないか。そう思ったんです」。

そうして2003年、高知ユースホステルが誕生する。館内は、高知県産の天然木をたっぷりを使った和の空間。「設計していただいた方が地元の木をたくさん持っていて。製材せずに自然のまま使ってくださいました」。

ヒノキの梁、ケヤキのテーブル、サルスベリのイス、自然な形状を生かした木が随所にある。どこかほっとできて、心が安らぐ空間だ。

なかでも印象的なのが食堂。白壁に高い天井、せり出した梁は、まるで酒蔵にいるかのよう。「お酒をじっくりと味わえる場所を目指しました」と近藤マネージャー。大型の冷蔵庫には高知の日本酒がずらり。ここでは、近藤マネージャーによる利き酒教室を体験することができるのだ。

ここだけのアクティビティーに、 海外からも旅行者が訪れる



高知ユースホステルの利き酒教室は、国内に留まらず海外からも参加者が集う人気のアクティビティー。欧米の旅行者に人気のガイドブック『ロンリープラネット』に掲載されたことから、訪れる人が増えていったそう。

「日本食ブームによって、海外でも日本酒を飲む人が増えているんです。そうした人たちがぜひ本場で飲んでみたいと、訪れてくれます。みなさんとても勉強熱心なんですよ」。さらに、実際に日本酒造りを行っている酒蔵の方を招いた試飲イベントも毎月行っている。こちらも毎回満席になるほどの人気だ。

「高知の日本酒は喉にすっと入っていき、すっきりとした飲み口が特徴。飲みやすいので、日本酒は初めてという人にもおすすめです。鯉をはじめ、高知の海の幸との相性もぴったりなんですよ」。そう話す近藤マネージャーのもうひとつのおすすめは、酒蔵のある町を訪れること。「県内だと『司牡丹』のある佐川町は白壁の町並みが情緒的。『高木酒造』のある赤岡町は幕末の絵師・弘瀬金蔵の作品が見られます」。日本酒と出会い、人と町と出会う旅。そんな体験をしに、高知ユースホステルを訪れてほしい。

力強く優しい高知の天然木に囲まれ、時を過ごす

酒蔵のような趣で
日本酒をじっくり
楽しめる空間



1

木の風合いが
生かされた
暖かな館内

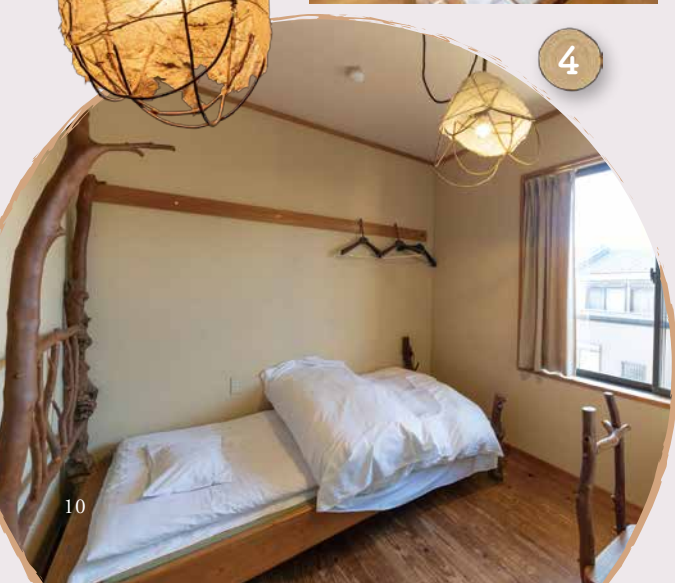


2



3

4



5



6



7



- ①照明器具も木を使った遊び心のあるデザイン。
- ②天井が高く、開放感のある談話室。
- ③食堂は白壁で酒蔵のようなイメージ。利き酒教室はこちらで21時から行われる。
- ④客室は全12室。男女別の相部屋のほかにも、個室も用意されている。
- ⑤2段ベッドにも地元 高知の天然木が使われている。
- ⑥家族向けの和室。
- ⑦夏は縁側でのんびり過ごすのもいい。



白壁の町並みと銘酒「司牡丹」で知られる佐川町など郊外を訪れるのもおすすめ



近藤富夫マネージャーの おすすめスポット



旬鮮料理 愛禪
観光スポット「はりまや橋」から歩いてすぐの食事処。高知の食材をふんだんに使った料理と、地酒が味わえる。名物はワラで豪快に焼く「鯉のたたき」。一口味わえば、ギュッと閉じ込められた旨みとワラの香りが口中にふわりと広がる。



〒780-0822 高知県高知市はりまや町1丁目4-11
営業終了時間: 23:00
電話: 088-861-4282



ひろめ市場
飲食店をはじめ土産物店や雑貨店など、さまざまな店舗が集まる商店街。エリアごとにイートインスペースがあり、屋台村のように食事を楽しむこともできる。地元客も観光客も入り乱れ、朝から晩まで賑わうスポットだ。
〒780-0841 高知県高知市帯屋町2丁目3-1
営業終了時間: 23:00 電話: 088-822-5287

銘菓創園 桂
吟醸酒を使用した「吟醸カステラ蔵出し」や高知の名産を使った創作菓子など、お土産にどうぞ。
〒780-0938 高知県高知市旭駅前町43
営業時間: 9:00～19:00 (日・祝・祭日は17:00まで)
電話: 088-872-9754



オカザキベーカリー
土佐の栗焼酎を使ったパウンドケーキをはじめ、惣菜パンや季節のデザートが人気。

〒780-0937 高知県高知市中須賀町268-1
営業時間: 7:00～20:00
電話: 088-823-3237



日曜市
毎週日曜の早朝から開かれ、300年以上の歴史を持つマーケット。高知城の追手門から全長およそ1.3kmにわたり、約430もの店舗が軒を連ねる。地元の新鮮な野菜や果物、海産物、金物や植木、骨董などなど、多種多彩なものが販売されている。
〒780-0842 高知県高知市追手筋



(公財) 高知県観光コンベンション協会提供

高知県立牧野植物園
〒781-8125 高知県高知市五台山4200-6
電話: 088-882-2601

高知出身で「日本の植物分類学の父」と言われる牧野富太郎の業績を顕彰するため1958年に開園。五台山に築かれた広大な園地には野生植物など約3000種類が四季を彩る。2010年には温室がリニューアル。貴重な熱帯植物を一年中観ることができる。

抽選で **高知ユースホテルペア宿泊券**
ご応募は日本ユースホテル協会ホームページの専用お申込みフォームから!
1名様にプレゼント! <http://www.jyh.or.jp/hm/>
応募締切 2019年4月末日
※なお、当選発表は、商品の発送を以てかえさせていただきます。

耳寄り! 観光NAVI

国内特集で取り上げたエリアやスポットをさらに深掘り! 人気スポットをランキング形式でトリップアドバイザーの口コミとともにご紹介します。

四国地方の観光ランキング

TOP 10

Mathias Sentiさんの投稿写真

混雑時を避け静かに
過ごすのがおすすめ



投稿者 yyy888さん 投稿日 2018.09.11

満足度

大好きな場所です。座ってのんびり水滴の動きを眺め、豊島の風を感じ、虫の鳴き声を聴きながら何時間でも過ごすことができます。空いているときこそおすすめです。



1位

豊島美術館
(香川県小豆郡)

いろいろな景色を楽しめる

投稿者 jijiringさん 投稿日 2019.01.03

満足度

池の周りをぐるっと散歩でき、それぞれの場所から様々な風景を楽しんだ。背後にある紫雲山も一体となった感じ。

Jeffrey Fさんの投稿写真



2位

栗林公園
(香川県高松市)

ポスターによく使われる風景

投稿者 367BIGBOSSさん 投稿日 2018.11.28

満足度

今治、そしてしまなみの風景を堪能したいのならこちらがおススメ。車も軽自動車だと結構登るのもしんどいが、そこまでしていく価値はある。間違いのない絶景スポットです。

Hasty58さんの投稿写真



3位

亀老山
展望公園
(愛媛県今治市)

ATTENTION - 口コミ情報募集中!

日本ユースホステル協会では、ユースホステルやユースゲストハウスをご利用頂いた方からの口コミ情報を随時募集しています。口コミはトリップアドバイザー社の提供するアプリやホームページの他、日本ユースホステル協会ホームページからも投稿が可能です。
掲載情報はTripAdvisor LLC がすべての著作権を保有しています。



高知県立牧野植物園 (高知県高知市)

癒やしのスペース

投稿者 snoopylovelove さん

投稿日 2018.12.07

満足度 

ひとつひとつに植物の名前が書いてあったり、花が咲いたら見所の札が付いていたり、職員の方の植物への愛情が感じられます。

4位



大塚国際美術館 (徳島県鳴門市)

レプリカだけどすぞい!

投稿者 mameee さん 投稿日 2018.12.11

満足度 

フェルメールの部屋というコーナーがあり、入って思わず身震いしました。青いターバンの少女と目が合い、その迫力に圧倒されました。本物は遠くヨーロッパに行かないと見れませんが、こちらでも充分楽しめました。人気作品トップ10を回る1時間のツアーに同行しましたが、予約も要らず、説明もわかりやすくお勧めだと思いました。

Tanaka Sさんの投稿写真

6位



巡業雑芸員さんの投稿写真

HS_YEOH84さんの投稿写真

7位

金刀比羅宮 (香川県仲多度郡)

一度は行くべき735段の階段のお参り

投稿者 sametaku さん

投稿日 2019.01.06

満足度 

1月4日に初詣に行きました。金比羅宮の名物は階段の参道。本宮までの735段の階段はキツイけど、達成感があります。

William Kaoさんの投稿写真



管理者提供の写真

雰囲気満点

投稿者 AyaK947 さん

投稿日 2018.11.08

満足度 

地元の人に聞いて行きました。祖谷のかずら橋より、こちらの二重かずら橋の方が見応えあるということで、こちらへ。ゆっくり橋を渡って廻ると30分くらいかかります。携帯など落とさないように要注意です!

8位



9位

松山城 (愛媛県松山市)

なぜ国宝じゃないの?

投稿者 Trip397168 さん

投稿日 2019.01.01

満足度 

5つの国宝天守にすべて行っていますが、それらに勝るとも劣らない立派なお城でした。お城に向かうロープウェイまでの商店街もよかったです。

航空機大好きさんの投稿写真



来島海峡大橋 (愛媛県今治市)

景色がいい

投稿者 Daimaikrap さん

投稿日 2018.12.27

満足度 

サービスエリアから来島海峡と来島大橋がよく見えて素晴らしい景色を見ることができます。このサービスエリアを寄らずに通過してしまうのはもったいないですね。

10位

高知県立のいち動物公園 (高知県香南市)

自然を感じられる動物園

投稿者 ramunesakurano さん

投稿日 2019.01.06

満足度 

動物を自然に近い状態で展示している動物園。キリンがのびのび歩いている光景やテナガザルがいぎいき動いている光景が印象的でした。



ひいろさんの投稿写真

新しい魅力満載!



Switzerland

スイスといえば、アルプスハイキングにチーズ料理、素朴な村。

確かにどれもスイスを代表する魅力だけれど、

実はスイスは、街歩きやスイーツ、温泉まで楽しみちゃうんです!

「物価が高い」というイメージがあるけれど、鉄道パスを使うとリーズナブルに旅することもできる。

新しい魅力あふれるスイス、行くなら今だ!

鉄道パス

info

スイストラベルパス

Swiss Travel Pass

スイス国内の鉄道が乗り放題となる便利なパス。通用日数は3日、4日、8日、15日の4種類で、日数を連続して使用するタイプと、1ヵ月間の有効期間内で使用する日を決めるフレックスタイプがある。スイス国内90以上の都市のトラムや市バスにも有効なだけでなく、500以上の美術館や博物館の入館料もカバーされる。

“ユース割引”で
さらにお得に!

利用者が26歳未満なら、約15%の割引価格に。使用開始日に26歳未満であることが条件。

スイスハーフフェアカード

Swiss Half Fare Card

スイス国内の鉄道、バス、船、主要都市90カ所の公共交通機関が半額で利用できる。スイストラベルパスでは割引区間となる山岳交通(登山鉄道やロープウェイ)も50%割引。有効期間は使用開始日から1ヵ月。

鉄道パスの料金など詳細は

www.raileurope.jp

RAILEUROPE
Inspiring connections



荷物別送システムで
楽々鉄道旅

大きな荷物は、荷物別送サービスで目的の駅に送ることができる。19:00までの発送で、翌々日の9:00以降に受け取ることができる。

鉄道パスで乗り放題の便利&お得旅

有効なスイストラベルパスを持っているなら、スイス国鉄の路線はすべて乗り放題。国鉄のほか、すべての私鉄、バス、トラム、湖船も乗れる。駅でチケットを買うために並ぶ必要もないので時間が節約できる。スイスは日本と同様に列車の番線が予め決められているから、初めての旅でも比較的簡単で便利。時間通りに駅に行き乗り込むだけでOK! 自由度の高い鉄道旅が可能なのだ。



①車掌さんが回ってきたら、有効なパスを見せるだけでOK © Swiss Travel System AG, 2018, Fotograf: Daniel Ammann ②スイスの鉄道は世界一正確! 各駅にある電光掲示板や時刻表をチェックしよう

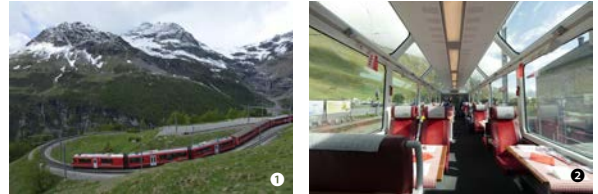


美しい景色を走るBLS © BLS, 2013, Fotograf: Jeroen Seyffer

ベルニナ線など人気の景観列車も楽しめる!



スイス鉄道旅のメインといえば、絶景が見られる登山鉄道や景観列車。これらはほとんどが私鉄による運行だが、スイストラベルパスで利用できる。ただし、有料の座席指定券が必要となる。また登山鉄道によっては乗車券が無料とならず、50%オフの割引料金になる。(ユングフラウ鉄道は25%) 例えば、グレッシャー・エクスプレスやベルニナ・エクスプレスは乗車券がスイストラベルパスでカバーされる。(座席指定券は別途)



①イタリアのティラーノへ向かうベルニナ・エクスプレス ②天井まで窓になったグレッシャー・エクスプレス(氷河急行)

ツェルマット〜サン・モリッツ間を走るグレッシャー・エクスプレス(氷河急行)

スイストラベルパス所有者は、スイス国内の鉄道以外に、湖船の乗船料もカバーされている。インターラーケンに広がるブリエンツ湖や西のトゥーン湖を航行する湖船は風景の美しさでも有名なので、移動の際にぜひ組み込みたいところ。

また、チューリヒをはじめ90以上の都市における市バスやトラムなどの公共交通機関も乗り放題となる。チューリヒ空港やジュネーブ空港から市内へ行く交通機関もカバーしているから、現地に到着した後スムーズに移動できる。



チューリヒ観光に便利なトラム

移動に使える湖船や公共交通機関も乗り放題!



移動そのものが観光となる湖船

© Schifffahrtsgesellschaft des Vierwaldstättersees, 2014, Fotograf: Beat Mueller

Switzerland
New Charm 1
スイス新しい魅力
美しい街を歩く

美しいアルプスの山々の麓には、小さいながらもスイスの魅力溢れる街が点在している。ここで紹介する3つの街は、いずれ劣らぬ美しさ。治安は抜群にいいスイスだから、女子ひとりでも安心して街歩きできるのも大きな魅力。



ムーゼック城壁から眺めたルツェルンの街並み © gevision / Shutterstock.com



中央スイスを代表する「水の都」ルツェルン

ルツェルン湖の湖畔に広がる街、ルツェルン。スイスを代表する景勝地、リギとピラトゥスへの拠点としても知られるが、旧市街の美しさでもスイス屈指だ。

ロイス川を挟んだ両岸に広がる旧市街は、徒歩で半日もあれば回れてしまうほどコンパクト。白壁の家々は鮮やかな壁画や花々で彩られ、明るく開放的な雰囲気が漂っている。川に架かるヨーロッパ最古の木造橋、カベル橋は、街のシンボリック的存在。現在でも通行することができるので、お散歩ルートにぜひ組み込んで！

ルツェルンの旧市街は、ほかのヨーロッパの都市よりもずっと静かで、どこことなく気品を感じさせてくれる。

カベル橋を渡って、対岸へ行ってみよう © Mathisa / Shutterstock.com



①フランス革命の際、王室を守って命を落としたスイス人傭兵786名をしのぶ記念碑 © hunters-dream / Shutterstock.com ②川沿いに美しい建物が並ぶ。いちばん左は、スイス最古のバロック教会、イエズス教会 © Oleksiy Mark / Shutterstock.com

壁にびっしりと絵が描かれている © trabantos / Shutterstock.com

中世ヨーロッパの姿を今もとどめる **シュタイン・アム・ライン**



① 高台にあるホーエンクリンゲン城からの眺め。ライン川と街が一望できる
© trabantos / Shutterstock.com
② 街ではしばしば市が立つ。散歩途中にぜひ寄ってみて © gevision / Shutterstock.com

ドイツ語で「ライン川の宝石」という意味のシュタイン・アム・ラインは、美しい壁画があちこちで見られる「壁画の街」。壁画は16～18世紀頃に描かれたもので、街を歩けばまるで中世ヨーロッパにタイムトリップしたような、そんな錯覚に陥ってしまうほど。特に壁画が残されているのは、街の中心である市庁舎前広場と、西に延びるUnterstadt通り。ホテル・アドラーの壁には、スイスの国民的絵本作家、アロイス・カリジエによる壁画も見られる。街は小さく、2時間もあれば十分歩き回れてしまう。クロイツリンゲンやシャフハウゼン発のライン川下りクルーズを利用し、シュタイン・アム・ラインで途中下船して街歩きを楽しむのがおすすめ。街歩き後はそのまま移動してもいいが、1泊してみるのもおもしろい。なお、こちらのクルーズにもスイストラベルパスが利用できる。



山あいにある小さな花の村 **ミューレン**

ユングフラウ地方の最西端にある小さな山村。集落があるのは、周囲を山に囲われた断崖の上。家はほとんどが木造のシャレー風で、ガソリン車が乗り入れ禁止のため空気も澄んで静かな雰囲気。街なかからユングフラウ、アイガー、メンヒのユングフラウ三山の姿を見ることができ、花の谷と言われる通り、一面を花に囲まれたハイキングコースを散策することができる。またミューレンは、3000m級の人気展望台シルトホルンへの拠点でもある。展望台へはロープウェイで上がることができる。なお、こちらのロープウェイも、スイストラベルパスでカバーされている。



村からケーブルカーで上るシルトホルンの展望台からはバランスよく並ぶユングフラウの三山を見ることができ

深い谷の崖の上に広がる村 © Victor FlowerFly / Shutterstock.com

スイストラベルパスなら美術館も博物館も入場無料!

Check!

スイスは人口あたりの美術館・博物館数が多い国のひとつ。芸術への関心も高く、かつて戦火を逃れた画家やその作品が永世中立国に集まったことから、世界でも有数のコレクションが各地に点在している。スイストラベルパスはスイス国内にある美術館・博物館の内、約500カ所を無料で楽しめるミュージアムパス (Museum pass/通常販売価格 CHF166約1万8000円) としても利用することができる。



ローザンヌにあるオリンピック博物館

街歩きの最中に見つけた美術館にフラッと立ち寄るのも楽しいし、「ちょっとだけ時間がある!」という時にお目当ての展示だけを見に行く、なんて贅沢な楽しみ方も!



高級リゾートタウンとはまったく違う、のどかな空気が流れる © Michal Stipek / Shutterstock.com

知られざる スイーツ大国

チョコレートで有名なスイスだが、実はほかにもさまざまなスイーツが楽しめる。地方により伝統のお菓子があつたり、時期限定のスイーツがあるのもうれしいところ。めぐるめくスイススイーツの世界へようこそ!



① © NRuedisueli / ゲッティ / istock



① © Dani Vincek / Shutterstock.com



④



② © Alina G / Shutterstock.com

① スイスのエンガディン地方の伝統菓子、エンガディナー(ヌストルテ)は、たっぷりのクルミとキャラメルソースを使ったパイ ② スイスのロールケーキは、ルーラーデと呼ばれる。スポンジケーキに生クリームが定番だが、チョコレートバージョンもある ③ アルガウ州の伝統のキャロットケーキ。スイス全土で食べられる定番のケーキ ④ スイスのアイスクリームといえば、モーベンピック! ⑤ チューリヒの有名チョコレート店、シュプリュングリ (Sprüngli) (URL: www.spruengli.ch) はチョコ以外にマカロンも人気 ⑥ 各街でチョコレートを探してみよう! こちらはオードリー・ヘッパーンもお気に入りだったというサン・モリッツのハンセルマン (Hanselmann) (URL: www.hanselmann.ch) ⑦ たっぷりのクリームを使ったニーデルクーヘン



⑦

© Boalescu / Shutterstock.com



⑤ © Svetlana Tsyganova / Shutterstock.com



チョコレート・アドベンチャーでは最後にショップを回る

地域により異なる多様な食文化

フランスやドイツ、オーストリア、イタリアと国境を接するスイスは、文化的なルーツもさまざま。食文化も例外ではなく、各国の影響を受けた伝統スイーツがたくさんある。スイスのスイーツはクルミなどナッツ類を使うのが特徴で、ナッツのタルトはどの地方でも食べられる。また、スイスといえば世界に名だたるチョコレート大国。リンツLindtやカイエCailler、トブラローネTobleroneが有名だが、実は各街に小さなチョコレートショップがあり、オリジナルのチョコレートを製造・販売している。

チョコレートの国ならではの体験を!

Check!

スイスには、チョコレートをテーマにしたアトラクションがたくさん! 人気は、ルツェルンのスイス交通博物館のチョコレート・アドベンチャーやモントルー発のチョコレート・トレイン。どちらもスイストラベルパスでリーズナブルに楽しめる。



チョコレート工場やチーズの里を訪れるチョコレート・トレイン

トロッコに乗ってチョコレート製造について学ぶチョコレート・アドベンチャー



Switzerland
New Charm 3
スイス新しい魅力

温泉でリラックス

アルプスの山々に囲まれたスイスは、ヨーロッパ有数の温泉国。スイス温泉の魅力は、なんといっても山を眺めながら温泉に浸かれること！なお、スイスの温泉はすべて男女混浴で、水着着用必須なので注意。

テルメ・ヴァルス
ロイカーバート

ズントーがこのスパのためにデザインしたイスが置かれている
Copyright Global Image Creation = 7132 Hotel, Vals

1 テルメ・ヴァルス

Copyright Global Image Creation = 7132 Hotel, Vals



2 バート・ラガッツ

© Tamina Therme Bad Ragaz



バート・ラガッツの公共温泉 © Tamina Therme Bad Ragaz



3 ロイカーバート



こちらはロイカーバートの温泉

山を見ながら、癒やしの入浴タイム

スイスにある温泉地のなかで最も有名なのはチューリヒに近いバーデンだが、ここではややマニアックだが個性的な3か所の温泉リゾートを紹介。テルメ・ヴァルスはスイス建築の巨匠、ピーター・ズントーが設計した温泉リゾートで、アルプスの谷あいにあるヴァルスという村にある。山奥ではあるがバスが通っており、イーランツから30分でアクセス可能。温泉と近代建築という異なる要素を組み合わせた建物は、唯一無二。ハイジのふるさとマイエンフェルトのそばにあるのが、バート・ラガッツ。ここにはタルミテルメという公共の温泉施設があり、誰でも入浴が楽しめる。人気のツェルマツから日帰りできる温泉地は、ロイカーバート。スパホテルのほか、こちらにも公共の温泉施設がある。

Check!

スイストラベルパスなら 小さな村へも楽々移動！

このページにて紹介した温泉はどれも都市部から離れているので、移動には鉄道のほかバスを利用することになる。スイストラベルパスはバスもカバーしている。

1
テルメ・ヴァルス
Therme Vals
URL
7132therme.com

2
バート・ラガッツ
Bad Ragaz
URL
www.taminatherme.ch

3
ロイカーバート
Leukerbad
URL
www.leukerbad-therme.ch

Switzerland
New Charm 4
スイス 新しい魅力

空飛ぶアクティビティで 絶景ウオッチ

ハイキングと展望台だけが、絶景を楽しむ方法ではない。おすすめは、パラグライダーとジップラインという空飛ぶ爽快アクティビティ! どちらも少し怖いけれど、勇気を出せば、すばらしい景色と体験が待っている。



パラグライディング

Paragliding

スイスきっての観光地ベルナーオーバーラントの中心、インターラーケンには、知る人ぞ知るパラグライダーパラダイス! 地元アクティビティ会社でツアーを申し込める。山の上からふわりと飛び立ち、インターラーケンと周辺の湖を眼下に一望! ツアーはガイドと一緒にの tandem フライトなので、初心者でも安心して挑戦できる。

インターラーケン | Interlaken

■ Paragliding Interlaken GmbH

URL: www.paragliding-interlaken.ch



日本人ガイドのいる会社もある
Picture by Paragliding Interlaken GmbH

Go Proなどアクションカメラを使えば、一生の思い出に残る写真が撮れる! Picture by Paragliding Interlaken GmbH



ジップライン

Zip-Line

ベルナーオーバーラント、登山列車の発着するグリンデルワルトのそばにある展望スポット、フィルストではロープウェイの山頂駅からひとつ下まで行くジップライン、フィルスト・フライヤーが楽しめる。全長800mものワイヤーを下る、スリルと絶景を満喫して。

800mの距離を一気に滑り降りよう! © Walkingmap / Shutterstock.com

フィルスト | First

■ First-Flieger

URL: www.jungfrau.ch/de-ch/grindelwaldfirst/first-flieger

展望台へ行くロープウェイもパスが有効

山の上にある絶景展望台へは、ロープウェイやゴンドラといった山岳交通で行くのが定番。スイストラベルパスならほとんどの山岳交通が50%オフで利用できる。なお、リギ、シルトホルン、シュタンザーホルンに関しては100%カバーされている!

Check!



① シルトホルンのロープウェイ © Schilthornbahn AG, 2014, photographer: Markus Zimmermann ② シュタンザーホルンへ上るロープウェイは世界初! 二階がオープンデッキになっていて、風を感じながら雄大な風景の中を移動できる。© NavinTar / Shutterstock.com

旅のヒント in スイス

8泊10日モデルルート

DAY 01 日本 ⇨ チューリヒ ⇨ ルツェルン

まずは直行便でチューリヒへ。到着後すぐにルツェルンへ移動。

DAY 02 ルツェルン

ルツェルンで1日過ごす。街歩きを楽しんだり、シュタンザーホルンやリギへも足を延ばそう。

DAY 03 ルツェルン ⇨ サン・モリッツ

移動日。鉄道でサン・モリッツもしくはクールへ。

DAY 04 サン・モリッツ ⇨ ツェルマット

サン・モリッツからグレッシャー・エクスプレスでツェルマットへ。

DAY 05 ツェルマット

スイスの王道、ツェルマット周辺観光。展望台やハイキングなどを楽しむ。

DAY 06 ツェルマット ⇨ ロイカーバート ⇨ ツェルマット

ツェルマットから鉄道とバスを乗り継いで、日帰り温泉旅。

DAY 07 ツェルマット ⇨ インターラーケン

鉄道でベルナー・オーバーラントへ。インターラーケンのほかグリンデルワルト、ミュレンなど宿泊地によりパラグライディングやジップラインなどやることを選べる。

DAY 08 インターラーケン ⇨ ユングフラウヨッホ ⇨ チューリヒ

登山鉄道BOBとユングフラウ鉄道でユングフラウヨッホに行き、その後一気にチューリヒへ。

DAY 09 チューリヒ ⇨ 日本

直行便で日本へ。

DAY 10 日本着

詳細は『地球の歩き方スイス』へ

発行：ダイヤモンド・ビッグ社
www.arukikata.co.jp/guidebook

本体：1,700円＋税



スイストラベルマップ2019

発行：スイストラベルシステム
お得な交通パスやおすすりめルート、バス通用路線図を紹介。
<http://raileurope.jp/agent/travel-agents/information-request/>

旅行料金シミュレーション

〈スイストラベルパス利用の場合〉

● 鉄道パス(スイストラベルパス8日、2等)	4万6300円
● その他交通費(座席指定券など) ※シーズンにより変動します。	1万3000円～
● アクティビティなど娯楽費	2万3000円～
● オリンピック博物館(ローザンヌ)	
● FIFAワールド・サッカー博物館(チューリヒ)	0円
● ル・コルビュジェ展示館(チューリヒ)	
合計	8万2300円

〈スイストラベルパスを利用しない場合〉

● 交通費	5万8000円
● その他交通費	3万円～
● アクティビティなど娯楽費	2万3000円～
● オリンピック博物館(ローザンヌ)	
● FIFAワールド・サッカー博物館(チューリヒ)	5000円～
● ル・コルビュジェ展示館(チューリヒ)	
合計	11万6000円

※航空券代、宿泊費、食費を除いた料金

時差：日本より8時間遅れ。

サマータイム時(3月最終日曜～10月最終日曜)は7時間遅れ。

ビザ：観光目的の場合、90日以内の滞在なら不要。

通貨：スイスフランCHF(2019年1月現在CHF1=109.7円)

物価：全体的に日本よりも高い。ツェルマットなど山岳リゾート地は特に割高なので、鉄道パスを利用するなどうまくやりくりしたい。

気候：起伏に富んだ地形で、山岳部と平野部ではかなり気候が異なる。

北部の平野部や南部は比較的穏やかだが、山岳部の冬は寒さが厳しい。

ベストシーズン：夏の6～8月頃がベストシーズン。ハイキングを楽しめるのもこの時期。

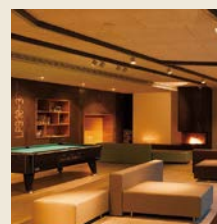
スイスのユースホステル

Interlaken Youth Hostel

ADDRESS: Am Bahnhof Ost Untere Bönigstrasse 3a,
Interlaken, 3800, Switzerland

URL: <https://www.hihostels.com/ja/hostels/interlaken-youth-hostel>

ドミトリー:4600円～ / シングル:13000円～ / ツイン:17000円～





旅 教えて! GIRL



窪 咲子(くぼ さきこ)

1987年生まれ。編集、ライター。出版社を経て、世界一周の旅に出発。トラベルライターとして仕事をしながら世界中を旅する。今までに訪れた国は65カ国。地球の歩き方WEBサイトに

世界各国で出会ったイケメンのストリートナップを掲載する「世界イケメンハンター」を執筆。帰国後は「マツコの知らない世界」や「アイム冒険少年」などメディアにも出演。著書に「GIRL'S TRAVEL」(ダイヤモンド社)、「恋する世界一周」(イカロス出版)。



oshiete

普段の生活の中で、「旅をした経験が活かされてるなあ」と感じることはありますか？



私は昔から、何をしても周りの目を気にしたり、人と違うことを恐れていました。世界一周に行くことを伝えたときも「何のために行くの?」「帰国後はどうするの?」などと言われ、本当に行くべきか迷ったこともありましたが、しかし、いざ旅に出てみると、たったひとりで街を歩き、チケットを予約してバスに乗り、目的地にたどり着く…。世界中を旅して得た小さな達成感の積み重ねが、「こんな私でもできるのだ」という大きな自信につながりました。

旅先で出会ったメキシコ人の友人に言われた言葉が印象に残っています。「あなたの人生は誰のものでもなく、あなたのものだ。新しいことに挑戦しようとしたとき、その言葉を胸に「失敗しても良いからやってみよう」と思えるようになったのも成長です。



また、インドで電車を待っているとき、予定時刻になっても列車が到着せず、ホームを行ったり来たりして、焦っていたときのこと。地元の人々は焦るところか、のんびりチャイを飲んだり、地面にブランケットを敷き、横になって



寝はじめたときは本当に驚きました。近くにいた人に「待ってればそのうちくるよ。焦っても仕方ないから、さあ、チャイでも飲んで」と

言われた時、あたふたしていた自分が急にバカらしく思えてきました。焦ってもどうにもならないときは、今この瞬間でできることを楽しむ。彼らの姿からそんなことを教えてもらったような気がします。それ以来、日本の生活や仕事で予想外のトラブルに遭遇したとき、「焦っても仕方ないし、ここは日本だからなんとかかなる」と落ち着けるようになりました。

そして、1年8か月の旅で1日も欠かさず書いていたブログも、その後の私に大きな影響を与えました。最初は、家族への安否確認のためにはじめてのものが、いつの間にか読んでくれる人が増え、コメントをもらうのが楽しみになり、ずいぶん旅の励みになりました。それどころか、帰国してからはブログを通して、書籍化のオファーをいただいたり、普段見ていた大好きな番組からの出演の依頼が届いたり…。観光や移動に疲れ、何度も挫折しそうになったブログでしたが、発信を続けていたことで帰国後の仕事に繋がり、ブログを通して出会えた素敵な人達との繋がりは、かけがえのないものとなりました。きっと



旅をしていなかったらいまの私はいないでしょうし、こうしてこの連載を書かせていただいていることを幸せに感じています。

最近の

旅
ニュース

1/1からハワイに行ってきました。「正月にハワイだなんてリッチだね」と言われますが、じつは航空券はマイルで予約したため、支払ったのは燃油サーチャージの1万7千円のみ。普通に購入すれば、数十万円するハイシーズンの航空券も、1年前から計画的に特典航空券の申込み、マイルを使えばお得に旅をすることができるんです。

そして、物価が高いハワイにも、ユースホステルがあることをご存知ですか? 約3000円ほどで宿泊が可能。恋人や友人、家族と行くイメージが強いですが、ショッピングやのんびり過ごすなど、「ひとりハワイ」という楽しみ方も。アメリカのブラックフライデーを体験したいと思っているので、私もいつか「ひとりハワイ」に挑戦してみたいと思っています。



土佐の日曜市へっ♡

松鳥むうの
晴れときどき
旅びより

「市」「マルシェ」この言葉を耳にした目にする
それの心は足取りよく、たまりません♡スーパー
にも出まわらず、地元のもが買えるから♡そして、
店員も（もしがしたら）はるかに美味ではなにかと
思われる 地元のおばちゃんたちの作る郷土料理の
数々♡ 今の土地の食文化や、人々へのつながりが
見え来て、今の土地が まるまる好き♡になる♡



約300年の歴史が
あり、
毎週日曜に
行われているので

高知城下追手筋約1.3kmに約420店が並ぶ大規模

あるから！！！！
日曜市
が

なぜなら…

旅程に「日曜日」も
入れ混むのは必須だよ

四国
意外と広、高知県
高知県

高知に行くなら

1人分用に
小分けも売ってるから
うれー♡
お土産も
お土産

郷土料理にも
出会えるんですよ

おはの弁当箱
買、たよー♡

木エロ品などの雑貨にも

おが、も、り、ふ、つ、わ
でも、カリッ♡

掘りたての
つね芋

採れたて野菜も
もず♡

高知の郷土料理

田舎寿司

昔からの
バジフード♡

また、買っていくと嬉しい♡

中々も
私のお気に入り
コレっ！！

水煮ハチ(タケコ)の筒の
中に酢めしがキュッ♡

梅酢漬けにした
シウガ

しいたけ
けり寿司

リュウキュウ
高知の特産♡はすきのこ

いろいろな種類が、いろいろ
組合せて、パックに入っ
テーブル面にズラッと
売られる様子は圧巻ですよ!

味付きこんにゃくの中に
酢めしが詰まる。いなり寿司風

田舎寿司の酢めしには
寿司酢ではなく
高知特産のゆず果汁が
使われてマわやか♡

家でも
作してみたい♡

日曜市旅の最終日にすれば野菜もいろいろ買ってお帰るよ♡

*つね芋はヤマトイモの別名。

松鳥むう
(まつとりむう)

イラストエッセイスト。今までに訪れた日本の島は86島。ユースホステルやゲストハウスに100軒以上宿泊。著書に「日本てくてくゲストハウスめぐり」(ダイヤモンド社)、「島旅ひとりっぽ」(小学館)、「おばあちゃんとわたし」(方丈社)等。最新刊は「島好き最後の聖地トカラ列島 秘境さんぽ」(西日本出版社)。http://muu-m.com/

Membership

ユースホステルに泊まって世界を旅しよう!

世界各国のユースホステルをおトクに利用するなら、ユースホステル会員がオススメ!
ユースホステルの会員にはこんなメリットがあります!

国内外のユースホステルをおトクな会員価格でご利用いただけます!

一部の例外を除き、世界中のユースホステルを10%以上おトクな割引価格でご利用いただけます。

割引提携施設をユースホステル会員割引価格でご利用いただけます!

旅行用品やレンタカーなど、充実した旅をサポートするサービスの割引が満載です!
日本国内の割引提携施設情報はこちら! →<http://www.jyh.or.jp/discount/>

Digital HI Membership 限定割引キャンペーン実施中!*

スマートフォンから簡単にご登録いただけるデジタルメンバーシップなら従来型の会員証より
500円おトク! さらにデジタルメンバーだけの特典も♪

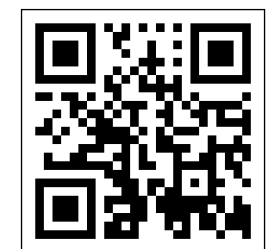
*ご入会にはパソコン/スマートフォンから。郵便局からの払込み用紙を使用したお申込みは対象になりません。

すべてのカテゴリーが
¥500 おトク!



カテゴリー	従来型会員証	Digital HI Membership	
		新規	継続
少年パス 4歳 ~ 中学生	新規 ¥1,500- 継続 ¥1,000-	新規 ¥1,000- 継続 ¥500-	
青年パス 中学生修了年齢 ~ 満19歳未満	新規 ¥1,500- 継続 ¥1,000-	新規 ¥1,000- 継続 ¥500-	
成人パス 満19歳 ~	新規 ¥2,500- 継続 ¥2,000-	新規 ¥2,000- 継続 ¥1,500-	
家族パス 夫婦、家族パス所持者と同行の中学生までの子供	新規 ¥3,500- 継続 ¥3,000-	新規 ¥3,000- 継続 ¥2,500-	
団体パス 10名以上の団体・機関の引率責任者(満18歳以上)	新規 ¥5,000- 継続 ¥4,500-	新規 ¥4,500- 継続 ¥4,000-	
終身パス 満26歳以上、有効期限は登録の日から終身	新規 ¥50,000- 継続 -	お取り扱いはありません	

Digital HI Membership
詳細/ご登録はこちら!



ad/hm15

*キャンペーン期間: 2019年3月31日まで

ユースホステル職員募集

全国の直営ユースホステルで働く職員を募集しています。宿泊業の経験は問いませんが、積極的にユースホステル運営に取り組む、意欲のある方を求めています。

職員:対象 全国のYHでの勤務(転勤あり)
契約職員:対象 都内、地方での勤務(転勤なし)
志望される方はHP上の募集要項をご確認の上、当協会までご連絡ください。

Hostelling Magazine 設置場所募集!

若者の旅を応援する日本ユースホステル協会の発行するフリーペーパー「Hostelling Magazine」の設置場所になりませんか。毎月20部以上の設置・配布にご協力頂ける施設様には送料無料で送付いたします。

*設置には審査があります。詳細は日本ユースホステル協会(somu@jyh.or.jp)までお問い合わせください。

公開中! バックナンバーも読み放題! WEB版 Hostelling Magazine

Hostelling Magazineはネットからダウンロード出来るWEB版も併せて公開しています。これまでに発行されたバックナンバーも読み放題!

詳細はこちら!
<http://www.jyh.or.jp/hm/index.html>

ユースホステル インフォメーション

- 新設ユースホステル
 - 南飛騨 赤かぶYH(岐阜県) 2018年7月1日
 - 関空オレンジハウスYH(大阪府) 2018年7月1日
 - 桜島YH(鹿児島県) 2018年7月1日
 - 加計呂麻YH(鹿児島県) 2018年7月1日

- 臨時休館ユースホステル
 - 大沼公園ユースホステル(北海道) 当分の間
 - おいらせユースホステル(青森県) 当分の間
 - ユースホステル潮来荘(茨城県) 当分の間
 - 甲府ユースホステル(山梨県) 当分の間
 - 北信州観山ユースホステル(長野県) 当分の間
 - 川根七曲ユースホステル(静岡県) 当分の間
 - 御殿場ユースホステル(静岡県) 当分の間
 - 知多半島ユースホステル(愛知県) 当分の間
 - ユースホステル太江寺(三重県) 当分の間
 - 高野山ユースホステル(和歌山県) 当分の間
 - 松江レークサイドユースホステル(島根県) 当分の間

- 臨時休館ユースホステル
 - 大洲城山郷土館ユースホステル(愛媛県) 当分の間
- 閉館ユースホステル
 - 天城温泉 裡の湯ユースホステル 2018年12月31日付
 - 小木佐久間荘ユースホステル(新潟県) 2018年9月30日付
 - ユースホステル山屋(大分県) 2018年4月30日付
 - のと皆月湾ユースホステル(石川県) 2018年4月30日付
 - 釧路湿原とろうユースホステル(北海道) 2018年3月31日付
 - バルトピアやまぐちユースホステル(山口県) 2018年3月31日付
 - 田沢湖ユースホステル(秋田県) 2018年3月31日付

発行日: 2019年2月20日 / 発行所: 一般財団法人日本ユースホステル協会(〒151-0052東京都渋谷区代々木神園町3-1国立オリンピック記念青少年総合センター内) / 発行人: 寺島 眞(日本ユースホステル協会) / 企画・構成・表紙巻頭インタビューデザイン: 池田 和誠(日本ユースホステル協会) / 制作: 岡本 武洋(日本ユースホステル協会) / 印刷・製本: サンメッセ株式会社 / ディレクター: 大津 聡(サンメッセ株式会社) / 製作担当: 高橋 潔(サンメッセ株式会社) / デザイン制作・協力: 株式会社ノース・ヒル ■巻頭インタビュー 協力: 株式会社サニーサイドアップ / ヘアメイク: 平石 太郎 / インタビューア: 中村 安紀子(株式会社ジオコス) / 撮影: 小林 潤次(株式会社七彩工房) ■国内特集 協力: 高知ユースホステル / 株式会社トリップアドバイザー / インタビューア: 藤原 武志(藤原事務所) / 撮影: 平川 郁二 ■スイス特集 コーディネーター: 半田 智志(株式会社ダイヤモンド・ビッグ社) / 取材・編集: 田中 健作(有限会社グルーポ・ピコ) / 協力: Rail Europe Japan ■旅GIRL 協力: 窪 咲子 ■晴れときどき旅びより 協力: 松島 むつ

宝くじは、 みなさまの豊かな暮らしに 役立っています。



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人 **日本宝くじ協会**
<http://jla-takarakuji.or.jp/>

