



RUGBY  
WORLD CUP  
FRANCE 2023

HOST REGION

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# RUGBY WORLD CUP 2023 LET'S GO!

#RWC2023

#VisitSouthofFrance



2022.06



#PROVENCE  
#ALPES  
#COTEDAZUR

# ラグビーワールドカップ 2023

## プロヴァンス・アルプ・コートダジュールはスクラムの中心に

**ラ**グビーワールドカップ2023で全10試合が行われるプロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方 Provence-Alpes-Côte d’Azur。試合会場となるニース Nice とマルセイユ Marseille からリュベロン Luberon 山中の小さな村まで、全地方を挙げて強力な態勢を組み、このビッグイベントをお迎えます。

2023年9月8日から10月28日までフランスで開催されるラグビーワールドカップは、観客動員数においてオリンピックを除き世界第3位の国際スポーツイベントです。その経済効果は推定32億ユーロ。プロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方は全48試合中準々決勝2試合を含む10試合と最も多くの試合が行われる地方です。迎える観客は50万人、報道関係者は世界175カ国から数百人に上ります。プロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方、同地方観光局 Comité Régional de Tourisme、そして試合開催都市であるマルセイユとニースは、トゥーロン・プロヴァンス・メディテラネ Toulon Provence Méditerranée、エクサンプロヴァンス Aix-en-Provence、アンティーブ=ジュアン・レ・パン Antibes Juan-les-Pins、リュベロンをパートナーに加え、サポーターの皆様はこの「幸せの地方」を知っていただき、ラグビー観戦以外にもこの地を訪れたいと思っただけよう固い結束のフォワードとなって攻めて行きます。

ラグビー界のトップクラスに輝く地方の象徴として2つのスタジアムがあります。ニース・コートダジュール Nice-Côte d’Azur のアリーナツ・リヴィエラ Allianz Riviera、マルセイユ・プロヴァンス Marseille-Provence のオランジュ・ヴェロドローム Orange

Vélodrome です。それぞれの収容人数は35,000と67,000。ニースはスコットランド代表のチームベースとなり計4試合が行われ、マルセイユは準々決勝2試合を含む6試合が行われます。これら2都市は互いの距離も近く、どちらも国際空港で世界と結ばれているほか、地方内の公共交通網もたいへん充実しています。

トゥーロン・プロヴァンス・メディテラネ都市圏はラグビーの長い歴史を持ち、南アフリカ代表のチームベースとなります。エクサンプロヴァンスは革新的なキャンパスラグビーの都、アンティーブ=ジュアン・レ・パンはハイレベルのスポーツの伝説の町、そしてスローターリズムが好きな方におすすめの**プロヴァンスの中心部にあたるリュベロン Luberon Cœur de Provence**へ。これらは皆ラグビーワールドカップ2023のための重要なパートナーです。

コートダジュールとプロヴァンスの地は人を迎えることにかけてはエキスパート。ビッグイベントを求めて世界中から集まるお客様に、その数多くの魅力を知っていただけます。変化に富んだ風景、ワインと食、ライフスタイル、大規模なフェスティバルやイベント… 陽光あふれる温暖な気候も忘れてはなりません。ここでは9月、10月に地中海の水上スポーツと南アルプスの散策の両方が楽しめます。幸せの地方へようこそ!

**#RWC2023**  
**#VisitSouthofFrance**



プロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方 地図 4

試合日程とチームベース 5

### トップテン

クルーズ	7
ダイビング	8
グルメ	9
自然	10
自転車	11
ゴルフ	12
インスピレーション	13
香り	14
山上の村	15
遺産	16

### マルセイユ・プロヴァンスから ニース・コートダジュールへ

マルセイユ・プロヴァンス	18
エクサンプロヴァンス	23
リュベロン・プロヴァンス	26
トゥーロン・プロヴァンス・メディテラネ	29
アンティーブ・ジュアン・レ・パン	34
ニース・コートダジュール	37

この街でお待ちしています！ (現地在住日本人からのメッセージ) 42

パートナー団体 43

→ フォトライブラリー

→ 当資料に使われている画像集

# プロヴァンス アルプ コートダジュール

## パリからの アクセス

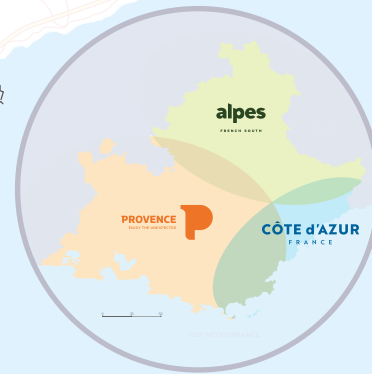
✈️ マルセイユ・プロヴァンス空港まで > 1時間  
 ニース・コートダジュール空港まで > 1時間30分  
 トゥーロン・イエール空港まで > 1時間

🚆 アヴィニョンTGV駅 > 2時間50分  
 エクサンプロヴァンスTGV駅 > 3時間10分  
 マルセイユ > 3時間20分  
 トゥーロン > 4時間  
 ニース > 5時間50分

🚗 アヴィニョン > 7時間15分  
 マルセイユ > 8時間  
 トゥーロン > 8時間30分  
 ニース > 9時間30分

🚄 TGV (高速鉄道)  
 🚆 TER (地方急行列車)  
 🛣️ 高速道路  
 🛣️ 主要幹線道路  
 🛣️ 幹線道路  
 🌊 河川

✈️ 空港  
 🚢 主要港  
 🚆 TGV 発着駅  
 📍 試合開催都市  
 📍 パートナー



MEDITERRANEAN SEA

50 km



# 試合日程と チームベース

マルセイユ  
**MARSEILLE**  
STADE VÉLODROME スタッド・ヴェロドローム

イングランド 対 アルゼンチン  
**POOL D**  
ENGLAND v ARGENTINA  
Sat, 9 September 9月9日 (土)

南アフリカ 対 スコットランド  
**POOL B**  
SOUTH AFRICA v SCOTLAND  
Sun, 10 September 9月10日 (日)

フランス 対 アフリカ 1  
**POOL A**  
FRANCE v AFRICA 1  
Thu, 21 September 9月21日 (木)

南アフリカ 対 アジア / 太平洋 1  
**POOL B**  
SOUTH AFRICA v ASIA/PACIFIC 1  
Sun, 1 October 10月1日 (日)

グループCの1位 対 グループDの2位  
**QF1**  
WINNER POOL C v RUNNER UP POOL D  
Sat, 14 October 10月14日 (土)

グループDの1位 対 グループCの2位  
**QF3**  
WINNER POOL D v RUNNER UP POOL C  
Sun, 15 October 10月15日 (日)

QF…準々決勝

ニース  
**NICE**  
STADE DE NICE スタッド・ド・ニース

ウェールズ対予選トーナメント勝者  
**POOL C**  
WALES v QUALIFIER WINNER  
Sat, 16 Sept 9月16日 (土)

イングランド対日本  
**POOL D**  
ENGLAND v JAPAN  
Sun, 17 Sept 9月17日 (日)

イタリア対ウルグアイ  
**POOL A**  
ITALY v URUGUAY  
Wed, 20 Sept 9月20日 (水)

スコットランド対アジア / 大西洋 1  
**POOL B**  
SCOTLAND v ASIA/PACIFIC 1  
Sun, 24 sept 9月24日 (土)

## チームベース



南アフリカ



スコットランド



ウルグアイ



プロヴァンス・アルプ・コートダジュール  
Top 10



# クルーズ

**プ**ロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方を海側から見晴らしたいならそれは手の届く夢です。2019年には300万人近くがこれを実現しました。

その半数以上がプロヴァンス地方のマルセイユから上陸。このフランス第一のクルーズ港は同時に海路の起点であり、150もの観光コースや旧港を望む日向のカフェの眺めゆえに多くのクルーズ客のお気に入りの寄港地となっています。ヴィルフランシュ・シュル・メール Villefranche-sur-Mer とカンヌ Cannes は2019年旅の有識者たちにより西コートダジュールで最高のデスティネーションに選ばれました。アンティーブ Antibes では船のタラップを降りるとピカソ美術館があります。ニースのランピア Lympia 港は旧市街やメインストリートのプロムナード・デ・ザングレ Promenade des Anglais の近くです。ミストラルや強い風から守られ、しばしば「ヨーロッパで最も美しい停泊地」とよばれるトゥーロン Toulon は、豪華客船や高級ヨットを迎え入れる港です。モール Maures 平野のワイナリーやサナリー Sanary、バンドール Bandol、サン・トロペ Saint-Tropez へも短時間でアクセスできます。ラグビーファンにお知らせです。シャトル船に乗ればマイヨールスタジアム Stade Mayol や地元プロクラブ RCT (ラグビークラブ・トゥーロン) のショップのすぐそばまで連れて行ってくれます。



## ダイビング



一又 Rhône 河口のデルタからイタリア国境のマントン Menton まで 835km にわたる海岸線にはひっそりと長閑な湾や沖に向かって広がるビーチが連なっています。

シンプルな海水浴から素潜りやダイビングまで、パドルボードからさまざまな水上滑走スポーツ（カイトサーフィン、ウィングフォイル、ウィンドサーフィン）までイェール Hyères のアルマナール Almanarre ビーチではあらゆる水上スポーツが楽しめます。フォイル、eサーフ、ハイテクの水上乗り物など毎年のように最新のレジャーが生れています。また内陸部でもさまざまな川でラフティングやキャニオニングが可能です。数十カ所に上る紺碧の湖沼地では水上スキー、水上自転車、ボート、ピローグ、カヌー、パドルボードの他、海陸風のおかげで双胴船（カタマラン）も楽しめます。2024年パリオリンピックのセーリング参加選手は、マルセイユ Marseille のハーバーでの対戦に備えセール・ポンソン Serre-Ponçon 湖でトレーニングに励みます。水上スポーツに最適なスポットを案内するマップもあり、France Station Nautique（フランスの水上スポーツ場）のラベルを持つスポットやエコを意識した運営方法で知られる Ports Propres（清潔な港）が紹介されています。

→ ウォータースポーツが盛んな場所



# グルメ

**中**庭でもホール内でも、屋外でも屋内でも南仏のマルシェはお腹を満たす前にまず目を楽しませてくれます。

ニースからアヴィニョン、トゥーロンやサン・レミ・ド・プロヴァンス Saint-Rémy-de-Provence を経てアンブラン Embrun に至るまで、マルシェの売り台の上には庭の花々やジューシーな果物、採りたての野菜に農家で作られたチーズが所狭しと並んでいます。アペリティフの時間になれば、トゥルトン（ポーク入りパイ）やピサラデイエール（ニース風ピザ）など郷土の名物に舌鼓。キッチンカーであれミシュランの3つ星レストランであれ（時には両者の融合も）、才能あふれるシェフたちがヘルシーな地中海の食材で腕を振ります。オリーブ油は地中海の魚介類、放牧から生れる食肉、野菜、時には果樹園のフルーツまであらゆる食材の味を引き立てます。ワインも忘れてはなりません。この地に固有の品種から秘伝の技で作られる銘柄も数多いのです。ロゼワインはここで生まれました。プロヴァンスではワインの全生産量の90%を夏の楽しみであるロゼが占めています。プロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方では毎日がグルメのお祭りなのです。

→ [ワインと食を楽しむ](#)





## 自然

**伝** 説によれば天地創造が済んだあといくつかの山と海辺や水辺、いくつかの丘が残っていました。

それらを全部ひとところに集めれば、プロヴァンス語で言う「aco sara lou paradou (そりゃ天国だ!)」ということになります。ここではさまざまな数字がそれを証明しています。標高では海拔ゼロメートルからパール・デ・ゼ克蘭 Barre des Ecrinsの4102メートルまで。プロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方はフランス本土で最も生物多様性の豊かなところですよ。最も多くの公園がある地方でもあり、フランス全土の国立公園のほぼ半数がここにありま。そのひとつがヨーロッパ最古の海洋自然公園パール・クロPort-Crosです。サント・ボーム Sainte-Baume やヴァントゥー Ventoux のあとも地方立自然公園は増加の一途。すべて合わせれば地方総面積の60%が自然保護区域です。アルプス、プロヴァンス、あるいはコートダジュールと聞いて思い起こされるのはカランク (calanque 地中海の岩に囲まれた入り江)、アルピーユ Alpilles 山脈、カマルグ Camargue 湿地帯、岩山に張り付いた村、地中海の島々、モール Maures 山塊、エステレル Estérel 山塊、ヴェルドン Verdon 峡谷、ヴァランソル Valensole 台地、メルカントゥール Mercantour 公園、エクラン Ecrins 山脈の峰々…。他にもまだ数十に上る夢のような風景があるのです。それを見つけに行くのはあなたです!

→ [インスピレーションを受けに行く：自然エリア](#)

# 自転車

**プ**ロヴァンス・アルプ・コートダジュールはサイクリストにとってもパラダイス。もしあなたがサイクリストの聖地を体験したいならば、モン・ヴァントゥー—Mont Ventoux、ガリビエ Galibier 峠、イゾアール Isoard 峠、ラ・マドンヌ la Madone 峠、ラ・ボネット la Bonnette 峠というような名所を含む素晴らしい環境がここで見つかるでしょう。数日のエクスカージョンが予約でき、電動アシスト付きを含む自転車のレンタルが可能です。自分の自転車にまたがれば、あとは大旅行も小旅行ありません。「あなたの旅」があるのみ。今は都市生活でも自転車は多用されています。スローツーリズムがお好きならプロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方には何百もの自転車で走れる公道があります。それらをたどれば地中海沿いの高台でも南アルプスの渓谷でも思いのまま。東西横断の3つの幹線とフランスで最も広いマウンテンバイクのエリアが、感動の自転車ライドを提供してくれます。マウンテンバイクフリーライド、クロスカントリー、オールマウンテン、ダウンヒル、BMX、その他のグラベルロードバイクなど何でも。そしてサイクリングロードとしてはヴィアローナ ViaRhôna がカマルグ Camargue をアルプスへ、地中海へと結び、南欧諸国を結ぶユーロヴェロ8 (Eurovélo 8) のフランス部分は南仏とイタリアを結んでいます。

→ 地中海沿いのサイクリング

→ ローヌ河沿いのサイクリング





## ゴルフ

**プロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方は、130年を超える歴史を持つマンドリウー・ラ・ナプール Mandelieu-la-Napoule のオールド・コース Old Course を筆頭とするゴルフ王国です。**

74あるゴルフコースの大多数は地中海に面しています。いくつか名を挙げるならテール・ブランシュ Terre Blanche、マンヴィル Manville、ロックブリュヌ Roquebrune、セヴェリアーノ・バレストロス Severiano Ballesteros 設計のポン・ロワイヤル Pont Royal など。しかし内陸部の高地にもギャップ・バイヤール Gap-Bayard ゴルフ場のようなすばらしいフェアウェイがあります。こうしたコースの数々を束ねる「ゴルフ街道 Route des Golfs」ではプロヴァンス・コートダジュール ゴルフパス Provence Côte d'Azur Golf Pass を発行し、ゴルフのみならず、第19番ホールとして美食、ハイキング、カルチャー、リラクゼーションなどのアクティビティもお勧めしています。千年の歴史を持つ健康法としてはグレウ・レ・バン Gréoux-les-Bains、ディーニュ・レ・バン Digne-les-Bains、ベルトモン・レ・バン Berthemont-les-Bains などの温泉がありますし、地中海式食餌療法やヨードを含むミストを試すならバンドール Bandol、イエール Hyères、フレジュス Fréjus、アンティーブ Antibes、レ・ジザンプル les Issambres などのタラソテラピー（海洋療法）センターがお勧めです。あなたがサン・トロペ Saint-Tropez ゴルフ場からセール・シュヴァリエ Serre-Chevalier まで点在する最高のスパで灌木林やカラマツの芳香によるケアを受ける方をご希望で無い限りは…。

**→ プロヴァンスのゴルフコース**

# インスピレーション

**コ**スケール Cosquer 洞窟の炭で描いた絵は3万年前のもの、ヴァレ・デ・メルヴェイユ Vallée des Merveilles の岩に刻まれた絵は5000年。プロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方は人類の黎明期から芸術家たちにインスピレーションを与え続けています。

ゴッホ、ピカソ、セザンヌ、マティス、シャガールなど、きらめく陽光に魅了され、創造意欲をかき立てられた偉大な画家は数知れません。南仏の風物や変化に富んだ風景も彼らを惹き付けたことでしょう。ワイナリーや見事な庭園、私立の財団などがジャウメ・プレンス Jaume Prensà からルイズ・ブルジョワ Louise Bourgeois まで現代アートの巨匠の世界に浸る場を提供してくれます。芸術家のアトリエ、個人蔵のコレクション、芸術家の足跡をたどる小道やユニークなゆかりの場所（ポルクロール Porquerolles 島やモン・ドーファン Mont-Dauphin の要塞村など）は創作のための熟考にうってつけです。「近代現代芸術街道 La Route de l' Art moderne et Contemporain」沿いにはこのようにアートが日常に息づく数々の見どころが並んでいます。ニース、トゥーロン、マルセイユでは町のいたるところで毎日のようにストリートアートが出現し、マルセイユ周辺では陶器のタイルに覆われた「女流画家の家 Maison de celle qui peint 」や世界遺産にも登録されたル・コルビュジエの「頓馬の家 Maison du Fada」（共同住宅ユニテ・ダピタシオン）を見に世界中から人が訪れます。

→ 賞賛する：近現代アートを辿る





## 香り

**千**の香りに出会える里へようこそ。冬の地中海沿岸はミモザの花のはじけるような黄色に彩られ、白粉のような芳香が漂います。

続いてカーニュCagnesの高台では青いスマレが花開き、やがて世界の香水の都グラスGrasse周辺もジャスミン、ローズドメ、チューベローズなどの咲く季節を迎えます。香水のトップメーカーの「ネ（鼻）」とよばれる調香師たちは、皆アルプスの裾野と地中海の間に位置するグラスの町に寓居を構えています。グラスの香水作りは中世の頃から発展を続けており、今ではユネスコの無形文化遺産に登録されています。ここを訪ねる人たちは、自分で作ったオリジナル香水の小瓶をお土産に持って帰ることもしばしば。町のそこかしこに地元で作られるブリオッシュを香り付けるオレンジの花やさまざまな柑橘類の香りが漂っています。石灰質の土地に茂る灌木林からはタイムやローズマリー、ピスタチオ、銀梅花が香り、台地は青みをおびたラベンダーの香りで満たされます。より標高の高いところへ行ってカラマツの樹脂の香りを胸いっぱい吸い込めば心身がしゃきっとすることでしょう。

→ [体験する：国際香水博物館](#)

# 山上の村

**こ**の地方を象徴し「フランスの最も美しい村」にも名を連ねる数十の村々が、その天空の城砦を囲むように点在しています。

激動の中世をくぐり抜けて来たこれらの村は耕す土地もまれで、あるものはごつごつした岩山に貼りつき、あるものは目もくらむような崖のふちに位置しています。村の中心の広場や城跡からは、光きらめく地中海や塙のように連なる山々の頂の息をのむような絶景が望めます。ここには200kmの距離を置いて2つの「欧州チャンピオン」があります。ひとつはサン・タニエス Sainte-Agnès、イタリア国境の町マントン Menton の上空を飛ぶかのように位置するヨーロッパの海岸線沿いの村の中では最も標高の高い村。もうひとつはル・ケラレ Queyras の谷にある標高2040メートルのサン・ヴェラン Saint-Véran、通年で人が住んでいるヨーロッパで最も標高の高い村。他にはどんな村が？レ・ボー・ド・プロヴァンス Les Baux-de-Provence、メネルブ Ménerbes、アントルヴォー Entrevaux、コルマル・レ・ザルプ Colmar-les-Alpes、バルジエーム Bargème、トゥルトゥール Tourtour、ペーニュ Peille、ボニウ Bonnieux、コアラズ Coaraze…。これらの村の共通点は、どれも他の村には似ていないこと。狭い小道とくねくねしたアクセスに守られて来た村ではタイムスリップしたような気分になれるでしょう。噴水の音や人々が交わすことばに彩られ、昔からの伝承も大事にされています。芸術家、職人、ギャラリー経営者、小さな商店や暖かくもてなしてくれるカフェが訪れる人を待っています。

→ [フランスの最も美しい村](#)



## 遺産

— ースの超高級ホテルとモン・ドーファン Mont-Dauphin の城砦、リヴィエラのエレガントな保養地とヴォーバン Vauban の手による軍事建築を結び付けるものとは何でしょう？

それはどちらもユネスコの世界文化遺産に登録されていることです。ローヌ河ぞいの3つの町、ローマ教皇の町アヴィニョン、ロマネスクと古代ローマの町アルル、そしてオランジュも同様に世界遺産です。見事な保存状態の古代劇場とル・コルビュジエの手がけた集合住宅シテ・ラディウーズ Cité radieuse との間には2000年の隔りがありますが、両者の距離は車で2時間足らず。これら世界有数の建造物の前でゆっくり時間を取りましょう。シトー派三姉妹とよばれるセナンク Sénanque、シルヴァカーヌ Silvacane、ル・トロネ le Thoronet の修道院のような秀れた宗教建築もプロヴァンス・アルプ・コートダジュール地方には多数あります。マグダラのマリアの足跡をたどる222kmの巡礼路はカマルグ Camargue の砂地から始まり、プロヴァンスの福音伝道者マリア=マグダレナが隠遁した洞窟で終わります。その数メートル上にあるサント・ボーム Sainte-Baume 山塊の頂上からは地中海まで続く素晴らしい眺めが見られます。

→ [マグダラのマリアの足跡を訪ねる](#)



マルセイユ・プロヴァンスから  
ニース・コートダジュールへ





©RWC2023

## マルセイユ プロヴァンス

マルセイユは2023年ラグビーワールドカップの開催地のひとつ。世界の観戦客を迎えて、準々決勝2試合を含む6試合が行われます。フォカイヤ人が築いた美しきこの都市に人は夢中になるはず。57キロにわたる海岸線、111の村々があり、限りない思い出を作ってくれる場所です。

→ [www.marseille-tourisme.com/en/](http://www.marseille-tourisme.com/en/)

## 村人の心、 建築家の魂

その111の村々、そのカラंक（入り江）、その「良き母」（聖母寺院）、バラ色から空色まであらゆる色に変化するその海、その喧騒、そして人生への欲望。それらすべてをもってマルセイユはますます魅力を増しています。ル・コルビュジエ、安藤忠雄、ノーマン・フォスター、ザハ・ハジド、ジャン・ヌーヴェル…、皆マルセイユのエスプリを心に刻んだ建築家です。そして彼らの作品を見るために遠方からやって来る人もいるのです！

→ [街の印象を知る](#)

## カラंक国立公園

20キロにわたる壮麗な景色！白い石灰岩の崖はタイムやヤマモモで彩られ、松の木は岩壁に貼りつき、入り江の水は澄み切って…ヨーロッパ初の都市周辺にできたカラंक国立公園 Parc national des Calanques は、マルセイユからカシ Cassis に至る間の数々の美しい入り江（カラंक）が海水浴や散歩、ロッククライミングを楽しむ人々の祝福を受けています。ソルミウ Sormiou、モルジウ Morgiou、シュジトン Sugiton、エン・ヴォ En Vau、ポール・パン Port Pin、どの入り江も半日花やローズマリーの香りに包まれてゆっくり歩いてめぐる価値があります。こうして歩いている地面の下には、コスケール洞窟 grotte Cosquer があり、その壁には36000年前のアザラシや馬の絵を刻みつけ、あるいは描いた岩壁を秘めています。

→ [カラंक国立公園](#)



©Lamy OTCM



©Shutterstock

## マルセイユをぐるっと一巡り

シティバスのおかげでマルセイユ巡りは簡単です。まずは地中海を眺めながら太陽にごあいさつ。それをするなら欧州地中海文明博物館 (MuCEM) の前が良いでしょう。プロヴァンス出身の建築家ルディ・リチオッティ Rudy Ricciotti がサン・ジャン要塞 fort Saint-Jean の隣りに建てた博物館です。島々の眺めも最高です。小説「モンテ・クリスト伯」で知られるイフ島 Château d'If、フリウール列島 Frioul、ラ・ジョリエット港 port de la Joliette、エスタック連山 chaîne de l'Estaque…と素晴らしい眺めが続きます。サン・ジャン要塞はサン・ニコラ要塞 fort Saint-Nicolas の向い側に位置し、旧港 Vieux-Port の入口を護っています。旧港は紀元前600年ころギリシャの海軍がラシドン Lacydon と呼ばれる入り江に建設した港です。ヨットやボワンテュ（両端の尖った南仏の舟）を眺めながら歩いてあたりを一周するもよし、世界一短いクルーズ（左岸と右岸を結ぶフェリー）に乗るもよし。小さな冒険を高台から見守ってくれるのは「良き母」とよばれる守護の聖母寺院ノートル・ダム・ド・ラ・ガルド Notre-Dame-de-la-Garde です。ナポレオン3世の時代に建設されたファロ宮殿 palais du

Pharo は海上に張り出すようにそびえ立ちます。湾岸道路「ラ・コルニッシュ La Corniche」はここから数百メートルのカタランビーチ plage des Catalans からスタートします。ラ・コルニッシュはベンチにもなる手すりに縁取られ、その長さは3キロにも及びます。海岸の散歩道はマルセイユの歴史ある中心部とプラドビーチ plage du Prado の新しく開けた界限を結んでいます。灌木の茂る白い丘がなだらかな曲線を描き、マルセイユの停泊地 rade de Marseille はそのただ中に広がります。これを縁取るように位置するのは競馬場です。2024年にはここにオリンピック村が置かれ、水上スポーツ競技が繰り広げられます。遠くには「シテ・ラディウーズ Cité Radieuse」の名で知られる共同住宅が見えます。これは1947年から1951年にかけて建設されたル・コルビュジエ建築で、生コンクリートとピロティと多彩色のバルコニーで構成された垂直都市です。マルセイユで「良き母=守護の聖母寺院」に次ぐ神話的な場所であるスタジアム、オレンジ・ヴェロドローム Orange Velodrome に行くにはブラド大通を北上すればすぐです。

→ [マルセイユ・シティバス](#)

## カラックの宝 コスケール洞窟

マルセイユのカラックにのみこまれていた考古学の宝、コスケール洞窟には500もの先史時代の壁画が隠されています。このような壁画は世界でもここだけ。ダイバーのアンリ・コスケールHenri Cosquerによる1985年の洞窟発見は、それ自体がひとつの冒険談でした。新しくできる洞窟のレプリカではその世界に深く浸るとともに先史時代の壁画も見ることができます。地中海にいたアザラシやペンギンを19,000年から33,000年前に描いた絵を再現版で間近に見られるのです。栈橋を渡って小舟のようなカートに乗り、復元したダイビングクラブを通して水中映像の中をゆっくり進むという見学コースのおかげで、洞窟発見時のコスケールの興奮を体験できます。見学の締めくくりはマルセイユ停泊地の美しい眺めが待っています。

→ [コスケール洞窟](#)

©Stefano Boeri

## マルセイユの色は青・白・緑

グリーンな町マルセイユは、世界初の都会に隣接した公園、カラック国立公園を作るなど、その恵まれた自然環境を非常に大切にしています。訪れる人に提供される多くのアクティビティは皆ごみゼロを掲げています。こうして何も航跡を残さないハイブリッド船エコ・カラック号Eco Calanquesで航行する、電動アシスト付き自転車で町のさまざまな界隈を訪ねる、生物多様性をテーマに散歩する、さらには旧港からわずか7キロの位置に広がる30ヘクタールの松林に囲まれた邸宅を見にスペイン王公園Parc du Roy d'Espagneを訪ねるなどができるのです！

もう少し北に行けば「植物油72%」を保証するマルセイユ石鹸が今でも製造されています。都市近郊の農園が栽培する有機野菜や果物は、町の至る所にあるビオのマルシェや農家直売所で売られています。

旧港では毎朝魚市場が開かれ前夜獲れたばかりの魚を売っています。活気あふれる魚市場は食いしん坊だけでなくインスタグラマーにも大人気。すぐ近くに新しくオープンした旧港屋内大市場Grandes Halles du Vieux Portでも地元の産品を前面に打ち出しています。マルセイユには、エコ・レストランのラベルのついたレストランがいくつもあります。ル・プレザージュLe Présageは太陽光で熱するオーブンを使っているフランスで唯一のレストランです。

## マルセイユと世界の料理

もちろんブイヤベースは皆が大好きです。サフランのスパイスをきかせた魚のスープは、スープと魚の2回に分けてサーブするのがお約束。中に入れる魚のリストやルイユソースの材料はブイヤベース憲章Charte de la Bouillabaisseに事細かに定められ、レストランはこれを遵守してはなりません。マルセイユでは斬新な料理も生れており、ミシュランの3つ星をやすやすと獲得した2人のシェフがそれを証明しています。多くの町村があるおかげで、マルセイユはフランスにおける「ストリートフードの首都」の地位を得てもおかしくないでしょう。

→ [ぜひしたいこと：ワイン&グルメ](#)

→ [ブイヤベースとそのレシピ](#)



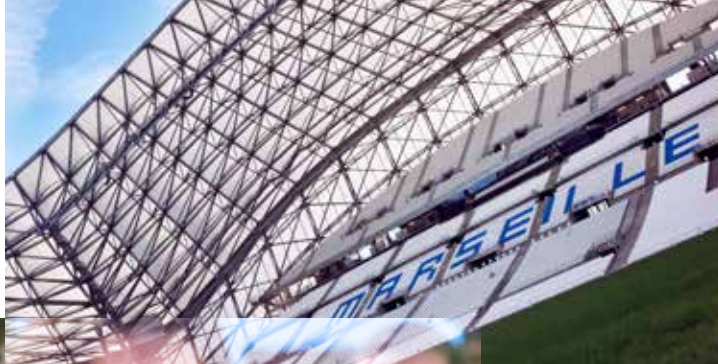
©Lamy OTCM



©CRT PACA



©Lamy OTCM



©JoYana OTCM



©F. Rigal

### 絵になる都市マルセイユ

映画やテレビドラマのスターといえばマルセイユです！2020年は385回のロケが行われ、フランスで2番目に多く撮影された町となりました。映画発祥の地の目と鼻の先にあるフォトジェニックな町にとって、これはなかなか誇れるキャリア。実は映画を発明したリュミエール兄弟 frères Lumière が初の作品を撮影したのは、マルセイユの東30キロにあるラ・シオタ La Ciotat でした。境界ごとに異なる表情を見せる多様性、明るい光、海辺という環境を見れば、数々の大ヒット作品誕生の理由がわかります。ほんの一例を挙げれば「À Bout de Souffle 勝手にしやがれ」、「TAXI ダイヤモンド・ミッション」、Netflix の「マルセイユ」シリーズ、マット・デイモン Matt Damon の「スティルウォーター Stillwater」、ジョン・ハックマン Gene Hackman の「フレンチコネクション French Connection」など。

### ペタンク

ペタンク pétanque はラグビーと同様、単なるスポーツを超えて人を統合する手段になっています！いいプレーは敵味方の区別なく賞賛されるのです。この競技が生れたのは1907年マルセイユにほど近いラ・シオタのプロヴァンス伝統球戯場でした。参加者のひとりがリューマチでボールを投げるための3歩を踏み出せず、「両足をそろえて」（プロヴァンス語でピエ・タンケ pieds tanqués）プレーしたのがペタンクの語源です。それ以来この競技は世界を席捲しました！現在マルセイユには60を超える愛好団体、200ヵ所ものペタンク場があり、その多くは海の見える場所にあります。7月に行われる世界大会には12,000人が参加し、世界最大のペタンク競技会になっています。

→ [ぜひしたいこと：レジャー&リラクゼーション](#)

### オリンピック・ド・マルセイユ、青と白のスポーツ

マルセイユ市民はサッカー、とくに地元チーム OM (Olympique de Marseille) への情熱が高い人たちです。これはサッカーチームですが、それだけではありません！次回2024年のパリ五輪では水上スポーツ競技がマルセイユ停泊地で繰り広げられるのです。オレンジ・ヴェロドローム スタジアム Stade Orange Vélodrome はラグビーブロー一部リーグ Top14 の期間中、RCトゥーロン Rugby Club de Toulon の第2ホームスタジアムとなります。また、マルセイユは2007年ラグビーワールドカップの開催都市のひとつでした。2023年の大会に向けてはアフリカ勢の予選会場、そしてEPCRチャレンジカップとチャンピオンズカップの決勝会場となります。

### ヴェロドローム・スタジアム 金の波

ヴェロドローム・スタジアム Stade Vélodrome は収容人員67,000、フランスで2番目に大きなスタジアムです。サッカーのオリンピック・ド・マルセイユ Olympique de Marseille (OM) は全てのホームゲームをここで開催しています。1937年のオープン当時は自転車競技トラックを有していたためヴェロドロームの名がつけました。昔からツール・ド・フランスのコースがマルセイユを通る場合、ここが区間の出発点になっています。ラグビーもオープン当初からヴェロドロームを使用していました。サッカーは、1899年に創立し1932年にプロチームとなったOMゆえ重要な地位を占めています。スタジアムは1世紀足らずの間に客席数が倍増しました。2016年には芝生の65メートル上方に帆立貝の形の「波」が作られました。オレンジ・ヴェロドロームはISO 20121 (国際標準化機構) の認証を受けた最初にして唯一のスタジアムです。これは水とエネルギーに関しては自給できるということの意味です。OMスタジアムツアー OM Stadium Tourではロッカールームの見学、トロフィー類の鑑賞、芝生の上を歩くなどさまざまなことができます。

→ [ヴェロドローム・スタジアム](#)

## ご存じでしたか？

ジョナ・ロムー：マルセイユにいた伝説のスター。1995年6月18日南アフリカのケープタウンで、オールブラックス史上最年少の選手としてラグビーワールドカップの1試合中に4度のトライを決めたロムー。背番号11を付け、初の年俸100万フラン（15万ユーロ）プレーヤーとなったのでした。2009年、ロムーはフランスのリーグ、フェデラル1のマルセイユ・ヴィトロールMarseille-Vitrollesと契約し、ナンバーエイトのポジションで最後の力を絞り出しました。

## 100年前にできたSMUC

多くのマルセイユ市民にとってSMUCは何らかのスポーツを初めて観戦した場所です。スタッド・マルセイユ・ユニヴェルシテ・クラブStade Marseillais Université Clubは1923年トゥールーズから来たラグーマンが創設した多種目スポーツクラブで陸上、サッカー、ラグビーなどの先駆的スポーツを中心に15種目ができる設備を備えています。

→ [SMUC](#)

## スイマーたちのサークル

カタランビーチから海へ突き出した「サークル」と会員が呼んでいるものはプールです。セルクル・デ・ナジョール・ド・マルセイユCercle des Nageurs de Marseilleは屋外に1つと屋内に2つのプールを持つスイミングクラブ。その1つはオリンピック競技が行われるプールで、会員は水泳や水球選手たちの肩をかすめて泳いでいます。いくつかのパートナーホテルが出している「通行証 laissez-passer」があれば、このオリンピック会場に出入りできます。

→ [www.cnmarseille.com](http://www.cnmarseille.com)

## マルセイユ・プロヴァンス空港 地域の中心

マルセイユ・プロヴァンス空港は乗降客数において2021年はフランス第2の空港で、パリ行きは毎日17便が運航します。2021年夏期は104都市、冬期は80都市へマルセイユからの便がありました。空港と市の中心部を結ぶシャトルバスは30分に1本。TER（地方急行列車）も利用できます。市中心部にある高速列車TGVの駅からは直行でパリ、ブリュッセル、フランクフルト、ミラノ、マドリード、バルセロナへ行かれます。駅は地下鉄と長距離バス乗り場にも直結しています。

→ [マルセイユ・プロヴァンス空港](#)



©Lamy OTCM

マルセイユが誇る有名選手。  
もちろん全てサッカー選手！

- ▶ **ジネジーヌ・ジダン ZINÉDINE ZIDANE**  
フランススポーツ界の真のレジェンド「ジズー Zizou」は1998年ワールドカップ優勝メンバーでバロン・ドールBallon d'Or（世界年間最優秀選手）受賞。
- ▶ **バジル・ポリ BASILE BOLI**  
1993年チャンピオンズリーグの決勝でOM唯一の得点を挙げて勝利。
- ▶ **エリック・カントナ ERIC CANTONA**  
マンチェスター・ユナイテッドManchester United（通称「キング」）のレジェンド。イングランドで4度のリーグ優勝をもたらした2001年には最優秀選手に選出。
- ▶ **ジャン＝ピエール・バパン JEAN-PIERRE PAPIN**  
OMでリーグ4連覇（1989年から1992）、バロン・ドール、OMで歴代2位のポイントゲッター。OMの真のアイコン。
- ▶ **ジャン・ティガナ JEAN TIGANA**  
フランスで5度のリーグ優勝、1984年にはフランスをヨーロッパチャンピオンに導く。引退後はマルセイユに近いカシCassisでワイン作りの道に転身。  
→ [La Dona Tigana](#).
- ▶ **ブバカル・カマラ (22歳) BOUBACAR KAMARA**  
OMで育成され、ジュニアチーム主将。チームの希望の星として期待される。





©C.Chillio CRT Sud

# エクサンプロヴァンス

サント・ヴィクトワール山 Sainte-Victoire の麓に位置し、周辺には南仏独特の農園や格式あるワイナリーが点在するエクサンプロヴァンスは画家セザンヌの出身地、そしてラグビーファンの町でもあります！

→ [www.aixenprovencetourism.com](http://www.aixenprovencetourism.com)



©T. Luppó



©Lucas V.



©Le Roy René

### エクサンプロヴァンス シティパス 充実の内容をお得な料金で！

この観光パスがあれば36の町村を結ぶバス路線網が利用できます。そこにはル・トロネ le Thoronetやピカソの墓があるヴォーヴナルグ Vauvenargues、さらにシルヴァカーヌ Silvacaneの修道院も含まれます。さまざまなガイド付き見学も無料または割引料金で利用でき、個人の邸宅や芸術家のアトリエなどにも入場できます。

→ [Aix-en-Provence City Pass](#)

### サント・ヴィクトワール、セザンヌも スポーツ好きもチャレンジする山

標高1011メートル、十字架クロワ・ド・プロヴァンス Croix de Provence が建つサント・ヴィクトワール山の登頂はぜひ挑戦してみたいもの。プロヴァンスの中央部にそそり立つこの白い石灰質の突出部に、スポーツ好きも芸術家も挑戦意欲をかき立てられて来ました。標識が整備された250キロにわたる行程は自転車、マウンテンバイク、馬、そして徒歩でも踏破できます。ルートのひとつは、ポール・セザンヌがしばしば描いたビベミュス Bibémus の石切り場に通じています。セザンヌはサント・ヴィクトワール山を87回も絵にしたことから、この石灰質の山はすっかり有名になりました。

→ [インスピレーションを求めて：大自然、サン・ヴィクトワール山](#)

### カリソン プロヴァンスの甘～いもの！

エクサンプロヴァンスは古くはアーモンドの産地で、名物菓子のカリソン calisson がここで生れたのもそれゆえです。細かく砕いた甘いアーモンド、プロヴァンスのメロン、オレンジピールを混ぜてホスチア（うすい煎餅状のパン）に乗せ砂糖と卵白でコーティングしたら完成。

砂糖菓子の老舗コンフィズリー・デュ・ロワ・ルネ Confiserie du Roy René などではひとつひとつのカリソンを美しく輝かせる材料を鑑賞できますし、製造工程の見学も可能です。

→ [Confiserie du Roy René](#)





©A. Pattman

## シャトー・ラ・コスト プロヴァンスで、フランスでここだけ！

ワイナリー、最高級ホテル（パラス）、現代芸術センター、癒しのオアシス、そしてトップクラスのレストラン、このすべてがそろった本当に特別な場所シャトー・ラ・コストChâteau La Costeの最新の招聘ゲストはボブ・ディランBob Dylanです。ノーベル賞受賞のミュージシャンは自身初めての常設彫刻作品をフランスに設置しました。場所は敷地内の「アートと建築の小道sentier Art et Architecture」のひとつ。ブドウ畑の中をくねくねと通り、沿道には約40点の芸術作品が並びます。エクサンプロヴァンスからほんの数キロ離れたプロヴァンスの美しい田園地帯に広がる200ヘクタールの敷地ではいつも何かが起こっています。ここを訪れる人はブラジルの偉大な建築家オスカー・ニーマイヤーOscar Niemeyerの設計によるパビリオンを鑑賞することができます。2010年から2013年にかけて練られたプロジェクトはニーマイヤーからフランスへの最後の贈り物となりました。その他のニュースとしてはレストラン部門でエレヌ・ダローズHélène Darrozesシェフの着任、アルゼンチンの炎の巨匠フランシス・マルマンFrancis Mallmannのとびぬけたグリル料理も加わったことなど。その場に住んでしまうのもいい考えです！

→ [Château La Coste](#)

## ご存じでしたか？

ブドウのピノタージュ種はプロヴァンスに起源があるのです！南アフリカでピノ・ノワールとサンソーを交配して誕生したこの品種、実はサンソーはアフリカ大陸南部でエルミタージュと呼ばれていたプロヴァンス起源の品種です。ピノタージュの名はこれに由来するものです。

## バスティード（南仏の邸宅）の 比類ない魅力

エクサンプロヴァンスは名高いプロヴァンスワイン、とりわけロゼの産地で、周辺は80を越えるブドウ畑に囲まれており、どれも見るに値するところばかり。エクス近隣のシャトー・ド・ラ・ゴードChâteau de la Gaudeの中心は18世紀の館で、3つあるレストランのひとつでは水がこんこんと湧き出るほか、すばらしいワインセラーもあります。代々のプロヴァンス伯Comtes de Provenceの屋敷であったヴィラ・ボーリューvilla Baulieuでは四輪駆動車を使って古い火山へワインサファリを開催しています。またフォンスコロンブ邸Hôtel de Fonscolombeでは歴史的建造物に指定されたサロンの数々で食事ができるので、12ヘクタールの敷地を走り回る前の腹ごしらえにうってつけです。

→ [文化遺産：バスティードとシャトー](#)

## ユニークなラグビーの場、 ル・キャンピュス

プロヴァンス・ラグビーProvence Rugbyは2018年以来、フランスの2部リーグであるProD2に属するラグビークラブで、その筆頭株主はヨーロッパ初の独立系eツーリズムグループであるヴォワイヤージュ・プリヴェVoyage Privéグループです。この年若いラグビークラブは地域の21のクラブとの連盟結成を目指し、ル・キャンピュスle Campusというユニークなエコシステムを提供しています。このキャンピュスには、ヴォワイヤージュ・プリヴェ社の本社、プロヴァンス・ラグビーの本拠地、そして学業困難に直面する子どもたちをラグビー精神と新しい学びの概念を通して救おうという「フィフティーン为学校Ecole des XV」が集められています。

→ [Provence Rugby](#)



©S. Spiteri



©Lucas.V - CRT Sud

# リュベロン プロヴァンス

杉の木に覆われ、魅力あふれる村々が点在する美しい山。その周囲に広がるリュベロン地方立自然公園 Parc naturel régional du Luberon には、隠れたるプロヴァンスのアール・ド・ヴィーヴル (美しいライフスタイル) が全てそろっています。

→ [luberoncoeurdeprovence.com](http://luberoncoeurdeprovence.com)



©OT LMV



©OTLCDP



©Cabanel.J - CRT Sud

## リュベロン山塊 プロヴァンスの絵葉書

リュベロン山塊 massif du Luberonはリュベロン地方立自然公園の中心に位置し、ユネスコの2つのラベル「生物圏保護区」と「ジオパーク」を冠しています。リュベロンの名は単に山塊のみならずプロヴァンスの洗練されたアール・ド・ヴィーヴルを思い起こさせます。それは一見素朴な中に隠された洗練です。羊飼いの隠れ家「ボリー-borie」のような簡素な石造りの家からブドウ畑に囲まれた城館まで、この地の建築物は多くの芸術家や有名人を魅了して来ました。最もよく知られた地名を挙げるなら、ゴールドGordes、メネルブMénerbes、オベッドOppède、ボニウBonnieux、ルールマランLourmarin、ラコストLacosteなどです。

→ [リュベロン、プロヴァンスの中心部](#)

## オリーブの搾油と収穫

リュベロンは最高品質のオリーブ油で知られ、毎年さまざまな見本市で賞を受けています。ムーラン・バステード・デュ・ラヴァルMoulin Bastide du Lavalは2022年の農業コンクールConcours Général Agricoleで金賞を5つも獲得しました！現地ではリュベロン山塊の雄大な眺めを望むオリーブ畑を散策できます。またカリス農場Ferme des Callisでオリーブ油を知る講習を受けたり、マス・オノラMas Honoratでオリーブ収穫を体験したり、更にはオベッドでオリーブ栽培に特化したフランス有数の美しい博物館を訪ねることも可能です。ここでは千点に上る展示品や関連の道具を見学できます！

→ [リュベロン・オリーブオイル博物館](#)

## ご存じでしたか？

リュベロンではほぼ一年中トリュフを味わうことができます。トリュフの女王「チュベルメラノスポルムtuber melanosporum（黒トリュフ）」はとりわけ南東フランスから来ており、その価格はキロあたり1200ユーロもするのです！「黒いダイヤ」のシーズンは11月半ばから3月ですが、リュベロンの軽い土壌からは夏でもトリュフが採れます。その繊細な味わいといくらか抑えられた価格ゆえ次第に評価が上がって来ています。トリュフ掘り体験のほか、試食やトリュフとワインの組み合わせなどが企画提案されています。

→ [ヴォークリューズの黒ダイヤ](#)

## 人気上昇中のリュベロンワイン

約60ものワイナリーが、コート・デュ・ローヌCôtes du Rhôneの一部であるリュベロンの原産地保護呼称（AOP Luberon = appellation d'origine protégée）を持っています。石灰質や砂地の軽い土壌がここで作られる赤、ロゼ、白のワインに独特の風味を与えており、ワイン通の間でも次第に評価が上がっています。リドリール・スコットRidley Scott監督のアメリカ映画「プロヴァンスの贈りものA good year」を見てプロヴァンスのワイナリーを訪ねてみたいと思った人は多かったことでしょう。すばらしいワイナリーとの出会いもしばしば。この欲求は素直に従ったほうがよさそうです。この一帯は、今ではフランス観光開発機構による認証制度「ブドウ畑と発見Vignobles et Découvertes」のラベルが付き、訪れる人々を喜んでお迎えしています。

→ [リュベロンワイン](#)



©OTLCDP

## 自転車天国

ここは自転車で探索したい人のための全てがそろっています。山上の村々はほどよい標高にあって、絶景は楽しめますが疲労困憊することはありません。黄桃の果樹園やブドウ畑の間をひっそりと結ぶ曲がりくねった道を行けば、そこかしこに見事な石造りの建物や個人の庭園があって一休みの場を与えてくれます。プロヴァンス地方にはのべ1800kmにわたる標識付きの周遊コースやサイクリングロードが整備されているほか、サイクリスト向けのサービスを提供できることを示す「アクーユ・ヴェロ Accueil vélo」のラベルを持つホテル、レンタサイクルなどの業者が400軒もあります。また電動アシスト付き自転車のための充電ポイントも。最後に、リュベロン山塊はサイクリストの聖地であるヴァントゥー山 Mont Ventoux にも近いのですが、ここはツール・ド・フランスのステージにも好んで取り入れられています。

スポーツリゾート5つ星ホテルのラ・コキヤード リゾート&スパ La Coquillade Resort & Spa はプロヴァンスで唯一BMCサイクリングセンターのショールームを持つホテル。ここは自転車に特化したショールームです。国家資格を持つガイドが同行して55kmの道を周遊したり、自転車を使ったケアやスパなども可能です。

→ [Coquillade Cycling Center](#)  
→ [Provence By Bike](#)



©ACHeraud

## 幸せの味

おいしい店がたくさんある中で、リュベロンにはアンチアルゲン料理の女王もいます。プロヴァンス料理の権威レーヌ・サミュ Reine Sammut の娘ナディア・サミュ Nadia Sammut はオーベルジュ・ラ・フニエール Auberge La Fenièrre をアルゲン抜き料理の店としては世界初の星付きレストランに押し上げたのです。

→ [Auberge La Fenièrre](#)



©C. Chillo

## リル・シュル・ラ・ソルグ、古物商の都

ここに行けば見つかります、今までどこをさがしてもなかったもの、そしてさがしていなかったものさえも。20世紀のデザインものからアルデコの宝石まで、18世紀の絵画から手作りの陶器まで。固定の店を持つ古物商、骨董商の数は300。リル・シュル・ラ・ソルグ l'Isle-sur-Sorgue はフランスの古物・骨董・デザインの中心地です。この種の町としてはヨーロッパでも第3位で発展の一途をたどっています。年に2回、復活祭と万聖節の市は特に多くの人々で賑わいます。

→ [Isle-sur-la-Sorgue](#)



©Julien Mauceri

# トゥーロン プロヴァンス メディテラネ

港、ビーチ、ロープウェイ、そしてマイヨールスタジアム Stade Mayol。ダイナミックな都市トゥーロン Toulon とその周辺の12の町村は文句なしにプロヴァンスのラグビーの聖地。ラグビークラブ・トゥーロネ Rugby Club Toulonnais (RCT) のホームタウンです。

→ [toulontourisme.com](https://toulontourisme.com)

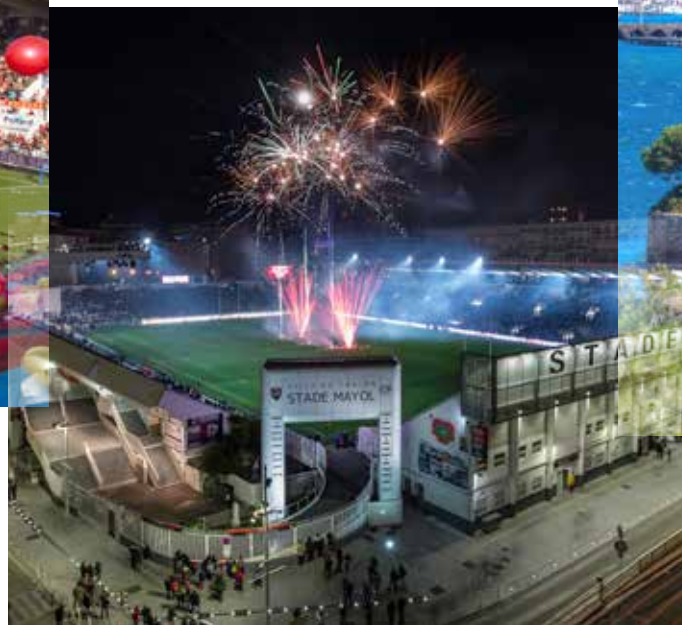


©Métropole TPM

### ラグビークラブ・トゥーロネ ユニホームは赤と黒！

1908年に誕生したラグビークラブ・トゥーロネ Rugby Club Toulonnais (RCT) はフランスチャンピオンに4回、欧州チャンピオンにも2013、2014、2015の3回輝いてラグビー界の度肝を抜きました。世界的な名選手を獲得することにかけてもトップ。チェスリン・コルビ Cheslin Kolbe、タナ・ウマガ Tana Umaga、ブライアン・ハバナ Bryan Habana、アリ・ウィリアムズ Ali Williams、ドリュー・ミッチェル Drew Mitchell、エベン・エツベス Eben Etzebeth、さらにはアンドリュー・マーティンズ Andrew Mehrtens、ジョージ・グレーガン George Gregan、また英国ラグビーのレジェンド、ジョニー・ウィルキンソン Jonny Wilkinson も。日本から五郎丸歩選手が所属したクラブとしても記憶に新しいところです。RCTは超近代的なトレーニング施設 RCT キャンパス RCT Campus も所有しています。名門クラブの例にもれず、RCTには毎試合ごとにサポーターが歌う応援歌があります。ピルピル Pilou-Pilou とプロヴァンス賛歌のクーポ・サント Coupo Santo です。

→ [Rugby Club Toulonnais](#)



©Julien Mauceri

### マイヨールスタジアム、町の中心に

試合のある日は17000の観衆の大歓声が町を揺るがし、ファロン山 Mont Faron まで響き渡ります。マイヨールスタジアムはフランスラグビーの伝説的スタジアムのひとつ。町のど真ん中という立地でトゥーロン港とそこに停泊するフェリーからも近距離です。このラグビーの殿堂を訪ねれば、「赤と黒」の伝説を作る往年の名選手たちの名を記したプレートが正面広場に掲げられています。



©Julien Mauceri

### 沖合いから見たトゥーロン

トゥーロンは16世紀からフランスの主要な軍港でした。それゆえトゥーロンの歴史探訪はまず海から始まります。解説付きで見学できるのは軍事施設、フランス海軍の軍艦、ルイ14世時代の軍事建築家ヴォーバン Vauban の要塞、タマリ Tamaris 地区の美しい19世紀のヴィラ、サン・マンドリエ Saint-Mandrier 半島、南仏情緒あふれる小さな漁港…そして数百メートル先に目をやれば、セーヌ・シュル・メール Seyne-sur-Mer の牡蠣養殖の道具小屋も。ここではムール貝と牡蠣を生産しています。

→ [トゥーロンの海辺](#)



©Julien Mauceri



©Robert Palomba

### 高台から見たトゥーロン

地中海で唯一のロープウェイはトゥーロンのシンボル。乗れば5分でファロン山の頂上に到着です。緑の森林に覆われた400ヘクタールの山塊で深呼吸。そこからは息をのむようなパノラマが広がります。イエールの停泊地 Rade d'Hyères、ポルクロール Porquerolles 島などのイル・ドール諸島（黄金諸島）îles d'or、西方向に目を向ければラ・セヌ・シュル・メール la Seyne-sur-Mer やシ・フル・レ・プラージュ Six Fours les Plages までが見渡せます。1944年上陸作戦記念およびプロヴァンス解放博物館 Musée du Mémorial du Débarquement de 1944 et de la Libération de la Provence もお見逃しなく。

### 自然のただ中にあるトゥーロン

トゥーロン・プロヴァンス・メディテラネ都市圏 Métropole Toulon Provence Méditerranée の土地では日照時間は年300日以上、陸地も海も極めて保存状態のよい大自然に恵まれています。シ・フルからイエールまで入り江、砂浜、木々の生い茂る山塊やガリーグ（南仏独特の灌木林）の間をぬって47キロの小道が延びています。

→ 体験しよう：緑を求めて



©Métropole TPM



©F. Launette

### トゥーロンの遺産と文化、過去と現在を結ぶ旅

豊富な過去の証し、オルビアOlbiaからイエールHyèresにかけての古代ギリシャ遺跡、中世の城、要塞に城砦、19世紀のヴィラ、そしてヴィラ・ノアイユ Villa Noaillesのモダニズム建築。これらは数々の博物館や旧市街のアートな界限、ギャラリー、コンセプトストア、またデザイン・パレード Design Paradeなどのフェスティバルとあいまって、この町の文化的な暮らしをますます充実させています。

ご存知でしたか？パリのジョルジュ・ポンピドーセンター Centre Georges Pompidou は、トゥーロン美術館 Musée d'Art de Toulonとの共同で、毎年夏にそのデザイン家具コレクションの展覧会を開いています。

→ [歴史を紐解く](#)

### ダイビング クストー司令官の航跡

近代的な潜水術はここトゥーロンの停泊地で生まれました。海洋学者で潜水家、海洋ダイビング器材の発明家ジャック=イヴ・クストー Jacques-Yves Cousteau が、アクアラングを発明して潜水服の機能を大幅に改良したおかげです。トゥーロン・プロヴァンス・メディテラネは極上の海底世界に囲まれており、ポール・クロ国立海洋公園 Parc national maritime de Port-Cros は、こうしてイル・ドール諸島周辺の比類ない生物多様性を守っています。

ウィンドfoil、ウィンドサーフィン、カイトサーフィン、パドルボード、カヤックなどあらゆる水上スポーツも楽しめます。古代に向かってダイブ！

水深5メートルの海底に150のアンフォーラ（古代ギリシャの壺）が眠る上を足ひれをつけて泳ぐのを想像してみてください。ヨーロッパでもここだけ、オルビアの海底の小道 Sentier sous-marin d'Olbia では、古代ギリシャの港の跡を眼下に眺めながら水中散歩ができます。歴史は海底にあり！

→ [体験する: 海の中へ](#)





©Julien Mauceri



©L. Perrier

## プロヴァンスのライフスタイルを トゥーロンで

ラファイエット広場 Cours Lafayette のマルシェは、どこよりもプロヴァンス的な雰囲気の中で色と味のパレットを提供してくれます。伝統に従ってまず買うべきはオリーブ、ネズの実、薪の火で焼いたヒヨコマメのガレット。それらを持って泉水の音も涼しげな小さな広場の木陰のテーブルへ。飲み物はAOCコート・ド・プロヴァンスのロゼワイン。南仏プロヴァンスのすてきなライフスタイルはトゥーロンで味わえます！

→ [プロヴァンスのマルシェ](#)

## トゥーロンの屋内市場もお忘れなく

町の中心部にあるトゥーロン屋内市場 Halles de Toulon は、新装再開でその本来の役割を再び見出しました。それは地元の産品で町の住民の生活にメリハリをつけること。青果、パン、食肉、チーズ、ロースト肉、魚介類、酒類など全ての好みに合う食品が見事なアールデコの建物内にそろっています。屋上からは町の中心部のすばらしい眺めも。

→ [ビルトキ市場](#)



©J. Bayle

# アンティープ ジュアン・レ・パン コートダジュール

コートダジュールは2023年ラグビーワールドカップの会場となります。中世の城砦とヨットの間で、アンティープ岬Cap d'Antibesの散策の合間に、足を水の中に浸し、ジャズのリズムに乗って一大イベントを体験しましょう。

→ [antibesjuanlespins.com](https://antibesjuanlespins.com)



©Office de Tourisme d'Antibes Juan-les-Pins

## アンティープとジュアン・レ・パン、 ダイナミックなデュオ

アンティープの地中海へと突き出た城壁と工芸職人の店が並ぶ迷路のような道は、古くからピカソやニコラ・ド・スタール Nicolas de Staël などの画家たちの心を捉えてきました。サフランエ広場 Place du Safranier の榎の木陰で何度でも人との出会いを楽しみましょう。ここは長い間独立した共和国のような印象を与える界隈でした！

ベルエポックのヴィラ、豪華な庭園、ディスコ、細かな砂・・・そしてジュアン・レ・パン湾を縁取る松林の下では、あの有名な「ジュアン ジャズフェスティバル Festival Jazz à Juan」が繰り上げられます。古い歴史を持ち、アンティープからは歩いても行かれる隣町ジュアン・レ・パンは、魅力的でいつもバカンス気分にあふれる町。海岸沿いの道はアンティープ岬 Cap d'Antibes まで通じています。



©Office de Tourisme d'Antibes Juan-les-Pins

## 岬へ進路を取れ！

アンティープでは単に「岬! Le Cap!」と呼ばれるカップ・ダントゥープ半島は波間に突き出し、樹木が茂り、みごとなヴィラが点在し、入り江に囲まれています。ティール・ポワル Tire-Poil の小道のおかげで夢の実現は容易です。海岸沿いの道を行けば入り江の澄んだ水で海水浴、あるいは地中海に面したテラスで食卓に着くことができますから。

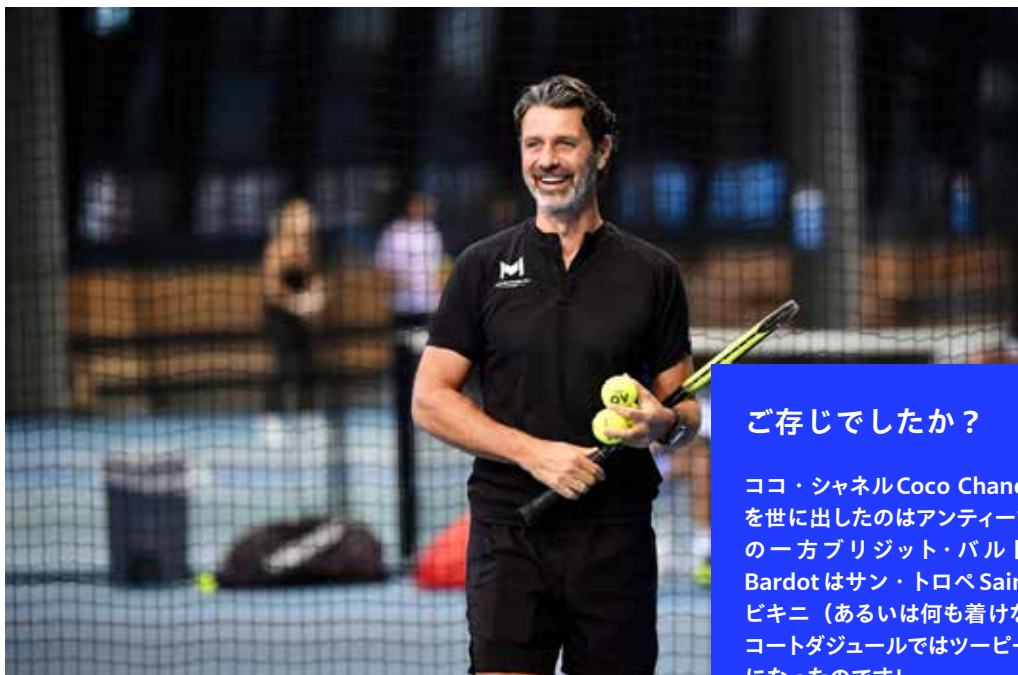


©Office de Tourisme d'Antibes Juan-les-Pins

## 海辺の町で音楽を！

1960年以来ジュアン・レ・パンでは夏のジャズフェスティバルが開催されています。ジュリエット・グレコ Juliette Greco やレイ・チャールズ Ray Charles に続き、今日ではジルベルト・ジル Gilberto Gil やダイアナ・クラール Diana Krall がゲール Gould の松林の下で聴衆をスイングさせます。ほかの伝統行事といえば、クラリネット奏者のシドニー・ベシェ Sidney Bechet が自らの結婚式のために創設した「アンティープの街角で Dans les rues d'Antibes」を始めとする夏のパレードでしょう。クラシック音楽であれ古くからの歌曲であれ、伝統的な祭りは数々あり、音楽の楽しみは一年中続きます。7月初めのノートル・ダム・デュ・ボン・ポール Notre-Dame du Bon port の祭りなどもその一例です。

→ [Jazz à Juan](#)



### ご存じでしたか？

ココ・シャネル Coco Chanel がパジャマを世に出したのはアンティープでした。その一方ブリジット・バルドー Brigitte Bardot はサン・トロペ Saint-Tropez でビキニ（あるいは何も着けない）を発表。コートダジュールではツーピースが必需品になったのです！

## アンティープ＝ジュアンではスポーツも

アンティープとジュアン・レ・パンがコートダジュールの伝説に持ち込んだもの、夏の海水浴、バラ、パジャマ…そしてスポーツなら水上スキーとムラトグルー・テニス アカデミー Mouratoglou Tennis Academy。これはヨーロッパ初のテニスアカデミーで、1996年以來多くのチャンピオンを輩出しています。今から90年前、水上スキーが生れようとしていた1931年ニース出身の元ボクシングフランスチャンピオンでアルペンスキー教師のレオ・ロマン Léo Roman は、スキー板を履きボートに引かれて水上を滑れないものかと考え、友人のノルウェー人エミール・ピーターセン Emil Petersen とともにジュアン・レ・パンの湾で練習に励んでいました。彼らはしばしばホテル・ベル・リーヴ Hôtel Belles-Rives の浮き桟橋から出発していましたが、ここはアメリカの作家スコット・フィッツジェラルド Scott Fitzgerald が小説「夜はやさし Tender is the night」を執筆した宿です。こうして水上スキーは誕生しました！この新種目の最初の世界選手権大会は1949年

にジュアン・レ・パンで開催されたのです。

### ザ・コーチ

チチパス Tsitsipas やセリーナ・ウィリアムズ Serena Williams のコーチとして知られるパトリック・ムラトグルー Patrick Mouratoglou は、ニースとアンティープの中間に位置するムラトグルー・アカデミー&リゾート Mouratoglou Academy & Resort の創立者で校長です。コートダジュールでこのユニークな施設を訪ねれば、33面あるテニスコートのどこかでステファノス・チチパスとすれ違うかもしれません。メインレストラン「エンブレム Emblème」で季節感あふれる創作料理を味わったり、新しくオープンした日本料理レストランを試してみる機会にもなるでしょう。テラス席からはこのすばらしいスポーツ施設が見渡せます。テニス、スタンドアップパドル、スパ、そしてアカデミーを象徴するラケット形のプールも！

→ [Mouratoglou Tennis Academy](#)

## 並外れた庭園

カップ・ダンティープにあるヴィラ・テュレ Villa Thuret は樹齢100年の木々と希少な植物のオアシスで「傑出した庭園 Jardin remarquable」のラベルを受けています。作家のジョルジュ・サンド Georges Sand は1868年に「…これまでの人生で見た最も美しい庭園」とのことばを残しています。ここはまた省察の場でもあります。というのはフランス初の私立植物学研究所ラボラトリーに参画しているからです。コートダジュールはその温暖な気候ゆえ花々に選ばれた地であり、75の一般公開された庭園があります。そのうち14はヴィラ・テュレと同様「傑出した庭園」のラベルを受けています。世界的に有名な香水の産地であるため、その原料となる花々に選ばれた土地でもあります。

→ [公園と庭園：テュレ植物庭園](#)

## ラグビーでは？

ラグビークラブ・アンティープ・ソフィア・アンティポリス Rugby Club Antibes Sophia Antipolis は1968年の創立。2020年からはアマチュアリーグ「シャンプイオナ・オヌール Championnat Honneur」の地域リーグで活躍しています。

→ [Antibes Rugby](#)



©J. Kelagopian

## ニース・コートダジュール

ニース・コートダジュールNice Côte d'Azurでは2023年ラグビーワールドカップの4試合が行われるホストシティです。それと同時にラグビーがフランスに来て100周年、プロムナード・デ・ザングレPromenade des Anglaisができて200周年のお祝いも。コートダジュールの女王ニースは南アルプスへの玄関口のひとつでもあります。

→ [www.explorenicecotedazur.com](http://www.explorenicecotedazur.com)

## そして神はコートダジュールを創られた・・・

ニース・コートダジュールで海水浴をするようになったのはほんの1世紀前から。19世紀は避寒地として澄んだ空気を吸い、温暖な気候や美しい景色を楽しむ目的で冬季のみ人が来ていました。

1765年スコットランドの医師で作家トビアス・スモレット Tobias Smollett, は、イギリスよりニースにいた方が風邪を引きにくいと気づきました。そして何千人ものイギリス人がニースとその周辺に冬を過ごしにやって来るようになりました。これが近代的な観光の始まりです。ヴィクトリア女王も医師たちの意見を聞いて頻繁にこの地に滞在、それは1819年、1837年、1901年のことでした！女王はニースの町に不滅の思い出といくつもの建造物を遺しました。1821年にはイギリス人たちの出資で海沿いの道が作られ、これがのちにプロムナード・デ・ザングレ（英国人の散歩道）になったのです。1860年から1914年にかけて外国人の集まる界限は、彼らの会社、レジャー施設、各種建築物、宗教施設、領事館などができて発展して行きました。

1887年には政治家、作家のステファン・リエジャール Stéphen Liégeard が初めて「コートダジュール（紺碧海岸） Côte d'Azur」という表現を用いました。これは地中海の美しさと同時に王侯貴族の通う保養地の黄金時代をも表す表現でした。

1920年代になって新しいレジャーを広めたのはアメリカ人でした。スポーツとしての海水浴です。「海岸で過ごす夏」という新たなシーズンが始まりました。以前は7月8月に休業していたホテルが、それ以来ビーチを行き交う大勢の客を迎え入れるようになったのです。そして世界は気づきました。ビーチリゾートの最大の魅力は海だ。それもどこの海でもいいわけではない、地中海だ！

→ [街の印象を知る](#)



©Ville de Nice



©J. Kelagopian

## ユネスコの世界遺産に登録 ブラボー、ニース！

ニースの町は200年前から作り上げられてきた超高級ホテル、20世紀初頭のヴィラ、木陰の遊歩道、熱帯植物園などであふれています。そして2021年、ニースの中心部がユネスコの世界遺産に登録されました。その名称は「ニース、リヴィエラの冬季保養都市」。その「顕著な普遍的価値」を有するとされる建築遺産は522ヘクタールに及び、宝石箱のような風景は4243ヘクタールにわたります。

→ [ニース、ユネスコ世界遺産の登録都市](#)

## ニース、芸術家の都市

「これからは毎朝この光を眺められるのだと理解したとき、自分の幸福が信じられなかった。ニースを離れることはない」と決め、ほとんど一生ここに留まった」アンリ・マティス Henri Matisse はニースに到着したときにこう書き記しています。ニースは芸術家たちを惹きつけ、いくつもの芸術運動を包含する「ニース派 École de Nice」は、20世紀半ばには芸術界を牽引し、多くの靈感を与えてくれる一大潮流となっていました。ベン・ヤヴ・クライン Yves Klein などの名前もニースの空に輝いています。マティス、シャガール Chagall、素朴派 art naïf を始めとする20の美術館やギャラリーに加え、現代のクリエイターの作品も町のそこかしこに、とりわけトラムウェイの沿線に見られます。ギャラリーボトックス協会 Association Galerie Botox(S) では現代アートをめぐる散策を毎週末に開催しています。



©RWC2023

## フレンチリヴィエラパスで 目いっぱい楽しむ！

このシティカードはニース市内だけでなくコートダジュール中で使えます。交通機関の選択肢も幅広く、市内巡りのほか天使の湾 Baie des Anges 沿いを東西に走る路線も利用可能。アリアンツスタジアム Stade Allianz、国立スポーツ博物館 Musée national du Sport、カーニュ Cagnes のルノワール美術館 Musée Renoir、モナコの海洋博物館 Musée océanographique、エフルッシ・ド・ロトシルト Ephrussi de Rothschild のヴィラと庭園など、おもな史跡や建造物もこれで入場できます。見学だけでなく各種アクティビティにも利用可。カップ・フェラ Cap Ferrat でパドル漕ぎやシュノーケリングによる水中散策、ベルトモン・レ・バン Berthemont les Bains のスパ、ヴァルヴィタル Valvital への入場、そしてカジノ・リュール Casino Ruhl でもチップ4枚とシャンパン1杯が提供されます。

→ [French Riviera Pass.com](https://www.frenchrivierapass.com)



©J. Kelagopian

## ニースの食べ物は ヘルシーで本物志向

ある種のグルメにはニースの名前が与えられています。それがキュイジヌ・ニサルド cuisine nissarde です。他ではまねできないパン・バニャ (pan bagnat ニース風サンドイッチ)、滋味豊かなニース風ファルシ、味わい深いラタトゥイユ、外はカリッと中はとろりとしたフダンソウのパイ tourte de blettes... 特筆すべきは、これら必見のニース料理はフランスの無形文化財の一部であり、「クヒーナ・ニッサルダ couhina nissarda」憲章を遵守している点です。そして都会でありながらニースはそのテリトリー内に2つの AOP (原産地保護呼称産物 produits d'appellation protégée) を持っています。ひとつはニースのオリーブ、そのオイルとペースト。もうひとつはベレー Bellet の白・ロゼ・赤ワイン。美しいワイナリーが市内にあり見学も可能です。

→ [グルメ：メイド・イン・ニース・コートダジュール](#)

## ジェフ・トルドー 「規格外のテリトリー」

元ニース ラシン・ラグビークラブ Racing Rugby Club de Nice の主将でラグビーのフランス代表、ジャン＝フランソワ Jean-François (通称ジェフ Jeff) ・トルドー Tordo は今ではこの地方の強力なサポーターです！彼は言います「ここでは午前中海で泳いで、午後は3000メートル級の山をよじ登るなんてこともできる。本当に規格外のテリトリーなんだ！コートダジュールは地球上でも有数の美しい場所。ポルクロール Porquerolles 島、ル・ラヴァンドゥー le Lavandou、サン・トロペ Saint-Tropez... それにたった1ユーロでバスに乗って山のリゾートにも行ける。ルビオン Roubio やブシャニエール Bouchanières みたいな山村を歩くのは楽しいし、かぼちゃのラビオリは絶品さ。小さなビオの農家もたくさんあって民宿や最高にうまい食堂をやっている。メルカントゥール国立自然公園 Parc Naturel national du Mercantour にはフランス固有の動植物がいちばんたくさんあるし、誰もが自分のレベルに合わせて楽しめるんだ。1時間の散歩でも、3000メートル級の登山とピバークでも。家に帰ったら自分は全部見て来たと言えるようでないと。カウターに1日座りっぱなしなんてもってのほかさ」



©J. Tordo



©Agence Media

### 本格的スポーツにも最適の地形

コートダジュール地方といえば、7.5キロものビーチを持つその首都ニースのように、のんびりゆったりというイメージを持たれがち。でもこれは偏った見方です。コートダジュールは着実なパフォーマンスで名選手たちも育成しています。なぜならここはアルプスの南山麓が地中海に落ちて行くところだから。標高3100メートルを超えるメルカントゥール山塊 Massif du Mercantour 頂上と水深25メートル、深淵部分は500メートルにもなるヴィルフランシュ・シュル・メール Villefranche-sur-Mer の停泊地を隔てる距離はわずか60キロ。自転車選手（プロの1/3はここに居住）、無呼吸潜水家、登山家、ダイバー、トレイルランナーなど標高差を好む人なら大喜びしそうです。ハイキングはここでは最も好まれるアクティビティ。地中海を見下ろす展望台の小道を歩くもよし、たくさんある山小屋を利用して周遊するもよし。そのうえ、メルカントゥール国立公園をはじめ、この地域の6割は自然保護地区になっているのです。

→ [メルカントゥール国立公園を探索する](#)



### アリアンツスタジアム・リヴィエラ

木材と鉄の骨組みの波打つような形が特徴のこのスタジアムは実に美しい外観を呈しています！建築家ジャン＝ミッシェル・ヴィルモット Jean-Michel Wilmotte はここに鳥が羽ばたくような波型の輪郭を与えました。スタジアムはもうひとつの膜をまとっています。13600平方メートルのリサイクル可能な布とソーラーパネルが屋根の場所を占め自家発電が可能です。2013年にオープンしたスタジアムはヴァール平原 Plaine du Var の新開発地区エコヴァレー Éco Vallée の中心にあり、ソーラーパネルが屋根の場所を占めています。35000人を収容し、国際試合の観戦、会議や大規模な集会などに利用されます。

→ [スタッド・ド・ニース](#)

### ご存じでしたか？

ラグビーワールドカップの優勝杯にその名がつけられたウィリアム・ウェブ・エリス William Webb Ellis Trophy (1806-1872)。のちに牧師となった彼はしばしば近代ラグビーを発明した人物として紹介されています。今はコートダジュールのマントンに眠っていますが、その墓標に記してあるのは次のような文言です。「ウィリアム・ウェブ・エリス、彼の時代のフットボールのルールを完全に無視し、初めてボールを手を持って走った。こうしてラグビーの固有の性格が創造された」 マントンに行ったらぜひ見に行ってください、古城 Vieux Château から地中海のパノラマビューとともに。

→ [Menton Discovery Walk](#)

### 行けニース！ (Issa Nissa !)

ニースは今年ラグビー百周年を迎えます。楕円形のボールがニースの天使の湾に上陸したのは1912年のこと。そのとき掲げていたラシン・ラグビークラブ Racing Rugby Club の旗は、1990年代末にニース大学クラブ Nice Université Club に譲られることとなりました。ニースでは定期的にラグビーの重要な試合が行われますが、2022年6月にはフランスラグビーの最高峰 Top 14 の準決勝2試合が予定されています。

→ [スタッド・ニース](#)



## 完璧な交通ハブ

ニース・コートダジュール国際空港 Aéroport international Nice Côte d'Azur は、フランスではパリに次いで第二位の国際空港です。ニューヨーク、ドバイ、イスタンブールとも直行便で結ばれており、今夏の運航スケジュールではフライトの行く先として39カ国104都市が掲載されています。うち89都市へは直行便です。ニースからモナコやイタリア国境方面へは1時間に何本もの列車が出ており、コートダジュールの他の都市へも同様です。マルセイユやパリ行きの直行列車もあります。ニースは他にも小編成の観光列車を2路線持っており、内陸部の美しい風景を楽しむのにはうってつけ。またバス路線網も充実しており、1回の乗車料金は1.5ユーロと大変お得です。

→ [ニース空港](#)

## スクラムの中に国立スポーツ博物館

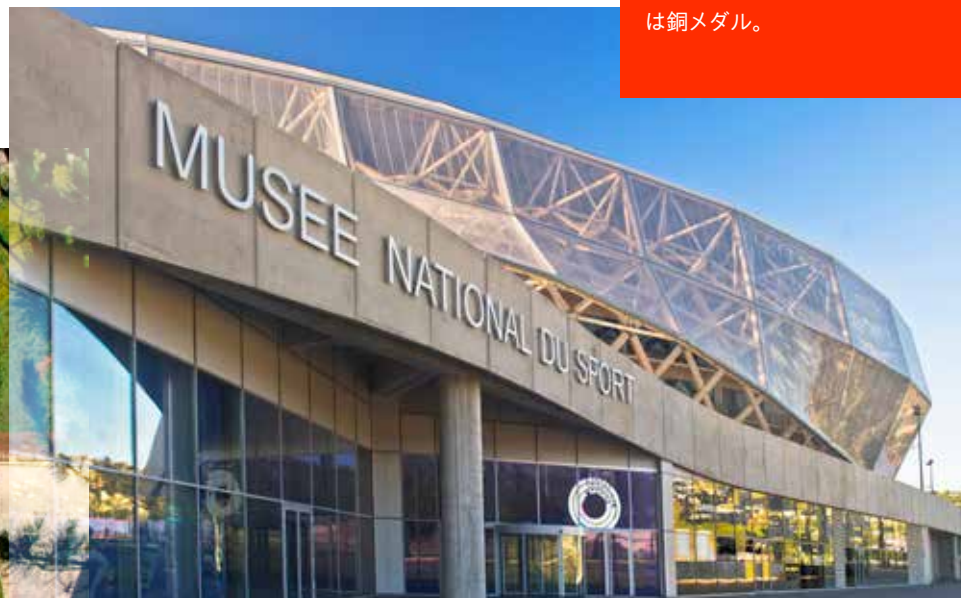
アリアンツスタジアムに行ったら併設の国立スポーツ博物館 Musée National du Sport もお忘れなく。スポーツがテーマでこれほどの規模はフランスで他にありません。所蔵品はメダルやトロフィー、ジャージに映画フィルムなど、展示品が45000点、資料が40万点。1999年のラグビーワールドカップ準決勝フランス対ニュージーランドに1998年のサッカーワールドカップ決勝戦、はたまたツール・ド・フランスの大熱戦実録など、伝説の名勝負がここに甦ります。見学コースは単独で行うもの、1対1、団体戦、それ以外の4種のチャレンジで構成されています。

→ [国立スポーツ博物館](#)

## ニース出身のチャンピオンたち

- ▶ **ギヨーム・ネリー GUILLAUME NÉRY**  
深度を競うフリーダイビングの2種目で世界チャンピオン(2008年団体、2011年個人)。4度の世界新記録保持者(最近は2015年の水深125メートル)。
- ▶ **ユーゴ・ロリス HUGO LLORIS**  
国際的に活躍するサッカー選手。フランス代表チームの一員として2018年サッカーワールドカップ優勝。
- ▶ **ファビオ・クアルタラロ FABIO QUARTARARO**  
オートバイレーサー。2021年23歳でロードレース世界選手権 MotoGP クラスチャンピオン。最高峰クラスでフランス人ライダーの優勝は史上初。
- ▶ **マテュー・フェーヴル MATHIEU FAIVRE**  
アルペンスキー選手。2021年大回転とパラレル大回転でともに世界チャンピオン。2022年の北京冬季五輪では銅メダル。

©Chemin de fer de Provence



この街でお待ちしています！ /

# 私のプロヴァンス・アルプ・コートダジュール

神谷隆幸 Takayuki KAMIYA

📍カーニュ・シュルメール  
La Table de KAMIYA オーナーシェフ  
フランス政府公認  
メートル・レストラトゥール



ニース近辺のコートダジュールといえば海と太陽のリゾート地、点在する鷲ノ巣村、モナコ公国とイタリア国境が近所という魅力があります。1日で3カ国を回ることも可能で、近所なのに一步入ると異文化が味わえるので観光で飽きることはありません。個人的には昔働いていたエズ村の海拔500mの断崖絶壁の頂上から見下ろす地中海は必ず見てほしい世界有数の景色の一つです。秋は海が光っているのでサングラス必須。ニース料理は体に優しい素朴なものが多いので日本人にも合っていると思います。是非僕のお店にもどうぞ。

→ [www.la-table-de-kamiya.fr/](http://www.la-table-de-kamiya.fr/)

町田陽子 Yoko MACHIDA

📍リル・シュル・ラ・ソルグ  
エッセイスト、コーディネーター。シャンブルドット&アンティークショップ「ヴィラ・モンローズ」を夫ダヴィッドとリル・シュル・ラ・ソルグにて営む。



フランスで最も美しい村が点在するプロヴァンス地方には、四季折々の魅力があります。オリーブの葉が斜光に輝き、清流が流れ、秋冬限定の燃えるような夕焼け空や紅葉……。ユネスコ世界遺産のヴィニョンやポンデュガールもちろん見逃せないけれど、秋のプロヴァンスでは詩的な風景の中にまぎれこみ、命の洗濯をしていただけたら。穏やかな自然と気候の中で心身ともにリラックスできる最高の季節です。滋味豊かなプロヴァンス料理と地ワイン、おしゃれなカフェや雑貨屋めぐりもお楽しみ！

→ [www.villamontrose.com](http://www.villamontrose.com)

上村一平 Ippei UEMURA

📍マルセイユ  
Tabi No Yume オーナーシェフ  
南フランスの食材にこだわり、和食をベースに創り上げる料理人。



フランス第2の都市マルセイユは海が青く、街や山が白いとても美しい街です。観光おすすめはイフ島、フリウル島めぐりや観光ボートで国立公園カランクめぐりやノートルダム寺院に登るなど様々なアクティビティがあります。又は車を借りてプロヴァンス地方を日帰りで周れるのも魅力の一つです。観光につかれたら是非レストランTabiにいらっしやっ下さい。

→ [www.restauranttabi.com](http://www.restauranttabi.com)

角野由佳 Yuka KADONO

📍イエール  
南仏在住24年、角野由佳です。イエール観光局日本人顧客担当



ラグビーワールドカップ2023、南仏開催地からのアクセスが簡単なイエールとトゥーロンへお越し下さい。港町トゥーロンはラグビーの町として有名でラグビークラブは国内リーグ4回優勝の名門です。港はカフェやレストランで賑い、朝市、オペラ歌劇場もおすすめ。またケーブルカーで登れるファロン山からの景色は絶景です。6月にラグビー元日本代表大野均さんも訪問されました。港から南仏の楽園イエール・ポルクロール島行きフェリーが運航中。

→ [www.bonjourhyeres.com/](http://www.bonjourhyeres.com/)

増田湧介 Yusuke MASUDA

📍グラス  
パフューマー / 調香師。1747年創業の老舗メゾン Galimard のジュニアパフューマーとして日々経験を積んでいる。



ニースから車で1時間ほどに位置する香水の都グラス。2018年にはバラやジャスミンを代表とする植物の栽培ノウハウ、そしてそれらを調香する技術が認められ世界遺産に登録された歴史ある街。香水博物館で歴史に、バラ/ジャスミン畑で自然に、調香体験で自らの感覚に触れ、世界にひとつ自分だけの香水を創作する、こちらがフルコース。グラス、そしてフランス滞在の思い出を1本の香水ボトルに。その際は私がお供させていただきます！

→ [www.galimard.com](http://www.galimard.com)

# パートナー団体

#RWC2023

#VisitSouthofFrance



## フラゴナール Fragonard

香水メーカー フラゴナールFragonardは1926年から香りの芸術を追求し続けてきました。グラスの歴史ある工場は18世紀の建物内にあり、見学者は嗅覚を磨くだけでなく、自分だけのオリジナル香水作りも体験できるのです。今では創業者の曾孫たちにより、家庭用リネン類や南仏にインスパイアされたファッション製品も手がけています。フラゴナールはアルルArlesにメゾドット（民宿）を開業しましたが、プロヴァンスの民族衣装の博物館もオープンする予定です。またパリの中心部には香水博物館Musée du Parfumがあり、5000年に及ぶ香水の歴史が紹介されています。

→ [www.fragonard.com](http://www.fragonard.com)

## ラベンダー博物館 Musée de la Lavande

ラベンダーの薄青い若茎からは南仏と陽光の恵みの香りがします。でもラベンダーにはいくつもの種類があるのです。リュベロンのラベンダー博物館Musée de la Lavandeを見学すれば、ラベンダーの女王、標高800メートル以上に生息する真正（薬用）ラベンダー（lavandula angustifolia）を見分けられるようになるでしょう。ランスレLincélé家は1世紀半にわたってラベンダーを栽培しているファミリーです。ここに展示された小瓶、道具類、蒸留器は、高級香水やアロマテラピーにおけるランスレ家の重要性の証しです。7月8月には抽出機から発する香りにうっとりさせられます。ソー Sault 台地の家族経営の蒸留所は一般公開されています。

→ [www.museedelalavande.com](http://www.museedelalavande.com)

## テール・ユゴ Terre Ugo

エクス・アン・プロヴァンス近郊の天国の一面かと思うような畑に、3万株を越えるラベンダーが、水遣りも特別な手入れもされぬまま咲き誇っています。この家族経営のドメーヌでは、どの季節に訪ねても幸せなひとときを過ごせるでしょう。春には羊たちがラバンディンの隙間を縫って天然の除草作業に励んでいます。6月の末に訪れたなら、デッキチェアで寛ぎながらラベンダーの花で青く染まった畑を眺められます。真正ラベンダーは8月の終わりごろに収穫し乾燥させて匂い袋やブーケを作ります。蒸留すればエッセンシャルオイ

ルで石鹸やろうそくにも。ほかにユゴのアペリティフapéros d'Ugo、石鹸作り体験、ベタンクの試合などさまざまなイベントを用意しています。「青色の人生」はいつ来ても楽しめるのです！

→ [www.terreugo.com](http://www.terreugo.com)

## メゾン・ブレモン1830 Maison Brémont 1830

エクス・アン・プロヴァンスAix-en-Provenceの歴史地区の中心に1830年に開業して以来、ブレモン家はカリソン、ヌガー、バラエティ豊かなスパイス類で高く評価されて来ました。2015年からはメゾン・ブレモン1830 Maison Brémont 1830はあらゆる種類の香辛料を手広く扱うようになりました。どれもプロヴァンスあるいは地中海周辺諸国の小規模な農家や手作り職人から仕入れたものです。オリーブ油、オリーブのペースト、バルサミコ酢、塩味と甘味のビスケット、パンに塗るトリュフ入りのペーストなども彼らの信条を感じさせるラインナップです。植物類や大地の生命の保護、持続可能な開発、動物愛護、鳥類の保護などの精神が彼らの商品のレシピーに息づいています。

→ <https://mb1830.jp/>

## ラ・サヴォンヌリー・ラ・リコルヌ la Savonnerie La Licorne

マルセイユ石鹸は食器洗い、洗濯、掃除と何にでも使える便利なグッズとして世界中で重宝されています。マルセイユの町なか、ジュリアン広場cours Julienのアトリエでは、昔ながらの機械や100年変わらぬ製法などを見学できます。現当主の先祖ピエール・ブリュナPierre Brunaが100年以上前にここで開業したラ・サヴォンヌリー・ラ・リコルヌla Savonnerie La Licorneは、今では「生きた伝統の企業Entreprise du Patrimoine Vivant」のラベルを授与され、「石鹸作りの匠」セルジュ・ブリュナSerge Bruna, Maître Savonnierとその妻ロランスLaurenceに引き継がれています。アトリエ見学の締めくくりにはマルセイユ石鹸博物館へどうぞ。旧港Vieux Portの岸壁にルイ14世が建設したガレル工廠Arsenal des Galèresという由緒ある建物の中にあります。

→ [www.savon-de-marseille-licorne.com](http://www.savon-de-marseille-licorne.com)



---

## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

---



---

✉ [presse@provence-alpes-cotedazur.com](mailto:presse@provence-alpes-cotedazur.com)

---

最新情報、プレスリリース、プレス資料、イベント情報、メディアおよびビデオライブラリーをお探しの時は **Media Space** をご覧ください。