

# ようこそ プロヴァンス・アルプ・コートダジュールへ

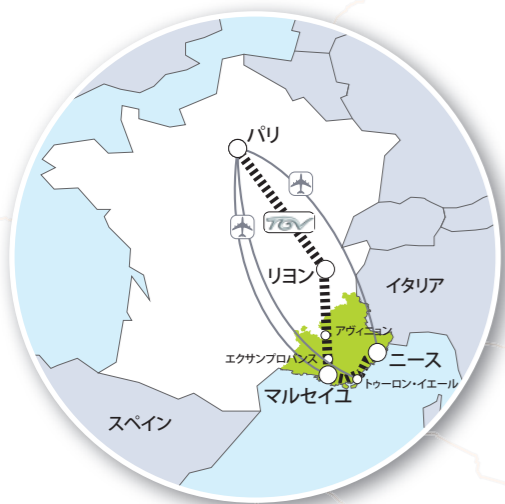
プロヴァンス、アルプ、コート・ダジュールの3地方は、驚くほど変化に富んだ景観を誇る観光エリアです。パリから列車でわずか3時間、飛行機では1時間10分で、この素晴らしい地方を体験することができます。海・丘・湖・山、息を飲むような自然や素晴らしいモニュメントが織りなす旅へご招待します。



プロヴァンス

アルプス

コートダジュール



50 km

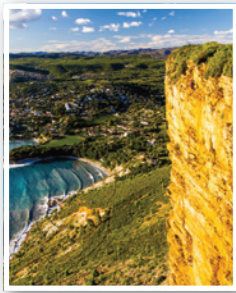
- |  |              |  |            |
|--|--------------|--|------------|
|  | TGV (高速鉄道)   |  | 空港         |
|  | TER (地方急行列車) |  | 主要港        |
|  | 高速道路         |  | TGV発着駅     |
|  | 主要幹線道路       |  | スキー場       |
|  | 県境           |  | 自然が楽しめる観光地 |
|  | 河川           |  | 文化が楽しめる観光地 |

- |  |               |
|--|---------------|
|  | 2400 - 4000 m |
|  | 1800 - 2400 m |
|  | 1200 - 1800 m |
|  | 600 - 1200 m  |
|  | 0 - 600 m     |



www.provence-alpes-cotedazur.com

Pigment Design - © F. Ecochard DRT - Fotolia - iStock - Janvier 2020.



© Fotolia

## ① カランクとカナイユ岬

Calanques and Cap Canaille

マルセイユ近郊の自然保護区カランクでは、絶景と透明な水の入江を楽しむことができます。スキューバダイビング、登山、豊かな動植物の楽園であるカランクは、マルセイユから美しいカシ港とカナイユ岬の断崖まで20kmにわたり広がっています。



© A. Morlion - CRT

## ② カマルグ

Camargue

海とローヌ川が出会う、フランスでも珍しい手つかずの土地カマルグでは、無尽蔵の動植物を観察することができます。湖と沼の間を散策すれば、一瞬にして日常から遠く離れた気分になります。伝統をよく残すこの土地では、バードウォッチング、乗馬、郷土料理など、さまざまなアクティビティを体験することができます。

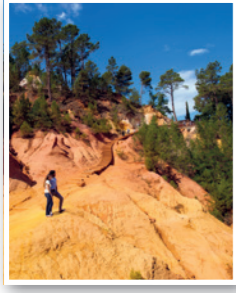


© P. Lericux - CRT

## ③ サント・ヴィクトワール山

Montagne Sainte-Victoire

セザンヌが好んで描いたサント・ヴィクトワール山はエクス地方のシンボルのひとつです。まばゆいばかりの白い石灰岩でできた大きな「波」のような形のこの山は、一目見ただけで賛嘆せざるにはいられないでしょう。ハイキングコースや散策道から、さまざまな角度で眺めてください。この機会に、エクス地方の田園やプロヴァンスらしい近隣の村々も訪れてみてください。



© V. Lucas - CRT

## ④ オークルの道

The Ochre Range

プロヴァンスの太陽の下ではさまざまな色彩が輝いています。ここでは光の微妙な変化によって、赤、オレンジ、黄色の多様な色調を見ることができます。リュベロン地方の中心部に位置するルシヨンの鷹巣村から出発し、2つのハイキングコースで他にはない体験してみてください。また、リュストレルの景勝地「コロラド・プロヴァンス」もご堪能ください。



© Fotolia

## ⑤ ヴァントウー山

Mont Ventoux

「プロヴァンスの巨人」の愛称を持つこの伝説的な山は標高1,912mに達し、さまざまな色彩と雰囲気を持っています。ユネスコ「生物圏保護区」に認定され、プロヴァンスらしい風景と、風に晒された月面のような景色が入り混じったこのユニークな場所は、サイクリングファンにも大人気です。夏には神秘的な雰囲気をもたらす山を背景に、ラベンダーが咲き乱れます。



© iStock

## ⑥ ペニタン・デ・メ

Pénitents des Mées

「ペニタン・デ・メ」(メの改悛者たち)と呼ばれるこの奇妙な姿をした岩々は、標高1,000mに達します。伝説によれば、サラセン人の侵略の際にムーア人の女たちに欲望したリュール山の修道士たちが、岩にされたということです。実際には、浸食に耐えて残った岩石によってできた地形です。



© iStock

## ⑦ ヴェルドン峡谷

Verdon Gorge

息をのむような絶景の中に飛び込んでみてください！ヨーロッパでも珍しいこの大渓谷では、目もくらむような大パノラマと、高さ700mからの見晴らしを楽しめます。エメラルドグリーンの澄んだ水にちなんで名づけられたエメラルド川を見下ろす景観は感動的です。クライミング、ラフティング、カヌー、バンジージャンプなど、アドベンチャースポーツで人気の場所です。



© Fotolia

## ⑧ ヴァール県の海岸

Var beaches

ヴァール県沿岸にはヨーロッパ有数の美しいビーチがいくつもあります。今や伝説的なビーチもあれば、手つかずのまま保存されているものも。バンドール、サントロベ、パンブロンヌ、ポルム・レ・ミモザ、ラ・ロンド・レ・モール、ポルクロールなど、小石やきめ細かな砂のビーチで家族で泳いだり、松林の木陰で昼寝をして過ごせます。



© Fotolia

## ⑨ イェール諸島

Hyères Islands

ヨットやダビング、あるいは散歩が好きな人なら、イェール諸島はまさに地中海の宝石に思えるでしょう。ポルクロール島、ポール・クロ島、ルヴァン島では、ターコイズブルーの海に囲まれた白い砂浜や、特異な植物相、数キロにわたり整備された散策道を楽しむことができます。イェール諸島が「黄金の島々」とも呼ばれる理由がわかりいただけるはずです。



© iStock

## ⑩ エストレル山塊

Massif de l'Estérel

マンドリュエーとサン・ラファエルを結ぶ「黄金の」沿岸道路「コルニッシュ・ドール」(黄金の断崖)を通ってみてください。赤い火山岩が水平線にギザギザと並ぶ様子は圧巻です。見下ろせば、松林の木陰に浮かぶ小さな島々や小川を眺めることができます。標高600mのこの山塊は、広大な森林の自然保護区を通るサイクリングコースやウォーキングコースの出発点となっています。



© Fotolia

## ⑪ シアン峡谷

Cians Gorge

切り立った赤い渓谷が続く印象的な景観です。シアン渓谷は洪水のたびに強い浸食を受け、独特な自然の彫刻を作りだしてきました。それらは、25kmにおよぶ曲がりくねった道沿いに見ることができます。壮大な光景をお楽しみください。



© Fotolia

## ⑫ メルヴェイユ渓谷

Vallée des Merveilles

森林と湖を擁するメルカントゥール国立公園のメルヴェイユ(驚異)渓谷は、岩に描かれた彫刻で知られています。標高2,000mに位置するこの見事な渓谷は、ウォーキングや自然を愛する人々にとって、特有の動植物を観察でき、歴史が残した無数の芸術的遺産を鑑賞できるまたとない場所です。



© T. Sney - CRT

## ⑬ ボネット峠

Col de la Bonette

メルカントゥール国立公園内を通り、最高地点は2,802mに及ぶヨーロッパでもっとも標高の高い舗装道路です。ボネット山頂は地中海とアルプスをつなぐ地点で、雪の山頂からカラマツ林の見事なパノラマまで、四季を通じて息を飲むような景色や壮大な景観を見せてくれます。この神秘的な山は、定期的にツール・ド・フランスのコースに選ばれており、サイクリストに非常に人気があります。



© Wiego Production

## ⑭ セール・ポンソン湖

Lake Serre Ponçon

アルプス山脈を流れるデュランス川は、3,000haを誇るヨーロッパ最大の人工湖のひとつセール・ポンソン湖に流れ込みます。ヨットや冒険が好きな人々には、またとない遊び場です。もっと静かな場所がお好みなら、近くの遊歩道から見える絶景を楽しんでみてください。



© DR CRT

## ① 地中海文明博物館とサン・ジャン要塞

Museum and Fort Saint-Jean

マルセイユの旧港の入り口には、12世紀の遺構が残るサン・ジャン要塞と、新設された地中海文明博物館、通称「ミュセム(Museum)」のすばらしい建築が並び建ち、調和を生み出しています。展覧会を見た後は、太陽を浴びながら散策や読書をしたり、海を見ながら一杯楽しむのがお勧めです。



© B. Boinin

## ⑧ ボスコドン修道院

Boscodon Abbey

ボスコドン修道院は、この土地の清らかさと調和に魅了されたシャレー修道会の修道士たちによって建てられました。現在、修道院は修復され、最大規模の松とカラマツの森に囲まれた信仰の場として再び利用されています。デュランス渓谷を見下ろすアンブラン村には、記念碑的な大聖堂があり、訪れる価値があります。



© V. Lucas - CRT

## ② アルルからサン・レミ・ド・プロヴァンスまでのローマ時代の遺跡

Roman heritage of Arles - Saint-Rémy-de-Provence

アルルのローマ遺跡はユネスコ世界遺産に登録されており、街には見逃すことのできない傑出した遺跡が数多く残されています。アルルの円形闘技場は往時の輝きを忍ばせ、古代劇場は現在でも主要なイベント会場となっています。サン・レミ・ド・プロヴァンスの街の入り口にある、グラヌム遺跡群からほど近い美しい緑の中には、凱旋門とユリウス家の霊廟が残ります。



© M. Verceil

## ⑨ ブリアンソンの要塞

Briançon Fortress

アルプスの真ん中で歴史に浸ってみませんか。ブリアンソンはその戦略的な位置から、世界でもっとも重要な山岳地帯の要塞のひとつでした。築城家ヴォーバンによって設計された要塞は、魅力ある風景の中に佇んでいます。ブリアンソンからわずか30kmに位置するギル川とデュランス川が合流する渓谷を見下ろすモン・ドーフアン要塞も一見の価値があります。どちらの要塞もユネスコ世界遺産に登録されています。



© iStock

## ③ アヴィニオン教皇庁

Palais des Papes

14世紀に教皇が遷座されたことにより作られた、この荘厳な中世ゴシック様式の建造物は街の中心部に置かれた要塞兼宮殿として用いられていました。建物はユネスコ世界遺産に登録され、中では展示が行われ、見学も可能です。アヴィニオン演劇祭の期間中には、ここですばらしい作品が数多く上演されます。夏のハイライトであるこの演劇祭では、街中が現代演劇の生きた舞台になります。



© Fotolia

## ⑩ トロネ修道院

Thoronet Abbey

プロヴァンスの中心部に優雅なひとときを味わうのはいかがでしょうか。「ラ・メルヴェイユ」(驚異)の愛称で親しまれるトロネ修道院は、12世紀に森の中の丘の上に建てられました。実用的でシンプルなデザインで、卓越した音響効果を備えています。シトー会修道院建築の傑出した作例とみなされています。

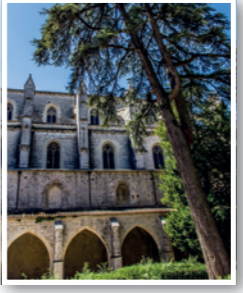


© Ph. Graud

## ④ セナンク修道院

Sénanque Abbey

800年以上にわたって谷底に佇む、質素な美しさをたたえるノートルダム・ド・セナンク修道院は、シトー会修道院建築のもっとも純粋な作例です。リュベロン地方の中心に位置するこのロマネスク様式の傑作は、リラックスしたり、散歩を楽しんだりするのに最適な場所です。夏にはラベンダーが咲き乱れ、この場所に美を添えます。



© DR CRT

## ⑪ 聖マгдаラのマリア教会堂

Saint Mary Magdalene Basilica

この教会堂は、プロヴァンスに福音をもたらしたマгдаラのマリアの聖遺物を保存する巡礼地となっています。プロヴァンスでもっとも重要なゴシック様式の宗教建築であり、瞑想に理想的な場所です。聖女の足跡をたどり、サント・ボームの広大な森を抜け、彼女が死ぬまで暮らしたとされる洞窟まで登ることができます。



© Fotolia

## ⑤ オランジュのローマ劇場

Roman Theatre of Orange

古代を伝える傑出した遺産であるこの劇場は、ヨーロッパでもっとも保存状態の良い古代劇場であり、その名声は、特に美しく保存された舞台の壁によって知られています。優れた音響効果により、ローマ時代から重要な劇場として使用され、今日では「レ・コレジー」オペラフェスティバルに世界各国から多くの人々が集まっています。



© Fotolia

## ⑫ トゥーロン要塞と港

Toulon forts and harbour

難攻不落の地と称されたトゥーロンにはヨーロッパ有数の港があります。かつてギリシアやローマの船の避難港であったトゥーロン港は、築城家ヴォーバンの手によるいくつもの要塞に囲まれ、豊かな軍事遺産と波乱に満ちた歴史を伝えています。24の要塞や塔、砲台が、港と大小の環状地帯の3つのエリアに分かれて建てられています。



© DR CRT

## ⑥ ヴェゾン・ラ・ロメーヌ

Vaison-la-Romaine

ヴェゾン・ラ・ロメーヌの歴史を遡ってみましょう。プロヴァンスの歴史にとって非常に重要な位置を占め、印象的な遺跡が残る、訪れる価値のある街です。中世の遺跡や近代的な建物が並んでいても、この町の名声は、古代の歴史があっただけです。「ローマの街」という愛称で呼ばれているのもそのためです。歴史ファンは、観光の締めくくり、劇場と考古学博物館を訪れてみてください。



© C. Duranti

## ⑬ アンティープ要塞

Fort of Antibes

要塞はサン・ロッシュ半島にそびえ、屋上からはアンティープとその周辺を360度見わたすことができます。かつては防衛施設でしたが、現在は街のシンボルであり、歴史的建造物に指定されている博物館でもあります。見学の際には、自然保護区の公園を探索し、旧市街と海の眺望を楽しんでください。



© Fotolia

## ⑦ シストロン要塞

Sisteron Citadel

デュランス川の壮大な流れを見下ろすこの要塞では、シストロン要塞の歴史を思い起こしながら、すばらしい眺望を楽しむことができます。創意に富む築城家ヴォーバンが開いた建物です。今日では観光地として、また「レ・ニュー・ド・ラ・シタデル」(シタデルの夜)という音楽と演劇の祭典でも知られています。



© C. Chillo

## ⑭ マセナ広場

Place Masséna

ニースの中心部に位置するこの神秘的な広場では、ポベイ様式の赤い建物とイタリア的な雰囲気がよく調和しており、訪れる人を楽しませてくれます。大きなアーケードや「太陽の噴水」や、近くには夜になるとライトアップされる水鏡もあり、街の「心臓」ともよめる活気ある場所です。旧市街に続く庭園とプロムナード・デ・ザングレ遊歩道に至るアルペール1世公園の間に位置するおすすめの観光スポットです。