

## 海岸

### アソーレス諸島

#### Angra do Heroísmo

Praínha

住所：Angra do Heroísmo Ilha Terceira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; レストラン;

セキュリティと警備;

**アクティビティ:**

ダイビング; ウインドサーフィン;

プライニャ(Praínha) はアングラ・ド・エロイズモ (Angra do Heroísmo) 湾で唯一の砂浜の海水浴場です。市の歴史的地区の中心から近く、一番人気があります。穏やかな波が打ち寄せるビーチで、海水温は温かく、各種サービスを提供するインフラも整っており、子供のいる家族連れに理想的です。また、ウインドサーフィンに最適な条件が揃っています。

#### Ilha Terceira

Praia Grande

住所：Praia da Vitória - Ilha Terceira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

**アクティビティ:**

ダイビング; ウインドサーフィン; セーリング;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ブライア・ダ・ヴィトória (Praia da Vitória)

市の湾に面したブライア・グランデ (Praia Grande) は、テルセイラ島 (Ilha Terceira) 最長の砂浜です。中心部にあるにもかかわらず、広い海水浴場であるため人の少ない静かなエリアを見つけるのは簡単です。各種サービスを提供するインフラも充実しています。

#### Ilha de São Miguel

Praia das Milícias

住所：São Roque - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

**アクティビティ:**

ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ミリシアス・ビーチ (Praia das Milícias) は、サン・ミゲル島 (Ilha de São Miguel) のメインビーチであるため、ブライア・グランデ (大きなビーチの意) の名でも知られています。ポンタ・デルガーダ (Ponta Delgada) からはわずか4キロです。この島の他のビーチと同様、火山性の黒い砂浜で、サービス施設も整っています。

Praia do Pópulo

住所：Rosto de Cão - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; セキュリティと警備;

ブルーフラッグ;

**アクティビティ:**

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

ポプロ・ビーチ (Praia do Pópulo) は、ブライア・ペケーナ (小さなビーチの意) と呼ばれる小さな海水浴場です。火山性の黒い砂のビーチで、バーがあり、ダイビングやボディボードを楽しむ人にとりわけ人気があります。

## Ilha do Faial

Praia do Almoxarife

住所：Horta - Ilha do Faial

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;  
アクティビティ:  
ダイビング; ウインドサーフィン;

アルモキサリフェ・ビーチ (Praia do Almoxarife) は、緑の美しい景色に包まれた黒い砂浜が続くビーチで、アソーレス諸島 (Açores) のベストビーチのひとつに数えられています。オルタ (Horta) 市からわずか5キロの田舎にあり、ピコ島 (Ilha do Pico) の素晴らしい眺めが望めます。各種サービスを提供する十分なインフラとキャンプ場を備えた海水浴場で、静けさを求める方にぴったりです。

## ポルト [Porto Pim] ・ ピムビーチ

住所：Horta - Ilha do Faial

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; セキュリティと警備;  
ブルーフラッグ; シャワー;  
アクティビティ:  
ダイビング; ウインドサーフィン;

ホルタの街の中心から直接アクセスできる、保護されたベイエリアにある**ポルト・ピムビーチ**

は、ファイアル島のビーチのなかでも最も利用者の多いビーチです。モンテ・デ・ガイアに代表される美しい自然の景色に囲まれたこのビーチには、様々な施設があり、大洋から少しの波が押し寄せる広大な砂地のエリアが広がり、子供連れの家族にピッタリのビーチです。

ポルト・ピムのベイエリアは、15世紀に島に初めて入植者が降り立ち暮らし始めた歴史的にも重要なスポットでもあります。

## アルガルヴェ

### Albufeira

Praia da Falésia - Açoteias / Alfamar

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
アクティビティ:  
ウインドサーフィン;  
プライア・ダ・ファレジア / アソテイアス (Praia da Falésia / Açoteias) オリョス・デ・アグア (Olhos de Água) とヴィラモウラ (Vilamoura) の間には、何キロにもわたって砂浜が続いており、たくさんのビーチがあります。砂浜の背景には、赤やオレンジやゴールドの入り混じった崖が続き、夕暮れ時には特に美しい姿を見せています。プライア・ダ・ファレジア (ファレジアは「崖」の意味) は、この砂浜のちょうど真ん中あたりにあるビーチで、近くの観光リゾートの名をとってプライア・ダス・アソテイアスとも呼ばれています。舗装道路が整備されており、浜辺へ下りやすくなっています。波の穏やかな海はあらゆるマリンスポーツに適しており、浜辺での日光浴だけでは飽き足らない人にぴったりです。

Praia da Oura

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
アクティビティ:  
ウインドサーフィン;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;  
プライア・ダ・オウラ (Praia da Oura) プライア・ダ・オウラは、アルブフェイラ (Albufeira) に非常に近い、アルガルヴェ (Algarve) で最も人気の高い地域の中心にあるビーチです。ここには海辺で素敵な休暇を過ごすのに必要なものがすべてそろっています。海は穏やかで、のんび

Praia da Galé

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
アクティビティ:  
ウインドサーフィン; セーリング;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;  
プライア・ダ・ガレ (Praia da Galé)  
長い砂浜を持つプライア・ダ・ガレは、駐車場から東と西のビーチに入る入口を区別しています。

金色の崖に囲まれたこのビーチでは、さまざまな岩や地層が美しい風景を作り出しています。マリンスポーツに興味のある人には、いろいろなオプションがあります。アルブフェイラ (Albufeira) から約10キロのところにあるビーチの近くの村には、多数のレストランやバーが軒を連ねています。

Praia da Rocha Baixinha

住所：Albufeira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
アクティビティ:  
ウインドサーフィン;  
バリアフリー案内:  
近隣の海岸;  
プライア・ダ・ロシャ・バイシーニャ (Praia da Rocha Baixinha) プライア・ダ・ロシャ・バイシーニャは、浜辺へのアクセスポイントのひとつにトマトが生えていることから、一般に「プライア・ドス・トマテス (トマト海岸)」の名で知られるビーチです。プライア・ダ・ファレジ

りとリラックスしたり、ウィンドサーフィンやダイビングなどのマリンスポーツを楽しむのに最適です。夜にはバーやレストランやディスコがにぎわいを見せ、その数の多さにどこに入ろうか迷うほどです。

#### Praia de Santa Eulália

住所：Albufeira

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

レンタルクラフト;

アクティビティ:

ウィンドサーフィン;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・サンタ・エウラリア (Praia de Santa Eulália) プライア・デ・サンタ・エウラリアは、アルガルヴェ (Algarve) の海岸の中でも最も美しく手入れが行き届いたビーチで、松林や庭園のある金色の崖に囲まれています。ビーチの隣には、バーやレストランとディスコが入った複合レジャー施設があり、周辺地域からやってきた休暇を楽しむ人々にぎわいます。

#### Praia do Túnel ou Peneco

住所：Albufeira

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

レンタルクラフト;

アクティビティ:

ウィンドサーフィン;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・トゥネル/プライア・ド・ペネコ (Praia do Túnel/Praia do Peneco) プライア・ド・トゥネルとも呼ばれるプライア・ド・ペネコは、アルブフェイラ (Albufeira) の海岸沿いの長い砂浜にあるビーチで、街の中心部からトンネルでつながっています。ビーチの西端には、海辺での快適な散歩にぴったりのプロムナードがあります。ここからは街全体を眺めたり、いくつも連なるビーチを少し違った角度から見るができます。このプロムナードの終点にあるショリノの洞窟 (Gruta do Xorino) は、13世紀にキリスト教徒がアルブフェイラを征服した後、ムーア人たちが隠れ家として使っていたといわれています。ビーチのそばにはバーやレストランが並んでいます。浜辺でのくつろいだ一日を締めくくるのにぴったりの店が見つかるはずです。

#### Praia Maria Luísa

住所：Albufeira

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

レンタルクラフト;

アクティビティ:

ウィンドサーフィン; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・マリア・ルイーザ (Praia Maria Luísa)

プライア・マリア・ルイーザは、オリョス・デ・アグア (Olhos de Água) の村や、リゾート地のキンタ・ダ・バライア (Quinta da Balaia) から行くことのできるビーチです。周りにそびえる崖の黄土色～金色の色調が、青い海とコントラストをなしています。

ビーチには、セーリング、ウィンドサーフィン、ウォータースキーの設備を含む施設や設備がそろっています。

ア (Praia da Falésia) の長い砂浜の東の端にある落ち着いた雰囲気のあるビーチで、多くのポルトガルの政治家が休暇を過ごす場所となっています。すぐ近くにはアルガルヴェ (Algarve) の人気スポットのひとつであるヴィラモウラ・マリーナ (Marina de Vilamoura) があります。ビーチは西と東の2つのエリアに分かれており、その環境の良さから毎年EUのブルーフラッグ賞を獲得しています。2003年には、ヴィラモウラの観光リゾートの管理団体であるルソトゥール (Lusotur) がこのビーチについてISO 14001環境規格の申請をし、認証を獲得しました。

#### Praia do Barranco das Belharucas

住所：Albufeira

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

レンタルクラフト;

アクティビティ:

ウィンドサーフィン; セーリング;

プライア・ド・バランコ・ダス・ベリャルカス (Praia do Barranco das Belharucas) プライア・ド・バランコ・ダス・ベリャルカスは、ヴィラモウラ (Vilamoura) から数キロにわたって続くプライア・ダ・ファレジア (Praia da Falésia) というビーチの西側にあるビーチです。岩場をへだてたオリョス・デ・アグア (Olhos de Água) へは、引き潮の時には直接歩いていくことができます。このビーチの一面変わった名称は、ここにある岩壁が地元で「バランコ (絶壁)」と呼ばれており、そこにベリャルカス (ヨーロッパハチクイ) という鳥が巣をつくることからきています。浜辺へは、舗装されていない道を通って行く方法もありますが、シェラトン・パイン・クリフス・ホテルの宿泊客は専用の入口から入ることができます。管理の行き届いた落ち着いたビーチで、さまざまなスポーツやマリンスポーツが楽しめます。

#### Praia dos Pescadores

住所：Albufeira

##### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

アクティビティ:

ウィンドサーフィン;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ドス・ペスカドーレス (Praia dos Pescadores)

プライア・ドス・ペスカドーレスは、アルブフェイラ (Albufeira) の海岸沿いに続く長い砂浜のちょうど中間にあるビーチです。このビーチの東側には、たいてい色彩豊かな伝統的な漁船が停泊しており、昔と変わらぬ絵のように美しい風景を見ることができます。

街の中心部から直接行くことができ、非常に人気の高いビーチです。ビーチに必要なあらゆる施設や設備が整っており、アルブフェイラの街にも実にさまざまなレストランやバーがあります。

## Armação de Pêra

Praia Grande

住所：Pêra - Silves

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

レンタルクラフト;

**アクティビティ:**

ウインドサーフィン; セーリング;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ブライア・グランデ (Praia Grande)

このブライア・グランデと呼ばれているビーチは、アルマサオン・デ・ペラ (Armação de Pêra) の街はずれから始まり、西はアルカテリーリャ川 (Ribeira

Alcatrilha)、東はサルガドス・ラグーン (Lagoa dos Salgados) まで続いています。サルガドス・ラグーンは、保護の対象となっているさまざまな生物にとって重要な場所であり、その生態学的な重要性が特に注目されています。

ブライア・グランデは砂浜が広く、ブライア・デ・アルマサオン・デ・ペラのビーチも近いことから比較的すいており、どこまでも続く砂丘と穏やかな青い海へ吸い込まれていく金色の砂浜が織りなす風景をゆっくりと楽しむことができます。

## Castro Marim

Praia da Alagoa

住所：Altura - Castro Marim

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22-24 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

レンタルクラフト;

**アクティビティ:**

ウインドサーフィン; セーリング;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ブライア・ダ・アラゴン (Praia da Alagoa) ブライア・ダ・アラゴンは、平地につくられた直角に交わる道沿いに低い家が建ち並ぶアルトゥラ (Altura) のすぐ近くにあるビーチです。ブライア・デ・アルトゥラとも呼ばれ、東はモンテ・ゴルド (Monte

Gordo)、西はリア・フォルモサ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) へと続く長い砂浜の一角をなしています。低く連なる砂丘で街と隔てられたビーチは、松の緑と香り高いロックローズに囲まれています。水は穏やかで温かく、長めの海水浴を楽しむのにぴったりです。ゆっくりと体を休めてリラックスするのに理想的な場所です。

Praia Verde

住所：Castro Marim

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22-24 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

**アクティビティ:**

ウインドサーフィン;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ブライア・ヴェルデ (Praia Verde)

平らな砂浜が東西に果てしなく続くブライア・ヴェルデは、静かで美しい、まるで絵葉書のようなビーチです。

穏やかで適度な水温の海と快適な気候が、このビーチの良さをさらに引き立てています。マリンスポーツ用具の貸し出しなどのサービスや設備

Praia do Cabeço / Retur

住所：Castro Marim

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22-24 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

レンタルクラフト;

**アクティビティ:**

ウインドサーフィン;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

ブライア・ド・カベッソ / レトゥール (Praia do Cabeço / Retur) ブライア・ド・カベッソは、アルガルヴェ (Algarve) の東部、カストロ・マリム (Castro Marim) から約6キロのところにあるビーチです。近くの観光リゾート地の名をとって、ブライア・ダ・レトゥールとも呼ばれています。さえずるもののない砂浜が左右に続く広大なビーチで、近くにある松林のおかげで空気は涼しく新鮮です。海は穏やかでほとんど波がなく、水温も適度なため、海水浴は最適です。

も整っており、休暇を過ごすのに理想的な場所です。

## Faro

Praia da Ilha da Barreta / Ilha Deserta

住所：Ria Formosa - Faro

### 特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-24 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
プライア・ダ・イーリャ・ダ・バレッタ / イーリャ・デゼルタ (Praia da Ilha da Barreta / Ilha Deserta)  
ポルトガル本土の最南端に近いバレッタ島 (Ilha da Barreta) は、デゼルタ島 (Ilha Deserta) と呼ばれ、リア・フォルモサ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) の中にある湿地帯と外海とを分ける一連の島のひとつです。この島へ行くには、ファロ (Faro) から出ているフェリー (運行期間: 6月~9月) を使うのが唯一の方法です。この約20分間のフェリーの旅では、この地域で保護されているさまざまな鳥たちのバードウォッチングを楽しむことができます。プライア・ダ・イーリャ・ダ・バレッタは、広い砂浜の前に澄んだ海が広がる、まさに楽園のようなビーチです。セーリング、ウインドサーフィン、遊覧船を含む基本設備はありますが、必要以上の手は加えられておらず、自然な姿が保たれています。

Praia da Ilha de Faro

住所：Ria Formosa - Faro

### 特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 21-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;  
プライア・ダ・イーリャ・デ・ファロ (Praia da Ilha de Faro)  
ファロ島 (Ilha de Faro) は、外海とリア・フォルモサ (Ria Formosa) 河口域をへだてる一連の島の最西端にあり、自然公園の端でもあります。島へは、ファロへ続く主要道路につながる細い橋を渡って車で行けます。プライア・ダ・イーリャ・デ・ファロは国際空港にも近いビーチです。島には人が住んでおり、マテガイの米料理をはじめとする地元料理を堪能できるレストランが多数あります。ビーチに必要な施設や設備も整っており、広い砂浜で楽しい時間を過ごすことができます。

## Lagoa

Praia de Albandeira

住所：Benagil - Lagoa

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C;  
**アクティビティ:**  
サーフィン; ウインドサーフィン;  
プライア・デ・アルバンデイレ (Praia de Albandeira)  
プライア・デ・アルバンデイレは、サーフィンに絶好の波が打ち寄せる小さなビーチです。砂浜を囲む切り立った崖は、非常に珍しい岩相を見せています。

Praia da Ilha da Culatra

住所：Ria Formosa - Faro

### 特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 21-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;  
**アクティビティ:**  
ダイビング; ウインドサーフィン;  
プライア・ダ・イーリャ・ダ・クラトラ (Praia da Ilha da Culatra)  
クラトラ島 (Ilha da Culatra) は、リア・フォルモサ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) の中にあり、外海と河口域とをへだてる一連の島のひとつです。この島へは、オリャン (Olhão) から出ているフェリーでしか行くことができません。島のビーチであるプライア・ダ・イーリャ・ダ・クラトラでは、エンジン付きの乗り物の使用が禁じられているため、静かで平穏な時を過ごすことができます。穏やかな海に面した開放的な砂浜でのんびりと体を休めたい人には最高のビーチです。海は透明度が高く視界が常に15メートル程度あり、ダイビングに理想的な場所です。クラトラの村はかつては漁村でしたが、今は郷土料理のレストランが建ち並び、周囲の海で取れるさまざまな魚介類をうまく組み合わせたカルデイレダと呼ばれる煮込み料理やマテガイの米料理などの名物料理を楽しむことができます。

Praia Grande - Ferragudo

住所：Ferragudo - Lagoa

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;  
プライア・グランデ (Praia Grande) - フェラグード (Ferragudo)  
フェラグードは、白い家々がアラデ川 (Rio Arade) の岸边まで建ち並んでいる絵のように美しい漁村です。かつてこの村は、対岸にあるポルティマオン (Portimão) の街と共に一帯の海岸線を守っていました。両岸に要塞をつくり、敵の海軍を両側から攻撃することによって、それぞれの土地を守っていたのです。フェラグードの隣には、プライア・グランデ (大きな浜) という名にふさわしい、広大な砂浜があります。さまざま

まなマリンスポーツに適したビーチで、サーフィンやウィンドサーフィンのスクールもあります。

## Lagos

Meia Praia

住所：Lagos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**

サーフィン; ウィンドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

メア・プライア (Meia Praia) ラゴス (Lagos) 一帯で最も有名なビーチのひとつであるメア・プライアは、マリーナ (Marina) からアルヴオル (Alvor) 河口域まで5キロほど続く砂浜です。この砂浜の東端は、プライア・デ・サン・ロケ (Praia de São

Roque) と呼ばれるビーチになっています。メア・プライアは、鉄道の駅が近いことに加え、身障者用の入口や設備が整っています。マリンスポーツ用具のレンタルサービスやウィンドサーフィンのスクールなど、その他の施設やサービスも充実しています。

Praia da Luz

住所：Lagos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**

ウィンドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・ルス (Praia da Luz)

ルスは、この地域に人が住み始めた頃から続く漁業の街です。近年は夏のリゾート地として人気が高くなりましたが、古い魅力的な街並みが今も残っています。

簡単に外出ができる浜辺には、マリンスポーツ用具のレンタルサービスや身障者用の設備などの優れたサービスや設備が揃っています。

## Loulé

Praia da Quinta do Lago

住所：Almancil - Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**

ウィンドサーフィン; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・キンタ・ド・ラゴ (Praia da Quinta do Lago) プライア・ダ・キンタ・ド・ラゴは、リア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) の中にある美しいビーチです。その長さは3.5キロにおよび、河口域をはさんだ反対側には高級リゾート地であるキンタ・ド・ラゴがあります。このビーチには、バーやレストラン、マリンスポーツセンターといった質の高いサービスや設備がそろっています。ビーチへ出るには、一帯の動植物の生態系を壊さないように作られた、リア・フォルモーザ河口域を横切る約320メートルの木の遊歩道 (ヨーロッパでも最長の遊歩道のひとつ) を使います。

Praia da Batata

住所：Lagos

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備;

### アクティビティ:

ウィンドサーフィン; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・バタッタ (Praia da Batata)

歴史的な街ラゴス (Lagos) からほんの数メートルのところにあるビーチ、プライア・ダ・バタッタは、大勢の人でにぎわうビーチが好きな人にぴったりの場所です。サービスや施設が充実しており、あらゆるリクリエーション設備が整っています。ラゴス・セーリング・クラブがこのビーチの沖でボートレースを開催しており、ビーチでは夏の間中バレーボールやハンドボールの大会が開かれています。

ビーチの周りには美しい岩壁があり、その向こうにはプライア・ド・エストゥダントス (Praia dos Estudantes) とプライア・ド・ピニャン (Praia do Pinhão) というビーチがあります。この2つのビーチは、色彩豊かな崖の間にある小さな砂浜で、穏やかな澄んだ海に面しています。

Praia de Vale de Lobo

住所：Almancil - Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;

### アクティビティ:

ウィンドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ヴァレ・ド・ロボ (Praia de Vale do Lobo) プライア・デ・ヴァレ・ド・ロボは、世界でも有名な観光リゾート地、ヴァレ・ド・ロボに隣接するビーチです。周りを囲む赤味がかった崖の上には、アルガルヴェ (Algarve) で最も有名で写真に撮られることも多いゴルフコースがあります。広い砂浜は、隣のビーチまで何キロにもわたって伸びており、長い散歩を楽しむのに最適です。ここではさまざまなスポーツやレクリエーション活動ができるようになっており、マリンスポーツとともに、松林や庭園のある手入れの行き届いた環境の中でゴルフやテニ

## Praia do Ancão

住所：Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;  
プライア・ド・アンカオン (Praia do Ancão) プライア・ド・アンカオンは、タヴィラ (Tavira) まで続くリア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) の広大な保護区内にあるビーチで、砂丘と松の木々に囲まれた広い砂浜があります。国内外の著名人が好んで訪れるこのビーチは、マリンスポーツ用具のレンタルサービス、エアロビクスやサッカーの設備などに加え、トップクラスのレストランやバーなどのサービスも充実しています。

スも楽しむことができます。

## Praia do Garrão

住所：Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;  
プライア・ド・ガラオン (Praia do Garrão)  
プライア・ド・ガラオンは、リア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) のすぐ外側にあるビーチです。広大な砂浜が広がるこのビーチは、人の少ないプライベートなビーチを求めている人も、さまざまなマリンスポーツの設備が整ったにぎやかなビーチを求めている人も楽しむことができます。

## Olhão

### Praia da Ilha da Fuzeta

住所：Ria Formosa - Olhão

### 特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 21-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;  
プライア・ダ・イーリャ・ダ・フゼータ (Praia da Ilha da Fuzeta)  
フゼータ島 (Ilha da Fuzeta) は、大西洋とリア・フォルモーザ河口域をへだてる島のひとつであり、自然公園保護区の一部になっています。この島はフゼータの街の正面にあり、島へ行くにはフゼータまたはオリャン (Olhão) から船を使うのが唯一の方法です。プライア・ダ・イーリャ・ダ・フゼータはこの島にあるビーチです。砂浜が西へ数キロにわたって伸び、海は通常穏やかで、子どもも安全に遊ぶことができます。のんびりとした休暇の合間に少し体を動かしたいという人は、この長い砂浜を散歩してみるとよいでしょう。カヌーやセーリング、ウインドサーフィンをしたいという人には、用具のレンタルサービスがあります。

## Portimão

### Praia da Rocha

住所：Portimão

**ウェブサイト:** <https://www.cm-portimao.pt/95-menus/servicos/ambiente/praia-concelho/188-praia-da-rocha>

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;  
プライア・ダ・ロシャ (Praia da Rocha)  
プライア・ダ・ロシャは、アラデ川 (Rio Arade) の河口わきにあるビーチです。約3キロにわたって続く広大な砂浜には、何千年ものあいだ海に侵食されてきた、さまざまな形の岩場が点在しています。アルガルヴェ (Algarve) 観光の広告写真によく使われ、世界的な観光振興キャンペーンで広く宣伝されてきた結果、プライア・ダ・ロシャはポルトガル南部

### Praia de Alvor

住所：Alvor - Portimão

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

プライア・ド・アルヴォル (Praia de Alvor) 砂浜が地平線まで続くプライア・ド・アルヴォルは、質の高いホテルが建ち並び、セーリング、ウォータースキー、ウインドサーフィンの設備などあらゆるサービスや施設がそろった夢のビーチです。絵のように美しいアルヴォルの漁村の歴史は、ムーア人の時代までさかのぼります。ここが重要な港であった当時の建物は残っていませんが、街の歴史的な地区には美しいマニエール

で最も人気の高いリゾート地のひとつとなりました。この人気は、カジノをはじめとする幅広いナイトライフによってさらに高まっています。このビーチには安心して海水浴が楽しめる穏やかで温かな海があり、バスケットボール、サッカー、バレーボール、エアロビクスなど、さまざまなスポーツのための設備も整っています。

Praia do Vau

住所：Portimão

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン;  
**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・ド・ヴァウ (Praia do Vau) プライア・ド・ヴァウは、周りを淡い銅色の崖に守られたビーチです。大きくはありませんが、その欠点を補って余りある美しい穏やかな海があり、リラックスした時を過ごすのに最適な場所です。夏の観光シーズンに多くの人でにぎわうこのビーチの周辺ではあらゆる種類のエンターテインメントが楽しめます。また、新鮮なシーフードを使った料理を堪能できるレストランがあります。

## Tavira

Praia da Ilha de Tavira-Mar

住所：Ria Formosa - Tavira

**特色とサービス:**

バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
プライア・ダ・イーリャ・デ・タヴィラ - マール (Praia da Ilha de Tavira-Mar) タヴィラ島 (Ilha de Tavira) は、リア・フォルモーザ河口域と大西洋をへだてる一連の砂の島のひとつですが、これらの島の中では珍しく木がはえています。この島は自然公園の一部です。この島のビーチであるプライア・ダ・イーリャ・デ・タヴィラは、長大な砂洲の東の端に位置しています。穏やかで温かい海に囲まれ、南欧で最高のビーチのひとつに数えられています。このビーチへ行くには、アルガルヴェ (Algarve) で最も美しい街のひとつであるタヴィラから出ているフェリーを利用します。

Praia do Barril

住所：Ria Formosa - Tavira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21-22 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;  
プライア・ド・バリル (Praia do Barril)  
プライア・ド・バリルは、リア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) の中にある素晴らしいビーチで、かぎりなく続く砂浜と穏やかで適度な水温の海が楽しめます。

この楽園のようなビーチへ行くには、河口域を横切る小さな橋を渡ってペドラス・デル・レイ観光村 (Aldeamento Turístico das Pedras d' El Rei) の近くから出ている電車に乗るか、夏の間イーリャ・デ・タヴィラ (Ilha de Tavira) から定期的に出ているフェリーを利用します。

プライア・ド・バリルの近く、鉄道の駅から約1.5

様式の入口のあるマトリス教会 (Igreja

Matriz) があり、これを見るためだけでも足を運ぶ価値があります。自然の好きな人には、アルヴォル河口域をお勧めします。この一帯のラグーンは、北と南を行き来する渡り鳥たちの休憩地として、国を越えた生態学的重要性があるとみなされています。

Praia de Cabanas-Mar

住所：Tavira

**特色とサービス:**

バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-21 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
プライア・デ・カバナス - マール (Praia de Cabanas-Mar)  
リア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) の東端にある小さなカバナスの村は、20世紀初頭、マグロ漁のためにポルトガルからこの地に移り住んできた漁師たちによって築かれました。ここから出ているフェリーで河口域を横切れば、カバナス島 (Ilha de Cabanas) にある夢のように美しいビーチにたどりつきます。7キロもある砂浜と温かく静かな海があり、のんびりと穏やかな気分で日光浴を楽しむことができます。ビーチに欠かせないさまざまなサービスや設備もそろっています。

kmのところには、ナチュラリスト専用のエリアがあります。

## Vila do Bispo

Praia do Burgau

住所：Vila do Bispo

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19-21 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・ブルガウ (Praia do Burgau) プライア・ド・ブルガウは、周りを囲む崖に守られたビーチです。以前は漁港として使われていましたが、現在は漁業関係の活動はビーチの東側の一区域に制限されており、残りの部分は海水浴客に解放されています。ビーチの上には漁村があり、斜面に建ち並ぶ家々が色彩豊かな独特な風景をつくりだしています。このビーチはボディーボードに最適です。

Praia do Martinhal

住所：Sagres - Vila do Bispo

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18-21 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・マルティニャール (Praia do Martinhal)

プライア・ド・マルティニャールは、サグレス (Sagres) から2キロの場所にあるビーチです。広い砂浜があり、常時サーフィンやウインドサーフィンに適した波があります。

ビーチのすぐ沖には岩でできた小さな島が連なっています。これらの島は、さまざまな生物の住処となっているだけでなく、他とはまた違った美しさを持つ風景をつくりだしています。

## Vilamoura

Praia de Vilamoura

住所：Vilamoura - Loulé

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

レンタルクラフト;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・マリーナ・デ・ヴィラモウラ (Praia da Marina de Vilamoura) 1970年代、何もなかったところに基礎からつくられたヴィラモウラの街は、現在ヨーロッパ最大の複合的な観光地になり、トップレベルの質を誇るマリーナ、カジノ、ゴルフコース、ホテル、観光村など、娯楽施設やサービスがそろっています。プライア・ダ・マリーナ・デ・ヴィラモウラは、カルテイラ (Quarteira) へ向かって伸びる砂のビーチです。市街地にあるビーチの特徴として、砂浜へは近くの道路から簡単に下ることができ、設備も非常によく整っています。ビーチの西の端にあるマリーナは、この地域で最も人が集まる場所のひとつです。ここにはアルガルヴェ (Algarve) の海岸線をまわるクルーズを運営している会社が多数あるほか、アルガルヴェでも最高のレストランやバーやショップが集まっています。

## アレンテージョ

## Grândola

#### Praia do Carvalho

**住所：** Lagoa Formosa - Grândola

**特色とサービス：**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

**アクティビティ：**

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

**バリアフリー案内：**

近隣の海岸;

プライア・ド・カルバリャール (Praia do Carvalho)

プライア・ド・カルバリャールは、砂丘と穏やかな海に囲まれた広い砂のビーチです。この海岸に行くには、田園を抜け、松林につながる舗装道路を使います。

駐車場やその他の設備も整っており、リスボン (Lisboa) とアルガルヴェ (Algarve) を結ぶ高速道路A2と近いこともあって、近年人気が高まっています。

## Odemira

#### Praia fluvial de Santa Clara

**住所：** Albufeira da Barragem de Santa Clara - Odemira

**特色とサービス：**

屋外駐車場; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

**アクティビティ：**

ウインドサーフィン; カイトサーフィン;

#### サンタ・クララ・リバービーチ

サンタ・クララ・リバー[Santa Clara]ビーチは、旧サンタ・クララ[Santa Clara-a-velha]修道院の近くの貯水ダムの近くにあります。海水浴エリアには水上プラットフォームとサポート施設があり、さまざまなウォータースポーツをお楽しみ頂けます。

## Porto Covo

#### Praia da Ilha do Pessegueiro

**住所：** Porto Covo - Sines

**特色とサービス：**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;

**アクティビティ：**

ダイビング; ウインドサーフィン;

プライア・ダ・イーリャ・ド・ペッセゲイロ (Praia da Ilha do

Pessegueiro) プライア・ダ・イーリャ・ド・ペッセゲイロは、その名の由来となったペッセゲイロ島の正面にあるビーチです。この島には、古代より人が住んできた多くの形跡が残されています。その中にはローマ時代につくられた魚の塩漬け所の跡があり、ここからラテン語の「ピスカトリウス」を語源とする現在の島の名前がつけられたと考えられています。夏場は島を訪れるいろいろな船が運航しています。かつてローマやカルタゴの船が通った島と大陸との間の海は、現在ウインドサーフィンやカヌーやダイビングなどのマリンスポーツに絶好の場所となっています。

## Santiago do Cacém

Praia da Costa de Santo André

住所：Santiago do Cacém

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;

### アクティビティ:

ウィンドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・コスタ・デ・サント・アンドレ (Praia da Costa de Santo André) プライア・ダ・コスタ・デ・サント・アンドレは、サント・アンドレ・ラグーン (Lagoa de Santo André) に隣接するビーチで、自然保護区の中にあります。広大な大西洋と水の穏やかなラグーンの間伸びる長い砂浜で、金色の砂丘に囲まれています。刺激的な波が魅力のこのビーチは、サーファーたちに絶大な人気があります。ラグーンの方は波が穏やかで、ウィンドサーフィンやカヌーに最適です。浜辺を歩いて、周りの美しい風景や、この一帯に生息するさまざまな鳥たちを眺めるのもよいでしょう。

## Sines

Praia Vasco da Gama

住所：Sines

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;

### アクティビティ:

ウィンドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ヴァスコ・ダ・ガマ (Praia Vasco da Gama) プライア・ヴァスコ・ダ・ガマは、シネス (Sines) の市内にあるビーチで、ポルトガル史上重要な出来事が起こった場所でもあります。外海から守られた湾内にあり、ほとんど波がないため、ウィンドサーフィンやセーリングに最適です。海岸沿いを走るマルジナル通り (Avenida Marginal) は、散歩やジョギングを楽しむ人に人気があり、道沿いにはさまざまなバーやテラスが並んでいます。このビーチでは、昼に夜にいろいろなスポーツイベントやコンサートが催されており、そんな時はいつもと違った雰囲気を楽しめます。

## Tróia

Praia de Troia Mar

住所：Troia - Grândola

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;

### アクティビティ:

ウィンドサーフィン; セーリング;

プライア・デ・トロイア・マール (Praia de Troia Mar)

プライア・デ・トロイア・マールは、トロイア半島の大西洋側にあるビーチで、目の前にはアラビダ山脈 (Serra da Arrábida) の美しい風景が広がっています。このビーチへは、車で乗り入れられる近くの観光施設から簡単に行くことができ、セトゥーバル (Setúbal) からは定期的にフェリーが出ています。

このビーチには、基本的な設備に加え、セーリングやウィンドサーフィンのスクールや、バレーボール、サッカー、ラグビーの設備があり、波

がとても穏やかな海を存分に楽しむことができます。

## Vila Nova de Milfontes

Praia da Franquia - Vila Nova de Milfontes

**住所：** Vila Nova de Milfontes - Odemira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン;

プライア・ダ・フランキア (Praia da

Franquia) - ミルフォンテス (Milfontes) プライア・ダ・フランキアは、アレンテージョ (Alentejo) の海岸地帯でも人気の高いリゾート地ヴィラ・ノヴァ・ミルフォンテス (Vila Nova de Milfontes) のすぐそばにあるビーチです。プライア・ド・ファロル (Praia do Farol) のビーチとは岩場をひとつはさんだところにあります。この河岸のビーチは水が穏やかで、子どもが遊ぶのに適しているだけでなく、ウインドサーフィンやカヌーなどのスポーツにも理想的な条件がそろっています。上質で新鮮な魚や貝を堪能できるレストランが多数あり、バーやカフェテラス、ディスコも多数あります。

Praia das Furnas - Vila Nova de Milfontes

**住所：** Vila Nova de Milfontes - Odemira

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
**バリアフリー案内:**  
近隣の海岸;

プライア・ダス・フルナス (Praia das

Furnas) - ミルフォンテス (Milfontes) プライア・ダス・フルナスは、ヴィラ・ノヴァ・デ・ミルフォンテス (Vila Nova de Milfontes) に近いミラ川 (Rio Mira) の左岸にある川沿いのビーチです。海の影響を強く受け、引き潮の時はミラ川の河口の先まで砂浜が広がって岩の間に小さな砂地が現れます。ウォータースポーツ好きにはぴったりのビーチで、川をのぼった流れが穏やかな場所でウインドサーフィンやセーリングやカヌーを楽しむことができます。

## ポルトと北部地方

### Caminha

Praia de Caminha / Foz do Minho

**住所：** Caminha

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
ウインドサーフィン; セーリング;  
**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・デ・カミーニャ / フォス・ド・ミーニョ (Praia de Caminha / Foz do Minho)

プライア・デ・カミーニャは、美しい自然に囲まれたミーニョ川 (Rio Minho) の河口にあるビーチです。ポルトガル本土の北西の端に位置し、カマリド国立森林保護区 (Mata Nacional do Camarido) の松林に囲まれており、プライア・ド・カマリドとも呼ばれます。

波の荒い外海に面したきめの細かい砂のビーチと、流れの穏やかな川に面した砂が粗めのビーチがあり、それぞれの好みに合わせて選ぶことができます。穏やかな川の水は、子どもたちが遊んだり、セーリングやウインドサーフィンを楽しむのにぴったりです。

## Esposende

Praia da Apúlia

住所：Apúlia - Esposende

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;

### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;  
セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・アプリア (Praia da Apúlia) プライア・ダ・アプリアは、リトラル・デ・エスポゼンデ景観保護区 (Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende) の中にあるビーチです。広い砂浜の周りを砂丘が取り囲み、ビーチを強い風から守っています。この砂丘には昔の風車小屋があり、現在は別荘として利用されています。あらゆるサービスや施設が整ったこのビーチは夏の休暇を過ごす場所として人気があります。ヨードが豊富なことから、専門家による健康アドバイスを受けられるサービスもあります。海藻が豊富なことがこのビーチの大きな特徴であり、これがポルトガル北部の海岸地域を代表する人物像である「サルガセイロ・ダ・アプリア」を生み出しました。これはサルガッソ（現地での海藻の呼び名）を採る人のことであり、採った海藻は周囲の農地で肥料として使われました。

Praia Suave Mar

住所：Esposende

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;

### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;  
セーリング;

プライア・スアーヴェ・マール (Praia Suave Mar)

プライア・スアーヴェ・マールは、カヴァド川 (Rio Cávado) の河口脇にある砂丘と松の木々に囲まれたビーチで、リトラル・デ・エスポゼンデ景観保護区 (Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende) の中にあります。エスポゼンデの街から直接行くことができるため、プライア・デ・エスポゼンデとも呼ばれ、地元で人気の高いビーチです。特にサーファーは一年を通じて多く、夏はウインドサーフィンにも適しています。

Praia de Ofir

住所：Ofir - Esposende

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;

### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;  
セーリング;

プライア・デ・オフィール (Praia de Ofir)

プライア・デ・オフィールは、カヴァド川 (Rio Cávado) の河口の南、リトラル・デ・エスポゼンデ景観保護区 (Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende) の中にあるビーチです。砂丘と松の木々に囲まれ、ポルトガル北部の海岸線でも最も美しいエリートのひとつです。ここでは引き潮の時に海から岩が姿を表します。それらの岩がつくる形は地元で「ファォンの馬」と呼ばれています。このビーチは、夏の間中さまざまな人でにぎわいます。日中は、海水浴客たちがビーチの中央を陣取り、サーファーたちは大きな波を求めてビーチの南側へと向かいます。そのにぎわいは、ビーチの周りにあるさまざまなレストランやバーやディスコで、夜遅くまで続きます。

## Macedo de Cavaleiros

Praia fluvial da Fraga da Pegada

住所：Albufeira do Azibo - Macedo de Cavaleiros

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;  
シャワー;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

アジボ・ダム景観保護区 (Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo)

にあるフラガ・ダ・ペガーダ・リバービーチ (Praia fluvial da Fraga da Pegada) には、安全で静かな環境で自然を楽しむ条件が揃っています。

しのぎやすい気温で、サービス施設も完備。水泳はもちろん、ボート漕ぎ、ウインドサーフィン、カヌー、セーリングなどの水上スポーツに理

想的です。周辺では、登山、オリエンテーリング、ウォーキングなど、その他のアクティビティを楽しむことも可能です。また、緑の植生と、このエリアに集まる多様な鳥を含む動物を観察するのもよいでしょう。

## Moledo do Minho

Praia de Moledo

住所： Moledo do Minho

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・モレド (Praia de Moledo) プライア・デ・モレドは、20世紀始め頃から非常に有名リゾート地となり、今では南部の暑いビーチを避けて、政治家や政府高官の家族たちが毎年訪れています。このビーチは、カマリド森林保護区 (Mata do Camarido) に囲まれた自然の美しい一帯にあります。やや風が強く波が高いため、年間を通してサーフィンに適しており、夏にはウインドサーフィンも楽しめます。ビーチの前には岩でできた小さな島があり、船で渡ることができます。この島にあるインスア要塞 (Forte da Insua) は、15世紀に修道院として建てられましたが、17世紀から18世紀にかけて海岸を防衛する要塞に改造されました。

## Viana do Castelo

Praia da Arda / Praia do Bico

住所： Viana do Castelo

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・アルダ / プライア・ド・ビコ (Praia da Arda / Praia do Bico) プライア・ダ・アルダ、別名プライア・ド・ビコは、ポルトガル国内でサーフィンとボディーボードに最も適したビーチのひとつで、若者が多く集まります。近くにあるレストランの名前を取って、プライア・ダ・マリアナ (Praia da Mariana) と呼ばれています。広い砂浜は、ところどころにみずみずしい植物の緑が見える長い砂丘に囲まれ、美しい自然の風景に縁取られています。

### ルジア・マール (Praia de Luzimar) ビーチ

住所： Darque - Viana do Castelo

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; カイトサーフィン;

### 特色とサービス:

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

カベデロの環境トレイルに入り込んだルジア・マールビーチには、長く伸びた砂浜が砂丘と松林に囲まれています。特に午後には少し風があるビーチですので、サーフィン、ウインドサーフィンそしてカイトサーフィンなどの水上スポーツに良い条件といえるでしょう。

Praia do Cabedelo

住所： Viana do Castelo

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

レンタルクラフト;

### アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・カベデロ (Praia do Cabedelo)

プライア・ド・カベデロは、リマ川 (Rio

Lima) の南に位置し、近くのヴィアナ・ド・カステロ (Fiana do Castelo) の住民に最も人気があるビーチです。2つのキャンプ場がある松林と砂丘に囲まれた、この美しい半月形のビーチは、この一帯で最も人気の高いビーチのひとつです。ここの波はサーフィン、ウインドサーフィン、ボディーボードに最適であり、夜遅くまでナイトライフが楽しめるたくさんのバーがビーチに面していることもあって、ここを訪れる常連客の中には多くのサーファーやウインドサーファーやボディーボーダーがいます。

## ポルトガル中部地方

## Abrantes

Praia fluvial da Aldeia do Mato

住所：Aldeia do Mato - Abrantes

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;  
シャワー; レンタルクラフト;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

アルディア・ド・マト・リバービーチ (Praia fluvial da Aldeia do Mato) は、カステロ・デ・ボーデ・ダム (Barragem do Castelo de Bode) 貯水池にあります。

豊かな自然に囲まれ、松など植物の香りが辺りに漂っています。水上プールやキャンプ場を含め、サービス施設の整ったレジャーエリアで、ボート漕ぎ、カヌー、ウインドサーフィンなど水上スポーツ用具もあり、多種多様なアクティビティを楽しめます。貯水池周辺をもっとよく知りたい人向けに、この広い湖をボートでめぐるツアーもあります。

## Caldas da Rainha

Praia da Foz do Arelho - Mar e Lagoa

住所：Caldas da Rainha

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ブライア・ダ・フォス・ド・アレーリョ (Praia da Foz do Arelho) ブライア・ダ・フォス・ド・アレーリョは、オビドス・ラグーン (Lagoa de Óbidos) と海が出会う場所にあり、まったくタイプの異なる2つのビーチを楽しむことができます。ラグーン側には非常に美しい自然の風景が広がっており、草木に覆われた岸边と穏やかな水が子ども連れに最適です。この辺りには通常穏やかな風が吹いており、ウインドサーフィンにも適しています。反対側の外海に面した方は、波が荒いものの特に強い海流はなく、サーフィンに最適な場所です。このビーチはEUのブルーフラッグ賞を獲得しており、その水質の良さが証明されています。

## Figueira da Foz

Praia de Buarcos

住所：Buarcos - Figueira da Foz

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

モンデゴ岬 (Cabo Mondego) はボア・ヴィアーゼン山脈 (Serra da Boa Viagem) 全体の延長上にあり、強い北風からブアルコス・ビーチ (Praia de Buarcos) の大規模な砂浜を保護する役割を果たしています。その結果海が穏やかになり、ウインドサーフィンで有名になりました。以前は静かな漁業の町でしたが、現在は観光がブアルコスの主な生活手段となり、町と海が出会う海岸通り (Avenida

Marginal)に中心を置きたいいきとした町に変わりました。

## Ílhavo

Praia da Costa Nova

住所：Costa Nova - Ílhavo

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

コスタ・ノヴァで最も絵のように美しいのは、白と交互に明るい色で縞模様に塗られた木の小屋が並ぶ海岸の道路です。待合所兼道具置き場として漁師が作ったこれらの小屋は、今ではかなり特徴的な休暇用の家に作り変えられています。海が荒れることが多く、サーファーたちに非常に歓迎されるコスタ・ノヴァ・ド・ブラド・ビーチ (Praia da Costa Nova do Prado) は、ヴァゲイラ・ビーチ (Praia da Vagueira) の方向に南へと大きく広がっており、海辺を長い距離歩くのが好きな人にとっては最高の場所です。もう一方の海辺の道路では、静かな水面を持つアヴェイロの潟 (Ria de Aveiro) の河口が、まったく異なる自然環境を構成しているのでヨットとウインドサーフィンにはもってこいの場所です。

## Mira

Praia de Mira

住所：Mira

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ミラ・ビーチ 漁師が使用する木造の建物がミラのパリエイロ (Palheiros) (小屋) として知られているミラ・ビーチ (Praia de Mira) は、20世紀の前半を通して、現在では保存された小屋で見ることができる民族博物館の展示で紹介されている日々の生活が営まれていた漁村でした。現在、ミラ・ビーチは、白い砂浜の周りに砂丘があり、大西洋の高い波も多くのサーファーを引きつけている非常に人気のある目的地です。砂丘を越えて、マツの香りが強く漂う国立森林保護区域内には、静かな水面のおかげでヨットやカヌー、ウインドサーフィンの優れた条件が整ったバリーニャ礁湖 (Lagoa da Barrinha) が含まれています。

## Murtosa

Praia da Torreira

住所：Murtosa

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

砂丘のそばにあるトーレイラ・ビーチは、アヴェイロの潟 (Ria de Aveiro) の河口を海から隔てる海岸線上にあり、訪問者は数メートル動くだけで、サーフィンの良好な波がある外洋と、ヨットやウインドサーフィンに理想的な河口の静けさのどちらかを選ぶことができます。このトーレイラ・ビーチ (Praia da Torreira) は、南のサン・ジャシント (São Jacinto) から北のフラドウロ

Praia do Monte Branco

住所：Torreira - Murtosa

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

松林に囲まれた広い砂浜が続くモンテ・ブランコ・リバービーチ (Praia do Monte Branco) は、ゆっくりと静かに散策を楽しみたいところです。このアヴェイロ川 (Ria de Aveiro) のリバービーチには素晴らしいサービス施設があります。場所は

(Furadouro)まで途切れず25キロ続く巨大な砂浜の一部であり、歩く人たちに非常に高く評価されています。このビーチは、海に出て行く様子が頻繁に見られる明るい色がほどこされたボートによって昔からの漁業のルーツを守ってきました。この職業は過ぎ去った時代のもですが、酢漬けのウナギや、銅の食器で作られる魚のシチュー、カルディラダ (Caldeirada) などの最も特徴的な料理を含む地域のすばらしい名物料理をいくつか保存する上で貢献しています。

ムルトザ (Murtosa) 町で、海に面したトレイラ・ビーチ (Praia da Torreira) と至近距離にあります。

## Ovar

Praia do Furadouro

住所: Ovar

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

フラドウロ・ビーチ 魚釣りやサーフィンの両方で有名であり、ビーチでの生活に大きく異なった時代とアプローチを明確に示す巨大なフラドウロ・ビーチ (Praia do Furadouro) には、大西洋の高い波が打ち寄せます。内陸には深いマツの森があり、サイクリング用道路で結ばれるオヴァール (Ovar) からビーチまで約3キロの距離があります。この森を越えると、ウインドサーファーが求めてやまない穏やかな水面を持った河口部に着くことができます

## Peniche

Praia do Baleal

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・バレアル (Praia do Baleal) プライア・ド・バレアルは、長い砂浜に穏やかな海が広がるビーチです。この海ではウインドサーフィンが初心者から上級者まで楽しめます。夏の休暇にここを訪れる人が最高の時を過ごせるよう、テニスコート、プール、ディスコ、乗馬センターも設けられています。

## São Martinho do Porto

Praia de São Martinho do Porto

住所: Marginal de Alcobaça, 2460-096 São Martinho do Porto

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;

### アクティビティ:

ウインドサーフィン; セーリング;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・サン・マルティニョ・ド・ポルト (Praia de São Martinho do Porto) プライア・デ・サン・マルティニョ・ド・ポルトは、風から守られた入江を囲む、貝殻の形をしたビーチで、その砂浜は約3キロにわたって続いています。この穏やかな海は、子どもたちが遊ぶのに絶好の場所であるだけでなく、ウインドサーフィン、セーリング、カヌーなどのマリンスポーツにも最適です。

13世紀にアルコバッサ修道院（Mosteiro de Alcobaça）の修道士たちによって築かれたこの街は、20世紀になって大きく発展し、非常に人気の高い夏のリゾート地となりました。評判の高いレストランが何軒もあり、ロブスターの蒸し焼きや詰め物をしたスパイダークラブなど、地元の名物料理を堪能できます。

## Torres Vedras

Praia de Porto Novo

住所：Torres Vedras

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

### アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ポルト・ノヴォ（Praia de Porto Novo）

プライア・デ・ポルト・ノヴォは、アルカブリシエル川（Rio Alcabrichel）の河口にあるビーチです。先史時代の居住区跡が残る斜面を緑の草木が覆う、美しい渓谷のふもとにあります。もともとは歴史の古い漁港で、ナポレオンによる最初の侵略の際、1807年のヴィメイロ（Vimeiro）の戦いに先立って英国軍が上陸した場所として歴史の本に登場しています。近くには温泉リゾート地のヴィメイロがあり、ゴルフコース、乗馬センター、温泉プールをはじめとするさまざまな娯楽施設があります。

## マデイラ諸島

### Ilha de Porto Santo

ポルト・サント [Porto Santo]

住所：Ilha de Porto Santo

### 特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; レストラン; セキュリティと警備;  
ブルーフラッグ; レンタルパラソル; レンタルクラフト;

### アクティビティ:

ダイビング; ウインドサーフィン; セーリング;

プライア・デ・ポルト・サント（Praia de Porto Santo）プライア・デ・ポルト・サントは、マデイラ（Madeira）の北東40キロの場所にあるポルト・サント島（Ilha de Porto Santo）のビーチです。マデイラ諸島の中で唯一の砂浜で、島の南側の海岸に9キロにわたって途切れることなく続いています。ここのビーチは、きめの細かい柔らかな金色の砂で有名です。特に、この砂は骨や循環器系の問題に対して治療効果があることが知られています。島の気候は湿度が少なく安定しており、一年中太陽が光り輝く、浜辺での休暇を楽しむのに理想的な場所です。温かく穏やかに澄みわたった海は、のんびりと長時間泳ぐのが好きな人にはこたえられない魅力があり、さまざまなウォータースポーツにも最適です。

9キロ続くポルト・サント・ビーチには、ペネド

[Penedo]、カベコ・ダ・ポンタ [Cabeço da Ponta]、カリエッタ

[Calheta]、フォンティーニャ [Fontinha]、ペドラス・プレタス [Pedras

Pretas] やリベイロ・サルガド [Ribeiro Salgado] といった場所があり、誰もが水と砂を楽しむ条件が揃っています。一部の売り場はその質の高さからブルー・フラッグ認証を受けており。

**ブルー・フラッグ** –

フォンティーニャ、カベコ・ダ・ポンタ、リベイロ・サルガド

## リスボンとその周辺地方

### Cascais

Praia da Conceição

住所：Cascais

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;

**アクティビティ:**

ダイビング; ウインドサーフィン; セーリング;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・ダ・コンセイサオン (Praia da Conceição) プライア・ダ・コンセイサオンは、ノッサ・セニョーラ・ダ・コンセイサオン礼拝堂 (Capela de Nossa Senhora da Conceição) に隣接するビーチで、名前もこの礼拝堂からきています。このビーチはそれほど長くありませんが、引き潮の時にはプライア・ダ・ドゥケーサの浜と地続きになります。このビーチにはブロムナードにつながる階段とスロープが整備されています。バラエティに富んだレストランやバーやテラスのある、独自の雰囲気を持ったビーチです。

Praia da Duquesa

住所：Cascais

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;

**アクティビティ:**

ダイビング; ウインドサーフィン; セーリング;

プライア・ダ・ドゥケーサ (Praia da Duquesa) プライア・ダ・ドゥケーサは、カスカイス (Cascais) の中心部から行けるビーチです。その名前は、ビーチの西側にパルメラ公の小さな宮殿があることに由来しています。ブロムナードにはレストランやバーやテラスが並んでおり、ビーチへはこのブロムナードから簡単に下りることができます。

Praia da Cresmina ou Pequena do Guincho

住所：Guincho - Cascais

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

**アクティビティ:**

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・クレスミナ / ペケーナ・ド・ギンショ (Praia da Cresmina/Pequena do Guincho)

プライア・ダ・クレスミナは、シントラ・カスカイス自然公園 (Parque Natural de Sintra-Cascais) の南端にあるビーチで、崖に囲まれた入江の中にあります。ビーチの背後と道路をはさんだ反対側には広大な砂丘が広がっており、ギンショの大きな特徴である強い風が作り出した非常に美しい自然の風景を見せています。

ビーチへ出るには、ホテル・フォルタレーザ・ド・ギンショから続く小道を抜けていきます。ホテルの近くにはポルトガルでもトップクラスのレストランが何軒もあり、特にシーフード料理のおいしさには定評があります。

Praia Grande do Guincho

住所：Guincho - Cascais

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

**アクティビティ:**

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・グランデ・ド・ギンショ (Praia Grande do Guincho) プライア・グランデ・ド・ギンショは、シントラ・カスカイス自然公園 (Parque Natural de Sintra-Cascais) の中にあるビーチです。その周りには、白い砂丘と背後にそびえるシントラ山脈 (Serra de Sintra) の深い色合いがコントラストをなす、素晴らしい風景が広がっています。風が強く波の高いこのビーチには、たくさんのボディーボーダーやサーファーが集まります。夏場は通常北からの良い風が吹いており、ウインドサーフィンに最適です。近くには、素晴らしいシーフード料理を堪能できるレストランがあります。

### Costa de Caparica

Costa de Caparica - Terras da Costa, Acácias e Medos

住所：Costa de Caparica - Almada

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

**アクティビティ:**

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

テラス・ダ・コスタ、アカシアス、メドス (Terras da Costa, Acácias e Medos) コスタ・ダ・カパリカ (Costa da Caparica) の街を抜けたところに、はるかフォンテ・ダ・テリャ (Fonte da Telha) まで約30キロも続く砂浜があります。その大部分は、アリバ・フォッシル・ダ・コスタ・デ・カパリカ景観保護区 (Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica) に入っています。この砂浜は、「テラス・ダ・コスタ」、「アカシアス」、「メドス」の3つの大きなエリアに分けられており、さらに各エリアが特に明確な境目のない無数のビーチに分けられています。これらのビーチは、近くのカフェやレストランの名前で呼ばれ

るようになったり、大通りからの入口が分かれているために別の名前で呼ばれるようになったりして、徐々に区別されるようになりました。各ビーチにはそれぞれ駐車場が設けられていますが、ビーチを結ぶ非常に個性的な交通手段として「トランスプライア」という小さなオープン列車が走っています。この列車は、コスタの街からフォンテ・ダ・テリャまでの長い海岸線を走っており、途中さまざまなビーチに停車します。この広大な砂浜にはサッカーやバレーボールに必要なスペースが十分にあり、長い浜辺をただ散歩するだけでも楽しめます。海は通常穏やかですが、時折波が高くなることがあり、そんな時にはサーファーやボディボーダーが集まります。

多数あるビーチの中で、プライア・ダ・モレナ (Praia da Morena) とプライア・ダ・セレイア (Praia da Sereia) は、にぎやかなカフェテラスがあることで有名です。プライア・ド・カステロ (Praia do Castelo) やプライア・ダ・ライニャ (Praia da Rainha) は、それに比べて家族連れ向けのビーチです。プライア・ダ・ベラ・ヴィスタ (Praia da Bela Vista) は、ポルトガル初のナチュラリスト専用ビーチとなりました。トランスプライアの終点であるフォンテ・ダ・テリャは、この長い砂浜の一番端にあるビーチです。この約2キロにわたるビーチは、高さ70メートルの崖に守られており、この崖はよくハンググライダーに使われています。

## Estoril

Praia de São Pedro do Estoril

住所：São Pedro do Estoril - Cascais

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
**アクティビティ:**

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;  
プライア・デ・サン・ペドロ・ド・エストリル (Praia de São Pedro do Estoril) プライア・デ・サン・ペドロ・ド・エストリルは、非常に美しい小渓谷に守られたビーチです。年間を通してボディボーダーに高い人気があります。浜辺へは、崖の上にある駐車場からスロープを下っていくか、列車で来た場合にはトンネルを抜けていきます。このビーチは、夏場エストリルの海岸で最も人が集まる場所のひとつです。

## Sesimbra

Praia da Lagoa de Albufeira

住所：Sesimbra

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**  
サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;  
プライア・ダ・ラゴア・デ・アルブフェイラ (Praia da Lagoa de Albufeira) プライア・ダ・ラゴア・デ・アルブフェイラは、アルブフェイラ・ラグーン (Lagoa de Albufeira) にあるビーチです。コスタ・ダ・カパリカ (Costa da Caparica) から何キロにもわたって続く砂浜の最南端に位置しており、広大な砂丘によって海とへだてられています。周りを松の木々に囲まれ、水は穏やかで、子どもたちが遊ぶ場所として理想的なだけでなく、ウインドサーフィン、セーリング、カイトサーフィンなどのスポーツにも最適です。ラグーンは細い水路を通じて海と直接つながっており、その周辺では時折危険な水流が起こることがあります。海に面した側には粗い砂に覆われたエリアがあり、そこに寄せる高い波はサーフィンやボディボードに適しています。

Praia de Sesimbra

住所：Sesimbra

### 特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;  
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;  
レンタルクラフト;  
**アクティビティ:**

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン;

### バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・セジブラ (Praia de Sesimbra) セジブラはもともと漁業の街でしたが、20世紀に観光リゾート地として人気が高まり、この辺りに休暇やウィークエンドを楽しむための別荘を持つ人々の間で特に人気の高い場所です。プライア・デ・セジブラは、風から守られた入江にある波の穏やかなビーチです。子どもたちが安全に遊べる場所であると同時に、ウインドサーフィンやアンダーウォーターフィッシングの愛好家たちにも人気があります。その長い砂浜の一方の端には小さな港があり、反対側の端はプライア・ド・カネイロ (Praia do Caneiro) というビーチになっています。

## Setúbal

Praia da Figueirinha

住所：Setúbal

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

**アクティビティ:**

ウインドサーフィン;

**バリアフリー案内:**

近隣の海岸;

プライア・ダ・フィゲイリーニャ (Praia da Figueirinha)

プライア・ダ・フィゲイリーニャは、アラビダ山脈 (Serra da Arrábida)

の美しい山々を背景にしたビーチです。浜辺へ簡単に下りられ、穏やか

な海に面していることから、この一帯で最もよく知られる人気の高いビ

ーチのひとつです。その広い砂浜は、引き潮になると沖へと広がって砂

洲を形成します。この砂洲によってできた小さな入江のようなところが

、ウインドサーフィンに利用できます。

## Sintra

Praia do Magoito

住所：Sintra

**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

**アクティビティ:**

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・マゴイト (Praia do Magoito) プライア・ド・マゴイト

は、深い渓谷の端にある、壮大な崖に囲まれたビーチです。その崖の

上からは、周囲の美しい風景を眺めることができます。浜辺へ出るには

急な坂道を下る以外に方法はありませんが、ヨードが豊富で汚染されて

いないこの海は、苦勞して行くだけの価値が十分にあります。ここの高

い波を求めてサーファーが多く集まりますが、浜辺で日光浴を楽しむ人

も快適な時を過ごせる質の高いサービスや設備が整っています。