

## サーフィン

### について

#### サーフィン

850km以上に広がるポルトガルの海岸は、巨大なサーフ・ビーチです。それほど遠くない場所で非常に多くの種類のスポーツを楽しむ海岸線は、世界の他のどこにもありません。したがってポルトガルではいつでも波と戯れることができます。



追い風と、年間を通してたっぷり降り注ぐ太陽のおかげで、これらの完璧な波は、時々魔法ではないかと思われることもあります。さまざまなスポーツを楽しむ人々にとって他では得られない体験を与えてくれます。サーフィン、ボディボード、ウィンドサーフィン、カイトサーフィン、パドルサーフはアドレナリンの放出量を想像以上に高めてくれる大西洋の波を楽しむためのスポーツのほんの一例に過ぎません。

勇敢さが自慢のサーファーに人気のナザレ (Nazaré) のプライア・ド・ノルテの大波から、カルカヴェロス (Carcavelos)、エリセイラ (Ericeira)、そしてペニシェ (Peniche) の安定した完璧な波まで、サーファーにとって多くの選択肢が揃っています。また、それらはリスボン周辺だけではなく、その多様性は膨大です。北部のフィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz)、エスピーニョ (Espinho)、そしてヴィアナ・ド・カステロ (Viana do Castelo) で、南部ではアレンテージョ海岸とサグレス地区、そしてアソーレス諸島とマデイラ諸島でも、遊ぶ波に事欠きません。

サーフィンに最適な場所をお探しなら、[www.portuguesewaves.com](http://www.portuguesewaves.com) を忘れずにチェックしてください。

ボディボーダーにとっては、プライア・グランデ (Praia Grande)、シントラ (Sintra) は絶対に外せないスポットです。このスポットはどの旅行プランにも含まれており、世界のボディボード・トーナメントが毎年開催されます。しかし、北部の海岸と西部のアルガルヴェ海岸もボディボーダーに人気が高まってきました。



ギンシヨ (Guincho) はポルトガルにおけるウィンドサーフィンのメッカで、いつでも世界最高のウィンドサーファーを歓迎してきました。その風と波がビーチの人々には素晴らしいショーを、海の中の人々には喜びを約束します。一方カイトサーフィンも、ここだけでなく、カルカヴェロス、コスタ・ダ・カパリカ (Costa da Caparica)、さらに北のアヴェイロ (Aveiro) とヴィアナ・ド・カステロ (Viana do Castelo) 地区など他のビーチでも愛好者が増えてきました。

しかし海、川、そして湖が提供する条件を最大に利用して楽しめるアクティビティはまだまだ他にもあります。外海あるいは保護された安全な洞窟や潟でのパドルサーフィンから、ウォータースキーやパラセーリングまで、楽しい時間を過ごすためのさまざまなオプションが用意されています。まさに選ぶアクティビティがありすぎて困ってしまうでしょう...

### サーフィンとボディボード

リベイラ・デ・イーリャス (Ribeira de Ilhas) とスーパーチューブ (Supertubos) は世界中で知られる2つの素晴らしいサーフィン・ビーチの名前です。この2つは、エリセイラとペニシェの間の海岸線に沿って広がる多くのビーチの中でも抜きん出ています。しかし、アゾレス諸島とマデイラ諸島を含め、ポルトガルの端から端まで、ビーチはまだまだたくさんあるのです...

エリセイラは高い密度の素晴らしいサーフ・ブレイクが楽しめる世界でも珍しい場所の1つとして、アメリカの団体、セーブ・ザ・ウェイブ協会により世界のサーフ保護区として登録されています。この登録では、次の7つの世界クラスのブレイクを含む4kmの範囲が含まれました。ペドラ・ブランカ (Pedras Brancas)、リーフ (Reef)、リベイラ・デ・イーリャス (Ribeira de Ilhas)、カーヴェ (Cave)、クレイジー・レフト (Crazy Left)、コシヨス (Coxos)、サン・ローレンソ (São Lourenço)。しかし保護区は約11kmの広大なシーフロントの一部で、ほかにもさまざまな特徴を持つ波があります。そこではもっとも多様な気候条件のなかで、さまざまな難易度とレベルの高さのサーフィンとボディボードが可能です。

さらに北にある、ペニシェ (Peniche) 近くのプライア・ド・メダオン (Praia do Medão) は、ここがスーパーチューブビーチと呼ばれるようになった素晴らしいチューブ・ウェイブで有名なスポットです。世界中からのサーファーに人気のこのビーチは、10月のWSLワールド・ツアーの開催地です。ペニシェ地区の他のビーチでも毎日素晴らしい波が楽しめます。また、初心者にすべてのテクニックを教える多くのスクールがあるため、経験豊富なサーファー専用というビーチはありません。

しかし、ナザレ・キャニオン (canhão da Nazaré) として知られるプライア・ド・ノルテ (Praia do Norte) の大波は、最も恐れ知らずのサーファーだけが挑戦できます。これらの波は、最高で30メートルにまで達するほどで、2011年の世界最高記録を更新、ギャレット・マクナマラなどのプロサーファーが乗っています。マクナマラはジェットスキーで波のピークまで移動し、そこからボードで滑り降りるという「トウ・イン」システムを利用します。

電車が直接乗り入れているリスボン (Lisboa) の郊外では、サント・アマノ・デ・オエイラス (Santo Amaro de Oeiras)、カルカヴェロス (Carcavelos)、そしてサン・ペドロ・ド・エストリル (São João do Estoril) のビーチにサーフィンとボディボードを楽しむ絶好の条件が整っています。さらに遠く離れた、自然公園の中心地にあるギンショでは、非常に一定の波となります。シントラのプライア・グランデ (Praia Grande) などのビーチはボディボードに特に人気で、スポーツの世界大会のイベントがここで開かれます。

中部地方では、フィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) 近くのプライア・デ・バルコス (Praia de Buarcos) が、200メートルにも達する、ヨーロッパ最高とされる波で有名です。さらに、イリャヴォ近くのアヴェイロ地区では、プライア・ダ・バーラ (Praia da Barra) があらゆるボディボーダーを歓迎します。さらに北に行くと、エスピーニョ (Espinho) がその神話的な波、「カジノ・ライト・ハンダー」で有名です。しかし、ポルト (Porto) に非常に近いマトジニョシュ (Matosinhos)、そしてヴィアナ・ド・カステロ (Viana do Castelo)、特に、アフィフェ (Afife) のプライア・ダ・アルダ (Praia da Arda) も紹介しないわけには行きません。

リスボンの南部、コスタ・ダ・カパリカ (Costa da Caparica) にあるコヴァ・ド・ヴァポール (Cova do Vapor)、そしてプライア・ド・CDS (Praia do CDS) も忘れてはなりません。シネス (Sines) の近くには、サン・トルペス (São Torpes) とプライア・ドス・アイヴァドス (Praia dos Aivados) を含む他のビーチもあり、ここでは自然との触れ合いを心から楽しめます。さらに、アルガルヴェの西の海岸では、アリファナ (Arrifana)、ボルデイラ (Bordeira)、アマード (Amado)、コルドアマ (Cordoama)、カステレージョ (Castelejo) のビーチが非常に人気です。波が静かな南向きの海岸も、主にタヴィラとファロの島では東から良い波が寄せてきます。

大西洋に浮かぶマデイラ (Madeira) 島では、ジャーディン・ド・マー (Jardim do Mar) とポール・ドマー (Paul do Mar) などで、忘れられない波を体験できます。アソーレス (Açores) 諸島は1日に四季があることで有名ですが、本当に魔法のような場所があります。9月と10月は特に、サン・ミゲル (São Miguel) 島でよい場所が見つかります。いずれも北の海岸の、WQSのイベントの開催地であるアレアル・デ・サンタ・バルバラ (Areal de Santa Bárbara) とモンテ・ヴェルデ (Monte Verde) のビーチ、そして南に面したプライア・ド・ポプロ (Praia do Pópulo) にあります。しかし、プライア・フォルモサでもよい条件が見つかります。サンタ・マリア (Santa Maria) 島のプライア・ダ・ヴィトリア (Praia da Vitória)、テルセイラ島 (Ilha da Terceira)、そしてサン・ジョルジュ島 (São Jorge) のファジャス (fajás)、特に神秘のスポットとされるファージャ・ダ・カルデイラ・デ・クリスト (Fajã da Caldeira de Santo Cristo) で条件が揃っています。

ポルトガルは、実際、素晴らしい波の国です。挑戦しないではいられません！

## ウィンドウサーフィンとカイトサーフィン

水の上をすべり、風を受けるのは楽しいの一言で、本当にリラックスできる瞬間があります。しかしアドレナリンをさらに高めるには、ポルトガルの海岸に打ち寄せる大西洋の波以外にありません。

3月と10月の間のちょうど良い波と北風の出るギンショ (Guincho) は、ポルトガルではウィンドサーフィンに格好の場所として多くのエキスパート達に受け入れられています。7月と8月には最高の条件が揃います。また、ウィンドサーフィンの国内および国際大会がここで開かれます。カイトサーフィンは注目されるようになってまだ日が浅いスポーツですが、多くのファンを惹きつけています。プライア・デ・カルカヴェロス (Praia de Carcavelos) がそのビーチで、リスボンに少し近くなりますが、カスカイスの海岸線も、どちらのスポーツにも良い条件を提供しています。

しかし、カイトサーフィンとウィンドサーフィンの愛好者たちにとっての良いスポットはここだけではありません。同じくリスボン近くになりますが、タグス川の反対側にあるコスタ・ダ・カパリカ (Costa da Caparica) のビーチは非常に人気があります。特に、さらに南に下ってアルブフェイラ・ラグーン (Lagoa de Albufeira) とセジンプラ (Sesimbra) 沿いのサン・ジョアン (São João) とフォンテ・ダ・テーリャ (Fonte da Telha) は人気のスポットです。サグレス近くのアルガルヴェ (Algarve) では、トネルとマルティニャールのビーチが際立っています。冬だけではなくありますが、プライア・ダ・ロシャも人気です。リスボンの北部には、他にも次のような絶対にお勧めの場所があります。ペニシェ (Peniche) に近いプライア・ド・バレアル (Praia do Baleal)、アヴェイロ (Aveiro) に近いオビドス・ラグーン (Lagoa de Óbidos)、コスタ・ノヴァ (Costa Nova)、ムルトザ (Murtosa)、ポルト (Porto) に近いマトジニョス (Matosinhos)、さらにオフィール (Ofir) とエスポゼンテ (Esposende)、ヴィアナ・ド・カステロ (Viana do Castelo) のプライア・ド・カベデロ (Praia do Cabedelo)、およびモレド・ド・ミーニョ (Moledo do Minho) です。

マデイラ (Madeira) では、1年を通してウィンドウサーフィンを楽しむことができます。フンシャル (Funchal)、ポルト・ダ・クルス

(Porto da Cruz)、アシャダス・ダ・クルス (Achadas da Cruz)、カニソ (Caniço)、カニサル (Caniçal)、ポール・ド・マー (Paul do Mar)、ポルト・サント (Porto Santo) は最高のスポットの一例です。カイトサーフィンには、フンシャル (Funchal)、プライア・フォルモサ (Praia Formosa)、そしてポルト・サント (Porto Santo) が特にお勧めです。さらにアゾレス諸島 (Açores) では、プライア・デ・アグア・ダルト (Praia de Água d'Alto) とモンテ・ヴェルデ (Monte Verde) に、サン・ミゲル (São Miguel) 島に、テルセイラ島 (Ilha Terceira) ではプライア・ダ・ヴィトリア (Praia da Vitória) の近く、そしてファイアル島 (Ilha do Faial) にも良いスポットが見つかります。

少しおとなしい波を好む方、あるいはほんの初心者の方向けの場所のリストは無限にあります。例えば、トロイアのビーチと、アルガルヴェ海岸沿いのすべてのビーチには、素晴らしい条件を備えた場所が数多くあります。そこでは、装備を借りたり、スクールで教えてもらうことができる施設があります。さらに内陸部では、北から南まで、湖とダム貯水池も良い条件を提供しています。アゾレス諸島では、古代の火山の火口でカイトサーフィンやウィンドサーフィンを楽しむこともできます。まさに、過激です！

## その他のスポーツ

伝統的なスポーツから、遠い場所で生まれた、あるいは実践者の思いつきで生まれた新しいスポーツまで、大西洋の波を楽しむには他にもたくさんの方法があります。

最も新しいアクティビティの1つ、とはいえ、すでに多くの愛好者がいるのですが、それはパドルサーフィンです。水がある限り、ただし浅瀬ですが、どこでもできるスポーツのため、パドルサーフィンができるスポットがポルトガル中に広がっています。もちろん海、川、湖、潟、貯水池を含みます。リスボンに非常に近い場所、オエイラスで、そしてカスカイスのパレーデス (Paredes) とペスカドーレス (Pescadores) のビーチで、ボードの上に立っているパドルボーダーがパドルを漕いでいるのを見かけることが良くあります。人気のある他の場所としては、オビドス・ラグーン (Lagoa de Óbidos)、フィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz)、ヴィアナ・ド・カステロ (Viana do Castelo) 地区、そしてマデイラ島があります。忘れてはならないのがアルガルヴェです。ファロのビーチはすでにパドルボードのイベントが開催されています。

またモーターを使って水上を走るのは、高速でもっとスリリングな体験です。ほとんどのポルトガルのビーチと貯水池で非常に人気のあるジェットスキーの他、ウォータースキーも海岸全体で楽しまれていますが、アゾレスとマデイラの島々の海、そしてダムの中でのスキーが特に人気です。アレンテージョの大きなアルケヴァ (Alqueva) 湖から、北部ポルトガルのダムまで、選択肢は無限です。

アルガルヴェでは、別のバージョンを眼にするでしょう。それはパラセーリングです。ボートで曳かれてパラシュートで降りてくるため、正にアドレナリン全開になります。楽しさを満喫を保証する風と波の中で、たくさんのアクティビティを楽しんでください。