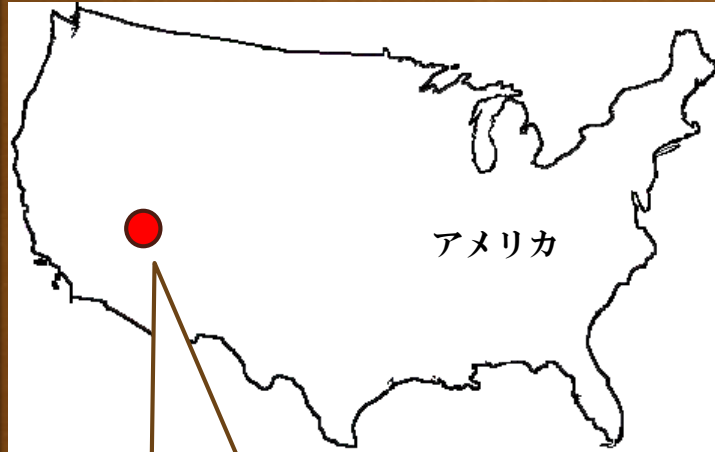


1週間の旅のカタチをご提案！

あなただけの理想の旅 “至福の癒し旅” アメリカ セドナ・グランドサークル編



セドナ・グランドサークルは
日中と夜間の寒暖差が激しい。
防寒対策用に羽織る物などを
持って行った方が良い

アメリカの南西部に広がる荒野は
大自然が生み出した奇跡ともいえる造形美。
そしてアメリカ原住民によって
神々が住む聖地と崇められた街・セドナ。
雄大な大自然が織りなす至福の景観には
世界中から多くの観光客が訪れる。

正式国名：アメリカ合衆国
United States Of America

面積：約982万 km² （日本の約25倍）

首都：ワシントンD.C

人口：約3億1600万人（2014年）

公用語：主として英語

※スペイン語も広域にわたって使われる。

日本との時差：－約16時間（セドナ） ※州によって時差は異なる

セドナへの日本からの直行便はなし

ロサンゼルス経由でアリゾナ州フェニックス空港に向かうのが一般的

成田～ロサンゼルス（約16時間） ロサンゼルス～フェニックス（約1時間30分）

フェニックス～セドナ（バスで約2時間）



通貨



通貨：ドル 一般的に\$と表記 補助通貨はセント（¢）
1ドル→100セント
1ドル→約123円（＊撮影当時）

水



水：水道水の飲用可能。
ミネラルウォーターはホテルの売店・コンビニ・スーパーなどで購入可能
ペットボトル500mlは1ドル（約123円）を目安に購入できる
※州によって料金は異なります。

両替



両替：空港・銀行・高級ホテルで両替が可能。
※USドルは現地アメリカで両替するより日本で両替した方が為替レートが良い。
これは、USドルが日本でも多く流通していること、
逆に日本円はほとんどアメリカ国内での需要がないため。

電源とプラグ



電圧は120Vの三つ穴プラグタイプ。
2つ穴プラグの日本製品も使えるが、電圧数が違うので注意が必要。
特にドライヤーや充電機器などは長時間使用すると過熱する場合もあるので、
時間を区切って使うなどの配慮が必要。



初日のスケジュール



セドナのボルテックスで癒し体験



あなた好みの石が見つかる！？
パワーストーン専門店



日本語もOK
自分自身を見つめ直すスピリチュアルセッション



世界が注目するローフードディナーに挑戦

神々が住む“聖地”

セドナ



母なる大地である地球を敬い、万物に精霊が宿ると考えていたアメリカの現地人。

彼らはセドナを「神々が住む聖地」として崇め、特別な儀式以外はその場所に住む事さえなかった。

近年スピリチュアルスポットとして脚光を浴びるセドナ。そこには大地の恵みを求め、世界中から年間400万人もの観光客が訪れる。

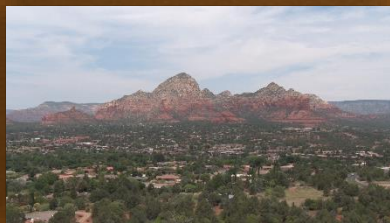


セドナは芸術家たちの集う街！

セドナという地に心酔した芸術家の数は300人を超える。

現在では人口の35人に1人が芸術家だという。そのジャンルはガラス工芸、木工工芸、陶器、織物、特産のターコイズを使ったジュエリーなど多岐にわたる。

街には多くのアーティストがギャラリーを構えそれぞれの商品を販売している。ギャラリー巡りというのもセドナ観光の中に盛り込んでおくのも良い。



かのウォルト・ディズニーは生涯何度もセドナを訪れている。セドナにあるサンダーマウンテンからインスピレーションを受け、ビッグサンダーマウンテンのアトラクションを誕生させたと言われている。

地球から溢れるパワーを感じる

ボルテックス巡り

地球のパワーが溢れ出る出入り口の事をボルテックスという。
そのパワーには癒しの効果があるという。セドナにはそんなボルテックスが20以上存在する。
世界的に見てもこれだけの数があるのは大変珍しい。
今回番組ではとくに有名なボルテックスのポイント3つを巡った。



エアポートメサ

セドナの市街地から歩いて行ける「エアポートメサ」
360度遮るもののない、セドナ一帯を望む事が出来る絶景ポイントでもある。
日の出や日の入り時刻には多くの人が訪れる撮影スポットでもある。



ベルロック

鈴（ベル）のような形が特徴的な「ベルロック」は街の南東に位置する。
頂上まではトレイルがあり約@@分で登る事が出来る。



カセドラルロック

カセドラルとは大聖堂という意味。そのフォルムに相応しいボルテックスである。
こちらも頂上トレイルがあり往復すると約2時間30分程度かかる。
皇帝さがあるトレイルなのでしっかりと靴で挑んだ方が良い。

至福の宿泊先①

ベストウエスタン・プラス・アロヨ・ローブル ホテル & クリークサイド・ヴィラ

セドナ市街地のメインストリート地区の中心に位置する便利なホテル。
こちらは数々の賞を受賞した名門ホテルで
ショップやレストラン、ギャラリーなどのすぐそば。
レッドロックの美しい景色と180メートル程のオーククリークに面した空間は
長期滞在にも最適。

今回番組で紹介した部屋は
クリークサイド・ヴィラと呼ばれる2階建ての部屋。

室内にはベッドルームが2部屋、浴槽付きバスルーム2ヶ所とトイレ1ヶ所、
キッチン、洗濯機と乾燥機、暖炉2ヶ所、
クリークを見渡すプライベート・パティオとバルコニーなど設備は充実。



アメリカでは労働対価としてチップを支払うのが習慣。
ホテルの場合、ベルマンには荷物1個に対し2ドル程度
(荷物の大きさや重さによって異なる)
ルームクリーニングには1泊につき2ドル程度が
一般的とされている。

宿泊料金

クリークサイド・ヴィラ 500ドル (約61500円)
1部屋/1泊 ※季節によって料金が異なります。

スピリチュアル&ヒーリング体験

セドナの観光案内所には「スピリチュアル&ヒーリング体験」の情報分類があり
様々な情報が揃っている。
スピリチュアルグッズの販売所やカウンセラーなども紹介してくれる。

ミスティカルバザール

ウエストセドナにあるクリスタル・天然石専門店。
店内には、かわいらしいクリスタルから原石まで、数多く取り揃えている。
リーディングやオーラフォト、ボルテックスツアーもここで申し込むことができる。

クリスタル5ドル～、スピリチュアル書籍15ドル～。

ヒーリングセッション

タロットをはじめとして様々な物がセッションとして用いられる。
カウンセラーのなかには日本語の話せる人もいるので
自身の内情などを隠さず相談する観光客も多いのだとか。

※タロットリーディング代金 1時間：150ドル



スピリチュアル系のセッションを受けた時は
カウンセリング料金の20%程度がチップの相場。



セドナの晚餐 ショコラツリー

“アメリカ旅行”といえばこってりとした肉料理をイメージされる人が多いが、ここセドナはアメリカの中でも健康志向の街。ショコラツリーはオーガニック・ベジタリアンのお店で、体に優しいローフードを食べさせてくれるレストラン。

ローフードとは...Raw（生の）Food（食べ物）という意味。

生で食べることにより、植物の酵素や栄養素を効果的に摂れて、美容やダイエットに効果が期待できると言われる食事法。

アメリカのセレブたちの間で流行し、現在ではローフードを扱う飲食店は増えつつある。



番組で紹介した料理
グリーンゴッデス
アボカド・ナッツ・ハーブ・
スプラウトをミックスした
栄養たっぷりの野菜サラダ

11ドル（約1,350円）



セドナ2012
ポテト・ニンジン・キアヌなどを
包んだトマトラップ
アボカドとハニーマスタードで
味付けされたあっさり風味。

12ドル（約1,600円）



ダブルチョコレートガナッシュ
砂糖を一切使わずに作られたケーキ。
チョコレートもカカオを
ローストしないこだわり。

7.5ドル（約920円）



レストラン（ルームサービス含む）のチップは
食事合計額の20%程度が相場。※タックス（税金）を含めない

2日目のスケジュール



パワースポットで行う
スピリット・ヨガ



健康志向の方にオススメ
特製スムージー



馬の背で味わうセドナの絶景&
地元特産のワイナリーツアー



ネイティブ・アメリカンの伝統を生かした特製スパ

パワースポットで行う スピリット・ヨガ



自分の気に入ったボルテックスを見つけて、その場所で瞑想したり、ヨガをするのもセドナでの過ごし方の一つ。ボルテックスが強くでているとされる場所で自分を見つめ直すのもセドナでの楽しみ方の一つ。

番組で紹介したインストラクターは多くの雑誌を始めとした様々なメディアに出演するジョアンナさん。



ヨガ体験 4時間：135ドル（約16,600円）

健康志向の方にオススメ ローカル・ジュースリー



地元で人気の健康志向の人々が集まるスムージーとコールドプレスジュースの専門店。種類豊富なコールドプレスジュースの他にスーパーフード盛りたくさんのグルテンフリー、ローフード、ヴィーガンメニューなどがあり、アサイーボウルはトッピングのチョイスが出来る。

※コールドプレスジュースとは？

特殊なミキサーで野菜や果物を押し潰しつくられるジュースのこと。一般的なジュースとは違って、酵素やビタミンC、B群などを壊さず、素材が持つ栄養をまるごと摂取することができるため、注目されている。



番組で紹介した飲み物

PB+J バイブス 10ドル（約1230円）

イチゴ、ブルーベリー、バナナ、ピーナッツバター、アーモンドミルク、そしてプロテインを使ったジュース

パワースポットで乗馬はいかが？ ホーシン・アラウンド・アドベンチャー

現地在住のカウボーイが営む家族経営の乗馬センター
セドナに広がる森、砂漠などを馬に乗って疾走する。
人間の目よりも高い位置で心地よい風を感じながらセドナの絶景巡りも
至福の時間である。

アウトローツアー

1時間30分：79ドル+TAX (約9,700円+TAX)



アリゾナでワインを堪能 ペイジ・スプリングス・セラーズ・ワイナリー

ページスプリングスは砂漠の中に小川が流れる緑の多い綺麗な町。
町内にはアットホームで個性あふれるワイナリーが点在している。
セドナとは一味異なる緑溢れるページスプリングスにて、アリゾナのローカルワインをお楽しみ下さい。
今回取材したワイナリーはページスプリングスの中でも人気の高いワイナリー。
家族経営のこのワイナリーでは、ワインだけでなくすばらしい景色を眺めながらの食事やヨガ、
マッサージなどをたのしむ事ができる。



※テイスティング

10ドル (約1,230円) で5種類のワインを試飲する事が出来る。

～番組で紹介したワイン～
2013年のヴィノ・デル・バリオ
シラー、マルベック、サンジョベーゼなど数種類のブドウをブレンド。
調和のとれた赤ワイン。



アリゾナワインって知ってました？

アリゾナでは約100年前からワインの生産が行われている隠れた名産地。
その理由は気候が温暖で日差しが強く乾燥した地中海性気候によるもので、
ワインの原材料となるブドウの栽培に適しているため。
この地を訪れた際は、贅沢にワインというのも一考してみるといいかもしれない。



至福の宿泊先② ヒルトン・セドナ・リゾート&スパ

セドナ独特の美しく赤い岩に囲まれ、
多くのレクリエーションアクティビティが近場で楽しめるリゾート。
立地が便利だけでなく、敷地内にはゴルフコース、フルサービスのスパなど
他では見られない快適な生活ができるホテル。

番組で紹介したレッドロック・ビュー・スイートは
人気のボルテックスの一つ、ベルロックが一望できる。
また客室にはガス式暖炉、専用バルコニーまたはパティオ、
薄型テレビなど、長期滞在にも適した癒しの空間を提供している。

～番組で紹介した部屋～
レッドロック・ビュー・スイート
1部屋1泊340ドル（約41820円）
※季節によって宿泊料金は異なります。



セドナのホテルにはガス式の暖炉など暖房器具が季節を問わず常備されている。
その理由は、夏の昼は猛暑でも夜は一気に冷え込むという砂漠独特の気候が原因。
昼は暑いが夜になると一気に冷え込むので
一枚羽織る物はすぐに出せるようにしておいた方が良い。

昔からこの地に伝わるスピリチュアルな思想を取り入れた総合的なスパ・トリートメント。
スマッジング、リラクゼーションマッサージ、アロマセラピー、ホット・ストーン・マッサージ、エネルギー・balancing、
ビジュアライゼーション、瞑想などのあらゆる施術を選ぶ事ができる。

一流ホテルで過ごす至福の時間① スマッジング

セドナに来たらやっておきたいスパメニューの一つに「スマッジング」と呼ばれるものがある。
こちらはネイティブ・アメリカンが古来から神聖な行事として行ってきたもので、
乾燥したホワイトセージを焚き付け、その煙で人の心を清めるほか
気高い香りに満ちた神聖な空間を作り出している。



一流ホテルで過ごす至福の時間② ストーンマッサージ

セドナで採掘された石を使って体をマッサージする「ストーンマッサージ」。
パワースポットとして名高いセドナらしいマッサージだ。

施術料

ザ・フル・サークル・マッサージ
(スマッジング・ストーンマッサージの両方)
90分190ドル (約23370円)



地元人気のイタリアン クチーナ・ルスティカ

ウエストセドナにある地元で人気のイタリアンレストラン。
店は多くの賞を受賞しており、名店というにふさわしい店。
山間のセドナで新鮮な魚介類や肉類などメニューも豊富に楽しめるため
地元・観光客問わず多くの客が訪れる。
ディナー営業のみのため、予約をして訪れた方が無難。



店内での食事もいいが
この時期は夜風にあたりながらのテラス席がオススメ。
満天の星空の下いただくディナーも格別。



番組で紹介した料理

バルセロナ

ワインベースのシーフードパスタ

34.95ドル (約4300円)



フィレミニオンとロブスターテール

フィレ肉はゴルゴンゾーラと

マッシュルームのソースで

ロブスターはバターソースで頂く

48ドル (約5,900円)

3日目のスケジュール



セドナを抜けてグランドサークルへ移動



世界遺産に登録された峡谷 グランドキャニオンでハイキング



グランドキャニオンで臨む 壮大な夕日

地球の原風景を楽しむ グランドサークル



グランドサークルとは...

アリゾナ州とユタ州にまたがるレイクパウエルを中心として半径約230km圏内の総称をグランドサークルという。

そこには太古の記憶を秘めた地球の原風景、カラフルかつ神秘的な岩、ミステリアスな古代先住民の遺跡など、みどころがいっぱい。サークル内には国立公園や州立公園、更には世界遺産などが40を超え、長期滞在して全てを見ておきたい、そんな場所である。



グランドサークルでの衣装と持ち物とは？

- ◆服装...日本ほどの四季ではないがグランドサークルにも四季があり、冬は雪が降るときもある。
夏でも日中は想像以上に暑く、日没とともに夜は冷え込む。
トレッキングなどの際には暑くても一枚羽織る物を。
- ◆カバン...短時間のトレッキングであっても、リュックサックやバックパックなど「両手を空けられるもの」を利用した方が良い。
- ◆持ち物...トレイルをする際には次の物を用意しておくとし便利
 - 飲料水...グランドサークルは空気が乾燥している。そのため多くの水分をとってしまう事がある。
脱水症状を防ぐ為には1リットル以上の水は必要。
 - 懐中電灯...グランドサークル内は国立公園など自然を尊重する施設のため、街灯が最小限に留められている。
夜は足元さえおぼつかない時もあるため、懐中電灯は必需品。
 - NG...サンダル、スカート、ノースリーブなどは控えた方がよい。歩きやすい服装で行くことが大前提だ。

アメリカのもっとも古い国立公園の一つグランドキャニオン

公園全体がアリゾナ州の北部にあり、コロラド川に添って277マイル（約446 km）にものびる世界でもっとも雄大な峡谷。このような浸食作用は世界でも類をみない。標高差と規模だけで言えばメキシコの銅峡谷の方が大きいですが、風光明媚という点ではグランドキャニオンの比ではないだろう。

20億年から2億5千万年前の地球の地層が観察でき、世界で最も多くの化石が発見された貴重な場所。1919年に国立公園に指定され、約300種の野鳥、約70種の哺乳動物、約50種の爬虫類、5種の両生類が生息していると言われており、年間約500万人の観光客が世界中から訪れている。

グランドキャニオンの案内口 ビジターセンター

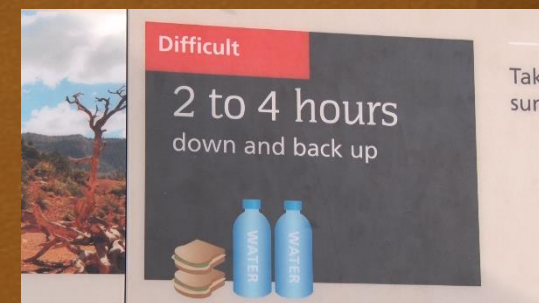
アメリカ国立公園局の管理下にある公園、保護区、遺跡、記念物の多くには、ビジターセンターがありあす。ビジターセンターは、目的地について必要なものが全て揃うワンストップショップの役割を果たしている。公園内に向かう前にビジターセンターに立ち寄って、地図を入手したり気象情報等を収集したりレンジャーと言葉を交わしたりしましょう。レンジャーは、お勧めのトレイルや目撃できるかもしれない動物など、あらゆることについてアドバイスをしてくれる。

グランドキャニオンの入園料(2015年8月現在)

- ・自家用車（同乗者3名含む）30ドル（約3,690円）（1台あたり。7日間有効）
- ・個人(徒歩、オートバイ、自転車など）15ドル（約1,850円）



「グランドキャニオンは朝日と夕日は時間が無くても行くべき」と言われるほど日の出と日没は美しい。墨絵の様な世界が日の出と共に段々赤味付き、影だった部分に日が当たり陰陽がハッキリしてくる。名前の付けられない色々な色が現れて、徐々に赤味が消え、緑色が支配してゆく。



グランドキャニオンを満喫する峡谷トレイル シーダーリッジへ

往復4.8キロ 高低差340mの道のりを約2時間かけてハイキングする。
道中、有名な「ウー・アー ポイント」と呼ばれる絶景を通過する。
ここは素晴らしい景色に感動した人々が、口々に「ウー」または「アー」と
叫ぶところからその名が付けられた。

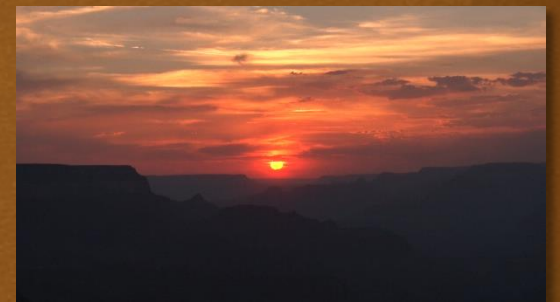


アメリカの国立公園は売店や食堂が限られている。
トレイル中の空腹には対応する事が非常に難しい。
空腹による貧血なども起こるので、売店でランチボックスや非常食を
購入しておいた方がよい。



番組で紹介した夕日の絶景 モーラン・ポイント

サウスリムから車で30分。
アメリカ芸術界でも最も影響力のある風景画家の一人である
トーマス・モーランにちなんでつけられた。
モーランがグランドキャニオンを訪れた際
「今までに見たことのなかった最も感動的な地上の景色」と表した事でその名が付いた。



4日目のスケジュール



ネイティブ・アメリカンの聖地
モニュメントバレーから見る絶景



西部劇の舞台となった荒野の原風景



先住民・ナバホ族の文化と伝統料理を堪能する

ネイティブ・アメリカンの聖地 モニュメントバレー

「アメリカの原風景」とも言われるモニュメントバレーは、
「赤色の砂石で創られた芸術」と言っても過言でない美しい地層で有名。
風と雨、そして温度が持つ自然の偉大な力が、
過去5000万年もの年月をかけて高地の表面を切り取り、削ぎ落とし作られた。
ユタ州南部からアリゾナ州北部にかけて広がる地域の名称であり、
公園自体はモニュメント・バレー・ナバホ・トライバル・パークと呼ばれ、
ナバホ国の中にあり、米国政府からは一応独立国家した形となっている。
ここは米国の国立公園管理下にはおかれておらず、すべてナバホの人々が管理、運営をしている。



～ナバホ族とは～
人口30万人と言うナバホ族はネイティブアメリカンの中で最大の部族。
彼らは居留地をナバホ・ネーション（ナバホの国）と呼び、
独自の法律を持ったひとつの国として認められている。
言語は英語も通じるが、日常会話はナバホ語。
モニュメントバレーには約300人が暮らしていると言われている。
※観光客には英語会話で対応してくれる。

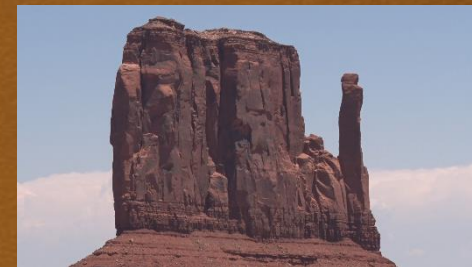


先住民族であるナバホ族の家や個人にカメラを向けるのは失礼にあたる。
写真撮影の許可を得ている時だけにしたい。



ザ・ミトン&メリックビュート

モニュメントバレーの中で最も有名なビューポイント。
形が鍋をつかむ手袋状のミトンに似ていることから、その名が付いた。
向かって左が「レフト・ミトン(左の手袋)」、中央が「ライト・ミトン(右の手袋)」で、
右が「メリックビュート」。
それらの大きさは日本の筑波山に匹敵するもので、
それが3つ並んでいると考えると、もの凄く巨大である事がわかる。



ジョン・フォード・ポイント

映画「駅馬車」の撮影が行われたときにジョンフォード監督が
最も好んで指揮をとった場所として知られている。
ここの駐車場から右前方に伸びる半島状の先端まで歩いて行くことができ、
絶好の撮影スポットでもある。



スリー・シスターズ

シスターズは3姉妹ではなく、修道女の方。
3つの突き出した岩のタワーが、まるで3人の修道女がベールをかぶっているように
見えることからそう呼ばれている。



至福の宿泊先③ ザ・ビュー・ホテル

2008年にオープンしたホテル。

ビュートの方に面した客室には全てバルコニーが付いているので居ながらにして夕日に染まる絶景を楽しむことができる。

ホテルのロビーは吹き抜けで真ん中に大きな暖炉とその煙突が天井まで突き抜けている。

周囲にはナバホ族の工芸品であるカチーナ人形が飾られていたり、ネイティブアメリカンテイストな内装と調度品がズラリ。

フレンドリーなナバホのスタッフが出迎えてくれる。



番組で紹介した部屋
プレミアムキャビン
1部屋1泊239ドル（約29400円）

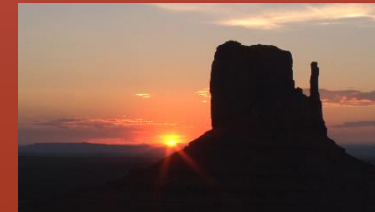


日没と星空、そして夜明けを堪能

モニュメントバレーはコロラド高原に位置しているため、
空気が澄んでいる為、天気がいい時は夜空一面の星空を眺めることができる。



撮影：Tak S. Romi



星空を眺める前に腹ごしらえ ザ・ビュー・レストラン

ホテル内にあるアメリカ料理とメキシコ料理、そしてナバホ族の伝統料理のメニューが豊富。木で作られたテーブルにも独自の模様が刻まれるなど原住民のナバホ族の伝統を感じさせる雰囲気となっている。



グリーン・チリ・チキン・シチュー
14ドル（約1700円）



ナバホタコ
14ドル（約1700円）

5日目のスケジュール



まるで彫刻美術館！？ アーチーズ国立公園



写真派は必見！目を見張るアーチ群と
ベストの撮影時間帯を紹介！



夕暮れ黄金に輝くデリケートアーチ

国立公園巡りの一大拠点 モアブ

アメリカ合衆国ユタ州南東部、アリゾナ州との州境近くにあるグランド郡に位置する都市で人口は約5000人。近くにはアーチーズ国立公園やキャニオンランズ国立公園があり、毎年多くの観光客を惹き付けている。スリックロック・トレイルなど広範なトレイルのネットワークを利用するマウンテンバイク乗りや、毎年開催されるモアブ・ジープ・サファリに訪れるオフロード車愛好者の基地としても人気がある。



アーチーズ国立公園

1971年に国立公園に指定されたアーチーズ国立公園。ここはグランドサークル内で三指に入るほどの人気の公園。東京23区の約半分の面積に雨風が大地を風化し、作られた砂岩のアーチが約2000も密集している。長い地球の歴史と自然の力の大きさ、不思議さに圧倒される。今回は国立公園を紹介しつつ、ベストの写真撮影時間帯をあわせて紹介していく。



入園料(2015年8月現在)

- ・自家用車(同乗者3名含む) 30ドル(約33690円)
(1台あたり/7日間有効)
- ・個人(徒歩、オートバイ、自転車など) 15ドル(約1850円)

ランドスケープアーチ

世界中のアーチの中でもトップクラス、差し渡しの長さは約88メートル。
最も薄い部分はわずか一メートルほどしかなく、いつ壊れてもおかしくない状態となった。
ここ数年、小さな崩壊を繰り返しており、今までは通過する事が出来たアーチの下をくぐるトレイルは閉鎖された。
ますます細くなっているアーチ。この姿が見られるのは、あと数年のことかもしれない。



ベストな撮影時間帯

ランドスケープアーチは東を向いているので、
写真を撮るには午前中から昼頃までがオススメ。

ウィンドウセクション

特徴あるアーチが集まったエリア。モアブからも近く比較的楽にアーチを見る事ができる場所。
駐車場から南東に5～600mほど歩くと左手に双子のように並ぶアーチ、
サウスウィンドウとノースウィンドウ、右手にタレット・アーチが見える。



ベストな撮影時間帯

ノースウィンドウの裏側から、アーチ越しに他のアーチが
写る迫力ある写真を撮影する時には明け方がオススメ。



ダブルアーチ

映画「インディ・ジョーンズ最後の聖戦」のオープニングシーンに登場した迫力あるアーチ。
1か所から別の角度に2本のアーチが出ているアーチは、アーチーズの中でも珍しい。



ベストな撮影時間帯

ダブルアーチは東西に向いて立っているので
影がどちらにも立たない正午～3時頃がオススメ。

デリケートアーチ

ユタ州のシンボル、デリケートアーチ。このデリケートアーチが一番美しいのが、夕陽の時間。
西から太陽が当たり、アーチが真っ赤に染まる。断崖絶壁に立つデリケートアーチ。その高さは十六メートル。



ベストな撮影時間帯

デリケートアーチを最も美しく撮るのは夕方がオススメ。
しかし、アーチの目の前に行くには
約1時間歩かなければならない。
そのため、夕暮れの1時間前にはトレイルをスタートしたい。



6日目のスケジュール



ファンタジックな大自然ブライスカニオン



ザイオン国立公園でリバートレッキング



古き良きカウボーイディナーショー

至福の宿泊先④ ベスト・ウエスタン・ルビーズ・イン

ブライスカニオン国立公園の入口から約1.6キロにある一番近いホテル。
吹き抜けのロビーは木材をふんだんに使ったカントリースタイル。
カジュアルなベッドファブリックが印象的な客室は、
家具を効果的に配しスペースにゆとりがある。
またホテル内にレストラン、カフェ、ガソリンスタンド、ギフトショップ、プール、
スーパーなど何でも揃っている。
またブライスカニオン園内を観光するシャトルバスもここから出ているので
観光拠点としても便利。

今回紹介した宿

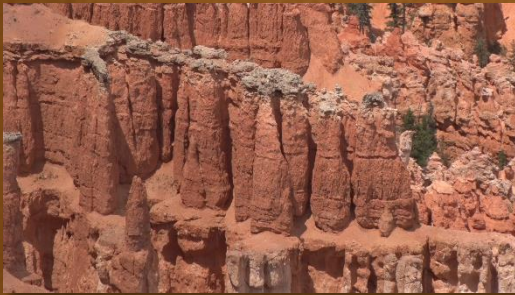
こちらのホテルではネイティブ・アメリカンの移動用住居「ティピー」に宿泊することができる。
ティピーは棒を束ねて支柱にし、バッファローのなめし皮を被せたテントのようなもの。
ここで寝袋を敷いてゴロ寝して過ごす。もちろん普通の部屋もあるのでご安心を。

料金 1部屋1泊38ドル（約4670円）



亡霊たちの野外劇場 ブライスカニオン国立公園

アメリカ西部の大自然にはたくさんの国立公園や国定公園、州立公園などあるが、ブライスカニオン国立公園ほど芸術を感じる場所は類を見ない。
水による侵食、風による風化もそうだが、標高が非常に高いこの土地の天候は、年間300日以上夜間の冷え込みが厳しく、霜・雨水・雪が岩に浸透し凍りつく。
そして日中気温が上がり凍った水が溶け、体積を増して岩が割れ、フィン、フードゥーになると言われている



※フィン：一枚岩の形状。フードゥー：孤立した一本の細長い岩

サンセットポイント

広い駐車場から歩いて2分ほどで、180℃のパノラマ絶景が楽しめる。
かつては湖の底だった平らな大地が隆起してその姿を現し、水による侵食、風による風化などの自然現象で、天に伸びるような細長いフードゥー（尖塔）にその姿を変化させた。全面に広がる神秘の光景が、待っている。
このビューポイントはその名の通り夕日鑑賞に適した場所とされる。
ブライスカニオン国立公園の夕日は、フードゥー群を見渡している私たちの背中側に太陽が沈む。
どちらかと言えば夕日より朝日を体験したほうが一見の価値有り。



ブライスカニオン朝夕冷え込むので、夏場でも長袖を用意したほうが良い。
特に冬場はマイナス15℃以下に気温が下がるので、相当の防寒具を準備が必要。

ナバホ・ループ・トレイル

ブライスカニオンのもう一つ見逃せないアクティビティに、ナバホ・ループ・トレイルのハイキングがある。サンセットポイントからスタートし、標高差159mを下り、往復2.2キロを所要時間約1～2時間かけて歩く中級者向きループトレイルである。ウォール街と呼ばれる狭くて深い谷底には太陽に届こうと細く高くモミの木がのびている。



入園料(2015年8月現在)

・自家用車(同乗者3名含む) 30ドル(約3690円)

※1台/7日間有効

・個人(徒歩、オートバイ、自転車など) 15ドル(約1850円)



夜明けのブライスカニオンは無数の亡霊？

夜明け前になると、断崖はまるで亡霊たちの群れと化し、ファンタジーとミステリーが交錯したような別世界が浮かび上がる。かつてこの地の先住民族たちは、人間に化けようとした動物たちが神様に固められてしまったものと信じていた。



ザイオン国立公園

古代ヘブライ語で「聖域」と名づけられた大自然の宝庫ザイオン国立公園は、1919年にグランドキャニオン国立公園と同じ年に国立公園に指定された。

「水によって創造された壮大な彫刻」、「ザイオンの全ては水による芸術」と過去の偉人たちがザイオンをこう語っている。

大地からつき上がった岩の高さは、2000mを超える。

溢れんばかりの木々の緑、安らぎを与えてくれるロッキー山脈からの雪解け水、のびのびと暮らすたくさんの動物・・・

大自然の融合がバランスよく保たれていて、訪れるだけで心から癒され勇気をもらえる。

日本ではあまり知名度は高くないザイオン国立公園だが、

アメリカではグランドキャニオン国立公園に次ぐ大人気の公園。

初心者から上級者まで満足できるトレイル（ハイキングコース）は、動物や木々、川の水があまりにも美しいので、少々難のあるトレイルも楽しく臨める。



無料で乗れるシャトルバス

ザイオンキャニオンは一般自動車の入園を禁止している。
ここからザイオンキャニオンまでは無料シャトルバスが運行している。
シャトルバスは、シーズン中には数分おきに運行し、
キャニオン内9ヶ所を停車する。
夏季は朝5時45分から夜11時まで運行しているため、
日の出・日没の絶景を楽しむ事もできる。



グレート・ホワイト・スローン

2056mの一枚岩で、岩の赤い色をだす鉄分のミネラルがなくなって岩の上部が白くなっている。岩自体は高さ732mある1枚岩。世界最大級の一枚岩である。分かりやすく言うと、東京・池袋にあるサンシャインシティの3倍の高さに匹敵するのだが、イメージはわくだろうか・・・



リバーサイドウォーク・トレイル

ザイオン国立公園・ザイオンキャニオンのシャトルバスの終点、
テンプル・オブ・シナワバから出発するリバーサイドウォーク・トレイル。
巨岩に挟まれた溪谷・バージン川の中をジャブジャブ歩いて進んでいく。
トレイルの終着地は設けられてはいるものの、どこまで進むか？どこで戻るのか？は基本自由となっている。
岩場を歩くのと比べると涼しく歩けるので年配者もたくさんチャレンジしている。



入園料(2015年8月現在)

- ・自家用車(同乗者3名含む) 30ドル(約3690円)

- ※1台/7日間有効

- ・個人(徒歩、オートバイ、自転車など) 15ドル(約1850円)

カウボーイディナーショーが楽しめる店 エベネザーズ・バーン&グリル

ベスト・ウエスタン・ルビーズ・イン施設内にある。

本場のカウボーイ・エンターテインメントとカントリー音楽のディナーショーを毎晩開催している。

メインディッシュ以外はビュッフェのようなセルフサービスで、好きな料理を選びます。

料金は、メインディッシュにデザート、ドリンク、それにショーのチケット代も込みの

オール・インクルーシブ スタイル。

こちらでショーを演じている人々は本物のカウボーイ。

昼間はカウボーイとして働き、夜はこちらでショーを行っている。



料金

ステーキ/サーモン 38ドル (約4,670円)

チキン 32ドル (約3,940円)

※ワインやビールなどアルコールは別料金。

最終日のスケジュール



レイクパウエル湖上クルーズを満喫



静寂に包まれた世界に潜入 アンテロープキャニオン

グランドサークルのオアシス レイクパウエル

レイクパウエルは全米で2番目に大きな人工湖。

レイクパウエルが誕生したのは1966年。それまでは、グランド・キャニオンと同様、数十もの渓谷で形成された土地だった。

周辺都市の電力不足や水不足を危惧したアメリカ連邦政府は、コロラド川と狭い渓谷という立地に目をつけ、コロラド川を堰き止めるグレンキャニオンダムの建設を1956年に着工。その結果、全長が東京-名古屋間に相当する300キロにも及ぶ人造湖・レイクパウエルが出現した。



雄大な湖上をのぞむ 湖上クルーズ

クルーズ船乗り場のあるワーウィープ・ベイから出航する2時間の湖上クルーズ。陸上からの景色とは違い複雑に入り組んだ入り江などを間近で見ることができ、自然の雄大さを改めて実感することができる。



パノラマミックレイクパウエルツアー
大人1人：57.8ドル（約7110円）

自然が作り上げた造形美 アンテロープキャニオン

グランドキャニオンやモニュメントバレーが壮大な景観を楽しむスポットであるのに対し、ここアンテロープキャニオンは肌で自然の神秘を体験できる希少なスポット。アンテロープキャニオンはアッパーアンテロープとロウアーアンテロープの2か所に分かれている。そこは砂丘が固まってできた砂岩が鉄砲水や風水によって狭く深く浸食されてつくられたもの。アッパーアンテロープは螺旋状に浸食されているため、太陽光が地面まで届かず、太陽が真上に来る正午前後の短い時間のみ、レーザーのように直線になった光が差し込み幻想的な景色に入り込む事ができる。



アッパー・アンテロープ

内部の空間が短く広いのが特徴で、ビームと呼ばれる空間内に降り注ぐ太陽光線を見学することが可能なのはアッパー・アンテロープ。

ビームは、強い太陽光が必要なため、曇り・雨の場合は見る事ができない。また、冬期は太陽光が直上に昇らないため、晴天でもビームを見る事ができません。

ロウアー・アンテロープ

内部の空間が狭く長いのが特徴。

こちらではビームを見ることはできないが、延々と続く薄暗い神秘的な空間は必見。

狭い地形である事から美しい写真が比較的簡単に撮れるため、

写真家たちに人気なのはアッパーよりもロウアーである。



美しい写真を撮るために...

この地で写真を撮る際に気をつけなければいけないのは、三脚をきちんと使うこと。

フラッシュをたいは、この場所特有の光加減が台無しになってしまうため止めた方が良い。

また太陽が頭上に来る、12時から14時ぐらいの間にスタンバイしておくで零れ落ちる光を使った美しい写真を撮影する事ができる。

次回の旅の提案は9月11日、フランス・セーヌ川クルーズの旅をお送りします。

そして旅にオススメの素敵な音楽探しは

MUSIC TRIP
～至福の音楽旅～

へどうぞ！