

# スペインで スペイン 語を学ぼう



[www.spain.info](http://www.spain.info)



産業観光商務省  
 出版元: © Turespaña  
 制作: Lionbridge  
 NIPO: 086-18-012-3

無料提供版

このパンフレットは細心の注意を払って制作いたしましたが、もし誤りがございましたら、[brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es) までメールでお知らせください。今後の改善の参考にさせていただきます。

表紙: サラマンカ

## 目次

はじめに	3
スペインで学ぶ	4
大学	
インスティトゥト・セルバンテス	
スペイン語センター/アカデミー	
留学におすすめの街	
スペインを楽しむ尽くす	10
文化	
自然	
美食	
祭りと伝統	
ナイトライフ	
役立つ情報	22
時間	
気候	
学生割引	
宿泊施設	
安全と健康	
交通機関	





## はじめに

スペイン語を学んでみたいと思いませんか？それとも、すでにスペイン語を学んでいるけれど、よりブラッシュアップしたいと思ったことは？そんなあなたへのおすすめが、カステジャーノ語（スペイン語）の生まれた場所、スペインです。上質な教育を提供しているアカデミーや大学で学びましょう。

マラガでの短期滞在から、バルセロナで過ごす半年間のコースまで、目的や予算に合わせてさまざまに選ぶことができます。

スペイン語は、英語と中国語に次いで世界で3番目に広く使われている言語です。スペイン語を話す人々の数は、世界で4億7,000万人以上にのぼります。スペイン語を習得すれば、スペインの文化をより深く知ることができるだけでなく、ビジネスという側面からもきっと大いに役立つことでしょう。

どの都市に滞在しても、そしてどの国からやってくる人に対しても、**スペインは大歓迎します**。陽気で寛容なスペインでは、さまざまな文化が共存しています。**ホスピタリティあふれるスペイン**はあらゆる人を温かくお迎えします。

深い歴史に豊かな芸術遺産や文化、そして美しい自然。スペインを訪れ、真の**フィエスタ（祝祭）**の喜びを、あなたもぜひ実感してみてください。スペインで、人々とともに暮らし、その習慣を知り、この国のすべてを心で感じ取ってください。



## スペインで学ぶ

毎年、数多くの人々がはじめてスペイン語を学んだり、よりブラッシュアップする目的でスペインを訪れています。たとえば、ニーズに合わせて提供される質の高いコース、大学や大学院、また有給インターンシップなど、選択肢はさまざまです。学習と同時に、文化やレジャー、グルメやナイトライフも楽しむことができるのも人気です。







▲ マラガ大学

## 大学

公立、私立ともほぼすべての大学では、外国人向けのスペイン語講座を設けており、非常に魅力的な選択肢です。学位の取得を希望する場合、母国の大学で認定可能な単位や、国際的に効力のあるディプロマを取得することができたりと、極めて柔軟に対応しています。

**マドリード・コンプルテンセ大学** とマドリード**自治大学**では、3ヶ月コース、1年コース、サマーコース、集中コース、および文化コースを提供しています。**バルセロナ大学**も海外の学生向けのスペイン語コースを開講しています。

また、**バレンシア大学**の言語センターでは、あらゆるレベルに対応した6ヶ月間のコースが用意されています。

サラマンカ大学はスペイン最古の大学です。スペイン語教育にも、その長い伝統と名声が息づいています。



▲ サラマンカ大学

文学、ビジネス向けのスペイン語、歴史、芸術など多岐にわたる科目を通じてスペイン文化を集中的に学ぶことができるプログラムです。期間についてもさまざまな選択肢があります。

そのほか、**マラガ大学国際スペイン語センター**で学ぶこともできます。ここでは、最新の技術やメソッドを採用したコースやプログラムがそろっています。



スペインでスペイン語を学ぼう

## インスティトゥト・セルバンテス

スペイン語の教育、学習、および普及のための国営機関で、海外へ向けたスペイン語圏文化の発信にも貢献しています。スペイン国内では、マドリードとアルカラ・デ・エナーレスの2カ所に拠点を構えています。さまざまなコースを提供しているだけでなく、DELEやSIELEの公式試験を実施し、ディプロマも発行しています。

▶ インスティトゥト・セルバンテス  
マドリード



### DELEとは？

DELEとは「外国語としてのスペイン語検定試験」を意味し、インスティトゥト・セルバンテスがスペイン教育省認可のもと実施している、スペイン語の習熟度と能力を認定する公式の資格です。

### SIELEとは？

SIELEはスペイン語の国際評価試験であり、デジタル形式によるスペイン語の認定資格です。世界5大陸の学生や専門家を対象としており、インスティトゥト・セルバンテス、メキシコ国立自治大学、サラマンカ大学、ブエノスアイレス大学が主催しています。

① 詳細はこちらをご覧ください。  
[www.dele.org](http://www.dele.org), [www.siele.org](http://www.siele.org)





## スペイン語 センター/アカデミー

スペインには、スペイン語を学んだりブラッシュアップしたりすることができる多数のセンターやアカデミーがあります。スペイン全土にある、**スペイン語学学校連盟 (FEDELE)** に加盟している教育機関では、あらゆるレベルに対応した質の高い教育を受けることができ、さらに、インスティトゥト・セルバンテスが認定するディプロマの発行も可能です。

FEDELE センターは、語学コースの開催だけではなく、スペイン語を学ぶための環境を準備するサポートも行っています。適切な宿泊施設を選んで予約したり、学習に役立つ課外アクティビティなども開催しています。

① 詳細はこちらをご覧ください  
[www.fedele.org](http://www.fedele.org) または  
[eee.cervantes.es](http://eee.cervantes.es)



## 留学におすすめの街

### バルセロナ

インターナショナルで開放的な雰囲気を持つバルセロナは、恵まれたロケーションと豊かな文化、すばらしい休暇を楽しめるという魅力から、多くの学生を惹きつけています。この街で、忘れられない思い出を作りませんか？バルセロナには、ポンペウ・ファブラ大学、バルセロナ大学、バルセロナ自治大学など、スペイン有数の大学がいくつもあります。



▲ バルセロナ大学

### サラマンカ

サラマンカは、質の高い教育を受けることができることに加え、暮らしやすい物価も魅力です。名門サラマンカ大学があり、スペイン人学生にも留学生にも人気の高いこの街では、ナイトライフを楽しむこともできます。

### アルカラ・デ・エナーレス

マドリードにほど近い、こじんまりとしたこの街には、快適な宿泊施設と、アクティブな学生コミュニティがあります。アルカラ大学は、スペインで学ぶ留学生にきわめて評判のいい高い大学の一つです。

### マドリード

スペインの首都マドリードでは、求めるものをいつでもすぐ手に入れることができます。文化のるつぼのようなマドリードでは、決して退屈することはないでしょう。ここにはマドリード・コンプルテンセ大学、マドリード自治大学などの名門大学も含め、20を超える大学が点在しており、スペイン国内最大のアカデミックな街でもあります。スペイン語上達に役立つ、数多くのコースが開催されているのも魅力です。

### バレンシア

ビーチと温暖で過ごしやすい気候で世界に名を馳せているバレンシアは、同時に公立および私立大学やさまざまな研究センターがあり、教育レベルが高いことでも知られています。活気あふれる学生街バレンシアを感じてみてください。

### アリカンテ

一年のほぼすべての期間ビーチで日光浴ができる恵まれた気候、滞在費や食費が比較的リーズナブル、さまざまな余暇を楽しめるなどの理由からアリカンテはスペイン語学習者に人気を集めています。バレンシア州にあるこの街では、年々留学生が増えています。





旧王立タバコ工場  
セビージャ大学

## セビージャ

アンダルシアの州都、セビージャ。国際的なキャンパスがあり、さらに極めて暮らしやすいことで知られる街です。穏やかな気候に、この地方の人々の開放的な性格もあいまって、大学周辺も居心地のいい雰囲気です。

## マラガ

コスタ・デル・ソルの中心都市マラガには、マラガ大学の外国人向けのコースに加え、プライベートな語学学校が提供するコースなど、豊富な選択肢があります。毎年数多くの方が、スペイン語を学ぶためにマラガを選んでいることから、この街の持つ独特の魅力がうなずけます。

## グラナダ

ヨーロッパの大学生の交換留学制度（エラスムス計画）を利用する学生に人気が高いのが、グラナダ大学です。グラナダは、大学街として古い歴史があります。6万人の学生を抱えるこの街には、幅広い教育のための過程と、課外活動やさまざまな余暇のアクティビティなど、学生生活を豊かにしてくれるオプションが豊富です。

## カディス

多くの教育施設は、街の旧市街にある古い歴史あるエリアに集まっています。カディスと言えば祭りです。フェスティバルの季節にカディスほど熱気を帯びる街はめったにありません。なかでも2月のカーニバルは必見です。

カディス







## スペインを楽しみ尽くす

スペインには数多くの文化遺産があります。さまざまな都市をめぐる、ぜひ自分の目で体験しましょう。また、イベリア半島を通る歴史あるルートを辿るのもおすすめです。この世のものとは思えないほど絶景の自然、豊かな食文化、長い歴史を誇る歴史や伝統など、色とりどりの体験をお楽しみください。

▲ 王宮  
マドリード

## 文化

スペインはどこを訪れても豊かな文化にあふれていますが、中でも、美術館や劇場、歴史的建造物などが集中する街をご紹介します。

マドリードを歩けば、さまざまな文化が渾然一体となっていることがすぐ理解できるでしょう。かつてスペイン文学の「黄金の時代」を代表する作家たちが暮らしていたラス・レトラス地区を訪れてみましょう。国立プラド美術館、ソフィア王妃芸術センター、そしてティッセン＝ボルネミッサ国立美術館という世界に名高い3つの美術館があります。ま

た、映画館や劇場に行くのはいかがでしょう？世界中で人気を博したミュージカルをいつでも楽しむことができます。

国際色豊かな地中海沿いの都市バルセロナで、無限の可能性を味わってみませんか。市街地では、古代ローマの遺跡や中世の街並み、そして20世紀の前衛建築を代表する素晴らしい建物を目にすることができます。CaixaForum（カイシャ・フォーラム）などの文化センターでは、魅力あふれる展示やワークショップ、さまざまなアクティビティを体験していただけます。





▲ 芸術科学都市  
バレンシア



▲ 古代ローマ円形劇場  
タラゴナ

バレンシアは、コントラストが鮮やかな、まさに地中海の真髄を体現した街です。歴史的な地区では、前衛的な建築群に驚かされることでしょう。科学と文化のための施設としてヨーロッパ随一の規模を誇る**芸術科学都市**は、ぜひ訪れておきたいものです。

スペインのその他の街にも、重要な歴史遺産や興味深い文化プログラムがあります。

① 詳細はこちらをご覧ください。  
[www.españaescultura.es](http://www.españaescultura.es)

### ローマ帝国時代のスペインを探訪

イベリア半島におけるローマ帝国の勢力は6世紀以上にわたって続きました。その影響もあり、スペインのあらゆる場所であつてのローマ帝国の遺跡を目にすることができます。特に重要なのは、**タラゴナ**と**サグント**（バレンシア州）の考古学遺跡です。ローマ帝国時代の公共広場や円形闘技場、劇場などの至宝が保存されています。**セゴビア**では土木工学の傑作を目にすることができます。古代ローマの水道橋はヨーロッパでももともと保存状態がよい水道橋の一つです。

**ローマ帝国時代のアンダルシアルート**は、セビージャ県、カディス県、コルドバ県の14の村を通っています。中には、サンティポンセ（セビージャ県）にあるローマ帝国時代の村、イタリカや、バエナ（コルドバ）の考古学公園など、魅力的な場所も含まれます。

歩きやすい靴に履き替えて、**銀の道**にチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。スペインの南部と北部を結ぶ、古代ローマ軍の通った街道を辿る旅です。サイクリングあるいはバイクで行くことも可能です。**セビージャ**を出発し、**ヒホン**を目指すルートで、途中に**メリダ**（バダホス県）、**カセレス**、**ベハル**（サラマンカ県）、**レオン**などの歴史のある場所を通過します。

### イスラム教徒の遺産ルート

イスラム教徒の足跡を巡る7つのルートは、イスラム教徒がアンダルシア地方に刻んだ歴史を学ぶことができる魅力的なコースです。深い歴史のある道を通るこれらのルートでは、他では目にすることができない過去のモニュメントを見学することができます。たとえば、**グラナダのアルハンブラ宮殿**、**コルドバのメスキータ**、**セビージャのヒラルダの塔**や、**アルカラ・ラ・レアル**（ハエン県）のアラビア文化の薫り高い旧市街などです。





穏やかな風景を楽しみながら歩みを進め、その土地ならではのおいしい郷土料理を堪能し、人気のお祭りや慣習について知識を深めましょう。馬に乗って行くもよし、自転車で行くもまたよし、もちろん徒歩でも楽しいでしょう。さあ、あなたも出かけませんか？

**グラナダ** の通りや広場を散策して、この街ならではの風景をお楽しみください。ここは、イベリア半島におけるイスラム教徒の最後の砦となった都市です。

- ① 詳細はこちらをご覧ください。  
[www.españaesultura.es/es/rutas\\_culturales/grandes-rutas/ruta\\_legado\\_andalusi.html](http://www.españaesultura.es/es/rutas_culturales/grandes-rutas/ruta_legado_andalusi.html)

### サンティアゴ巡礼の路

ぜひ巡礼者のひとりとなって、祈りを込めた冒険の旅を始めましょう。北部スペインを知るためのもうひとつの魅力的な旅の提案は、使徒サンティアゴの墓がある**サンティアゴ・デ・コンポステーラ大聖堂**（ア・コルーニャ県）を目指す巡礼路です。

宗教的または精神的な目的でこの路を歩いたすべての巡礼者には、「コンポステーラ」という証明書が発行されますが、徒歩または馬で最低100キロメートル、自転車なら200キロメートルの巡礼を行う必要があります。



### スペイン北部のロマネスク建築物

歴史ある都市を訪れ、息を呑むような自然を味わいましょう。スペインに残るロマネスク様式の建築物は、訪れる人々を中世の世界へといざないます。ピレネー山脈を越えて11世紀にスペインに伝えられたこの建築様式は、サンティアゴ巡礼の路を通じて北部スペインへと広がり、独自の発展を遂げました。

**リエイダ**県に広がるピレネー山脈に位置するボイ渓谷では、ユネスコの世界遺産にも認定されているサン・クレメンテ教会やサンタ・マリア・デ・タウル教会などの、11～12世紀の教会群を見ることができます。**ウエスカ**県には、スペイン最古のロマネスク様式の教会、サン・ペドロ・デ・ハカ大聖堂と、ロアレ城があります。さらに西に位置する**ブルゴス**にある、サント・ドミンゴ・デ・シロス修道院の中庭回廊は、ロマネスク様式の傑作です。

他では見られない美しい自然環境に恵まれた**パレンシア**、**サモラ**、**オビエド**周辺は、スペイン国内でもロマネスク様式、プレ・ロマネスク様式の建築物が最も集中している地域です。また、**サンティアゴ・デ・コンポステーラ**大聖堂の「栄光の門」でも、みごとなロマネスク様式の彫刻を目にすることができます。



## 世界遺産のある街

スペインには15の**世界遺産都市**があります。それぞれの都市で、高い芸術性をご堪能ください。

トレドは、歴史的にイスラム教、ユダヤ教、キリスト教が共存してきた場所。**サラマンカ**は、世界でもっとも古い大学のひとつがあることで知られ、街の通りやモニュメントからスペインの歴史を感じていただけます。**コルドバ**では、まるで絵画のように美しい歴史地区を散策し、この街の至宝であるイスラム教芸術の結晶、メスキータを見学してください。

威風堂々とした**アビラ**の城壁は驚愕の一言です。**カセレス**の石畳の道や中世の要塞、塔などは、訪れる人々を中世へと引き込みます。また、**サンティアゴ・デ・コンポステーラ**では、ロマネスク、ゴシック、バロック様式の至宝を目にすることができます。

そのほか、ぜひ訪れておきたい世界遺産都市が**ウベダ**と**バエサ**（ハエン県）です。その宮殿とルネサンス様式の教会建築は見る人に深い感動を与えることでしょう。**クエンカ**の、自然の中に完全に溶け込んだ宙づりの家には目を見張ること間違いなしです。

島々でも、素晴らしい文化に触れることができます。テネリフェ島（カナリア諸島）の**サン・クリストバル・デ・ラ・ラグーナ**では、後のイスマノアメリカの都市の街並みの原点とも言える風景に出会うことができるでしょう。地中海沿岸では、**イビサ島**（バレアレス諸島）の文化と多様な生態系が評価され、ユネスコに認定されています。

その他ユネスコの世界遺産都市として認定を受けている都市には、**セゴビア**、**アルカラ・デ・エナーレス**、**タラゴナ**、**メリダ**があります。

① 詳細はこちらをご覧ください。  
[www.ciudadespatrimonio.org](http://www.ciudadespatrimonio.org)





## 自然

スペインには、その多様性と驚くほど豊かな生態系によって、人々を魅了する自然保護地区が数多く保全されています。さあ、自然の中に飛び出しましょう。

### ルート

6万キロメートル以上の公道があり、温暖な気候に恵まれたスペインは、トレッキングにも最適です。一日中歩いた疲れは、貸別荘やキャンプ、山小屋でしっかり休息して癒し、さらに旅を続けましょう。きっと忘れられない経験になるはずです。

ガイタネス峡谷の断崖絶壁に作られた道では、その高さに目が眩むかもしれません。また、勇気を出してマラガ山地の標高と同じ高さのカミニート・デル・レイ（王の小道）の吊り橋を渡ってみるのはいかがですか？モミとクロマツが生い茂る森の中へ入り込めば、ピレネー・オリエンタルの山々に広がる高山湖の見事な景観を楽しむことができます。ピレネー山脈最高峰のアネト山と13の氷河なども、感動を与えてくれることでしょう。

カミニート・デル・レイ（王の小道）  
マラガ





▲ ティマンファヤ国立公園  
ランサロテ島

## 国立公園

スペインは、驚かずにいられないほど、多様性と美しい景観に恵まれた国であり、**15か所もの国立公園**がイベリア半島、カナリア諸島、バレアレス諸島に点在しています。

高山がお好きなら、絶対に外せないのは**ピコス・デ・エウロパ国立公園**です。氷河湖、そそり立つ岩山、そしてそこに生息するノロジカ、狼、熊は見逃せません。**アイグエストルテス・イ・マウリシオ湖国立公園**（リエイダ）の、圧倒されるような滝や山々に囲まれた絶景は必見です。

また、アンダルシア地方にもぜひ訪れてほしい自然の宝庫があります。グラナダの**シエラ・ネバダ国立公園**では海を眺めながらスキーを楽しむことができま

す。ウエルバ、セビージャ、カディス間にある**ドニャーナ国立公園**は、アンダルシア地方の緑の宝石として鳥類の貴重な生息地となっています。

さまざまな表情を見せてくれる島々の自然の魅力を満喫しませんか？世界でも類を見ない火山風景を楽しめるのは、カナリア諸島にある**ティマンファヤ国立公園**です。また、バレアレス諸島の**カブレラ諸島国立公園**とガリシア州の**大西洋諸島国立公園**は、ダイビング好きなら絶対に外せない最高のスポットです。

① **スペイン国内の国立公園に関する詳しい情報はこちらをご覧ください。**  
[www.spain.info/es/que-quieres/naturaleza/](http://www.spain.info/es/que-quieres/naturaleza/)



## 美食

世界でも人気を集めているスペインの料理。レストランやバルでは、**伝統的なレシピ**から贅を凝らした**高級料理**まで、さまざまにお楽しみいただけます。

### 郷土料理

スペインの各地方には、魅力にあふれた伝統料理が豊かです。滋養にあふれた煮込み料理**コシード・マドリレーニョ**（マドリード風煮込み）や**アストゥリアス風ファバダ**などは、寒い日に最適です。また、各地に季節の野菜や絶品のデザートやケーキもそろっています。それとも、スペインの海や川で獲れた魚はいかがですか？料理法はお好みに合わせてさまざま。中でも貝類は大人気の一品です。スペイン料理の王者とも言える食材が、イベリコ生ハム。ぜひその美味をおためしください。

### 前衛的な料理

おいしいスペイン料理を味わうことができる最高の場所、それはローカルの市場です。何十年もの歴史ある市場の多くが、とっておきのグルメを体験できる場所として生まれ変わりました。マドリードの**サン・ミゲル市場**、バルセロナの**ボケリア市場**、バレンシアの**中央市場**はぜひ訪れておきたいものです。生演奏を聴きながらワインを片手にピンチョやタパスなどの美味をつまむなど、しゃれた体験を味わうことができます。地元の人々に混じって楽しみましょう。目を喜ばせるだけではなく、味覚も大満足すること間違いなしです。



## 学生におすすめの簡単レシピ

スペインのおふくろの味とも言えるのが、ジャガイモ入りスペイン風オムレツ。ここでご紹介するレシピを、ぜひ作ってみてください。わずか30分ほどで、おいしいスペイン料理のできあがりです。玉ねぎやピーマンなどを加える場合もありますが、ここでは最も基本的なレシピをお伝えします。





2人前の材料：卵3つ、ジャガイモ（大）2つ、オリーブオイル、塩。



1. ジャガイモの皮をむき、細くスライスします。



2. フライパンにたっぷりのオリーブオイルを注ぎ、弱火でジャガイモを揚げます。

3. ジャガイモがこんがりきつね色に揚がったら、網じゃくしでフライパンから取り出し、しっかり油を切ります。



4. ボウルで卵をよくかき混ぜ、ジャガイモと少量の塩を加えたらすべてを合わせてよく混ぜます。

5. フライパンにオリーブオイルを少量たらし、混ぜたジャガイモと卵（4）を流し入れます。

6. 3～4分して裏面が焼けたら、平らな皿を使ってひっくり返します。中がしっとりするように、加熱しすぎないように注意します。

7. 両面が焼けたらできあがりです。



温かいままでも、冷めた状態でもおいしくいただけます。野菜サラダと一緒に食べたり、ボカディージョ（スペイン風サンドイッチ）の具材にしたり、小さな四角形に切って食前のおつまみにしたりと、さまざまにお楽しみください。



## 祭りと伝統

スペインでは、一年を通じてさまざまな祭りが開催されます。祭りに参加してスペインを深く知り、感じ取り、そして味わいましょう。



▲ テネリフェのカーニバル

### カディスとテネリフェのカーニバル

スペインの街角が色彩と喜びにあふれるのが、カーニバルの季節です。サンタ・クルス・デ・テネリフェでカーニバルを体験しませんか？カーニバルのクイーンを選ぶコンテストでは、豪華なドレスに目を奪われることでしょう。カディスのカーニバルでは、コンパルサ（仮装行列）やコーラス、チリゴタ（風刺や皮肉を込めた歌）をお楽しみください。

### 火祭り(ファジャス)

火祭りの期間中、バレンシアは音楽とフェスティバル一色に染められます。この1週間、街は二ノットと呼ばれる、ユーモアたっぷりに社会風刺を込めた巨大な張り子の人形で埋め尽くされます。最終日にこの人形が燃やされる瞬間が、祭りのクライマックスです。



▲ カディスのカーニバル

### 春祭り

春祭りのセビージャは、朝から晩まで賑やかな雰囲気になります。祭りの会場と立ち並ぶ仮設小屋には音楽が鳴り響き、さまざまな料理を前に、シェリー酒（フィノ）や「レブヒート」と呼ばれるシェリー酒のソーダ割りのグラスを手にした人々が賑やかに談笑します。伝統料理の「ペスカイト・フリート」（魚のフライ）はぜひおためしてください。馬や馬車による華やかなパレードも見逃せません。



▲ 春祭り  
セビージャ



スペインを 満喫する





## セージャ川下りカヌー競技会

国際的なカヌー大会のなかでも、この大会は最も重要なもののひとつです。リーバデセージャとアリオンダスの間で開催されます。ボートがゴールに到達すると、祭りはカンポス・デ・オバに移動します。ここで郷土料理を満喫しながら、祭りはさらに続きます。たくさんの屋台に、リーバデセージャの郷土色あふれる夜祭りの楽しみ。夜が更けるのもあつという間です。

## ビルバオのセマナ・グランデ

この9日間には、バスク地方のビルバオ市内全域で、さまざまなアクティビティが開催されます。コンサートやショー、花火などが祭りを華やかに盛り上げます。旧市街や川の両岸には、チョスナと呼ばれる、賑やかな音楽とともにドリンクや食べ物を提供する屋台が並びます。

## トマト祭り(トマティーナ)

参加者がトマトを投げ合うこの楽しいお祭りは、バレンシア州のブニョールで開催されます。この陽気な「戦い」に参加しませんか？

▼ トマト祭り(トマティーナ)  
ブニョール



▲ サンタ・アナ広場  
マドリッド

## ナイトライフ

快適な気候とスペイン人の明るい国民性のおかげで、街のナイトライフは楽しさいっぱいです。レストラン、バル、コンサートホール、ディスコ、アフターアワーなど…。若者を対象にしたイベントも数多くあります。夢中になって過ごすうちに、夜が更けます。

どの街にも、必ず1つはナイトライフを楽しむことができるエリアがあります。たとえばバルセロナなら、アシャンブラ地区やサン・ジェルバシーサンタロ地区などが、エレクトロミュージックのクラブが並ぶ、世界的に有名なナイトライフの聖地です。ポブレ・ノウ、ポート・オリンピック、ボルン地区なども、バルセロナのトレンドスポットです。スタイリッシュな体験を求めるなら、これらのエリアがおすすめです。

バレンシア、マラガ、アリカンテ、そしてカディスといった地中海沿岸の街には、全身で音楽のリズムを感じながら、夜明けまで踊りを楽しむ人たちが集います。夏には、ぜひビーチへ繰り出してみましょ。7月、8月はビーチ沿いでフィエスタ(パーティー)が数多く開かれています。



サラマンカのナイトライフスポットはマヨール広場周辺です。ここは徒歩でバルやクラブを回れるほどコンパクトです。グラナダでは、ペドロ・アントニオ・デ・アラルコン通りを目指しましょう。バルやパブ、タパスをつまめる店が軒を連ねています。セビージャもナイトライフが盛んなことで知られます。人々は街へ繰り出し、気の合う人たちと楽しいひと時を楽しみます。特に、旧市街とアラメダ地区は、野外でドリンクを楽しむのに最適です。

マドリードの夜の楽しみかたは無限大です。あなたもきっと驚くことでしょう。喧騒あふれるウエルタスのタベルナ（食堂）やパブ、マラサーニャやラバピエスのオルタナティブなバル、ブラシル大通りの巨大クラブなど、目移りしそうなラインナップであふれています。流行の先端を行くエリアはチュエカ地区です。ここはマドリードで最もゲイ・フレンドリーな場所でもあります。

チュエカ地区は、6月の最終週からほぼ2週間、マドリード・ゲイ・パレード（MADO）の中心地としてカラフルなパレードで賑わいます。この期間には、

世界各国から人々がチュエカを目指してやってきます。レインボーカラーの旗が通りを飾り、野外コンサートや無料のフィエスタ（パーティー）が開催されます。

### フェスティバル

バルセロナのプリマベラ・サウンド、ベニカシムのFIBやマドリードのマッド・クール・フェスティバルには、世界的に人気のポップ・ミュージックやロックのミュージシャンが顔を揃えます。音楽を愛する人にとって、夏のスペインは、毎年人気のデスティネーションとしてその地位を確立しつつあります。ビルバオ・BBKライブでは、オルタナティブミュージックのトップクラスのアーティストによる音楽を楽しむことができます。

夏といえばエレクトロミュージックです。リズムに乗って思いっきり踊りましょう。バルセロナのソナールなど、見逃せないフェスティバルが目白押しです。ソナールでは、実験的な音楽や、マルチメディア・アート、前衛的なパフォーマンスをお楽しみいただけます。







## 役立つ 情報

### 時間

スペインは、**中央ヨーロッパ時間（グリニッジ標準時+01:00 (GTM +1)**）の時間帯を採用しています。またカナリア諸島は、本土から一時間マイナスのグリニッジ標準時間帯となっています。スペインの営業時間は長時間にわたります。通常は、月曜から土曜日の、午前9時半から午後1時半、そして午後4時半から夜8時までですが、大型店舗やショッピングセンターは、午前10時から夜10時までずっと営業してい

ます。都市によっては、営業時間に関する規制がない場所もあり、そのような都市では、多くの商店が日曜日や祝日も営業しています。

スペインは、他の国と比べて食事時間がやや遅いのが特徴です。朝食は午前8時から午前10時の間、昼食は午後1時から午後3時半まで、夕食は夜8時半から夜11時の間というのが一般的です。



## 気候

スペインはヨーロッパでも最も温暖な気候に恵まれており、平均日照時間は年間2,000時間以上にのぼります。スペインの主な気候は地中海性気候で、このため、夏は乾燥し、冬は安定した気温となります。スペイン北部は他の地域より湿度が高く、過ごしやすく快適な夏が特徴です。カナリア諸島は、年間平均気温が22度と非常に快適な気候で、一年中太陽を楽しむことができます。また、シエラ・ネバダ山脈やカンタブリア山脈など標高の高い地域では、冬の初めから春の終わり頃まで雪が降ることがしばしばです。

## 学生割引

多くの美術館、劇場や文化施設では直接割引を行っていますが、それに加えて主要都市でのレジャーや文化活動、旅行、交通機関の割引を受けることができる方法がいくつかあります。

ぜひ**国際学生証 (ISIC)** を入手しましょう。オンラインまたはスペインに来てから直接申し込むことができます。必要なのは、いずれかの教育施設に登録されていることを証明する書類、最近撮影されたパスポートサイズの証明写真、身分証明書またはパスポートです。申請できる最低年齢は12歳です。年齢の上限はありません。

① 詳細はこちらをご覧ください。

[www.isic.es](http://www.isic.es)







ヨーロッパン ユースカードは、14歳から30歳までの年齢層が申請することができるカードです。このカードがあれば、ヨーロッパ各地で特別料金やサービスを利用することができます（交通機関、買い物、スポーツ、文化活動など）。発行日から31歳の誕生日までずっと有効です。さらに、世界各国をカバーする旅行保険も付帯しています。

① 詳細はこちらをご覧ください。

[www.europeanyouthcard.org](http://www.europeanyouthcard.org)

多くの教育施設では、独自の学生証を発行しています。身分証明書としてはもちろん、美術館や文化施設、映画館（日中料金）、その他多くのショップで特別割引を受けることができます。



## 宿泊施設

### 大学寮

キャンパスの近くにあり、宿泊に加えて食事や洗濯なども料金に含まれているおすすめの選択肢です。さまざまなタイプ（女子寮、男子寮、混合寮）があり、さらに民間が経営するものから教育施設が直接運営する施設までさまざまです。通常の学生寮とコレヒオ・マヨール（学生寮）の違いは、後者では、文化やスポーツの面でも学生が成長できるようサポートしてくれるという点にあります。

### ホステル

ユースホステルも経済面で非常に役立つ選択肢と言えます。設備も快適になってきており、特にマドリードやバルセロナではその傾向が顕著です。これらの施設の多くは街の中心部に位置しており、中には歴史的建造物の中に入っているものもあります。

安い部屋の場合、ルームシェアが多いです。キッチンや、リビングダイニングルームなどの共有スペースを自由に利用できることから、他の滞在者と知り合ったり、交流を深めるにはうってつけです。

#### ① スペインには多岐にわたる

ユースホステルのネットワークがあります。

**ユースホステル会員証**を申請してさまざまな割引を受けるには、ウェブをご確認ください：

[www.reaj.com](http://www.reaj.com)

### ホテル

通常、ホテルはホステルと比べて高額ですが、プライバシーが確保できたり、部

屋にバスルームがある、シーツ交換が可能など、便利な点も多くあります。また、3食付き、2食付きなどのプランを選ぶこともできます。大都市には数多くのホテルがあり、お好みに合わせてお選びいただけます。

## 安全と健康

スペインはヨーロッパでも最も安全な国として知られています。安心してお越しください。なにかサポートが必要な場合は、通話料不要の**緊急時総合連絡センター（112）**までご連絡ください。

EU加盟国出身者で、**ヨーロッパ健康保険証（TSE）**を持っている場合には、医療サービスを無償で受けることができます。滞在中必要な治療はすべてカバーされます。

EU加盟国出身者以外は、スペインに来る前に、社会保障と医療サービスに関して**自国とスペインの間になんらかの協定があるか確認**することをおすすめします。協定を結んでいる場合は、スペインでも医療サービスが受けられるよう、自国の公的機関の管轄部門から、必要文書を発行してもらうよう手続きしてください。

自国とスペインの間になんらかの協定も締結されていない場合は、**民間の医療保険に加入する必要があります**。さらに、学生ビザの申請時にその保険契約書を提出しなければなりません。医療保険の契約期間は、スペイン滞在期間をすべてカバーする必要があります。スペインの保険会社でも、海外の保険会社でもけっこうです。保証の範囲についても確認することをおすすめします。



## 交通機関



写真: Pedro Antonio Salaverría Calahorra/123rf.com

▲ プロイを通過するAVE  
サラゴサ

### 列車

スペインでは、9つの都市に**メトロ**サービスがあります（バルセロナ、ビルバオ、グラナダ、マドリード、マラガ、パルマ・デ・マヨルカ、サン・セバスティアン、セビージャ、バレンシア）。マドリードにはユースパス、バルセロナにはT-Joveというユースパスがあり、それぞれ30歳、25歳以下は割引料金で乗車することができます。その他の都市にも特別料金のパスが用意されています。**ローカル線**のネットワークが整備されているため、各都市の中心部から近郊への移動も便利です。

さらに、スペイン国鉄（RENFE）がスペイン国内の主要都市と地域を結んでいます。中でも人気を集めているのが、**高速鉄道**のAVEです。マドリードを中心に、25都市へ運行しています。2019年には、RENFEはEVAと呼ばれるAVEのローコスト版サービスをマドリードとバルセロナ間で運行開始する予定です。

### インターレイル

スペイン滞在を決めたら、ぜひ周辺の国々へも足を伸ばしてみましょ。インターレイルを使えば、選択した地域で実質的にすべての列車に、手頃な価格で乗車することができます。インターレイルの利用にあたっては、最低でも6カ月間ヨーロッパに居住していることが求められます。条件を満たしていない場合は、ユーレイルパスを使いましょう。

**インターレイル ワンカントリー パス**を使えば、1か月間のうち3、4、6、8日間の期間で、スペイン国内のすべての列車にそれぞれ乗り放題となります。決められた区間などはありません。お好みの旅行プランでご利用ください。

- ① パスの入手、または詳細情報、  
その他の特別パスの情報については  
[www.interrail.eu](http://www.interrail.eu)をご覧ください。



## バス

街の目的地にたどり着くには、さまざまなルートがあります。大学キャンパス周辺を走る路線について十分調べておくことをおすすめします。また、多くの都市には、**夜間バス** サービス（現地ではよく「フクロウ」と呼ばれています）があります。それほど多く運行されているわけではありませんが、ナイトライフを楽しむ場合などには便利です。

ヨーロッパ各地からは、さまざまな会社が長距離バスを運行しています。スペイン国内でも、都市と都市を結ぶ**インターシティバス**が走っています。また、主要都市には市内を巡る**観光バス**もあります。



▲ トランピア (トラム)  
バレンシア

## 国際空港

スペイン国内の多くの空港には、世界の主要都市へと運航している路線を持つ航空会社が参入しています。国際路線の数が多き空港は、**アドルフォ・スアレス・マドリード＝バラハス空港**、**バルセロナ＝エル・プラット空港**、**パルマ・デ・マヨルカ空港**、**マラガ＝コスタ・デル・ソル空港**、**グラン・カナリア空港**、**アリカンテ＝エルチェ空港**、**テネリフェ・スール空港**です。カナリア諸島を形成する7つの島にはそれぞれ空港があり、バレアレス諸島ではマヨルカ島、イビサ島、メノルカ島にあります。



▼ バルセロナ＝エル・プラット空港

① 詳しい情報については [www.studyinspain.info](http://www.studyinspain.info)  
と [www.spain.info](http://www.spain.info) をご覧ください。





	MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO	TURESPAÑA
--	---	-----------

@spain

@spain

Spain.info

/spain