海岸

アソーレス諸島

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;
セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティー:
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・ヴィトーリア (Praia da Vitória)
市の湾に面したプライア・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。

アルガルヴェ

Albufeira

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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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 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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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・マリア・ルイーザ（Praia Maria Luísa）

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;
セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;
レンタルクラフト;
アクティビティー:
ウインドサーフィン; 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。このビーチの一風変わった名称は、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・アクティビティが楽しめます。

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。

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;
セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;
レンタルクラフト;
アクティビティー:
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・グランデ（Praia Grande）
このプライア・グランデと呼ばれているビーチは、アルマサォン・デ・ペラ（Armação de Pêra）の街はずれから始まり、西はアルカタリーリャ川（Ribeira Alcatarilha）、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。

プライア・グランデは砂浜が広く、プライア・デ・アルマサォン・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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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・アラゴン（Praia da Alagoa） プライア・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。プライア・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。

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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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）とも呼ばれ、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、ウィンドサーフィン、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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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 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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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）の岸辺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ォン（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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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;
メイア・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イア・プライアは、マリーナ（Marina）からアルヴォル（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。 メイア・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

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;
セキュリテーィと警備;
アクティビティー:
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・バタッタ（Praia da Batata）
歴史的な街ラゴス（Lagos）からほんの数十メートルのところにあるビーチ、プライア・ダ・バタータは、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。

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。

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・ドス・エストゥダンテス（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。

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; セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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・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 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; セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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・アンカォン（Praia do Ancão） プライア・ド・アンカォンは、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。

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; セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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・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; セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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・ガラォン（Praia do Garrão）
プライア・ド・ガラォンは、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 Armona
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; セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;
アクティビティー:
ダイビング; ウインドサーフィン; セーリング;
プライア・ダ・イーリャ・ダ・アルモナ（Praia da Ilha da Armona）
アルモナ島（Ilha da Armona）は、リア・フォルモサ河口域と外海とをへだてる一連の小さな島のひとつで、オリャン（Olhão）からフェリーで約15分のところにあります。東はタヴィラ（Tavira）まで何キロにもわたって続く砂洲の西端に位置する自然公園の一部です。 アルモナは車もストレスもない、まさに地上の楽園のようなところです。島内にはキャンプ場があり、ウィンドサーフィン、セーリング、カヌーなどスポーツのた

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; セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; レンタルクラフト;
アクティビティー:
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

めの幅広い設備が整っています。 この島には小さな漁村もあり、そこには最高の海の幸を使った伝統料理を堪能できるレストランも複数あります。

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、ウィ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 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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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、ウィ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ュエル様式の入口のあるマトリス教会（Igraja
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。

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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
ウインドサーフィン; セーリング;
バリアフリー案内:

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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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。

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 Turistico 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（Il ha 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
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。

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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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、何もない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りることができ、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

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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
ウインドサーフィン; 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 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;
セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; レンタルクラフト;
アクティビティー:
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）ーミルフォンテス（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ィンドー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;
セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;
アクティビティー:
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、セーリングやウィ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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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 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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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アのひとつです。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; セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ;
シャワー;
アクティビティー:
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、ウィンドサーフィン、カヌー、セーリングなどの水上スポーツに理

Praia de Marinhas-Cepães
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;
セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティー:
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・セパィンス（Praia de Cepães）
プライア・デ・セパィンスは、リトラル・デ・エスポゼンデ景観保護区（Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende）の中にある美しいビーチです。その広い砂浜の横には砂丘が広がり、その向こうにある草原とビーチとをへだてています。

このビーチには高い波が打ち寄せますが、特に北側は水面下に岩が多く、サーフィンにはあまり適していません。

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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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。 エスポセンデの街から直接行くことができるため、プライア・デ・エスポセンデとも呼ばれ、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、夏はウィンドサーフィンにも適しています。

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。

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; セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;
アクティビティー:
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;

アルデイア・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、ウィ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。

Figueira da Foz

Praia do Relógio
住所： 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; セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; レンタルクラフト;
アクティビティー:
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;
20世紀の前半全体を通じてフィゲイラ・ダ・フォス（Figueira da Foz）はポルトガルの主な海水浴場の1つであり、北部全体の裕福な家族に人気がありました。現在では以前の卓越性のいくつかは失われてしまいましたが、依然としてにぎやかな国際都市です。
海岸沿いの4月25日通り（Avenida 25 de Abril）を縁取る広大な砂浜にはさまざまなビーチがありますが、2011年にヨーロピアン・ブルー・フラグ賞（European Blue Flag）を受賞したのは近くの時計塔から名付けられたレロジオ（時計）・ビーチ（Praia do Relógio）のみです。砂浜は、ミニ・ビーチ・フットボール・ワールドカップ（Mundialito de Futebol de Praia）などのさまざまな国際大会で使用される一連のスポーツ設備に場所を提供するには十分に広々としており、一方で海の波は高く、サーフィン、ヨット、パワーボートのイベントを定期的に開催することができます。

Ílhavo

Praia da Barra
住所： Gafanha da Nazaré - Ílhavo

特色とサービス:
屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(ºC): 16 ºC; レストラン;
セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティー:
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;

バラ・ビーチ アヴェイロ港（Porto de Aveiro）の始まりと河口の終わりを区切るはしけの近くに位置するバラ・ビーチ（Praia da Barra）は、サーフィン、ボディボード、カイト・サーフィン、ヨット、海釣りといった一連のスポーツをする上で広さと良好な条件の両方を兼ね備えています。

日光浴客に非常に人気があるこの地域には夏の間新しい生命が宿り、多くのバーやディスコで、地元の祭の間夜遅くまで催しが続きます。

ビーチのすぐそばには、1世紀前に建てられた立派なアヴェイロ灯台（Farol de Aveiro）があり。

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(ºC): 16 ºC; レストラン;
セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; シャワー;
アクティビティー:
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・プラド・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ィンドサーフィンにはもってこいの場所です。

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(ºC): 16 ºC; レストラン;
セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティー:
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、ヨットやウィ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（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のですが、酢漬けのウナギや、銅の食器で作られる魚のシチュー、カルディラーダ（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。

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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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;
フラドウロ・ビーチ 魚釣りと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、ウィ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

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;
セキュリテーィと警備; 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;
アクティビティー:
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・マルティーニョ・ド・ポルト（Praia de São Martinho do Porto） プライア・デ・サン・マルティーニョ・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、ウィンドサーフィン、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。

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; セキュリテーィと警備;
ブルーフラッグ; レンタルパラソル; レンタルクラフト;
アクティビティー:
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]、カリェッタ [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める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; セキュリテーィと警備; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティー:
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・コンセイサォン（Praia da Conceição） プライア・ダ・コンセイサォンは、ノッサ・セニョーラ・ダ・コンセイサォン礼拝堂（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。 このビーチにはプ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; セキュリテーィと警備; レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;
アクティビティー:
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。 プ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、ビーチへはこのプロムナードから簡単に下りることができます。

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; セキュリテーィと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;
アクティビティー:
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、ウィンドサーフィン、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ーボードに適しています。