

## ポルト [Porto] と北部のビーチを訪ねる

### について

#### ポルト [Porto] と北部のビーチを訪ねる

ポルトガル [Portugal] 北部には壮大な美しさの中に数百キロメートルのビーチが存在します。サポート施設も充実しており、が海岸沿いとエリア内陸部、川沿いや細流沿いに存在します。

海岸では、ビーチは大西洋の波で洗われ、普段は荒く爽やかで、アドレナリンを刺激するスポーツに最適です。と同時に、たくさんの方が休暇のひと時を毎年帰ってくる場所でもあります。はるか北の地域の**モレド** [Moledo] や**ヴィラ・プライア・デ・アンコラ** [Vila Praia de Âncora] は、ひととき美しいビーチがあり、家族や友人とリラックスした休暇を過ごす理想的なスポットとして長年にわたり家族連れを惹きつけてきました。ヴィアナ・ド・カステロ [Viana do Castelo] のリマ [Lima] 川の河口には、**アフィフェ** [Afife] や**カベデロ** [Cabedelo] といった広いビーチがあり、サーフィンをしやすい環境が整っています。



北岸の自然公園にある**オフィル** [Ofir] は、エスポゼンデ [Esposende] の地区にあり、休日を楽しむ人たちのあいだで有名な行楽地であり、自然の美しさと活気あふれるナイトライフが交錯する場所です。近隣には、**アプリア** [Apulia] ビーチがあり、好奇心を抱かずにはいられない風車があり、海藻（サルガスム）が豊富にあることからサルガセイロの土地として知られています。この海藻は農耕地のたい肥として使用されており、地域一番の伝統的なアクティビティの一つです。

さらに南の**エスピニョ** [Espinho] では全てのレベルのサーファーにとって良好な環境がそろっており、特にプライア・**ダ・バィア** [Praia da Baía] では、右側に打ち寄せるディレイタ・ド・カジノ [Direita do Casino] の波は経験の豊富なサーファーたちの間で最も有名なスポットの一つです。また、**ポヴォア・デ・ヴァルジン** [Póvoa de Varzim] でも常に強い波が打ち寄せています。この海岸部は**ヴィラ・ド・コンデ** [Vila do Conde] まで続きます。この地域は漁業の伝統が色濃く残り、現在でも広く普及しています。**マトジーニョス** [Matosinhos] と**ガイア** [Gaia] はいずれも豊富な砂とウォータースポーツに適した環境が整った数々のビーチを有しており、シザ・ヴィエイラ [Siza Vieira] が設計したレサ・ダ・パルメイラのピシーナ・ダス・マレス [Piscina das Marés in Leça da Palmeira] の天然の海水プールなどの独自の施設があります。ガイア地区では、人が砂の上を素早く移動するためのボードウォークをスポーツにも使用しており、ミラマール [Miramar] の砂浜に建つ、珍しいセニョール・ダ・ペドラ礼拝堂 [Capela do Senhor da Pedra] などの素晴らしい景観が広がっています。



Photo: Praia do Senhor da Pedra - Miramar | Vila Nova de Gaia © Arquivo Turismo de Portugal

多くはブルーフラッグビーチであり、アクセシブルビーチアワードを受賞しています。クオリティとアクセシビリティを保証し、リバービーチを特徴づけています。これらの海水浴場、遊泳エリアの多くは自然公園内や他の保護区にあり、魅力的な美しさを誇る景色を楽しめます。例えば、スペインとの国境近くにあるドウロ [Douro] 国際自然公園には、[コンジダ](#) [Congida] リバービーチがあります。[アルブフェイラ・ド・アジボ](#) [Albufeira do Azibo] ダムはとても快適な水温を維持しており、[リベイラ](#) [Ribeira] [ビーチやフラガ・ダ・ペガーダ](#) [Fraga da Pegada] ビーチで安全に楽しむことができます。



Photo: Praia da Fraga da Pegada - Albufeira do Azibo | Macedo de Cavaleiros © Manuel Cardoso

リマ [Lima]、ヴィゼラ [Vizela]、コウラ [Coura]、カйма [Caima]、カヴァド [Cávado] 川はダムや小さな滝が生み出した水浴場があり、涼しさや爽やかさを体感できます。このエリアの大部分を緑色が占めており、自然豊かなビーチへの旅路では、ボーナスとして鳥や多様な動植物を目にすることができます。多くのロケーションには、伝統を重んじる人々やアクティビティと接することができるエリアを探索するための標識が設置されています。これらの小道をハイキングしながら、地域の伝統や文化に浸る機会として、ビーチまでの道のりを楽しんでください。