

FEDERATED STATES OF MICRONESIA

ミクロネシア連邦

4つの州で異なる魅力を発見できる国

ミクロネシア連邦は100万km²を超える海洋面積を誇り、600以上の島々からなる西太平洋の隠れた宝石のような場所です。西から東へ4つの州、ヤップ州、チューク州、ポンペイ州、コスラエ州があります。陸地面積はわずか702km²でありながら、ミクロネシア連邦は文化の豊かさで知られ、沈船ダイビングや古代遺跡、手つかずの生物多様性など、独自の体験ができます。特筆すべきは、ユネスコの世界遺産に登録されているナンマドール遺跡です。ミクロネシア連邦は、西をパラオ、東をマーシャル諸島、北西をグアムに囲まれています。豊かで活気ある文化、手つかずの自然、生物の多様性、そして、「4つの州で異なる魅力を発見できる訪問先」という魅力を持つミクロネシア連邦が、あなたを魅了するでしょう。



日本地図は日本との位置関係を示すもので、実際の縮尺とは異なります。

渡航経路例
成田⇒グアム(アメリカ)⇒チューク(ミクロネシア連邦)⇒ポンペイ(ミクロネシア連邦)⇒コスラエ(ミクロネシア連邦)
成田⇒グアム(アメリカ)⇒ヤップ(ミクロネシア連邦)

ここでしかできない体験 / 初級モデルコース 沈船ダイビングと謎の世界遺産

- 1日目 AM ● グアム経由でチューク空港に到着 PM ● 穏やかな海でシュノーケリングを楽しもう!イルカに遭遇できるかも?
- 2日目 AM ● 沈船ダイビングを楽しもう!(※ダイビング経験者向け) 海底に多くの戦艦や戦闘機が沈みながら幻想的なダイビングを楽しむことができる PM ● 日本のテレビ番組で最も美しい景色に選ばれた無人島のジブ島へ、美しい海でダイビングやシュノーケリングを楽しもう。そのままジブ島に宿泊、美しい星空の下でゆったりとした時間を過ごす
- 3日目 All day ● ジブ島でリラックスした時間を過ごし、夕方にチューク州のウエノ島に戻る
- 4日目 AM ● チュークからポンペイへ移動 PM ● ランチをとってからコロニア市街へ!スペイン広場、ドイツ鐘樓などをめぐる
- 5日目 All day ● ホテルを出発し、世界遺産のナンマドール遺跡へ6世紀ごろから約1000年をかけて築かれた100もの人工島からなる「天と地の間」という意味の海上都市遺跡 天然プールの滝壺となっているケプロイの滝も訪問
- 6日目 AM ● マンタロードでシュノーケリング PM ● マングロープの林をカヤックでまわろう
- 7日目 AM ● 最終日はソケースマウンテンへハイキングへ。第二次世界大戦当時の旧日本軍の戦跡を見学できる。その後はカビンガマランギ村へ、マングロープの根を使った工芸品など、日本に持って帰る思い出の品を探そう PM ● 最後にミクロネシア連邦を体験! お腹が強い人は鎮静効果のある伝統飲料・サカウを飲めるサカウ・バーで一服 ポンペイからグアムへ移動、翌日日本へ帰国

伝統文化を満喫 / 中級モデルコース ヤップでミクロネシアの伝統を体感

- 1日目 AM ● グアムを深夜に出発し、ヤップに到着 PM ● まずはヤップの伝統文化を体験するため、ガイドさん付きのビレッジツアーに参加しよう。ヤップならではの巨大な石貨や伝統的な集会所などヤップの文化に触れる
- 2日目 AM ● マンタやサメを観察できるダイビングやシュノーケリングに参加、ヤップの自然を体感しよう PM ● 伝統的なカヌー乗船ツアーで現地の文化を体験しよう
- 3日目 All day ● うまく日程を調整すれば、ヤップの伝統文化を丸ごと体感できるフェスティバルに参加できるかも。毎年3月1日に開催されるYap Dayで伝統的な食事やダンスなどをしよう!
- 4日目 AM ● 深夜にヤップを出発してグアムへ向かい、帰国

ヤップ州 石貨の地

ミクロネシア連邦の中で最も伝統文化が残っているヤップの見どころは古代の巨大石貨(ストーンマネー)。現地で「ライ」または「フェ」と呼ばれる石貨は、伝統的な貸借関係やお詫の気持ちを表すものとして現在も使われています。中には1000年以上の歴史を持つ石貨も。石貨だけではなく、カラフルな民族衣装に身を包んだ現地の人々の伝統的なダンスなど、村の文化を体験するビレッジツアーや伝統的なカヌーの乗船体験ができるツアーもあります。

チューク州 歴史が残る地

世界最大規模を誇るチューク・ラグーンを始め、数々の環境に恵まれた州。真っ青な海を誇るチュークでは沈船ダイビングが魅力。海底に沈んだ戦艦や戦闘機、タンカー、貨物船などはカラフルな魚たちの住みかとなっており、幻想的な空間でのダイビングが楽しめます。さらに周囲約100メートルの無人島リゾート・ジブ島に行けば、美しい大自然に囲まれたここでしかできない体験ができます!

ポンペイ州 神秘の地

ミクロネシア連邦の首都パレキルがあるポンペイ州。世界遺産であるナンマドール遺跡やケプロイの滝などの見どころの他、世界でも有数の多雨地域のため熱帯雨林に恵まれた自然環境では600種を超える熱帯性植物や花々を楽しむことができます。

コスラエ州 自然に恵まれた地

200種類を超えるサンゴが島の周りに広がっているため「サンゴの王国」ともいわれています。抜群の透明度を誇るためダイビングやシュノーケリングはぜひ楽しみたいアクティビティです。島内はマングロープの森や熱帯雨林などの大自然で覆われ、大自然の中で喧騒から離れた穏やかな時間を過ごすことができます。

Q ミクロネシアのポンペイにあるナンマドール遺跡は日本のおとぎ話のモデルと言われています。そのおとぎ話とは何でしょうか?

A 答えは p.30 に!

コラム 1 コスラエ州のイエラの森

現在、イエラの森は保護区となっています。世界最大の「カ(Ka)」の木の群生地であり、その他多くの希少種や固有種が息づいています。また、ここはコスラエで最も注目すべき観光地のひとつです。イエラの森には陸路では行けないので満潮のタイミングに合わせてマングロープ林の中を中継地までボートで進み、そこから湿地帯を歩いていきます。このイエラの森には、精霊の小人たちが森に住む老人のカヌー造りを手伝っていたという伝説が残っています。神秘的な森で精霊を感じてみましょう!

コラム 2 チューク州のジブ島

日本のTV番組で島にかかる虹の景観が世界で最も美しい景色に選ばれた島。チュークのウエノ島からボートで約30~40分のヤシの木があるこじんまりとしたジブ島は、島を一周するのに3~5分しかかかりません。美しい海でダイビングやシュノーケリングを楽しんだ後は、電気のない美しい星空のもと、ここでしかできないゆったりとした時間を体験しましょう!

オンライン情報 RainbownesiaTV
ミクロネシア連邦の魅力をたっぷり紹介するYoutubeチャンネルはこちら

ミクロネシアを構成する4つの州