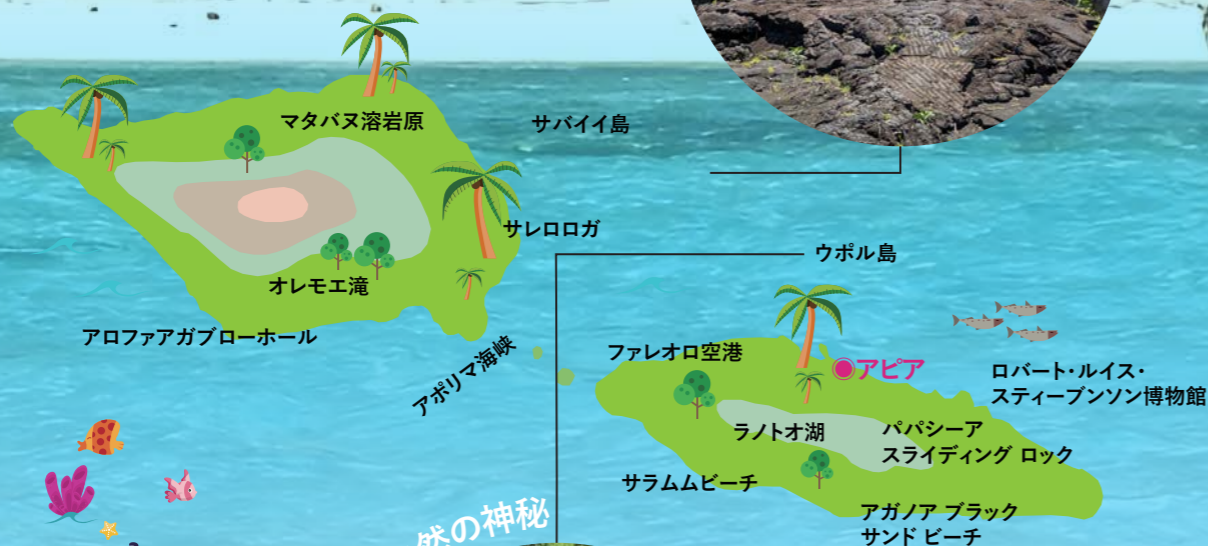


# SAMOA サモア独立国

「ポリネシアのハート」で、太平洋の鼓動を感じる旅へ

タロファアラバ(こんにちは)、美しいサモアへようこそ。南太平洋のターコイズブルーの海を隔てたポリネシアの中心にサモアがあります。手付かずのビーチ、緑豊かな庭園、雄大な山々、素晴らしい海の風景で知られるサモアの島々は、母なる自然から授かった贈り物を守り続け、世界中の観光客を魅了しています。サモアの真の宝は、ファアサモア(サモア流)と呼ばれる3000年の伝統に裏付けされた、幸福で心地よい人々にあります。伝統的なサモア料理がふるまわれ、伝統的な歌、踊り、語りによって文化が祝われるフィアフィア・ナイトに参加することで、この伝統の創造的な表現を楽しむことができます。美しいサモアへの訪問を楽しみましょう。



ウポル島にある自然の神秘

ガバハイ島にある溶岩原の教会



渡航経路例  
成田⇒ナンディ(フィジー)⇒アピア(サモア)

© SPTO & David Kirkland



## clothing

**サモアの衣:ラバラバ、サロング**  
サモアにはラバラバとサロングという伝統衣装があります。さまざまな色や模様があるため、選ぶだけでも時間がどんどん過ぎてしまいます。男性は膝丈で短めに中央で、女性ははくぶし丈で長めに左右で結ぶという作法もあります。サモアでは正装にもなるので、サモアを旅する時は積極的に着用しましょう!

## Food

### サモアの食:オカ、ケケア、ココサモア

サモアは豊かな食文化を持っています。その一部を紹介します!  
**オカ** レモン汁とココナッツミルクで、生魚と刻んだ野菜を漬け込んだ料理  
**ケケア** お肉を具にした蒸し/揚げ饅頭。サモアの人にとってのソウルフード  
**ココサモア** チョコレートの原料カカオマスで作る純度100%のココア飲料



サモアを感じる衣・食・住



## House

### サモアの住:ファレ

サモアの伝統的住まうは、ファレ(Fale)と呼ばれる開放的な家です。雨をしのぐ屋根と、それを変える柱以外は、壁も窓もないのが風通しを最大限にした住居。外壁代わりのヤシの葉で編んだすだれは、大雨が降らない限り下ろすことはありません。サモアのファレを体験して、サモア特有の開放感を存分に味わってください!

Q サモアといえばラグビー。さて、2024年1月時点で太平洋島しょ国内でトップ20に入っているのは、フィジー、サモア、そしてもう一カ国はどこでしょうか。

答えは p.38 に!

## To be Samoan コース / 初級モデルコース 身も心もサモアになれる

- 1日目
- AM ● フィジーのナンディ空港に到着  
3時間の乗り換えで空港を楽しんだ後にサモアへ向かう(フィジーで一泊するのもお勧め!)
  - PM ● ファレオロ国際空港に到着  
海辺に近いリゾートホテル(水上バンガロー)か、サモア伝統家屋であるファレ(Fale)に宿泊  
宿泊先でサモアの伝統的なダンスであるシヴァ(Siva)、歌、ファイヤーショー  
そして伝統料理のウム(Umu)を楽しむ、ポリネシア文化の真髄を体験  
身も心もサモアになったら、サモアのローカルビール「ヴァイリマ(Vailima)」  
「タウラ(Taula)」と共に波の音と星の瞬きの下で夜のひと時を楽しむ
- 2日目
- AM ● 少し早起きして、アピアから車で15分のパバセアスライディングロックへ行き、滝つぼにダイブ!目が覚めたらサモア観光情報ファレにあるサモア文化村で伝統的な入れ墨などを直接体験!  
少し早めにアピア市内に戻ったら、フグレイ市場でお土産散策。サロングやラバラバ(伝統的な衣装)、タバブ(樹皮の布)で作られたバックなど、思い出に残るものがたくさん!
  - PM ● アピアから火山活動で形成された天然プールがあるトスア・オーシャン・トレンチへ。時間帯によって色彩が変わり、世界を魅了するその後は、世界7大ビーチのひとつであるラロマヌビーチのビーチファレでゆったりと時を感じよう  
アピアに戻って、文化と自然を堪能した一日を振り返りながら、次の日の早朝出発に備えて波音を子守歌にゆっくり休む
- 3日目
- AM ● ファレオロ国際空港からフィジーを経由して日本へ帰国しよう!



## 中級モデルコース マイナスイオンを浴び続ける、身も心もデトックス

- 1日目
- PM ● 初級モデルと同じようにフィジーのナンディ空港から入る  
伝統的な歌、踊り、語りを体験できるフィアフィア・ナイトでこれから始まるサモアを満喫する旅に思いを馳せよう
- 2日目
- All day ● 火山活動で形成された風光明媚な滝が多いサモア。今日1日は滝をめぐる  
ジャングルにある55m級のフィビシア滝、サモアの戦士たちの専用だったトギトギ滝、そして100mの高さから落ちるパバババイタイ滝。どれもサモアの名滝  
マイナスイオンをたっぷり浴びたら、ファレに泊まって星の瞬きと波音でぐっすり!
- 3日目
- AM ● 少し遅めに起きた朝は、「宝島」や「ジキル博士とハイド」の  
ロバート・ルイス・スティーブンソン博物館で知的好奇心を満たそう  
博物館を見た後はサバラロ市場で、国民食ケケアとココライサで  
早めのお昼ご飯を食べる  
サバイ島までは船でゆったり1時間ちょっとのクルージング
  - PM ● サバイ島についたら、海にせり出す溶岩原を見に行き、大地が持つ力を感じよう!  
サバイ島にあるリゾートホテルやビーチファレで明日のアクティビティに備えよう
- 4日目
- AM ● タガ村の中にある、サバイ島の名物、そして世界的に有名な  
「アロファアガブローホール」で、ここでも大地のパワーを感じよう……  
サバイ島の名滝の一つ、アアアウ滝。静かで平和な時間が流れる  
場所で、マイナスイオンをさらにチャージ
  - PM ● 午後はアクティブにトレッキング!地上40mの高さにある吊り橋から  
眺める熱帯雨林は圧巻の一言。太平洋を望む海辺のビーチファレで、  
夕日を眺めながらサバイ島の冒険を振り返ろう
- 5日目
- AM ● サバイ島からウポル島へ船で戻ってお土産散策。さまざまな場所を巡ってきたからこそ「買いたい」品が見つかるかも?
  - PM ● お昼はサモアのエッセンスが入ったフュージョン料理がお勧め。サモアグルメに舌鼓  
早めにホテル/ファレに戻って、次の日の早朝フライトに備えよう
- 6日目
- AM ● ファレオロ国際空港からフィジーを経由して日本へ帰国しよう



オンラインコンテンツを楽しもう  
さらにサモアの情報を知りたい方はサモア観光局のウェブサイト(英語)にアクセス!



写真ご提供:SPTO

(p.18 仏領ポリネシアのクイズの答え:サモア)