

アイスランド

最高の観光スポットとアクティビティ



機械翻訳

© backpackandsnorkel.com

コンテンツ

[1. はじめに](#)

[2.1 免責事項](#)

[2.2 著作権](#)

[3. アイスランドについて行く前に知っておくべきこと](#)

[3.1 アイスランドに関する一般情報](#)

[3.2 アイスランドでの電話とインターネット アクセス](#)

[3.3 アイスランドのお金](#)

[3.4 アイスランドでの車の運転](#)

[3.5 アイスランドでの宿泊施設](#)

[3.6 アイスランドのレンタカー](#)

[3.7 アイスランドの動植物](#)

[3.8 アイスランドを訪れるのに最適な時期](#)

[3.9 ドライブ アイスランドのゴールデンサークルを訪れるのに最適な時期](#)

[3.10 アイスランドのブルーラグーンを訪れるのに最適な時期](#)

[3.11 アイスランドの気候](#)

[3.11.1 レイキャビクの気候](#)

[3.11.2 アークレイリの気候](#)

[3.11.3 レイキャフリーズの気候](#)

[3.11.4 セイジスフィヨルズルの気候](#)

[3.11.5 ヘプンの気候](#)

[3.11.6 ヴィク \(Vík í Mýrdal\) の気候](#)

[4. アイスランドの2週間の旅程](#)

[4.1 アイスランドの各地域の見どころ](#)

[4.1.1 アイスランドのレイキャビクのガイドなしツアーにおすすめの観光スポット](#)

[4.1.2 アイスランドのレイキャネス半島のガイドなしツアーにおすすめの観光スポット](#)

[4.1.3 アイスランドのガイドなしゴールデンサークルツアーにおすすめの観光スポット](#)

[4.1.4 アイスランドのダイヤモンドサークルセルフガイドツアーにおすすめの観光スポット](#)

[4.1.5 アイスランド環状道路のガイドなしツアーにおすすめの観光スポット](#)

[4.1.6 北アイスランドの見どころ](#)

[4.1.7 アイスランドのアークレイリの見どころ](#)

[4.1.8 アイスランドのミーヴァトン湖付近の見どころ](#)

[4.1.9 アイスランドで最高の温泉プールのいくつか](#)

[4.1.10 アイスランドで最高の氷山を見て触れてみる](#)

[4.1.11 アイスランドで最高の黒砂のビーチのいくつか](#)

[4.1.12 アイスランドで最高の滝](#)

[4.1.13 アイスランドで最高の玄武岩柱のいくつか](#)

[4.1.14 大きな滝のないアイスランドの最高の渓谷のいくつか](#)

[4.1.15 南アイスランドの見どころ](#)

[4.1.16 アイスランドのいくつかの良い火山、溶岩原、地熱地帯](#)

[4.1.17 アイスランドの価値ある博物館](#)

5. アイスランドのレイキャネス半島のガイドなしツアー

5.1 大陸間の架け橋

5.2 グンヌーフエル地熱地域

5.3 レイキャネス灯台 - レイキャネスヴィティ

5.4 ヴァラヌカムメル

5.5 ブリムケティル溶岩石プール

5.6 ブルーラグーン

5.7 ベッサスタジルの大統領官邸

5.8 フィヨルクライン - バイキング村

6. レイキャビクのガイドなしツアー

(A) グロッタ灯台

(B) オーロラ美術館

(C) レイキャビク海洋博物館

(D) ハルパコンサートホール

(E) バイヤリンス・ベズトゥ・ピルスール

(F) アダルストラエティ

(G) ヨン・シグルズソンの像のあるアウストゥルヴォール広場

(H) アルシンギ国会議事堂

(I) ドムキルジャン (市大聖堂)

(J) ホテル ボルグ

(K) チョルニン

(左) レイキャビク市庁舎 (Ráðhús)

(M) アイスランド国立美術館

(N) ハットルグリムス教会

(O) パーラン

(P) ナウソルスヴィーク ビーチ

(間) ホフジ・ハウス

(R) ロイガルダルスラウグ

7. ガイドなしのゴールデン サークル ツアー

7.1 シンクヴェトリル国立公園

7.2 シンクヴァラヴァトン湖

7.3 グレート・ゲイシールとストロククル間欠泉

7.4 グトルフォスの滝

7.5 スカルホルト中世教会 - スカルホルト大聖堂 - スカルホルト教会

7.6 ケリド・クレーター (ケリズ)

7.7 ヘリシェイジ発電所 (HGPS)

7.8 ラウファルホルシェリル溶岩洞

7.9 フィヨルボルディッドシーフード レストラン

7.10 ゴールデン サークル ツアー中に撮影されたその他の写真

8. アイスランドの環状道路の詳細な旅程 - アイスランドの環状道路のガイドなしツアー

1 日目: スカガフィヨルズル (スカガフィヨルズル) ヘドライブ

8.1.1 アイスランド印鑑センター - セラセトゥール諸島

8.1.2 スカガフィヨルズルのホテル ミクリガルドゥル

2 日目: スカガフィヨルズル (スカガフィヨルズル) からアークレイリへ

8.2.1 スタザービョルグ玄武岩柱

8.2.2 アイスランド移民センター - Vesturfararsetrið

8.2.3 ニシン時代博物館 - シルダルミンジャサフン諸島

8.2.4 アイスランド民族音楽博物館 - Þjóðlagasetur

8.2.5 ホットリバー

8.2.6 ホテル スヴェインビャルナルゲルディ

3 日目: アークレイリの探索

8.3.1 アウトサイダー美術館 - サフナサフニス

8.3.2 クリスマスハウス - ヨーラガルズリン

8.3.3 スキヤルダルヴィーク ゲストハウスでの乗馬

8.3.4 アークレイリ美術館 - Listasafnið á Akureyri

8.3.5 アークレイリ教会 - アクレイリ教会

8.3.6 アークレイリのダウンタウンを探索する

8.3.7 アークレイリ温泉プール - Sundlaug Akureyrar

4 日目: ダイヤモンドサークルの最初の部分

8.4.1 ゴザフォスの滝

8.4.2 アルデイヤルフォスの滝

8.4.3 Skútustaðagígar の擬似クレーター

8.4.4 スクタイスファームのアイスクリーム

8.4.5 フリズ ベッドアンドブレイクファスト

8.4.6 ガムリ ベアリン レストラン

5 日目: ミーヴァトン湖とダイヤモンドサークルの後半部分の探索

8.5.1 ゲーム・オブ・スローンズで登場したグジョタグジャ洞窟と温泉プールを訪問

8.5.2 クフェルフェル火口に登る

8.5.3 ディンムボルギルの溶岩層を探索する

8.5.4 ヴィンドベルクヤルフィヤルをハイキング

8.5.5 ミーヴァトン自然温泉で泳ぐ

6 日目: ダイヤモンドサークルのパート 3

8.6.1 クベリル

8.6.2 レイルニニュークル溶岩原

8.6.3 クラフラのビティクレーター

8.6.4 デティフォス、セルフオス、ハフラギルスフォスの訪問方法

8.6.5 デティフォス

8.6.6 セルフオス

8.6.7 ハフラギルスフォス

7日目: ダイヤモンドサークルとアイスランド東部のパート 4

8.7.1 アスビルギ渓谷の探索

8.7.2 フーサヴィーク

8.7.3 ザ・クリフ・ホテル

8日目: アイスランド最高の渓谷の1つ: ストゥズラギル渓谷を訪問

8.8.1 ストゥズラギル渓谷

8.8.2 エギンとグレズヴィク

8.8.3 パペイ島へのフェリー

8.8.4 ホテルヨークル

9日目: 南アイスランドの探索

8.9.1 ヨークルスアウルロウン

8.9.2 ダイヤモンドビーチ

8.9.3 フィヤルスアウルロウン

8.9.4 スカフタフェットルのヴァトナヨークトル国立公園

8.9.5 風光明媚な緑の溶岩ウォーク

8.9.6 ジャスティン・ビーバーの「I'll Show You」ビデオに登場したフィヤズラールグリュフル渓谷

8.9.7 ホテルバーフェル

10日目: アイスランド観光最終日

8.10.1 ハルサネフシエリル洞窟のあるレイニスフィヤラビーチ

8.10.2 デイルホウラエイ自然保護区

8.10.3 スコウガル博物館

8.10.4 スコウガフォスの滝

8.10.5 ケブラヴィークのホテル

8.10.6 エアポート ホテル オーロラ スター (旧ホテル スマルニ)

8.10.7 B.B. ゲストハウス ケブラヴィーク

9. オーロラの見方

9.1 オーロラを見るのに最適な月は何月ですか?

9.2 曇りや雨の日でもオーロラを見ることができますか?

9.3 今夜オーロラを見ることができますか?

9.4 アイスランドでオーロラを見るのに最適な場所はどこですか?

9.5 アイスランドでオーロラを見るのに最適な時期はいつですか?

9.6 オーロラを見るにはどの方向を見ればよいですか?

9.7 オーロラを見るために他に知っておくべきことは何ですか?

9.8 オーロラが写真と違うのはなぜですか?

9.9 オーロラの写真を撮るにはどうすればよいですか?

10. 閉会の挨拶

1. はじめに

アイスランドは、その陰しくほとんど手付かずの風景のため、自然愛好家に人気の目的地です。この島は火山起源で、氷河の下に隠れていない限り、どこにでも溶岩原が見られます。まさに月のような景色です。アイスランドは今も火山活動が活発で、温泉(熱プール)や間欠泉が発生します。丘と溶岩原は壮観な滝を鑑賞するのに最適な条件を作り出し、冬には雪に覆われた風景の中で大きな氷の洞窟を探索し、無数の星で夜空を照らすオーロラを眺めながら温水プールに入ることができます。これは間違いなく本当に特別な体験となり、たくさんの思い出に残る瞬間となるでしょう。忘れてはいけないのは、島の人口はわずか37万人で、孤独と手つかずの自然がたくさんあるということです。賞賛すること。



この「アイスランドのハイライト」ガイドでは、2週間のアイスランドのハイライトの旅程をカバーしていますが、数日しか滞在しない場合や長い乗り継ぎがある場合は、より短い部分に分割することもできます。アイスランドでの長時間の乗り継ぎについて、航空会社は追加料金を請求しないことをご存知ですか？通常、航空会社は複数日の乗り継ぎを旅程の追加区間として扱い、追加料金を請求しますが、観光客を誘致するために、アイスランドの場合は当てはまりません。したがって、旅行に1～2日、あるいは数時間余分に時間があれば、できることはたくさんあります。乗り継ぎ時間は時間単位で、アイスランドで最も人気のある観光名所の1つである[ブルーラグーン](#)を訪れることができます。1～2日あれば、[レイキャビク](#)を探索したり、[ゴールドエンサークル](#)を自分で運転したり、ガイド付きツアーに参加したりできます。2週間あれば、このガイドを有効活用して、環状道路で島を一周することができます。

このガイドでは、私たちが主な観光スポットと考えるものを説明し、そこに行くのに役立つGoogle マップのリンク、私たちの経験、そして多くの場合、ウェブサイトがある場合はその観光スポットへのリンクを提供します。

自分に最適なものを見つけられるよう、たくさんの写真と追加のレビューへのリンクを追加しました。

これはアイスランドの詳細なガイドではありません。大手旅行ガイド会社から購入できます。私たちの目標は、リラックスしたアイスランド旅行で思い出に残る瞬間を作り、旅行に最適な旅程を立てるお手伝いをすることです。

[Backpack and Snorkel](#) ウェブサイトで他の魅力的な目的地や旅行ガイドもご覧ください。

2.1 免責事項

このガイドでは、最も正確な情報を提供するために最善を尽くしています。ただし、時間の経過とともに、料金、時間、アトラクションさえも変更される可能性があります。したがって、私とbackpackandsnorkel.comは、旅行中のユーザーの体験について責任を負うことはできません。旅行計画を立てる際には、訪問予定の観光スポットを事前を書くか電話して確認することを強くお勧めします。

また、周囲に注意を払い、持ち物に注意してください。スリやその他の犯罪者は、計画した最高の休暇でも簡単に台無しにしまいます。

2.2 著作権

このウェブサイトおよびそのコンテンツの著作権は「Rudy at Backpack & Snorkel」にあります。無断転載を禁じます。コンテンツの一部または全部をいかなる形式でも再配布または複製することは禁止されています。当サイトの内容（写真含む）を「Rudy at Backpack & Snorkel」の書面による承諾なく販売、転載、営利目的で使用することはできません。当社の書面による明示的な許可がない限り、コンテンツを配布したり商業的に利用したりすることはできません。また、他のWebサイトや他の形式の電子検索システムに送信したり、保存したりすることはできません。

3. アイスランドについて行く前に知っておくべきこと

3.1 アイスランドに関する一般情報

- 時間: アイスランドは UTC+0 (GMT 時間とも呼ばれます) です。 現在時刻がわかります [ここ](#)
- ビザ: 一部の国の国民にはビザが必要です。 あなたの国のアイスランド大使館に問い合わせるか、 [ここ](#)を確認してください。
- 言語: アイスランド語。 私たちの経験では、ほとんどのアイスランド人は優れた英語を話します。

3.2 アイスランドでの電話とインターネットアクセス

- アイスランドに電話する: アイスランドに電話するための国番号は +354 です
- 携帯電話の電波: アイスランドでは通常、都市部では携帯電話の電波が良好ですが、都市の外では電波が届きません。
- Wi-Fi: 多くの店舗やレストランでは、パスワードを入力する必要なく、安全ではない無料 Wi-Fi を提供しています。 ホテルでも、Wi-Fi はパスワードなしでは保護されていないことがよくあります

3.3 アイスランドのお金

- 通貨: アイスランドクローナ (ISK)。 為替レート [ここ](#)をご覧ください。
- クレジットカードはほぼどこでもご利用いただけます。 例外は、露天商や、入場料や駐車料金がかかる一部の田舎の公園です。
- 両替: アイスランド旅行中は現金は必要ありませんでした。 しかし、ある程度の現金を用意しておいたほうが良いかもしれません。 国際空港にはそれができる場所が 2 か所あります。 1. 空港の保安区域の主要部分にあるショッピングおよびダイニングエリアのすぐ外にあるトイレの近くに ATM があります。 トイレの標識に従ってください。 私たちが最後に訪れたときは、2 つの ATM はどちらも稼働していませんでした。 2. 空港の保安区域の主要部分にあるショッピングおよびダイニングエリアのカウンターの後ろで担当者による両替所があります。 すぐ隣の ATM では現地通貨の引き出しはできません。
- ガソリンスタンドの営業時間は限られており、クレジットカードを使用する場合はポンプでの支払いに PIN が必要であることに注意してください。 詳細については、以下の「アイスランドでの運転」のヒントをご覧ください。

3.4 アイスランドで車を運転する

- 運転: 車は道路の右側通行です
- 道路: アイスランドには都市の外には道路がありません。 主要道路は [環状道路](#) (高速道路 1 号線) です。 アイスランドのほとんどの道路は良好な状態にあり、通常のセダンで安全に走行できます。 冬季は一部の道路が通行止めとなりますのでご注意ください。 一部の道路は舗装されていない未舗装の道路であり、通常は通常のセダンで走行できます。 しかし、大雨の後や道路が雪や氷で覆われている場合、これらの道路には通常、滑る車を数百フィートの落下から保護するサイドレールがないため、非常に危険になる可能性があります。 F ロードは通常セダンには適しておらず、車高の高い 4 輪駆動車が必要になる場合があることに注意してください。 このガイドでは、天気の良い

- レンタカーの価格: レンタカーは高価で、米国の3倍以上の料金がかかることが予想されます。夏には料金が高騰するので、数か月前に予約しましょう。数か月前に予約した3,000ドルのレンタカーは、夏のハイシーズンの旅行の約1週間前には10,000ドル以上になっていたでしょう。
- 空港のレンタカー カウンター: ほとんどのレンタカー代理店は、空港のフライト到着ホールから出発するレンタカー シャトルでサービスを提供しています(下の写真の(1))。標識も充実しており、このピックアップ場所は簡単に見つかります。看板には、どのレンタルかを正確に示します。自動車代理店はこのバス停を利用します。Dollar、Thrifty、Ace などの一部の小規模レンタカー会社はこのバス停を使用しておらず、標識にも記載されていません。この事実は空港職員にはあまり知られておらず、私たちが尋ねた空港職員の3人中2人は間違った道案内をし、3人目の人は半分しか正解していませんでした。空港のチェックインエリアに向かってください。そこに、大きな赤オレンジ色のミーティングポイントの標識が見えます。ここからは、最寄りのドアから空港を出て、直接道路に出てください。標識などはありませんが、ここがレンタカーのシャトルの到着地点です(下の写真の(2)の場所です)。私たちの場合、電話は来なかったので、電話する必要がありました。幸運なことに、私は国際携帯電話プランとその電話番号を持っていました。それで、準備をしてください。



- ガソリンスタンドの営業時間は限られており、クレジットカードを使用する場合はポンプでの支払いにPINが必要であることを注意してください。詳細については、上記の「アイスランドでの運転」のヒントを参照してください。

3.7 アイスランドの動植物

- アイスランドには蚊がいない。しかし、数年前から、DEET（蚊よけ剤）で撃退できる小さな刺すハエが存在しています。
- 唯一の固有の陸上哺乳類はホッキョクギツネです
- 他の多くの哺乳類は、世界の他の地域から輸入された動物から発達しました。その中には、丈夫なアイスランド馬やアイスランド羊もいます。アイスランドにはかなりの数のトナカイが生息しています。
- アイスランド周辺の海域は魚が豊富で、漁業が国の経済の主要な部分を占めています。
- アイスランドはカラフルなタイセイヨウツノメドリで特に知られていますが、オオカモメやミツユビカモメも重要な営巣鳥です。

3.8.アイスランドを訪れるのに最適な時期

6月から8月のアイスランドの天気

夏は一年で最も暖かく、最も物価が高い時期です。私は、気温が 50 度半ば、つまり 10 ～ 13 度になると言いましたが、物価が天井を突き抜けていくほどに最も高価です。1 日あたり 20 ～ 21 時間日光が当たりますが、暗くなることはありません。この時期はホエールウォッチングに最適な時期でもあります。ツノメドリの観察シーズンは 8 月中旬に終了します。6 月は白夜の月で、日が最も長くなるのは 6 月 21 日です。7 月と 8 月が最適な時期です。シンクヴェトリルでのスキューバダイビングや、国中をハイキングすることができます。

9月から10月までのアイスランドの天気

ホテル料金が安くなり、気温が 30 度半ばから 50 度前半 (2 ～ 11 °C) になるショルダーシーズン。9 月は秋の紅葉で特に華やかになり、雨もまだそれほどひどくありません。

11月から3月までのアイスランドの天気

気温は 20 度半ばから 30 度前半 (-10°C ～ 8°C) となり、一年で最も降水量が多い時期でもあります。空が晴れていれば、オーロラを見るのに最適なチャンスです。今は氷河ハイキングや氷の洞窟探検の時期でもあります。都市郊外の多くの道路が閉鎖されていることに注意してください。12 月と 1 月の日照時間はわずか 4 ～ 5 時間です。12 月には、レイキャビクがクリスマスのためにライトアップされ、サンタが街中に散らばる様子が見られます。

4月から5月のアイスランドの天気

肩の季節。雪が溶けて緑の景色が現れてきました。日も長くなり、気温も上がってきました。ツノメドリの観察シーズンは 4 月下旬に始まります。4 月はホエールウォッチングシーズンの始まりでもあります。

3.9 アイスランドのゴールデンサークルをドライブするのに最適な時期

ゴールデンサークルをセルフドライブするのに最適な時期は、5 月から 10 月です。7 月と 8 月は天気が最高です。この時期が最も混雑する時期でもあります。

3.10 アイスランドのブルーラグーンを訪れるのに最適な時期

温度差が最も大きい冬が最適です。ブルーラグーンは 5 月から 9 月が最も混雑します。

3.11 アイスランドの気候

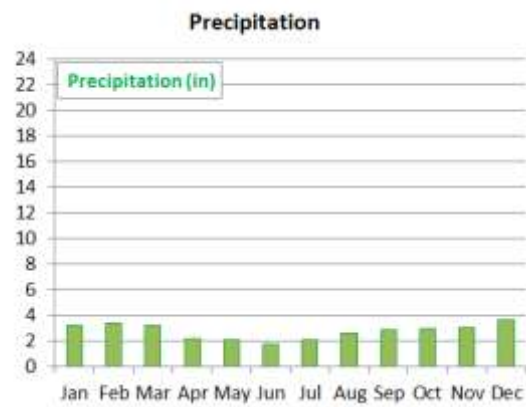
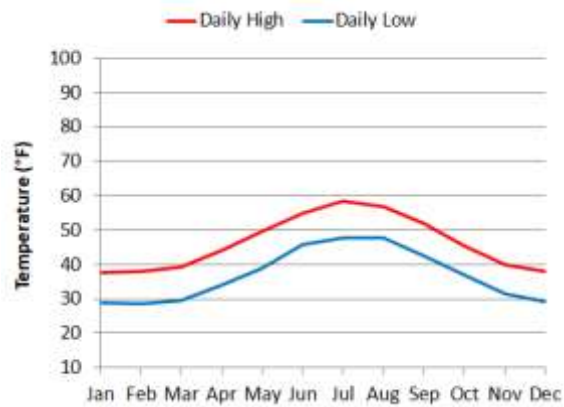
アイスランドの海岸は亜寒帯気候です。比較的暖かい北大西洋海流のおかげで、アイスランドの海岸には通常、冬でも氷がなくなり、同じような緯度の他の多くの場所よりも暖かくなります。

アイスランドの北部沿岸地域は島の南部に比べて寒く、乾燥しており、風も弱くなりますが、冬には北部の方が降雪量が多くなります。この国の最も寒い地域は中央高地です。

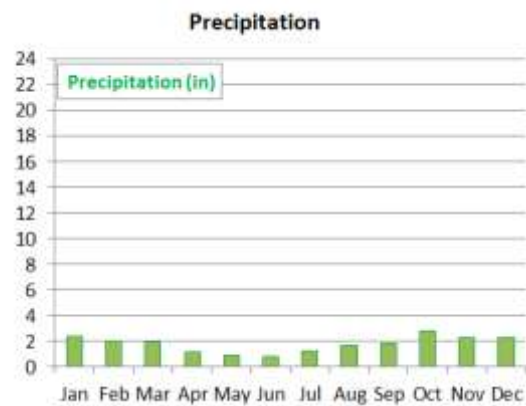
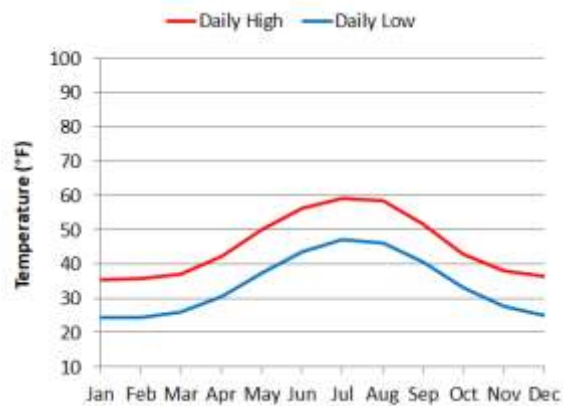
最高気温の記録は 86.9F (30.5°C) で、最低気温の記録は -36.4F (-38°C) です。



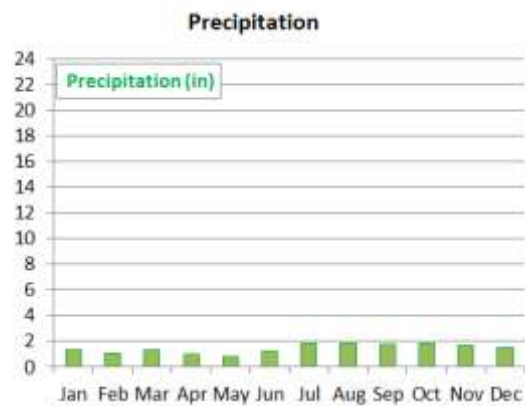
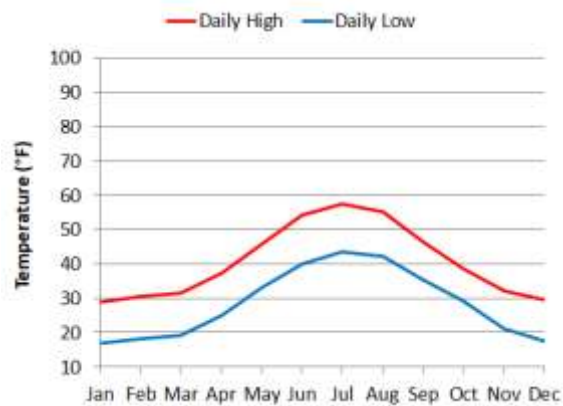
3.11.1 レイキャビクの気候



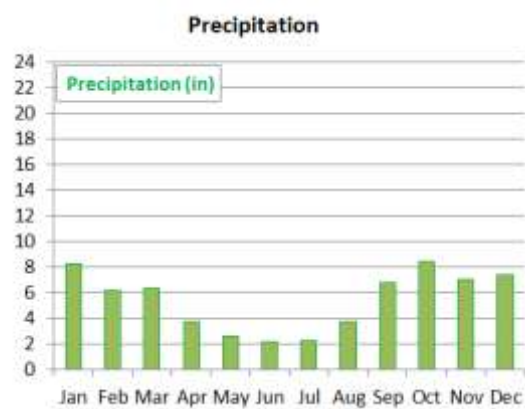
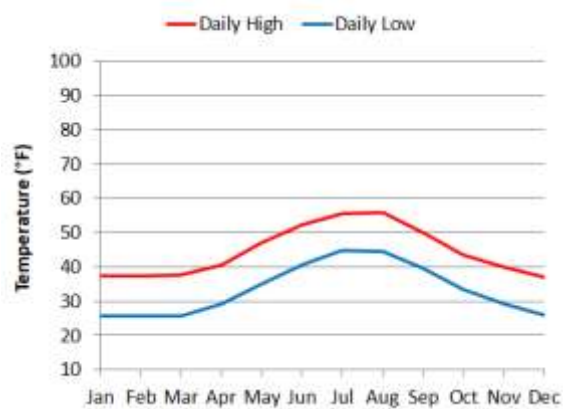
3.11.2 アークレイリの気候



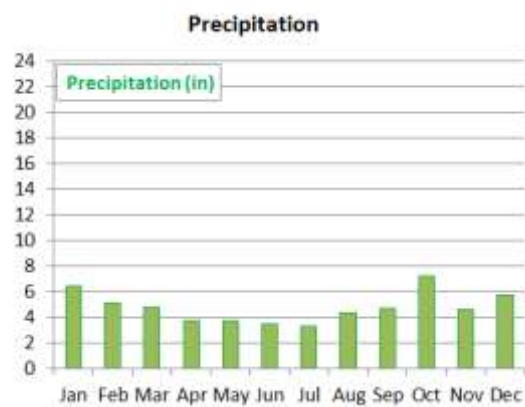
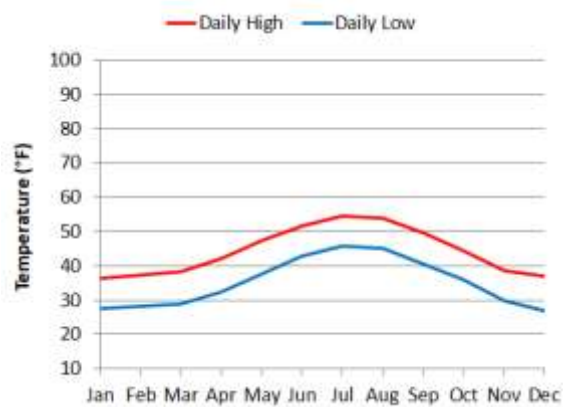
3.11.3 レイキャフリーズの気候



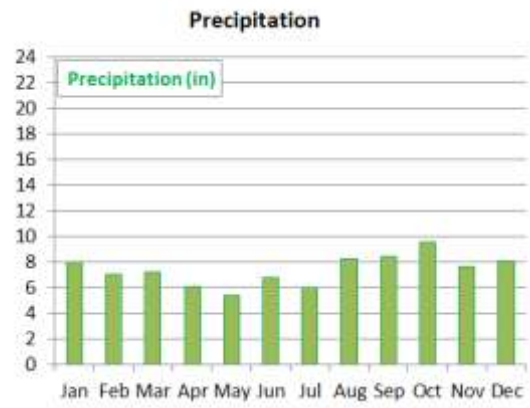
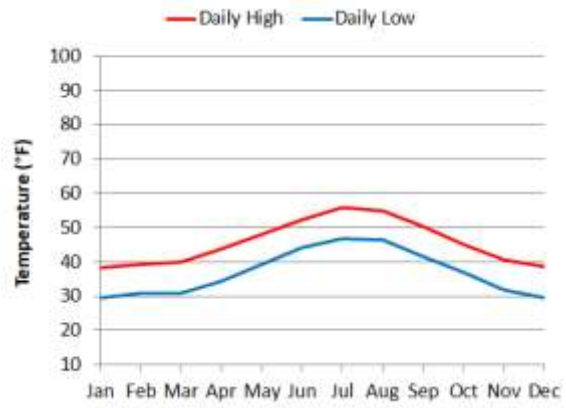
3.11.4 セイジスフィヨルズルの気候



3.11.5 ヘプンの気候



3.11.6 ヴィク (Vík í Mýrdal) の気候



4. アイスランドの2週間の旅程

アイスランドは美しく陰しい国です。2週間あれば簡単に観光できます。1日か2日しかない場合は、[レイキャビク](#)のガイドなしウォーキングツアーに参加するか、[ブルーラグーン](#)と[レイキャネス半島](#)を探索することをお勧めします。1週間ある場合は、アイスランド北部か南部のどちらに行くかを決める必要があるかもしれません。2週間以上お時間があれば、アイスランドの見どころを探索できます。以下の旅程を使用し、必要に応じて変更してください。

	日	夜
太陽	KEF 空港に到着し、レンタカーを受け取ります。大陸間の架け橋;グンヌーフェル地熱地域、レイキャネス灯台;ZXQリンク4ZXQ;プリムケティル溶岩石プールヴァラーヌカムメル	レイキャビク
月	レイキャビクのガイドなしウォーキングツアー	レイキャビク
火	ガイドなしのゴールデンサークルツアー	レイキャビク
水	ブルーラグーン;ベッサスタジルの大統領官邸;フィヨルクライン-バイキング村;スカガフィヨルズルのホテルまで車で向かいます;アイスランドシールセンターでのオプションの停止	スカガフィヨルズル
木	スタザービョルグの玄武岩の柱;アイスランド移民センター (Vesturfararsetrið);ニシン時代博物館;アイスランド民族音楽博物館 (Þjóðlagasetur)	アークレイリ
金	フォーク アンド アウトサイダー アート ミュージアム (サフナサフニズ);クリスマス ハウス (ヨーラガルズリン);スキャルダルヴィーク ゲストハウスでの乗馬;アークレイリ美術館;ZXQリンク4ZXQ;アークレイリのダウンタウンを探索する;アークレイリ温泉プール (Sundlaug Akureyrar)アークレイリ教会 (Akureyrarkirkja)	アークレイリ
土	ゴーザフォスの滝;アルデイヤルフォスの滝;Skútustaðagígar 擬似クレーター;スクタイスファーム アイスクリーム;ガムリ ベアリン レストラン	レイキャフリーズ
太陽	グラジョタグジャ洞窟;クフェルフェルに登る;ディンムボルギルを探索;ヴィンドベルクヤルフィヤルをハイキング;ミーヴァトン自然温泉で泳ぐ	レイキャフリーズ
月	クヴェリル;レイルニユークル溶岩原;クラフラのビティクレーター;デティフォス;ZXQリンク4ZXQ;ハフラギリスフォスセルフオス	レイキャフリーズ
火	アスビルギ溪谷;フーサヴィーク	セイジスフィヨルズル
水	ストゥズラギル キャニオン、エギン・イ・グレスヴィク、パペイ島へのフェリー	ヘブン
木	ヨークルスアウルロウン、ダイヤモンドビーチ、フィヤルスアウルロウン、スカフタフェットルのヴァトナヨークトル国立公園、風光明媚な緑の溶岩ウォーク;ジャスティン・ビーバーの「I'll Show You」ビデオに登場したフィヤズラグリュフル溪谷	ヴィク
金	ハルサネフシェリル洞窟のあるレイニスフィヤラビーチ、ディルホウラエイ自然保護区、スコウガル博物館、スコウガフォスの滝	ケブラヴィーク
土	飛行機で帰宅（または、今日ハイランドを探索して日曜日に出発すること	

もできます)



4.1 アイスランドの各地域のハイライト

次のリストには、アイスランドのさまざまな地域で見どころやアクティビティへのリンクが含まれています。

4.1.1 [アイスランド・レイキャビクのガイドなしツアーにおすすめの観光スポット](#)

- [グロッタ灯台](#)
- [オーロラ博物館](#)
- [レイキャビク海洋博物館](#)
- [ハルパコンサート ホール](#)
- [バイヤリンス ベズトゥ ピルスール](#)
- [アダルストラエティ](#)
- [ジョン・シグルズソンの像があるアウストゥルヴォール広場](#)
- [アルシング国会議事堂](#)
- [ドムキルジャン \(市大聖堂\)](#)
- [ホテル ボルグ](#)
- [チョルニン](#)
- [レイキャビク市庁舎 \(Ráðhús\)](#)
- [アイスランド国立美術館](#)
- [ハットルグリムス教会](#)
- [ペルラン](#)
- [ナウソルスヴィーク ビーチ](#)
- [ホフジハウス](#)
- [ロイガルダルスラウグ](#)

4.1.2 [アイスランド・レイキャネス半島のガイドなしツアーにおすすめの観光スポット](#)

- [大陸間の架け橋](#)
- [グンヌーフエル地熱地域](#)
- [レイキャネス灯台 - レイキャネスヴィティ](#)
- [ヴァラーヌカムメル](#)
- [ブリムケティル溶岩石プール](#)
- [ブルーラグーン](#)
- [ベッサスタジルの大統領官邸](#)
- [フィヨルクライン - バイキング村](#)

4.1.3 [アイスランドのゴールデン サークル ガイドなしツアーにおすすめの観光スポット](#)

- [シンクヴェトリル国立公園](#)
- [シングヴァラヴァトン湖](#)
- [グレート・ゲイシールとストロククル間欠泉](#)
- [グトルフォスの滝](#)
- [スカルホルト中世教会 - スカルホルト大聖堂 - スカルホルト教会](#)
- [ケリドクレーター \(ケリズ\)](#)
- [ヘリシェイジ発電所 \(HGPS\)](#)
- [ラウファルホルシェリル溶岩洞](#)

- [フィヨルボルディッドシーフード レストラン](#)

4.1.4 [アイスランドのダイヤモンドサークルセルフガイドツアーにおすすめの観光スポット](#)

1日目:[ダイヤモンドサークルの最初の部分](#)

- [ゴーザフォスの滝](#)
- [アルデイアルフォスの滝](#)
- [Skútustaðagígar 擬似クレーター](#)
- [スクタイス ファーム アイスクリーム](#)

2日目:[ミーヴァトン湖とダイヤモンドサークルの後半部分の探索](#)

- [ゲーム・オブ・スローンズで登場したグラジョタグジャ洞窟と温泉プールを訪問](#)
- [クフェルフェル火口に登る](#)
- [ディンムボルギルの溶岩層を探索する](#)
- [ヴィンドベルクヤルフィヤルをハイキング](#)
- [ミーヴァトン自然温泉で泳ぐ](#)

3日目:[ダイヤモンドサークルツアーパート3](#)

- [クヴェリル](#)
- [レイルニユークル溶岩原](#)
- [クラフラのビティ クレーター](#)
- [デティフォス](#)
- [セルフオス](#)
- [ハフラギリスフォス](#)

4日目:[ダイヤモンドサークルとアイスランド東部のパート4](#)

- [アスビルギ渓谷を探索する](#)
- [フーサヴィーク](#)

4.1.5 [アイスランド環状道路のガイドなしツアーにおすすめの観光スポット](#)

1日目:[スカガフィヨルズル \(スカガフィヨルズル\) ヘドライブ](#)

- [アイスランドシールセンター-セラセトゥール島](#)

2日目:[スカガフィヨルズル \(スカガフィヨルズル\) からアークレイリへ](#)

- [スタザービョルグの玄武岩の柱](#)
- [アイスランド移民センター - Vesturfararsetrið](#)
- [ニシン時代博物館 - シルダルミンジャサブン島](#)
- [アイスランド民族音楽博物館 – Þjóðlagasetur](#)
- [ホットリバー](#)

3日目:[アークレイリの探索](#)

- [アウトサイダー アート ミュージアム – サフナサフニス](#)
- [クリスマス ハウス - ジョラガルズリン](#)
- [スキャルダルヴィーク ゲストハウスでの乗馬](#)
- [アークレイリ美術館 - Listasafnið á Akureyri](#)
- [アークレイリ教会 - アークレイリ教会](#)
- [アークレイリのダウンタウンを探索する](#)
- [アークレイリ温泉プール - Sundlaug Akureyrar](#)

4日目: ダイヤモンドサークルの最初の部分

- ゴーザフォスの滝
- アルデイアルフォスの滝
- Skútustaðagígar 擬似クレター
- スクタイス ファーム アイスクリーム

5日目: ミーヴァトン湖とダイヤモンドサークルの後半部分の探索

- ゲーム・オブ・スローンズで登場したグラジョタグジャ洞窟と温泉プールを訪問
- クフェルフェル火口に登る
- ディンムボルギルの溶岩層を探索する
- ヴィンドベルクヤルフィヤルをハイキング
- ミーヴァトン自然温泉で泳ぐ

6日目: ダイヤモンドサークルのパート 3

- クヴェリル
- レイルニユークル溶岩原
- クラフラのビティ クレター
- デティフォス
- セルフォス
- ハフラギリスフォス

7日目: ダイヤモンドサークルとアイスランド東部のパート 4

- アスビルギ渓谷を探索する
- フーサヴィーク

8日目: アイスランド最高の渓谷の 1 つ: ストゥズラギル渓谷を訪問

- ストゥズラギル キャニオン
- エギン・イ・グレズヴィク
- パペイ島へのフェリー

9日目: 南アイスランドの探索

- ヨークルスアウルロウン
- ダイヤモンドビーチ
- フィヤルスアウルロウン
- スカフタフェットルのヴァトナヨークトル国立公園
- 風光明媚な緑の溶岩ウォーク
- ジャスティン・ビーバーの「I'll Show You」ビデオに登場したフィヤズラーグリュフル渓谷

10日目: アイスランド観光最終日

- ハルサネフシェリル洞窟のあるレイニスフィヤラ ビーチ
- ディルホウラエイ自然保護区
- スコウガル博物館
- スコウガフォスの滝

4.1.6 北アイスランドの見どころ

- ガイドなしのダイヤモンドサークルツアー
- アイスランド環状道路のガイドなしツアー

- [Skútustaðagígar 擬似クレーター](#)
- [スクタイス ファーム アイスクリーム](#)
- [ゲーム・オブ・スローンズで登場したグラジョタグジャ洞窟と温泉プールを訪問](#)
- [クフェルフェル火口に登る](#)
- [ディンムボルギルの溶岩層を探索する](#)
- [ヴィンドベルクヤルフィヤルをハイキング](#)
- [ミーヴァトン自然温泉で泳ぐ](#)
- [クヴェリル](#)
- [レイルニユークル溶岩原](#)
- [クラフラのビティ クレーター](#)
- [デティフォス](#)
- [セルフオス](#)
- [ハフラギリスフォス](#)

4.1.9 アイスランドで最高の温泉プールのいくつか

- [ブルーラグーン](#)
- [ロイガルダルスラウグ](#)
- [ナウソルスヴィーク ビーチ](#)
- [アークレイリ温泉プール - Sundlaug Akureyrar](#)
- [ゲーム・オブ・スローンズで登場したグラジョタグジャ洞窟と温泉プールを訪問](#)
- [ミーヴァトン自然温泉で泳ぐ](#)

4.1.10 アイスランドで最高の氷山を見て触れてみる

- [ヨークルスアウルロウン](#)
- [ダイヤモンドビーチ](#)
- [フィヤルスアウルロウン](#)

4.1.11 アイスランドで最高の黒砂のビーチのいくつか

- [ダイヤモンドビーチ](#)
- [ハルサネフシェリル洞窟のあるレイニスフィヤラ ビーチ](#)

4.1.12 アイスランドで最高の滝

- [グトルフォスの滝](#)
- [ゴーザフォスの滝](#)
- [アルデイヤルフォスの滝](#)
- [デティフォス](#)
- [セルフオス](#)
- [ハフラギリスフォス](#)
- [スカフタフェットルのヴァトナヨークトル国立公園](#)

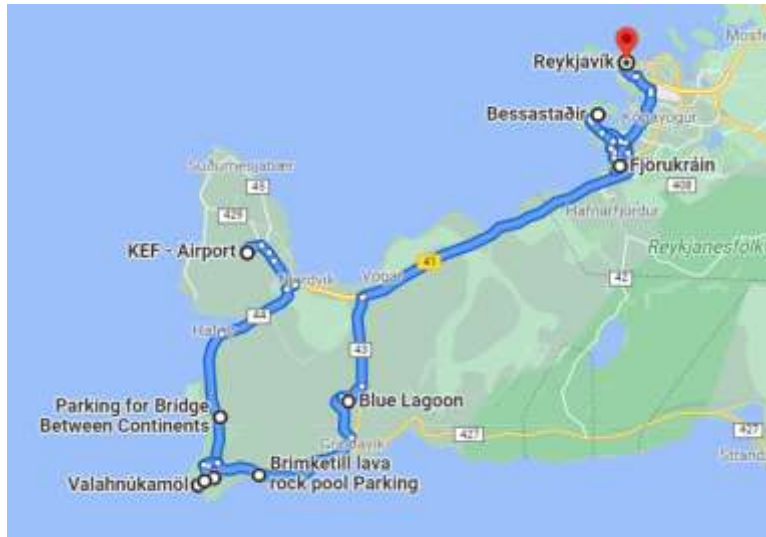
5. アイスランドのレイキャネス半島のガイドなしツアー

[空港のレンタカー](#)を取得して、ホテルに行くか、最初の目的地まで車で向かいます。ホテルによってはアーリーチェックインが可能な場合があり、朝食終了前に到着した場合でも朝食を食べることができるホテルもあります。

アメリカから来た私たちは、アイスランドに到着してすぐに観光するのが有益だと感じています。つまり、疲れ始める数時間前です。まずはホテルに行って数時間寝てから観光するのが良いかもしれません。自分にとって最善のことを行ってください。ただし、自分や他の人の安全を危険にさらさないでください。

不安な場合は、今日のアクティビティを[4日目](#)に移動してください。

最初の目的地に車で向かう前に、ケプラヴィークで食料品や飲み物を必ず購入してください。アイスランドは食料品が高価ですが、[ボーナス](#)のような比較的安い価格の格安スーパーマーケットがあります。残念ながら、午前 10 時から午前 11 時にしか開店せず、午後 6 時から 7 時の間に閉店します。したがって、食料品を買う必要がある場合は、24 時間営業している[エクストラ24](#)マーケットがあります。



5.1 大陸間の橋 ([地図](#)、[レビュー](#))

2002 年に建設され、当初は「リーフ ザ ラッキー橋」と名付けられたこの高さ 60 フィート (18 m) の橋は、ユーラシア大陸と北アメリカ大陸のプレートの境界であるアルファジャ地溝帯に架かっています。

30分以内で巡ることができる、絶好の写真スポットです。

KEF空港からは車で約25分です。駐車場まで車で行き、標識のある 200 m (650 フィート) の道を橋まで歩きます。

入場料と駐車場は無料です。



The first of the two photographs shows a dark, silty river or stream flowing through a valley with steep, eroded banks under a blue sky. The second photograph shows a wide, sandy riverbed with a large, dark, circular feature in the center, possibly a sand trap or a small pond, under a blue sky.

The first of the two photographs shows a dark, silty river or stream flowing through a valley with steep, eroded banks under a blue sky. The second photograph shows a wide, sandy riverbed with a large, dark, circular feature in the center, possibly a sand trap or a small pond, under a blue sky.



The first of the two photographs shows a dark, silty river or stream flowing through a valley with steep, eroded banks under a blue sky. The second photograph shows a wide, sandy riverbed with a large, dark, circular feature in the center, possibly a sand trap or a small pond, under a blue sky.

The first of the two photographs shows a dark, silty river or stream flowing through a valley with steep, eroded banks under a blue sky. The second photograph shows a wide, sandy riverbed with a large, dark, circular feature in the center, possibly a sand trap or a small pond, under a blue sky.

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
COUNTRY IS IN SUCH A STATE OF
CONFUSION AND ANARCHY. THE
GOVERNMENT IS NOT ABLE TO
MAINTAIN ORDER AND
PROTECT THE PEOPLE FROM
THEIR ENEMIES.

THEY ARE THE MAIN REASONS WHY
THE COUNTRY IS IN SUCH A STATE OF
CONFUSION AND ANARCHY. THE
GOVERNMENT IS NOT ABLE TO
MAINTAIN ORDER AND
PROTECT THE PEOPLE FROM
THEIR ENEMIES.



5.4 ヴァラーヌカムメル ([地図](#))

ヴァラーヌカムメルには、印象的なヴァラーヌカムルの崖、丸い岩で覆われたビーチがあり、海鳥のコロニーと大西洋のいくつかの火山岩の景色を眺めることができます。ここで1時間ほど過ごすとよいでしょう。

レイキャネス灯台の横を通る道路は、駐車場として機能する大きな平らな岩場で終わります。車高の低い車で駐車場を運転する場合は注意してください。

子供やペットがいる場合は、柵がないため、崖の端には近づかないように注意してください。

入場料と駐車場は無料です。

まず最初に、崖の端(南)まで真っ直ぐ進んでください。そこからは、大西洋とその中にいくつかの大きな火山岩の美しい景色を眺めることができます。



駐車場の左側に鳥の像が見えます。これはアーティストのトッド・マグレインによる「The Lost Bird Project」の一環であり、オオウミガラスが描かれています。オオウミガラスは飛べず、体高 33 インチ (84 cm)、体重 11 ポンド (5 kg) で、有名なツノメドリも属するアルシッド科の中で最大の仲間でした。



最後のオオウミガラスは 1844 年に[エルデイ島](#)で殺されました。[エルデイ島](#)はここから南西に約 9 マイル (15 km) のところにあり、晴れた日にはその輪郭が見えます。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LEXINGTON AVENUE
NEW YORK, NY 10017-2453
TEL: 212 850 6640
FAX: 212 850 6641
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LEXINGTON AVENUE
NEW YORK, NY 10017-2453
TEL: 212 850 6640
FAX: 212 850 6641
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LEXINGTON AVENUE
NEW YORK, NY 10017-2453
TEL: 212 850 6640
FAX: 212 850 6641
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LEXINGTON AVENUE
NEW YORK, NY 10017-2453
TEL: 212 850 6640
FAX: 212 850 6641
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU

無害に見えるため、尖った岩の上で滑って怪我をした人は数え切れないほどいます。岩に登って転落したり、満潮時に波が岩だまりを超えて海に引きずり込まれたり、鋭い火山岩に押しつけられたりして命を落とした人もいます。したがって、プールには近づかないでください。観光客が安全にアトラクションを楽しめるように設置された乗り場からお楽しみください。



入場料と駐車場は無料です。

車に戻り、アイスランドの主要な観光名所の1つであるブルーラグーンへ向かいます。

5.6 ブルーラグーン ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

水色の海を持つブルーラグーンは非常に象徴的なランドマークとなっているため、多くの観光客がケプラヴィーク空港に到着してすぐにここを訪れます。2017年、ラグーンへの訪問者数は130万人に達しました。

ブルーラグーンは人工的に作られたものです。この水は、1976年にここに開設されたスヴァルツェンギ発電所の流出水から形成されました。過熱水（華氏464度、摂氏240度）は溶岩流近くの地中深くから来ており、発電所はそれを使ってタービンを動かし、発電します。蒸気と水は熱交換器を通過し、都市の給湯システムに熱を供給します。その後、温水はラグーンに放流されます。

1981年に乾癬患者がこの水に浸かったところ、症状が軽減されたことがわかったと言われています。その後、1992年にブルーラグーン社が設立され、1990年代の研究により、ラグーンが

皮膚病の乾癬に確かに有益な効果があることが示されました。

ラグーンの水温は約 99 ～ 102F (37 ～ 39°C) です。 サーマルプールで遵守しなければならない行動ルールは写真の下にあります。

ラグーンは車椅子でアクセスできますが、2歳未満のお子様の入場には適していません。



アイスランドの温泉に入ったことがない人は、従う必要のある特定のルールがあります。したがって、以下を注意深く読んでください。

- 靴を脱ぐ 更衣室の外に靴棚があり、そこに靴を脱いでいただきます。 ビニール袋が提供される場合もあります。 誰もあなたの靴を盗むことはありません。 どうしても靴を棚に置きたくない場合は、更衣室のロッカーに靴を保管できます。 ただし、棚にあるものは外さなければなりません。
- ロッカーを入手する持ち物（カメラや携帯電話も含む！）を保管するロッカーは入場料に含まれています。 入場料を支払うと、ゴムバンドが付いた鍵を受け取ります。 ゴムバンドを手首に巻き付けてプールに持ち込む必要があります。
- シャワーストード - 水着なしこれはおそらく最も重要なルールであり、正しく行うかどうかを監視しているシャワー警察がいると主張する人もいます。 私の経験ではそのようなことはありませんが、この規則に違反した場合、他の訪問者から呼び出される可能性があります。 温泉プールは塩素消毒されていない、またはほとんど塩素消毒されておらず、この規則に従わないことでプール内に細菌が持ち込まれると、拡散して多くの人に感染する可能性があるため、裸でシャワーを浴び、適切に体を洗うことが非常に重要です。 オープンスペースで他の人と一緒にシャワーを浴びるのが不安な場合は、専用シャワーがあるかどうかスタッフに尋ねることができます。 シャワーを浴びたら、水着は着用せずに、備え付けの石鹸（持参する人もいます）を使って適切に体を洗う必要があります。 もちろん、水着も清潔でなければなりません。 アイスランド人はプールの衛生状態を非常に重視しているので、シャワーを省略しようと考えないでください。

- ・ タオルとシャンプーはシャワーのそばの棚に置いてください。 通常、棚はシャワーの直前にあります。 必要に応じて、タオルをプールに持っていくこともできます。 繰り返しますが、誰もそれを盗むことはありません。
- ・ 水着を着てプールへ行きます。
- ・ 温水プールでリラックスしてください。

2021 年 9 月現在、最小入場料は 1 人あたり 53 米ドル (より高価なパッケージも利用可能) で、開館時間は通常午前 9 時から午後 9 時までです。 営業時間はウェブサイトでご確認ください。

お風呂でリラックスした後は、レイキャビクと次の目的地、ベッサスタジルの大統領官邸に向けて車で向かいます。

5.7 ベッサスタジルの大統領官邸 ([地図](#)、[レビュー](#))

レイキャビク郊外のアルフタネスにあるベッサスタジルは、アイスランド大統領の公邸です。

ベッサスタジルは西暦 1000 年から定住しており、13 世紀にはスノッリ ストゥルルソンの農場の 1 つでした。 スノッリ・ストゥルルソンはアイスランドの政治家、詩人、歴史家であり、アイスランド議会 (アルシング) の法務議長に 2 回選出されました。

1241 年にベッサスタジルが暗殺された後、ノルウェー国王がベッサスタジルを所有し、最高位のアイスランド人将校をここに住まわせました。 18 世紀にベッサスタジルは短期間学校に改装され、その後農場として使用され、1867 年に政治家で詩人のグリムール トムセンが購入しました。 1940 年、ベッサスタジルはシグルズル ヨナソンによって購入され、1 年後に摂政および当時のアイスランド大統領の住居として使用するために寄贈されました。

ここでは、ちょっとした観光以外に何もすることがありません。 私たちは、誰にも、警備員にも、何も会うことなく、アイスランド大統領官邸の近くまで車で行けることに興味を持ちました。

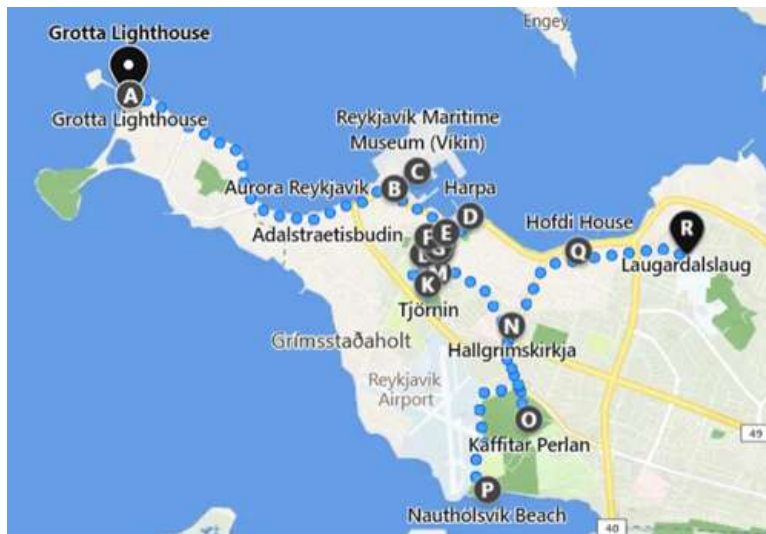


車に戻り、フィヨルクライン-バイキング村へ向かい、ディナーとエンターテインメントをお楽しみください。

6. レイキャビクのガイドなしツアー

レイキャビクはアイスランドの首都です。1日あれば簡単に観光できます。一部の観光スポットはレイキャビク中心部にありますが、一部の見どころには車が必要です。または、[バス](#)またはタクシーをご利用ください。

一日の始まりに鳥を観察するか、温泉プールで入浴するかに応じて、この旅程を説明どおりに実行することも、逆に実行することもできます。私たちは長い冒険の一日の終わりにお風呂に入るのが好きです。



(A) グロッタ灯台 ([地図](#)、[レビュー](#))

グロッタ灯台は、レイキャビク郊外のセルチャルナルネスに属するグロッタ島にあります。「縛られた島」とは、本土との唯一のつながりが満潮時に完全に水没し、干潮時にのみ灯台まで歩いて行ける島を意味します。



グロッタは1974年に自然保護区に指定されており、キョクアジサシの重要な営巣地です。巣を作っている鳥を保護するため、グロッタは5月1日から7月31日まで立ち入りが禁止されています。この期間に訪れる場合は、双眼鏡で鳥や灯台を観察し、ハイキングコースに乗ってこの静かなエリアを楽しんでください。ただし、グロッタまで歩いて行かないでください。

現在見られる灯台は 1947 年に建設され、1897 年に建てられた初期の灯台を置き換えるものです。灯台は 1970 年に廃墟となり、1994 年に市が取得してからは修学旅行に時折使用されるようになりました。

光害が比較的少ないため、この灯台はレイキャビクでオーロラを見るのに人気のスポットです。

セルチャルナルネスは 1947 年に郡区として設立され、アイスランドで陸地から見て最小の郡区です。

(B) オーロラ美術館 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

オーロラ博物館は、オーロラに焦点を当てた非常に小さな博物館です。さまざまな国の神話におけるオーロラの重要性について説明し、オーロラがどのように形成されるか、さまざまな色の意味を説明し、小さな劇場があり、アイスランドのさまざまな場所で撮影されたオーロラのクリップを使用した映画を継続的に上映しています。この映画は私たちにとって間違いなくハイライトであり、ほとんどの時間をこの映画を見るのに費やしました。この博物館の滞在時間は約 1 時間を予定してください。



(C) レイキャビク海洋博物館 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

市立博物館の一部であるこの博物館は、アイスランドの主要な輸出産業である魚と漁業に関するものです。2005 年に建設され、古い魚類冷凍工場内にあります。

たくさんの海洋工芸品、船長室、狭い寝室などを見ることができます。

(D) ハルパコンサートホール ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

Harpa は 2011 年にオープンし、レイキャビクの主要な音楽およびイベント会場のカンファレンスセンターです。印象的なハニカム構造を持つこの建物は、レイキャビクで簡単に認識できるランドマークです。空と海の両方を映すように建てられています。最先端の音響設備により、コンサートや映画が特別な体験になります。

ほぼ毎日行われるパフォーマンスを堪能するには、ガイド付きツアーのチケットを購入することができます。



リラックスした一日のスタートを切った後は、ダウンタウンまで車で向かい、次の目的地でアイスランドで最も有名なホットドッグを試してください。

(E) バイヤリンス・ベズトゥ・ピルスール ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

Bæjarins Beztu Pylsur は文字通り「町で最高のソーセージ」を意味します。レイキャビクにある 4 軒のレストランチェーンの一部ではありますが、1960 年代からこの場所でホットドッグを販売しているこのホットドッグスタンドは、2004 年 8 月にビルクリントン米国大統領がユニセフ会議のためアイスランドを訪問中にこの店を訪れたことで有名になりました。このスタンドを訪れた他の有名人には、チャーリー・シーン、キム・カーダシアン、ジェームス・ヘットフィールド（メタリカのフロントマン）などがあります。アンソニー・ボーディンの「No Commercial」番組でも取り上げられました。

ビルクリントンの訪問後、この場所は人気になり、旅行ガイドブックに掲載されるようになり、2006 年 8 月にはイギリスの新聞ガーディアンによってヨーロッパで最高のホットドッグスタンドに選ばれました。

Bæjarins Beztu が販売するホットドッグは子羊ベースで、豚肉や牛肉も含まれています。選べるパンと数種類の調味料が付いています。最高のアイスランド語を自慢したい場合は、「すべてを備えた 1 つ」を意味する「eina með öllu」と言うことができます。アイスランドは物価が高いので、このホットドッグスタンドはさらに高価です。小さなホットドッグには 4 ユーロ以上かかります。



1. The first step in the process of creating a new product is to identify a market need. This involves conducting market research to determine what consumers are looking for and what gaps exist in the current market.



2. Once a market need is identified, the next step is to develop a concept for the new product. This involves brainstorming ideas and creating a rough sketch or prototype of the product.



3. The third step is to create a detailed design for the product. This involves working with engineers and designers to create a blueprint or technical drawing of the product.

THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON



THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON
FROM THE FIRST SETTLEMENT TO THE PRESENT TIME
BY
JOHN B. HARRIS, ESQ.



THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON
FROM THE FIRST SETTLEMENT TO THE PRESENT TIME
BY
JOHN B. HARRIS, ESQ.



(L) レイキャビク市庁舎 (Ráðhús) ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

この現代的な市庁舎は 1992 年に完成し、チョルニン湖の端に建てられており、まるで湖から突き出ているかのように見えます。 私たちが中に入ると、私たちがそこにいたのは週末だったので、建物はほとんど閑散としていて、上の階は閉まっていました。

グラウンドフロアは毎日オープンしており、一年中リラックスできる場所として機能します。小さなカフェもあります。 アイスランドの活版印刷の模型があり、窓の外を見ると湖の美しい景色が見えます。 私たちがそこに行ったとき、ちょうど文化的なイベントが開催中で、人々は子供たちを連れて遊びに来ていました。

興味深いことに、市庁舎を建設するというアイデアはレイキャビク自体とほぼ同じくらい古く、1799 年にまで遡ります。その後、市庁舎の建設について話し合う最初の委員会が設立されるまで 1918 年かかりました。市庁舎の建設資金は 1929 年に割り当てられましたが、計画は実行されませんでした。1941 年に 2 番目の委員会が任命され、1945 年に行政市議会は用地提案に同意しました。1 年後の 1946 年、最初の設計コンペが 3 つの候補地で開催されましたが、一等賞を獲得したものはありませんでした。1950 年に都市計画調整委員会は湖の北端に市庁舎を配置することを提案し、1955 年に市議会は湖の北端に面した場所に全会一致で同意しました。6 人の建築家が計画を提出するよう招待され、1964 年に提案と設計の詳細が一般公開されました。もうお気づきかもしれませんが、建設計画はどれも実行されませんでした。

最後に、1984 年にデビッド オドソン市長は湖の北端に市庁舎を建設するための行動を起こし、1985 年には湖の北西隅に 2 つの区画が割り当てられるようにし、1986 年には 2 回目の設計コンペが開催されました。合計 38 件の応募があり、1987 年 6 月に最優秀賞が授与されました。1987 年 10 月に、用地と予備計画が市議会によって承認され、1988 年 4 月に起工式が行われました。3 年後の 1991 年 4 月にダヴィズ オドソン市長によって定礎が行われ、1992 年 4 月に市庁舎がついに落成しました。



The second part of the document focuses on the implementation of a robust security protocol. It details the measures taken to protect sensitive information and physical assets, including the installation of surveillance cameras and the implementation of strict access controls. The text also discusses the importance of employee training in recognizing and responding to potential security threats. Finally, it concludes with a summary of the key findings and recommendations for future improvements.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

CHICAGO, ILLINOIS 60607-7090



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7090

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7090

Introduction to the Course

The course is designed to provide a comprehensive overview of the subject matter, covering both theoretical foundations and practical applications. It is structured to allow students to build upon their existing knowledge while also gaining new insights into the field. The curriculum is divided into several key modules, each focusing on a specific aspect of the discipline. These modules are designed to be both challenging and engaging, ensuring that students remain motivated throughout the course. The course also includes a variety of resources, including textbooks, online materials, and practical exercises, to support learning and understanding.



The course is designed to provide a comprehensive overview of the subject matter, covering both theoretical foundations and practical applications. It is structured to allow students to build upon their existing knowledge while also gaining new insights into the field. The curriculum is divided into several key modules, each focusing on a specific aspect of the discipline. These modules are designed to be both challenging and engaging, ensuring that students remain motivated throughout the course. The course also includes a variety of resources, including textbooks, online materials, and practical exercises, to support learning and understanding.



車に戻り、Höfði House へ向かいます。

(Q) ホフジハウス ([地図](#)、[レビュー](#))

ホフジハウスは1909年に建てられ、レイキャビクで最も美しく歴史的に重要な建物の1つと考えられています。1986年に米国のロナルドレーガン大統領とソ連のミハイルゴルバチョフ大統領が首脳会談を行った場所として最もよく知られています。この首脳会談は冷戦終結の始まりとして特徴づけられることが多い。この建物はレイキャビク市が所有しており、公式レセプションや会議に使用されています。一般公開はされていませんが、家の周りの公園を散策することができます。家の前の彫刻は、レイキャビクの最初のノルウェー人入植者の首長の席の柱を描いています。ホフジハウスはもともとアイスランドのフランス領事によって使用されていました。その後、この家は英国の所有となったが、ここに住んでいた元英国大使が幽霊（「ホワイト・レディ」）を見たと思い、英国外務省にこの家を売却するよう説得した後、売却された。



たくさんの観光と散歩を終えた後は、リラックスして一日を終えてください。車に乗って今日の最後の目的地へ向かいます。

(R) ロイガルダルスラウグ ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

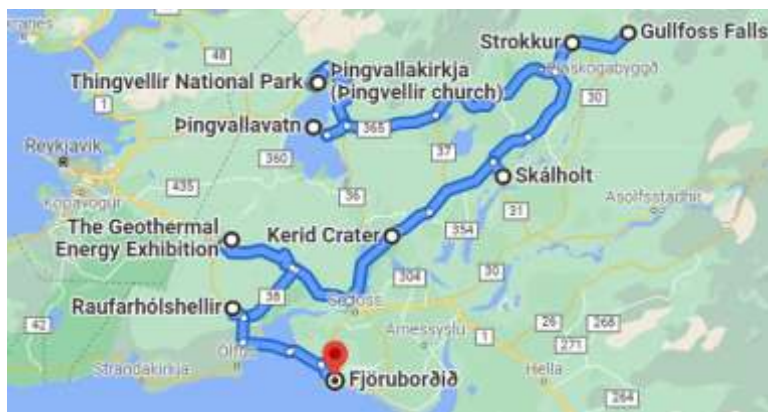
7. ガイドなしのゴールデンサークルツアー

アイスランドで最初に行くべきと言われるものの1つは、ゴールデンサークルツアーです。ゴールデンサークルは、シンクヴェトリル国立公園、ゲイシール間欠泉地域、グトルフォスの滝というレイキャビク近郊の3つの主要な場所を結んでいるため、アイスランドの主要な観光名所の1つであるのには十分な理由があります。

この3大見どころ以外にも、見どころはたくさんあります。ツアーによっては、これらの追加の場所のほとんどまたはすべてが含まれる場合もあれば、主要な停留所3か所のみに行くツアーもあります。

ほとんどの人はゴールデンサークルツアーを1日で周ることに決めています。これは絶対に実行可能です。レンタカーを借りてドライブを始めるだけです。道路はよく整備されており、道が少ないので迷うことはほとんどありません。普通のセダンでゴールデンサークルを運転するのは問題ありません。道路は舗装されており、状態は良好です。または、ガイド付きツアーに参加することもできます。

ガイドなしのゴールデンサークルツアーは午前中に出発し、すべてのアトラクションを巡るのに十分な時間を確保してください。下の地図は個々の目的地を示しています。地図をクリックすると、Google マップが表示され、詳細が表示されます。



最初の目的地、シンクヴェトリル国立公園は、レイキャビクから北東に約40分のところにあります。

7.1 シングヴェトリル国立公園 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

シンクヴェトリル国立公園はユネスコの世界遺産に登録されています。これは、西暦930年にここに設立されたアイスランドの古代国会、アルシングに関連しています。シンクヴェトリル国立公園は、この出来事を記念して1,000年後の1930年に設立されました。

pingvellir という名前は、「組立現場」を意味する古ノルド語に由来しており、ping は「組立」を意味し、vellir は「現場」を意味します。

アイスランドへの入植は西暦 874 年に始まり、ノルウェー人の族長インゴルフル・アルナルソンが島への最初の定住者となりました。時間が経つにつれて人口は増加し、インゴルフル・アルナルソンの子孫は最も影響力のある強力な一族になりました。彼らの権力を制限するために、他の族長らは彼らに総会を設立するよう説得し、適切な場所の探索が開始された。

偶然とほぼ同時に、現在のシンクヴェトリルの所有者が殺人罪で有罪判決を受け、彼の土地は公開された。土地が利用可能でアクセスが容易で、周囲の崖が天然の円形劇場を提供し、湖が水と魚を提供し、草が生い茂った風景が馬の放牧地を提供し、野営地を建てることのできるため、この場所が選ばれました。

西暦 930 年の夏に行われた最初の議会議事録は、アイスランドの共通の文化遺産と国家アイデンティティの基礎を築いたため、これらの出来事はアイスランド議会の基礎とみなされています。

西暦 930 年から 1271 年まで、シンクヴェトリルのアルジング (議会) はアイスランドの立法および司法の最高機関であり、議会および最高裁判所でした。ここはアイスランド文化の中心地となり、毎年、アルジングの会期中の 2 週間に数千人がシンクヴェトリルを訪れることもありました。当時、ここには農場とその後 2 つの教会のほかに恒久的な建物がなかったため、彼らは仮設の建物を設置しました。

ここには、集会関係者のほかに、商品やサービスを販売する商人、芸術家、芸能人、職人などの一般人が集まりました。ビールを醸造するエールメーカーもあったそうです。シンクヴェトリルはアイスランドのすべての人が集まる場所であったため、共通の言語、法律、文化の基礎が築かれ、誰もが同じ国の一員であると感じました。

しかし、時間が経つにつれて、権力に飢えた首長やその他の紛争が戦争を引き起こし、最終的には弱体化したアイスランドをノルウェーの支配下に置くことになりました。立法権と司法権は当初アルジング族に残されたが、徐々にノルウェー王室、後にデンマーク王室に移管された。アルジングは 1800 年にシンクヴェトリルで最後のセッションを開催し、その後中止されました。1844 年にアルジングはレイキャビクで修復され、今日までアルジングスにあります。

アルジングは今日復活しているため、現存する世界最古の議会とみなされています。

解説センターのそばの駐車場まで車で行き、溪谷、フロサジャ断層、オシャラ (アクス) 川の美しい景色を望む展望台まで歩きます。このガイドなしツアーでは、教会に向かってハイキングして駐車場に戻ることも、後で教会まで車で向かうこともできます。



Figure 1.1.1. A photograph of a volcano.

Figure 1.1.2. A photograph of a volcano.



Figure 1.1.3. A photograph of a volcano.

Figure 1.1.4. A photograph of a volcano.

もう一つの亀裂であるニクラサルジャは、「コインの亀裂」として知られています。1907年にデンマーク国王フレデリック8世が訪問し、訪問者が国王のために建設された橋からコインを投げ始めたことが始まりです。

この場所の探索が終わったら、車に戻り、ゲイシールに向かってルート36を東に向かい、ルート361にぶつかるまで運転し、ビューポイントから見た教会に着くまでこの道を右折してください。車を降りて教会を訪れ、滝のある崖や景色全般を楽しみましょう。



7.2 シングヴァラヴァトン湖 (地図)

この場所の探索が終わったら、車に戻り、国道36号線を東に進み、ゲイシールに向かってください。すぐに美しいシングヴァラヴァトン湖が見えてきます。そのまま車を運転し、国道365号線に入り、間欠泉、国道37号線と35号線に進みます。心配しないでください。行き先を示す標識があります。通り過ぎる美しい景色に目が釘付けになるので、見逃さないように注意してください。



7.3 グレート ゲイシールとストロククル ([地図](#)、[レビュー](#))

ハウカダルル地熱地域には、アイスランドで最も有名な間欠泉であるストロククル(「かき混ぜる」)、グレート ゲイシールのほか、泥壺、温泉、噴気孔などの地熱特徴があります。ハウカダルル地熱地域は約1年間活動します。10,000年前、温泉が報告されたのは1294年の一連の地震の後でした。

ゲイシールという言葉が初めて言及されたのは18世紀です。その起源は、「湧き出る」を意味する古ノルド語の動詞「ゲイサ」にあります。大間欠泉は1845年に560フィート(170 m)の高さに達したと言われています。しかし、1846年にロバートブンゼンは間欠泉を研究しており、高さ148～177フィート(45～54メートル)の噴火を報告し、間欠泉の仕組みを理解したとされています。時間の経過とともに、地震が発生します。そして、溝を掘ったり、石鹼を加えたりするなどの人為的な活動により、グレート ゲイシールの活動は変化し、1916年にその活動は完全に停止されました。

近くのストロククルははるかに活発で、5～10分ごとに噴火しますが、グレート ゲイシールはもうほとんど噴火しません。ストロククルははるかに若いです。1789年の地震によって形成されました。ゲイシールと同様に、活動期間が長くなったり、活動が鈍くなったりしました。1815年の噴火では、現在の高さの3倍にあたる200フィート(60メートル)に達したと言われています。20世紀初頭、別の地震により導水路が閉塞され、1963年に地元住民が閉塞した導水路を撤去するまで噴火は止まりました。



この旅の次のハイライトは、国道 35 号線を東に約 10 分のところにあるグトルフォスです。

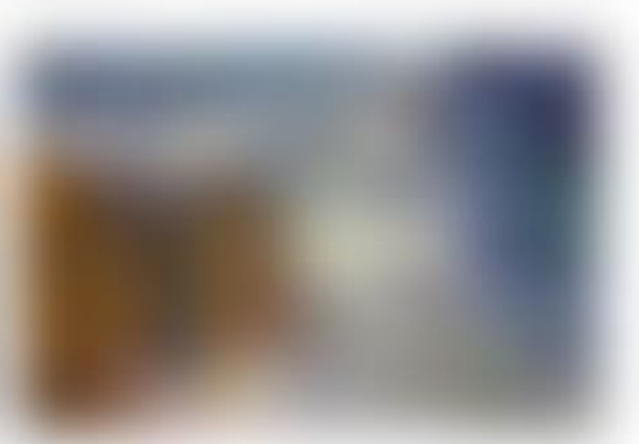
7.4 グトルフォスの滝 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

グトルフォスを訪れる際は、自然の美しさの中で滝を見ることができて幸運だと思ってください。20 世紀初頭、グトルフォスを利用して発電する計画がありました。幸いなことに、投資家はプロジェクトを実現するのに十分な資金を確保できず、最終的に滝は政府に売却され、保護区になりました。

真実ではない可能性が高いのは、トーマス・トマソンの娘であるシグリズル・トマスドッティルが、グトルフォスを開発から守るために滝に身を投げると脅したということです。彼女は滝

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LEXINGTON AVENUE
NEW YORK, NY 10017-2453
TEL: 212 850 6640
FAX: 212 850 6641
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU

CHICAGO PUBLISHED BY THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LEXINGTON AVENUE
NEW YORK, NY 10017-2453
TEL: 212 850 6640
FAX: 212 850 6641
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
50 EAST LEXINGTON AVENUE
NEW YORK, NY 10017-2453
TEL: 212 850 6640
FAX: 212 850 6641
WWW.CHICAGO.PRESS.EDU



国道 35 号線を南西に 20 分ほど進むと、次の観光スポットに到着します。

7.6 ケリドクレーター (ケリズ) ([地図](#)、[レビュー](#))

ケリズクレーターは、噴火して空のマグマだまりに崩壊した円錐形の火山であると考えられています。火口の底の水は周囲の地下水面と同じ高さです。つまり、目に見えるのは火口に溜まった雨水ではなく地下水です。

ケリズクレーターは、アイスランドの西部火山地帯にあるいくつかのクレーター湖の 1 つで、土地が局所的なホットスポットの上を移動したときに形成されました。カルデラはその地域の他の火山岩と同じ赤い色で、大きさは約 300 m です。560 フィート×890 フィート (170 メートル×270 メートル)、深さは 180 フィート (55 メートル) です。水深はかなり浅く、深さはわずか 20 ~ 50 フィート (7 ~ 14 メートル) です。その深い色は水に溶け込んだミネラルによるものです。

ケリズクレーターは約 3,000 年前のもので、この地域の他のほとんどの火山の年齢の半分になります。他の情報源によると、その樹齢は約 6,500 年で、この地域の他の地物と同じ年代です。

水辺までハイキングしたければ、そうすることができます。壁の 1 つは他の壁よりも傾斜が緩やかです。

ケリズクレーターは私有地であり、入場料を支払う必要があります。



THE HISTORY OF THE UNITED STATES

THE HISTORY OF THE UNITED STATES
FROM THE FIRST SETTLEMENTS TO THE PRESENT TIME
BY JAMES M. SMITH



THE HISTORY OF THE UNITED STATES
FROM THE FIRST SETTLEMENTS TO THE PRESENT TIME
BY JAMES M. SMITH

THE HISTORY OF THE UNITED STATES
FROM THE FIRST SETTLEMENTS TO THE PRESENT TIME
BY JAMES M. SMITH



ゴールデンサークルのハイライトをご覧になったところで、アイスランド最高のレストランの1つでアイスランド料理のディナーをお楽しみください。

そこに行くには、国道39号線を東向きに進みます。国道39号線が国道38号線に変わったら、そのまま南へ直進し、国道34号線に突き当たるところで左折します。国道34号線を進み、国道33号線が右に分岐するまで進みます。国道33号線を進むと、ストックセイリの小さな町に到着します。街ではGPSの指示に従ってレストランまでお越しください。

7.9 フィヨルボルディッドシーフードレストラン ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

Fjoerbordid Seafood Restaurantは、アイスランドで最高のシーフードレストランの1つです。特に手長エビのスープと手長エビの尾で知られています。シーフードが苦手な方でもご安心ください。素晴らしい肉料理やベジタリアン料理もあります。

レストランに入る前に、レストランの裏の堤防を少し散歩して、ビーチと美しい夕日を楽しみました。間違いなくそれだけの価値がありました。





7.10 ゴールデン サークル ツアー中に撮影されたその他の写真





1日目: スカガフィヨルズル(スカガフィヨルズル)へドライブ

ケプラヴィークの KFE 空港に到着したら、[空港のレンタカー](#)を取得し、スカガフィヨルズルのホテルまで直接車で向かうか(車で4時間)、最初に[レイキャネス半島](#)を探索してください。

米国またはカナダからお越しで、夜行便がある場合は、車で4時間かかるため、疲れる前に安全に到着したい場合は、すぐにスカガフィヨルズルのホテルまで車で向かうと便利です。



スカガフィヨルズルまで4時間のドライブに出かける前に、必ずケプラヴィークで食料品や飲み物を買ってください。アイスランドは食料品が高価ですが、[ボーナス](#)のような比較的安い価格の格安スーパーマーケットがありますが、残念ながら、午前10時から午前11時にしか開店せず、午後6時から7時の間に閉店します。したがって、食料品を買う必要がある場合は、24時間営業している[エクストラ24](#)マーケットがあります。

8.1.1 アイスランド印鑑センター-セラセトゥール諸島 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

アイスランドアザラシセンターは研究センターであり、アザラシに特化した小さな博物館とギフトショップがあります。ここでは、地元のアザラシのコロニーについて学び、アザラシ観察のボートツアーを予約できます。



THESE ARE THE RESULTS OF THE
RESEARCH CONDUCTED BY THE
FEDERAL BUREAU OF INVESTIGATION
AND THE DEPARTMENT OF JUSTICE
IN CONNECTION WITH THE
ATTORNEY GENERAL'S INQUIRY
INTO THE ACTS OF VIOLENCE
COMMITTED BY THE
MEMBERS OF THE
KLU KLUX KLAN IN
THE STATE OF MISSISSIPPI
DURING THE PAST FEW YEARS.





駐車場に着いたら、丘を下る木製の階段まで歩き、必ず右側に向かってロープを持ってください。このロープは、アトラクションにおける唯一の安全対策です。玄武岩の柱に降りるときは、足元に注意してください。つまりいたときに支えてくれるものは何也没有什么ありません。

スカガフィヨルズルのフィヨルドと玄武岩の柱の丘の頂上からの眺めは素晴らしいです。坂を下りると柱を間近に見ることができ、柱の上をじっくりと歩くことができます。



車に戻って、アイスランド移民センターまで5分以内です。

8.2.2 アイスランド移民センター - Vesturfararsetrið ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

...the ...
...the ...
...the ...

...the ...
...the ...
...the ...

...the ...
...the ...
...the ...





時間があれば、フィヨルドの水辺に沿って車または徒歩でアイスランド民族音楽博物館まで行くこともできます。距離は約1/4マイル、つまり450メートルです。

8.2.4 アイスランド民族音楽博物館 – Þjóðlagasetur ([地図](#)、[レビュー](#)、[フェイスブック](#)、[Webサイト](#))

シングルフィヨルズル民族音楽センター、またはアイスランド民族音楽博物館は必見の目的地ではありませんが、民族音楽に興味がある場合は興味深いかもしれません。町で最も古い家の一つであるマダムハウス内にあります。

入場は無料で、30分以内に博物館を見学し、備え付けの2つの昔ながらの楽器を演奏することができます。この音楽に本当に興味があるのなら、おそらく2階でコンピューター上の音楽サンプルを聴きながら多くの時間を費やすことができるでしょう。

アイスランド随一の民族音楽コレクターであるビャルニ・ソルスタインソン牧師(1861-1938)は、1888年から1898年までここに住んでいました。彼は民族音楽の収集に加えて、才能ある音楽家、作曲家でもあり、彼の作品のいくつかは今でもアイスランドで歌われています。彼は1880年頃に民謡を収集し、1906年にアイスランド民謡の本「Íslensk Þjóðlög」を出版しました。この本には国内各地の数百の民謡が収録されています。

民族音楽センターは、ソルスタインソンの本の出版100周年を記念して、2006年7月に正式にオープンしました。

彼は町の司祭であることに加えて政治家でもあり、「シグルフィヨルズルの父」と考えられていました。



車に戻り、国道76号線を東に進み、やがて国道82号線に変わり、次の2泊のホテルがあるアークレイリの少し手前で国道1号線に入ります。

8.2.5 ホットリバー [\(地図\)](#)

国道83号線が国道1号線から分岐するロータリーを約1,700フィート(500m)過ぎたところに、道路の左側に黒い砂利の駐車場があり、その後ろから水蒸気が上がっているのが見えます。

ご希望であれば、ここで立ち止まってから、熱い川まで 30 m (100 フィート) ほど慎重に歩いてください。 地元の人や観光客が頻繁に訪れ、お湯に足を入れたり、寝転んだりすることもあります。



8.2.6 ホテル スヴェインビャルナルゲルディ ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

アークレイリから 10 分の郊外に位置する Hotel Sveinbjarnargerdi からは、エイヤフィヨルズルフィヨルドの美しい景色を眺めることができますが、立ち入ることはできません。

到着時にアップグレードしていただき、大変感謝しております。ありがとうございました。

ホテルの 2 階にある部屋は清潔で、快適なクイーンサイズのベッド、小さな冷蔵庫、ガラスのナイトスタンド、ガラスのテーブルと木製の椅子、ソファ、テレビ、ハンガー付きの基本的な棚、遮光カーテン、無料の Wi-Fi、シャワー付きのバスルームが備えられていました。液体石鹸とシャンプーは多用途の容器に入っています。駐車場は無料で、ホテルには小さな屋外プールがあります。

朝食も付いていて、量も多くて美味しかったです！ スライスしたパン、ソーセージ、チーズと、アメリカでよく見かけるコンチネンタルブレックファストで構成されていました。







8.3.2 クリスマスハウス - ジョラガルズリン ([地図](#), [レビュー](#))

アークレイリ クリスマス ハウスは、一年中クリスマスの喜びを広めています。

焦点は、屋根にフロスティングとキャンディーが付いたクッキーハウスに似た赤い家です。中に入るとクリスマスの世界に迷い込みます。クリスマスのオーナメント、装飾品、アート作品、おもちゃ、食べ物、音楽でいっぱいの2つのフロアで、夏であっても、一年で最も魔法のような素晴らしい時期を体験することができます。

サンタが世界中を旅すると、他の文化がこの一年で最も素晴らしい時期をどのように祝うのかを物語る、世界各国のクリスマスアイテムがたくさん見つかります。

現地の文化を体験するためにアイスランドに来たということで、サンタさんもアイスランドのクリスマス商品をたくさん取り揃えています。

真っ赤にペイントされたクリスマスショップのほかに、大きなアドベントカレンダーが置かれた塔や、おとぎ話の絵が描かれた美しくペイントされた壁もあります。

Apple Shed (Eplakofin) では砂糖をかけたリンゴを購入でき、Black House (Svarta Húsið) ではクリスマスをテーマにしていらないアイテムを含む北欧の製品を購入できます。

クリスマス ガーデンには、アイスランドの芝生の教会のミニチュア レプリカ、いくつかのテーブルと椅子、家族計画の願いを込める胎児の願いの井戸、そしてあなたが願った胎児を表す星が描かれたツリーがあります。

営業時間:

1月～5月：午後2時～午後6時

6月～8月：午前10時～午後6時

9月～12月：正午～午後6時

入場は無料です



8.3.3 スキヤルダルヴィーク ゲストハウスでの乗馬 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

アイスランド旅行のハイライトの1つは、アイスランドの馬に乗ることです。複数のツアー会社があり、1時間から数日間までさまざまな長さのツアーを提供しています。

初心者の場合は、乗馬が自分に向いているかどうかを確認するために、短いツアーから始めることをお勧めします。

アイスランド馬はアイスランドで発展した特別な品種です。彼らは小さく（ポニーサイズ）、礼儀正しく、長命で丈夫です。

彼らの祖先は、西暦860年から935年の間にバイキング時代のスカンジナビア人によって輸入された可能性が高く、それらについての最初の言及は12世紀に現れます。

Skjaldarvik guesthouse は家族経営のホテル兼レストランで、アイスランドの馬で乗馬ツアーを提供しています。乗馬ツアーの場合は、ホテルのフロントでチェックインし、本館の左側にある馬小屋まで歩いて行き、そこでツアーガイドが出迎えてくれます。ツアーガイドは全員に安全ヘルメットを提供し、安全に関するオリエンテーションを行います。

早めに到着した場合は、無料のクッキーとコーヒーを提供するホテルのレストランで座ってリラックスすることもできます。

ホテルの南にある使い古された馬道に沿って進む1時間の乗馬ツアーを予約しました。

ツアーの終わりに向けて、私たちは馬小屋からフィヨルドまで丘を下る道を歩き、フィヨルドの深さ数フィートの水の中を走りました。これはツアーの最高の部分の1つでした。

ツアーの後、参加者には馬に与えることができる食べ物を与えられますが、これは子供たちのお気に入りかもしれないと想像できます。



8.3.4 アークレイリ美術館 - アークレイリのリスト ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

アークレイリ美術館は1993年に設立された小さな現代美術館で、アイスランドのアーティストの作品を展示しています。アークレイリの中心部にあり、次の目的地であるアークレイラル教会の近くに 있습니다。

博物館は正午から午後5時まで年中無休で開館しており、入場料は大人1名あたり1,900 ISK、高齢者または学生1名あたり650 ISKです。現代アートに興味がある場合は、ここで1時間以

上過ぎすことを期待してください。ガイド付きツアーは毎週木曜日午後 12 時 30 分から英語で開催されます。追加料金はかかりません。

美術館には複数のアイスランド人アーティストの作品が展示されており、部屋ごとにまったく異なる展示が期待できます。



8.3.5 アークレイリ教会 - アークレイリ教会 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

1940 年に建てられたアークレイラル教会は、アークレイリにある著名なルーテル教会です。フィヨルド近くのアークレイリのダウンタウンから教会の入り口まで続く印象的な階段が特徴です。フィヨルドに面した教会からの眺めは印象的です。

アークレイラル教会自体は内部はかなり質素な教会ですが、内部には 3,200 本の大きなパイプオルガンがあります。祭壇画は 1863 年のもので、ステンドグラスの窓はイギリスでデザイン、製造されました。



THESE ARE THE BEST OF THE BEST
THESE ARE THE BEST OF THE BEST
THESE ARE THE BEST OF THE BEST



THESE ARE THE NAMES OF THE
PEOPLE WHO WERE
KILLED IN THE
MASSACRE OF
THE ARABIAN NIGHTS

THESE RESULTS WERE OBTAINED FROM A STUDY OF THE EFFECTS OF A 12-WEEK INTERVENTION ON THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF 100 ADULTS. THE INTERVENTION CONSISTED OF A COMBINATION OF GROUP EXERCISES AND INDIVIDUAL COACHING. THE RESULTS SHOWED THAT PARTICIPANTS IN THE INTERVENTION GROUP SIGNIFICANTLY INCREASED THEIR WEEKLY PHYSICAL ACTIVITY LEVELS COMPARED TO THE CONTROL GROUP. THIS SUGGESTS THAT THE INTERVENTION WAS EFFECTIVE IN PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY.



THESE RESULTS WERE OBTAINED FROM A STUDY OF THE EFFECTS OF A 12-WEEK INTERVENTION ON THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF 100 ADULTS. THE INTERVENTION CONSISTED OF A COMBINATION OF GROUP EXERCISES AND INDIVIDUAL COACHING. THE RESULTS SHOWED THAT PARTICIPANTS IN THE INTERVENTION GROUP SIGNIFICANTLY INCREASED THEIR WEEKLY PHYSICAL ACTIVITY LEVELS COMPARED TO THE CONTROL GROUP. THIS SUGGESTS THAT THE INTERVENTION WAS EFFECTIVE IN PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY.

- 靴を脱ぐ 更衣室の外に靴棚があり、そこに靴を脱いでいただきます。 ビニール袋が提供される場合もあります。 誰もあなたの靴を盗むことはありません。 どうしても靴を棚に置きたくない場合は、更衣室のロッカーに靴を保管できます。 ただし、棚にあるものは外さなければなりません。
- ロッカーを入手する持ち物（カメラや携帯電話も含む！）を保管するロッカーは入場料に含まれています。 入場料を支払うと、ゴムバンドが付いた鍵を受け取ります。 ゴムバンドを手首に巻き付けてプールに持ち込む必要があります。
- シャワーヌード-水着なしこれはおそらく最も重要なルールであり、正しく行うかどうかを監視しているシャワー警察がいると主張する人もいます。 私の経験ではそのようなことはありませんが、この規則に違反した場合、他の訪問者から呼び出される可能性があります。 温泉プールは塩素消毒されていない、またはほとんど塩素消毒されておらず、この規則に従わないことでプール内に細菌が持ち込まれると、拡散して多くの人に感染する可能性があるため、裸でシャワーを浴び、適切に体を洗うことが非常に重要です。 オープンスペースで他の人と一緒にシャワーを浴びるのが不安な場合は、専用シャワーがあるかどうかスタッフに尋ねることができます。 シャワーを浴びたら、水着は着用せずに、備え付けの石鹸（持参する人もいます）を使って適切に体を洗う必要があります。 もちろん、水着も清潔でなければなりません。 アイスランド人はプールの衛生状態を非常に重視しているので、シャワーを省略しようと考えないでください。
- タオルとシャンプーはシャワーのそばの棚に置いてください。 通常、棚はシャワーの直前にあります。 必要に応じて、タオルをプールに持っていくこともできます。 繰り返しますが、誰もそれを盗むことはありません。
- 水着を着てプールへ行きます。
- 温水プールでリラックスしてください。

4日目: ダイヤモンドサークルの最初の部分

今日はアイスランドで最高の滝の2つを訪れ、その後ミーヴァトン湖へ向かい、そこでさらに3日間過ごします。

これはアイスランドのダイヤモンドサークルの最初の部分です。ダイヤモンドサークルはおよそです。アイスランド北東部の156マイル(250 km)の周回コースで、主な目的地が5つあります([ゴザフォス](#)、[ミーヴァトン湖](#)、[デティフォス](#)、[アスビルギ溪谷](#)、[フォーサヴィーク](#))。旅行中にこれら5つの目的地を訪れ、さらにいくつかの目的地を追加する予定です。



8.4.1 ゴザフォスの滝 ([地図](#)、[レビュー](#))

ゴザフォスはアイスランド語で「異教の偶像」を意味するゴザという言葉から、「神の滝」とよく形容されます。確かに、滝には異教の偶像に似た2つの岩山があります。

ゴザフォスでは、アイスランドの高地を源流とするスキヤファンダフリョート川の水位が、幅100フィート(30メートル)にわたって40フィート(12メートル)低下しています。

ゴザフォスには東と西の駐車場があります。両者は約2,000フィート(600 m)離れており、どちらの駐車場からでもすべての観光を行うことができます。入場料は無料で、滝はいつでも開いています。



西側駐車場より徒歩約5分滝の北にある展望台までは1,000フィート(300 m)です。ビューポイントの安全バリケードを乗り越え、命を危険にさらして滝の降り口に直接向かう人もいます。



南側の2つのビューポイントには、東側の駐車場からと西側の駐車場から、歩道橋を渡って整備された眺めの良い道を通してアクセスできます。

上部南の展望台は、西の駐車場から約2,500フィート(780 m)の場所にあります。ここからの眺めは北側の展望台からの眺めに似ています。



南側の低い展望台は、西側の駐車場から水面まで降りる道まで、ほぼ同じ距離にあります。道を下るときは注意して、丈夫な靴を履いてください。道の一番下では、滝までほぼずっと岩の上を歩くことができます。低い視点からの眺めが最も壮観であることがわかりました。



次の目的地は、南へ車で約 45 分～ 1 時間の場所にある別の壮観な滝です。

8.4.2 アルデイヤルフオスの滝 ([地図](#), [レビュー](#))

ゴーザフォスと同様に、アルデイヤルフオスもスキャルファンダフリョート川の水によって形成されます。しかし、ゴーザフォスとは異なり、アルデイヤルフオスはアクセスが難しく、人里離れた場所にあります。駐車場に行くには、未舗装の圧縮された未舗装の道路 F26 を運転する必要があります。レンタカー会社がそれを許可しているかどうかを確認してください。天候と道路が乾燥していたので、車高の低いセダンでこの道を運転するのは問題ありませんでした。道路が濡れている場合や冬に運転する場合は、四輪駆動車が必要になります。

駐車場にはトイレがあり、アルデイヤルフオスまでは下り坂を約 10 ～ 15 分歩く必要があります。報酬は、そこにいるのはあなただけで、アルデイヤルフオスを独り占めできることです。私たちはアルデイヤルフオスが本当に大好きでした。水深は 20 m (67 フィート) しかありませんが、2 日目にシュターザービョルグ玄武岩柱で見たものと同様の玄武岩柱の壁を突き破る強力な滝です。

アルデイヤルフオスのパワー、美しい玄武岩の柱、そしてこの荒涼とした場所の孤独が、これを非常に特別な体験にしています。

アルデイヤルフオスは入場料無料で、いつでも開いています。



次の目的地はここから約90分です。

THESE ARE THE RESULTS OF THE
ANALYSIS OF THE DATA
OBTAINED FROM THE
EXPERIMENTAL STUDY
CONDUCTED IN THE
LABORATORY OF THE
UNIVERSITY OF
MILAN





ハイキングが終わったら、アイスクリームを食べてみましょう。幸いなことに、スクタイズファームアイスクリームパーラーは道路の向かいにあります。

8.4.4 スクタイズファームアイスクリーム ([地図](#)、[レビュー](#)、[フェイスブック](#))

Skútaís Farm は酪農場で、牛が生産する牛乳から独自のアイスクリームを製造しています。アイスクリームが販売されている緑の建物は少し隠れた場所にあり、それを見るには擬似クレーターの道路を挟んで駐車場を渡って歩く必要があります。

アイスクリームには複数のフレーバーがあり、コーンまたはボウルで提供されます。

彼らのアイスクリームはとても美味しいと思いました。



ここからレイキャフリーズのホテルまでは車で約 15 分です。

8.4.5 フリズ ベッド アンド ブレックファースト ([地図](#)、[レビュー B&B](#)、[キャンプ場のレビュー](#))

Hlid Bed and Breakfastはホテル兼キャンプ場です。ホテルは、火山岩の上に配置された 4 つの個別のベッドルームとバスルーム スイートを備えたコンテナハウスで構成されています。こじんまりとした素朴な各スイートには、快適なベッド 2 台、小さな棚、スーツケース スタンド 2 つ、シャワー付きの小さなバスルームが備わっています。アイスランドの田舎にあるほとんどのホテルと同様、お湯は火山源から来ており、このホテルの場合はかなり強い硫黄臭が漂います。各スイートは非常に小さいため、硫黄の臭いを取り除くのが非常に困難でした。



© 2019 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



Figure 1. Sediment samples collected from the study area.

The sediment samples were collected from the study area using a grab sampler. The samples were then transported to the laboratory and stored in a cool, dark place until analyzed. The sediment samples were analyzed for total organic carbon (TOC), total nitrogen (TN), and total phosphorus (TP). The TOC was determined using a TOC analyzer, the TN was determined using a TN analyzer, and the TP was determined using a TP analyzer. The results of the analysis are presented in Table 1. The TOC, TN, and TP concentrations in the sediment samples were found to be significantly higher than the background levels. This indicates that the sediment samples are contaminated with organic matter, nitrogen, and phosphorus. The source of the contamination is likely the wastewater treatment plant effluent. The sediment samples were also analyzed for heavy metals. The results of the analysis are presented in Table 2. The heavy metal concentrations in the sediment samples were found to be significantly higher than the background levels. This indicates that the sediment samples are contaminated with heavy metals. The source of the contamination is likely the wastewater treatment plant effluent.

THESE ARE THE BEST PLACES TO VISIT IN THE
 STATE OF TEXAS. THE FIRST TWO ARE THE
 MOST FAMOUS AND THE LAST TWO ARE THE
 MOST BEAUTIFUL.



方フィート (5,000 平方メートル) の水はその中に含まれる鉱物によって青く見え、プールは黒い火山岩で囲まれ、底は黒い火山岩と砂です。

深さは約4フィート4インチ (1.3メートル) 、温度は約97〜104°F (36〜40°C) です。

ミーヴァトン湖周辺の熱い火山水には硫化水素が比較的多く含まれているため、真鍮やシルバーの宝石は黒くなる可能性があるため、水に入れないでください。

ミーヴァトン ネイチャー バスには、温泉プールのほかにカフェテリアと 2 つの天然スチームバスがあり、硫黄を含まない蒸気により温度が約 50°C、湿度が 100% に近くなります。

もっとリラックスしたいですか？ その後、入り口でアルコールブレスレットを購入すると、スタッフがビール 3 杯またはワイン 2 杯をお楽しみいただけます。 ワイングラスを持った大人の姿も多く見られたので、かなり人気があるようです。



ミーヴァトン自然温泉は通年営業で、通常は正午から午後 10 時まで営業していますが、例外もあり、1月1日は休業となります。 入場料は大人 1 名あたり 5,700 ISK ですが、ティーンエイジャー、シニア、学生、障害者には割引があります。

タオル、水着、バスローブをレンタルでき、公共の場でシャワーを浴びたくない人のために専用シャワーもあります。

アイスランドの温泉に入ったことがない人は、従う必要のある特定のルールがあります。 したがって、以下を注意深く読んでください。

- 靴を脱ぐ 更衣室の外に靴棚があり、そこに靴を脱いでいただきます。 ビニール袋が提供される場合もあります。 誰もあなたの靴を盗むことはありません。 どうしても靴を棚に置きたくない場合は、更衣室のロッカーに靴を保管できます。 ただし、棚にあるものは外さなければなりません。
- ロッカーを入手する持ち物（カメラや携帯電話も含む！）を保管するロッカーは入場料に含まれています。 入場料を支払うと、ゴムバンドが付いた鍵を受け取ります。 ゴムバンドを手首に巻き付けてプールに持ち込む必要があります。
- シャワーヌード-水着なしこれはおそらく最も重要なルールであり、正しく行うかどうかを監視しているシャワー警察がいると主張する人もいます。 私の経験ではそのようなことはありませんが、この規則に違反した場合、他の訪問者から呼び出される可能性があります。 温泉プールは塩素消毒されていない、またはほとんど塩素消毒されておらず、この規則に従わないことでプール内に細菌が持ち込まれると、拡散して多くの人に感染する可能性があるため、裸でシャワーを浴び、適切に体を洗うことが非常に重要です。 オープンスペースで他の人と一緒にシャワーを浴びるのが不安な場合は、専用シャワーがあるかどうかスタッフに尋ねることができます。 シャワーを浴びたら、水着は着用せずに、備え付けの石鹸（持参する人もいます）を使って適切に体を洗う必要があります。 もちろん、水着も清潔でなければなりません。 アイスランド人はプールの衛生状態を非常に重視しているので、シャワーを省略しようと考えないでください。
- タオルとシャンプーはシャワーのそばの棚に置いてください。 通常、棚はシャワーの直前にあります。 必要に応じて、タオルをプールに持っていくこともできます。 繰り返しますが、誰もそれを盗むことはありません。
- 水着を着てプールへ行きます。
- 温水プールでリラックスしてください。

これでアイスランド環状道路ツアーの5日目は終了です。

6日目: ダイヤモンドサークルのパート3

今日は、アイスランドで最高の滝のいくつかと、さらなる火山活動をご覧ください。同じホテルで1日を終えることも、フーサヴィークのホテルを予約して明日の旅行に備えることもできます。



最初の目的地はホテルから車で10分です。

8.6.1 クベリル ([地図](#)、[レビュー](#))

沸騰する泥だまり、硫黄の蒸気孔、ひび割れた泥、月のような地形に点在する噴気孔があるクベリルは、アイスランドで最も活発な地熱地域の1つです。

米国のイエローストーン国立公園とは異なり、クベリル国立公園ははるかに小さく、間欠泉や美しい色の温泉はありません。それはチリのアタカマ砂漠のエル・タティオに匹敵します。遠くからでも蒸気口が見え、近づくほど硫黄の匂が強くなります。

地下は高温になっており、一部の地域では土壌が不安定なため、標識のある道を守ることが非常に重要です。安全でない場所で薄い地殻を突破すると、簡単に命を落とす可能性があります。

クヴェリルは入場料も駐車料金も無料で、一年中開いています。30分から1時間程度かかることを覚悟してください。





Introduction

The purpose of this study is to investigate the effects of various factors on the performance of a system. The study is divided into two main parts: a theoretical analysis and an experimental investigation. The theoretical analysis will focus on the underlying principles and models, while the experimental investigation will involve the design and execution of experiments to test the hypotheses.

The experimental investigation is designed to explore the relationship between the input variables and the output performance. The results of the experiments will be analyzed to determine the significance of the findings and to draw conclusions about the system's behavior under different conditions.

The study is organized as follows: Chapter 1 provides an overview of the research, Chapter 2 discusses the theoretical background, Chapter 3 describes the experimental setup, Chapter 4 presents the results, and Chapter 5 concludes the study.

The following sections will provide a detailed description of the experimental setup and the results of the experiments.





8.6.4 デティフォス、セルフオス、ハフラギルスフォスの訪問方法

デティフォス、セルフオス、ハフラギルスフォスはミーヴァトン湖の東にあるヴァトナヨークトル国立公園内に位置し、ヨークルスアフィヨルム川が流れ込んでいます。この川は溶けたヴァトナヨークトル氷河から形成され、ヨークルスアウルグリュフル峡谷とアスビルギ峡谷 ([明日](#)で説明します) を通って北極海のオクサルフィヨルズルまで流れます。

デティフォスはヨーロッパで最も迫力のある滝の 1 つですが、セルフオスは小さいながらも幅が広く、エレガントな滝であり、アイスランドで最も美しい滝であると考えられています。

各滝には東側と西側からアクセスできますが、東側と西側のアクセスでは駐車場間の移動が長く、車だけで行くと旅程に約 5 時間追加されます。時間に応じて、片側だけを訪れるのが合理的かもしれません。この **Backpack and Snorkel** 旅行ガイドは、この決定を行うのに役立ちます。

デティフォスとセルフオスの東側と西側から見える景色は大きく異なります。違いは次のとおりです。

- デティフォスの西側駐車場はアクセスが簡単で、より多くの駐車場があります
- デティフォスの東側駐車場へは、舗装された未舗装の道路を通してアクセスします。観光シーズンのピーク時に夜遅くに来たら、運が悪いかもしれません
- 滝からの水しぶきは西側に向かう傾向があるため、あなたもカメラも濡れてしまいます。
- 西からセルフオスに近づくと、水の一部が崖を越える場所に近づくことになりますが、滝の一部しか見えません。
- 東からセルフオスに近づくと、雄大な滝全体の美しい景色が見え、水が峡谷の反対側の崖を越えて素晴らしい景色を眺めることができます。

3 つの滝はすべて一年中開いており、入場料と駐車場は無料です。ただし、冬の間は西側の道が通行止めになる場合があるため、訪れるには夏が最適です。東側の圧縮された未舗装の道路 (国道 864 号線) は、通常夏のみ通行可能です。

8.6.5 デティフォス ([地図東](#)、[地図西](#)、[レビュー](#))

デティフォスはヨーロッパで最も迫力のある滝と呼ばれることが多いですが、その名誉はドイツのラインの滝に属し、少なくとも夏の間は流量が高くなります。

デティフォスの幅は **100 m (330 フィート)** で、水深は **144 フィート (44 m)** でヨークルスアウルグリュフル溪谷に流れ込みます。

西からデティフォスを訪れる:

舗装道路からアクセスできる西側の駐車場には、車、RV、バス用の十分なスペースがあります。駐車場にはビジターセンター、ギフトショップ、トイレがあります。デティフォスの上部の展望台までの道は、ほとんどが下り坂で **800 m (0.5 マイル)** あります。

上部のビューポイントでは、デティフォスの高台を見渡す短い道を進むことができます。そこでは、デティフォスの水しぶきであなたもカメラも濡れます。

デティフォスに近づくには、下の展望台に向かう下り坂の別の急な道があります。

東からデティフォスを訪れる:

アクセスは国道 864 号線で、狭くて舗装されていない未舗装の道路です。 東側駐車場への分岐があり、30〜40台ほど止められるスペースがあります。 観光シーズンのピーク時には、早めに到着するのが最善です。

夏の乾燥した天候では、この道路は普通のセダンで簡単に移動できます。

デティフォスへの道は約 400 m (400 m) の下り坂です。 デティフォスの素晴らしい写真を撮るためのエリアがいくつかあり、ほとんどの人が集まる 2 つの主要な指定されたビューポイントがあります。

2 番目のビューポイントでは滝にかなり近づくことができ、ここでは水が落ちる力強い雷鳴が聞こえ、そこから地面が振動するのを感じることができます。 そして何よりも素晴らしいのは、水しぶきを気にする必要がなく、本当に素晴らしい写真を撮ることができるということです。



8.6.6 セルフォス ([地図東](#)、[地図 西](#)、[レビュー](#))

セルフフォスはアイスランド全土で私たちのお気に入りの滝です。 それはそれほど強力ではありませんが、はるかに広く、実際には多くの個々の滝のカーテンで構成されています。 ジンバブエとザンビアの国境にあるビクトリアの滝を少し思い出させました。

セルフフォスには追加の駐車場はありません。 東側と西側のデティフォスから、やや困難な道を通ってアクセスできます。

西からセルフフォスを訪れる:



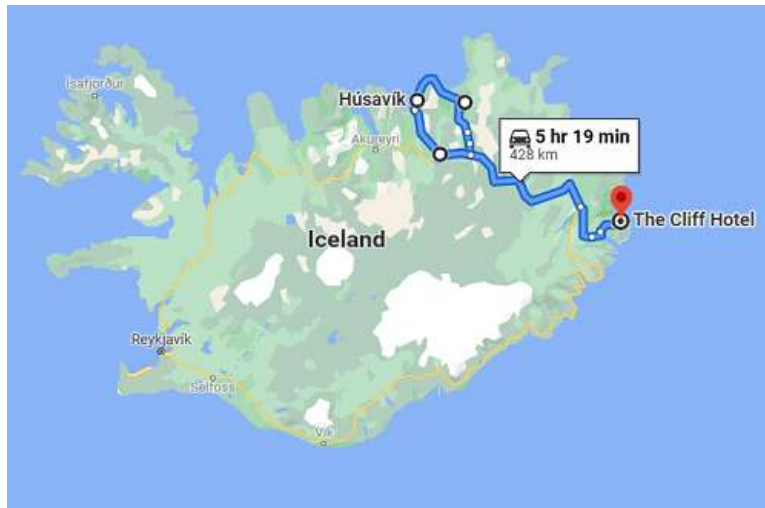
THESE ARE THE RESULTS OF THE
RECENT STUDY OF THE
DESERT ENVIRONMENT
AND THE EFFECTS OF
CLIMATE CHANGE
ON THE DESERT
ECOSYSTEM

1. The first image shows a landscape with a body of water and a small boat.



7日目: ダイヤモンドサークルと東アイスランドのパート 4

今日はダイヤモンドサークルを終え、アイスランド東部への旅を続けます。今日は車の運転が多いので、早めに起きてください。



8.7.1 アスビルギ溪谷の探索 ([地図](#)、[公園マップ](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

アスビルギ溪谷はその頂点です。ヴァトナヨークトル国立公園にある、3.5 km (2.2 マイル) x 1 km (0.6 マイル) の馬蹄形の窪地。峡谷の北 2/3 は、エイジャン(「島」と呼ばれる高さ 25 m (84 フィート) の特徴的な岩石層によって分割されています。

峡谷の両側には高さ 100 メートル (330 フィート) の切り立った崖があり、北極の風から身を守り、シラカバ、ヤナギ、および一部の外来種の木が茂る森林地帯が繁栄しています。峡谷の最南端には小さなボットンストヨーン池があります。

アスビルギは、最終氷河期の後にヨークルサ・ア・フィヨルム川によって彫られた可能性が最も高いです。現在、この川はボットンストヨーン池の東約 2.8 km (1.7 マイル) に位置しています。

アイスランドの伝説によれば、この溪谷はオージンの 8 本足の馬スレイプニルの足の 1 つがこの地面に触れたときに形成されたとされており、そのためアスビルギ溪谷はスレイプニルの足跡と呼ばれています。

アスビルギ溪谷には複数のトレイルがあります。

時間がない場合は、駐車場まで公園をできるだけ南に向かって運転してください。駐車場には、Botnstjörn 池と険しい西の峡谷の壁の下にある上部のプラットフォームまで往復約 1 km (0.6 マイル (1 km)) の歩きやすい A-1 トレイルがあります。

峡谷の壮観な景色を求めてずっとハイキングしたい場合は、ビジターセンター ([地図](#)) から始まるトレイル A7 を歩くことができます。往復 9 km (5.6 マイル) で、中程度から困難です。そしてボットンストヨールン池の上にある最南端の崖の頂上まで行き、公園内で最も壮観な景色をご

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered.



2. The second step is to gather relevant information and data.

3. The third step is to analyze the information and data.

4. The fourth step is to develop a solution or answer.

5. The fifth step is to implement the solution or answer.

6. The sixth step is to evaluate the results of the solution or answer.

フーサヴィークを特別なものになっているのは、さまざまな種のクジラが頻繁に湾に侵入するという事実です。これまでに合計 23 種が観察されています。ツアー中に実際にクジラが見られる確率は 100% ということはありませんが、その確率は 95% 以上とされています。

私たちは、日中のさまざまな時間にホエールウォッチング ツアーを開催している 4 つの会社を知っています。

- [ジェントル・ジャイアンツ\(レビュー\)](#)
- [フーサヴィークの冒険\(レビュー\)](#)
- [ノースセーリング\(レビュー\)](#)
- [サルカ ホエールウォッチング\(レビュー\)](#)



これでダイヤモンドサークルツアーは終了です。

私たちは次のホテルをセイジスフィヨルズルに予約することにしました。セイジスフィヨルズルはアイスランド東部、大西洋に面した保護された湾にある小さな町です。そこに着くまで車で3時間15分ですが、少し邪魔にならない場所にあります。

ここまで車で行きたくない場合は、車で 30 分のエイイルスタジルにホテルがあります。

8.7.3 ザクリフ ホテル ([地図](#)、[レビュー](#))

Covidの最中にこのホテルに到着したとき、チェックインとチェックアウトのプロセス全体が自動化されており、受付係はいませんでした。プロセスは簡単で、数分しかかかりませんでした。

ホテルと私たちの部屋は清潔で、私たちの部屋にはシングルベッド 2 台、テーブルと椅子、棚、クローゼットがありました。浴室にはシャワーがあり、久しぶりにお湯に硫黄臭がしない浴室でした。ホテルからの湾の眺めは素晴らしく、時折漁船が行き交うのが見えました。朝食は広いダイニングルームで提供され、私たちが宿泊した他のホテルで提供されるものと同様でした。

ホテルと湾の間には小さな丘を登る小道があり、途中にたくさんの野生の花が咲いている小さな教会がありました。素晴らしい景色のおかげで、私たちはこのエリアを楽しみました。



8日目: アイスランド最高の渓谷の1つ: ストゥズラギル渓谷を訪問

今日は目的地が2つだけなので、たくさんの運転が必要です。最初の目的地はおそらくアイスランド旅行のハイライトの1つであり、かなり簡単なハイキングが必要です。Stuðlagil CanyonはThe Cliff Hotelから車で約2時間、Egilsstaðirからは車で1時間です。

午前中に時間があれば、セイジスフィヨルズルとそのハイライトを探索できます。青いセイジスフィヨルズル教会。トヴィソングルの音の彫刻;グフオスの滝。

Stuðlagil Canyonの後、ヘブンへの旅を続ける前に、ちょっと立ち寄るためにDjúpivogurに向かいます。



8.8.1 ストゥズラギル キャニオン ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

ストゥズラギル渓谷は、強力なヨクラ川によって玄武岩の柱層を貫いて削られました。2009年にカラフニユカヴィルクジュン水力発電所が建設されたとき、川は今日見られるレベルまで23〜27フィート(7〜8メートル)低下しました。

2017年、アイスランドの元格安航空会社WOWエアがパンフレットでストゥズラギル渓谷を紹介し、それがこの渓谷を一躍スターダムに押し上げましたが、それは当然のことです。

入場料と駐車場は無料です。

ストゥズラギル渓谷にアクセスするには2つの方法があります。

西からストゥズラギル渓谷にアクセスする ([地図](#))

環状1号線から国道923号線に入り、すぐに圧縮された未舗装の道路に変わり、いくつかのエリアで急に急な下り坂があります。12マイル(19 km)進むと、Grund農場に向かって左折します。車で通過する必要があるゲートが2つあります。両方のゲートが閉まっている場合がありますが、問題ありません。ゲートに行き、ゲートを開け、車で通過し、その後ゲートを閉めるだけです。すぐにStuðlagil Canyonの駐車場に到着します。

駐車場には、階段がたくさんある金属製の階段の入り口があり、そこから2つの展望台に降りることができます。残念ながら、展望台は玄武岩の柱と渓谷の一部しか眺められないような配置になっています。



THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
COUNTRY IS IN SUCH A STATE OF
DECLINE AND DESTRUCTION.



THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
COUNTRY IS IN SUCH A STATE OF
DECLINE AND DESTRUCTION.

THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
COUNTRY IS IN SUCH A STATE OF
DECLINE AND DESTRUCTION.

ています。卵は1つを除いてすべてほぼ同じ大きさです。しかし、ジュピヴォグルの公式の鳥であるノドグロダイバーの卵は最大です。

各卵の横には、ラテン語とアイスランド語で鳥の名前を示す標識があります。

入場料と駐車場は無料です。



8.8.3 パペイ島行きのフェリー

ジュピヴォグルは、ツノメドリの生息地として有名な無人島パペイ島への2時間のフェリー旅行の出発点です。この島にはしばらく修道士が住んでいたと言われており、パペイという名前は古代アイスランド語で「アイルランドのキリスト教の隠者」を意味する「ザ・パパール」に由来しています。考古学的調査では古代の修道士の証拠は見つかりませんでした、北欧人の定住の証拠が発見されました。

現在見ることができるのは、アイスランド最古の木造教会 (1807 年建造) と自動気象観測所と灯台です。

私たちはパペイ島フェリーには乗りませんでしたが、Hótel Framtíð ([地図](#)) の湾向かいにある Djúpivogur マリーナから毎日午後 1 時に出発するそうです。私たちが見つけた報告書はすべて何年も前のものであり、フェリーの運行がまだ存在しているかどうかは疑問です。

インターネット上で、次の電話番号: 478 8119 / 862 4399 / 659 1469 とこの電子メールアドレス: papey@djupivogur.is を見つけました。

8.8.4 ホテル ヨークル ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

私たちはここに一晩だけ滞在しました。ホテルと私たちの部屋は清潔で、私たちの部屋にはシングルベッド2台、テーブルと椅子2脚、クローゼット、壁掛けテレビ、スーツケーススタンドがありました。バスルームにはシャワーがあり、硫黄臭はありませんでした。ホテルからの湾の広い芝生エリアの眺めは素晴らしかった。

朝食は広いダイニングルームで提供され、私たちが宿泊した他のホテルで提供されるものと同様でした。



9日目:南アイスランドの探索

今日は特別な日です。アイスランド有数の観光名所の1つを訪れ、崩壊する氷河、冰山、ダイヤモンドのように見える小さな氷片がちりばめられた黒い砂浜をご覧ください。



8.9.1 ヨークルスアウルロウン ([地図](#)、[レビュー](#)、[ウェブサイト1](#)、[ウェブサイト2](#))

ヨークルスアウルロウン氷河湖は、アイスランド全土で最も訪問者が多く、最も写真に撮られている観光名所の1つです。

ヨークルスアウルロウンはアイスランド語で「氷河のラグーン」を意味します。ヴァトナヨークトル国立公園の南部に位置し、映画「アビュートゥアキル」、「ダイアナザーデイ」、「ラクロフトトゥームレイダー」、「バットマン ビギンズ」、およびリアリティテレビシリーズ「アメイジングレース」の舞台となった場所です。

ヨークルスアウルロウン自体は、溶けて後退するブライザメルクルヨークトル氷河から形成された **18 km² (6.9 平方マイル)** の大きな氷河湖です。この湖はアイスランドで最も深い湖であり、その深さは少なくとも**932フィート (284メートル)** があると伝えられている。おそらく、氷河が大西洋から後退し始めた **1948 年** に発達し、氷河が削り取った窪地が溶けた水で満たされました。

ヨークルスアウルロウンを探索するにはさまざまな方法があります。あなたはできる：

- 湖岸やトレイル沿いの展望ポイントから氷河、湖、信じられないほど美しい冰山を眺める
- 冰山や氷河にできるだけ安全に近づくゾディアック ツアーに参加しましょう
- 両生類ボート ツアーに参加して、冰山や氷河を費用対効果の高い方法で鑑賞しましょう。
- 可能な限り安全に冰山に近づくガイド付きカヤック ツアーに参加しましょう

駐車して湖と景色を楽しむのは無料です。上記のツアーにはさまざまな価格が付いています。





Two small, light blue circular markers are positioned vertically in the center of the page, one above the other.



全体としては、ヨークルスアウルロウンほど印象的ではありませんが、より静かな場所なので気に入りました。

ご希望であれば、駐車場にあるレストランからカヤックツアーやゾディアックツアーを提供しています。

入場料と駐車場は無料です。



8.9.4 スカフタフェットルのヴァトナヨークトル国立公園 ([地図](#)、[レビュー](#)、[ウェブサイト1](#)、[ウェブサイト2](#)、[トレイルマップ](#))

スカフタフェットルはかつて農場でしたが、1967年に国立公園となり、2008年以降はより大きなヴァトナヨークトル国立公園の一部となっています。

スカフタフェットルの外観はアルプスに似ていますが、繰り返される火山の噴火、氷河や川的作用によって何千年にもわたって形成されました。

訪問者にはサービス料がかかります。執筆時点では、5 席までの車の料金は 750 ISK、オートバイは 300 ISK でした。

スカフタフェットルは数日間のハイキング、氷河ハイキング、冬には氷の洞窟探検で人気ですが、この公園には私たちのような短期訪問者にも楽しめるものがたくさんあります。最も人気のあるハイキングは、ビジターセンターから、レイキャビクのハットルグリムス教会の設計にインスピレーションを与えたと言われている黒い六角形の玄武岩の柱がある高さ 80 フィート (20 m) のスヴァルティフォスの滝 (=「ブラック フォールズ」) までの片道 1 マイル (1.5 km) のハイキングです。



このハイキングは、多くの場合、他の 2 つのアトラクションと組み合わせられて「スヴァルティフォスの滝 - ショーナルスケル展望台 - セルの農家」を形成します。このループハイキングは、長さ 3.5 マイル (5.5 km) で、所要時間は 2 ～ 3 時間です。この簡単なハイキングはビジターセンターの近くから始まり、標識も充実しています。キャンプ場を抜けて道なりに進み、右折して上り坂になります。滝の上の展望台に到着するまで、次の 1 マイル (1.5 km) で 450 フィート (140 m) 標高を上げます。次に、下り続けて歩道橋を渡り、溪谷の反対側にある玄武岩の柱の階段を登り、スカフタフェルスヨークトル氷河が見えるシェーナルニパの展望台まで道をたどります。その後、セルの芝屋根の家々に向かって南に向かい、ランバギトレイルを通してビジターセンターに戻ります。

8.9.5 風光明媚な緑の溶岩ウォーク ([地図](#)、[レビュー](#))

これまでに、通常は黒色の溶岩が緑色に変化する火山地帯を何マイルも旅してきました。緑の苔で覆われているので緑色です。

シーニック グリーン ラバウォークは、アイスランドの環状道路に直接ある指定エリアで、緑の岩に近づくことができ、短いトレイルで目に見えるものを説明し、素晴らしい景色を眺めることができます。急いでいる場合は、5 ～ 10 分程度の停車が可能です。入場料と駐車場は無料です。



The first of these is the fact that the majority of the population of the country is concentrated in the coastal strip, which is only about 100 miles wide. This means that the vast majority of the population is concentrated in a very small area of the country, and this has a number of implications for the country's development. One of the main implications is that the country's infrastructure is heavily concentrated in the coastal strip, and this means that the vast majority of the country's infrastructure is concentrated in a very small area of the country. This has a number of implications for the country's development. One of the main implications is that the country's infrastructure is heavily concentrated in the coastal strip, and this means that the vast majority of the country's infrastructure is concentrated in a very small area of the country.





溪谷の底に沿って進む別のルートもありますが、このルートは一年を通して水深が大きく異なるフィヤズラ川を渡ることになるため、必ずツアーガイドと一緒に参加する必要があります。

8.9.7 ホテル バーフェル ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

私たちはここに一晚だけ滞在しました。ホテルは「農場に泊まる」と宣伝しています。そこに行くには、環状道路から1マイル (1.6 km) の砂利道を運転する必要があります。

私たちの部屋は清潔で、シングルベッド2台、テーブル、椅子1脚、ソファークチェア2脚、オープンクローゼット、壁掛けテレビ、スーツケーススタンドがありました。バスルームにはシャワーがあり、硫黄臭はありませんでした。

朝食は広いダイニングルームで提供され、私たちが宿泊した他のホテルで提供されるものと同様でした。







THE
LIBRARY
OF THE
UNIVERSITY OF
MICHIGAN
ANN ARBOR
MICHIGAN
48106-1500





ディルホウラエイは、約 10 万年前の火山の噴火によって形成された高さ 120 m (390 フィート) の岬 (半島) です。実はアイスランド本土の最南端なんです。ディルホラエイとはアイスランド語で、島を特徴づけるアーチにちなんで「扉の丘の島」を意味します。

8.10.3 スコウガル博物館 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

スコウガル博物館 (スコウガル=森) には、民俗博物館、野外博物館、技術博物館が含まれています。

本館には民俗博物館があり、15,000 点以上の地域の民芸品が収蔵されています。

私たちのお気に入りの場所は、本物の屋内家具や装飾品を備えた歴史的建造物を展示する野外博物館です。

歴史的建造物の中には、伝統的な芝生の農家、水力発電所、校舎、教会、木造住宅、そしてヨークルサ川にかかる **1921** 年に建てられた橋のスパンなどがあります。

技術博物館は近くの建物内にあり、**19** 世紀から今日までのアイスランドの交通、通信、その他の技術の歴史と進化を展示しています。





8.10.4 スコウガフォスの滝 ([地図](#)、[レビュー](#))

スコウガル博物館から車で 1.7 km (1 マイル) のところにスコウガ滝があります。スコウガフォスには 2 つの氷河から直接流れ込むスコウガ川が流れています。スコウガフォスの水が落ちる崖は、数千年にわたって海が後退したかつての海岸線の崖です。スコウガフォスの落差は 60 m (200 フィート) あり、アイスランド最大の滝の 1 つとなっています。

スコウガフォスは駐車場から歩いてすぐの場所にあり、見たり聞いたりするのは印象的です。濡れても構わない場合は、400 段以上の階段を登って高い展望台に行くことができます。入場料と駐車場は無料です。

THE HISTORY OF THE UNITED STATES



THE HISTORY OF THE UNITED STATES

The history of the United States is a story of growth, struggle, and achievement. From the first settlers to the present day, the nation has faced countless challenges and triumphs. The story begins with the first settlers, who came to the Americas in search of a new life. They found a land of opportunity, but also a land of hardship. The settlers had to learn to live in a new environment, and they had to learn to work together to survive. Over time, the settlers grew in number, and they began to build a new society. They created a government, and they established a way of life. The story of the United States is a story of the people who built this nation, and of the values that have shaped it. It is a story of the American dream, and of the pursuit of happiness. The history of the United States is a story that continues to this day, and it is a story that we all share.



[The text in this block is extremely blurry and illegible. It appears to be a paragraph of text, possibly a title or a short story introduction.]



一般に、北に行くほど暗くなるほど良いとされます。また、より高い標高に行くことができれば、オーロラとの間の空気中の霧、湿気、微粒子による霞が少ないため、より強い光を見る可能性が若干高くなります。

9.5 アイスランドでオーロラを見るのに最適な時期はいつですか？

オーロラは暗くなるとすぐに現れ始めます。最適な時間帯は通常、午後 10 時から午前 3 時までです。

9.6 オーロラを見るにはどの方向を見ればよいですか？

オーロラが「オーロラ」とも呼ばれるのには十分な理由があります。それは彼らが北から来たからです。したがって、光を見る可能性は北を見ると最も高く、南を見ると最も低くなります。ただし、西と東のことを忘れないでください。

9.7 オーロラを見るために他に何を知っておく必要がありますか？

a) オーロラは月のない夜に最もよく見えます。暗ければ暗いほど良いです。都市や建物、または通過する車からのあらゆる光が、鑑賞の楽しみを妨げます。ただし、オーロラの写真を撮りたい場合は、月 (半月以下) や個々の建物からのわずかな光がある方が風景がよりよく照らされるため、実際にはより良く見える可能性があります。次の月のない夜がいつかを理解するには、[月のカレンダー](#)を確認してください。

b) 観察場所に着いたら、車、カメラ、すべての光源の電源を切ります。目が暗い環境に慣れるには、少なくとも 5 分間 (できれば 10 ~ 15 分間) 絶対に暗い状態が必要です。たとえ一瞬であっても、カメラのディスプレイや携帯電話の電源を入れると、目の中のロドプシン (弱視化学物質) が破壊され、再調整が必要になります。あなたの目は、天の川、そしてできればオーロラの素晴らしい眺めに感謝するでしょう。

c) KP 指数 3 で外に出た場合、すぐにオーロラを見ることができて幸運かもしれませんが、オーロラを見るまでに空をずっと見続ける必要がある可能性が高くなります。音楽やその他のエンターテインメントソースを入手してください。KP インデックスは 30 分ごとに更新されます。したがって、時々 KP インデックスをチェックすることをお勧めします。携帯電話のディスプレイの明るさをかなり下げて、携帯電話をチェックするたびに目が再調整されるのに 15 分も必要としないようにします。また、アイスランドの人里離れた場所でも使える電話プランがあることを確認してください。

d) 冬にはオーロラが見られるでしょう。したがって、暖かい服装、毛布、温かい飲み物を必ずご持参ください。車のヒーターに依存している場合は、車のディスプレイが点灯する可能性があり、夜間視力を再調整するには完全な暗闇の中で 5 ~ 15 分必要になることに注意してください。

9.8 オーロラが写真と違うのはなぜですか？

オーロラを初めて見ると、これまで見た写真ほど鮮やかで派手ではなく、がっかりするかもしれません。オーロラの強さは常に変化することに注意してください。そのため、オーロラを長時間観察したいと思うかもしれません。これらの写真は、多くの場合、非常に高い ISO 感度

ISO 速度 1,600 以上で写真が粗くなりすぎる場合は、カメラで許可されている場合は露出時間を 60 秒または 120 秒に増やすことをお勧めします。このように露出時間を長くすると、写真が不自然になる可能性があります。

フォーカス: オーロラに焦点を合わせるには、手動で無限に焦点を合わせる必要があります。カメラのオートフォーカスでは、何に焦点を合わせるべきかを判断するのが難しい可能性が高くなります。オブジェクトに焦点を合わせ、背景にオーロラを表示したい場合は、レーザーポインターまたは懐中電灯でオブジェクトを照らしてから、手動でオブジェクトに焦点を合わせてみてください。

レンズ: 暗いため、カメラはあらゆる光を認識し、カメラに入る光が少なすぎるとまったく撮影できない可能性があります。私の提案は28mm以上の広角レンズを使うことです。



10. 閉会の挨拶

バックパックとシュノーケルのルディについて

私はドイツで生まれ、2003年に米国に移住しました。妻と私は真の多国籍カップルです。私はドイツの背景を持ち、彼女は中国の血統を持っています。私たちは二人ともアメリカに住んでいます。

悲しいことに、米国で働くということは、例えば米国など他の国に比べて休暇の日数がはるかに少ないことを意味します。ドイツなので頻繁に旅行することはできません。

私たちは試行錯誤を重ね、理想的な旅行・休暇のスタイルを見つけました。重要な目的地に焦点を当てて思い出に残る瞬間を作ること、地元の人々と会うための時間を計画すること、そしてもちろんリラクゼーションのための時間を計画することが私たちの優先事項です。

また、私たちは地元の食べ物を大切にすることを学び、できるだけ多くの地元の料理を食べるように努めています。楽しみのために、私たちは訪問する国ごとに1軒の中華レストランで食事をするようにしています。地球上で中華料理がどれほど異なっているかには本当に驚かされます。



思い出に残る瞬間を作る

休暇中に 10,000 枚の写真を撮り、1つのアトラクションから次のアトラクションへ急いで移動するかもしれませんが、心に残るのは、思い出に残る瞬間をどのように作ったかということです。

私にとって、それは例えばCanyon de Chelly の Spider Rock (この米国国立公園について聞いたことがありますか?) 初めてこのオベリスクを見たとき、この雄大な自然のオベリスクと、その中にある美しい溪谷に衝撃を受けました。もう 2 回訪れましたが、今でも同じ気持ちです。

あるいは、メキシコのカンクン郊外にある小さな島、イスラ ムヘーレスを思い浮かべてください。表面的には、プラヤ ノルテはメキシコで最も美しいビーチと言われており、常に混雑しており、そこに停泊しているボートは大音量の音楽を演奏しています。

表面下では、ムヘーレス島はとてもリラックスしていて、とても歩きやすく、フレンドリーな地元の人々、おいしい本格的なメキシコ料理、おいしい多国籍料理があり、多くの場合非常に手頃な価格です。

イスラ ムヘーレスは私たちの個人的な楽園です。



バックパックとシュノーケルを詰めて出かけましょう

私たちの旅行スタイルは長年にわたって進化してきました。最近、旅行の際は荷物を軽くしており、通常は1人あたり小さなバックパックのみが必要です。[旅する光ガイド](#)をご覧ください。

このガイドでは、あなたに価値を提供し、思い出に残る瞬間を作るという目標を持ってリラックスした休暇を計画するお手伝いをしたいと思っています。

ご質問やご意見がございましたら、ご連絡ください。