

オアハカ (メキシコ)

最高の観光スポットとアクティビティ



機械翻訳

© backpackandsnorkel.com

Table of Contents

1. オアハカを訪れるべき理由	4
2.1 免責事項.....	6
2.2 著作権	7
3. オアハカに関する一般情報	8
3.1 オアハカのグルメのハイライト	9
3.2 オアハカでの移動	13
3.3 オアハカの宿泊先	14
3.3.1 ホテル トレボル (地図、レビュー、予約).....	15
3.4 オアハカの気候.....	17
3.4.1 オアハカを訪れるのに最適な時期	17
3.5 オアハカのお金、ATM、クレジットカード.....	18
3.6 オアハカの水道水	18
3.7 オアハカのタイムゾーン.....	18
3.8 電話.....	18
4. オアハカ 5 日間の旅程	19
5. オアハカ 5 日間の旅程.....	20
5.1 1 日目: オアハカの歴史地区のガイドなしウォーキング ツアー	20
5.1.1 ベニート・ファレス市場.....	21
5.1.2 ソカロ (憲法広場).....	22
5.1.3 オアハカ大聖堂.....	24
5.1.4 マセドニオ アルカラ通り	26
5.1.5 サント ドミンゴ デ グスマン神殿.....	28
5.1.5b オアハカ文化博物館.....	30
5.1.6 レバドゥーラ デ オッラ レストラン	31
5.2 2 日目: オアハカの歴史地区モンテ アルバンのガイドなしウォーキング ツアー ...	33
5.2.1 モンテ アルバン遺跡群のガイドなしウォーキング ツアー.....	34
5.2.2 ヌエストラ セニョーラ デ ラ ソレダッド聖堂	63
5.2.3 ロス・ダンサンテス.....	65
5.3 3 日目: ミトラとエル トゥーレの発見.....	67

5.3.1 ミトラ遺跡群のガイドなしウォーキング ツアー	68
5.3.2 歌詞「El Tule」	76
5.3.3 エル トゥエルの木 / アルボル デル トゥーレ	78
5.3.4 サンタ・マリア・デ・ラ・アスンシオン神殿	80
5.3.5 サンタ マリア デル トゥーレ市場ガストロノミコ	81
5.3.6 11 月 20 日の市場	82
5.3.7 トラユダス ラ チニータ (午後 8 時以降).....	84
5.4 4 日目: イエルベ・エル・アグアとメスカル生産者を知る	85
5.4.1 一人で行くかガイド付きツアーに参加するかを決める	85
5.4.2 パナデリア アルテサル ヤズミン	87
5.4.3 イエルベ・エル・アグア	88
5.4.4 エル レイ デ マタトラン	92
5.5 5 日目: オアハカの手工芸品の発見	94
5.5.1 Quesos Paty - Quesillo のデモンストレーション	95
5.5.2 タペテス テオティトラン – 着色と織り	98
5.5.3 ハコボ イ マリア アンヘレス - アレブリヘス	100
5.5.4 Alfareria Doña Rosa – 光沢のある黒い陶器.....	104
6. 閉会の挨拶	106

1. オアハカを訪れるべき理由

オアハカは、見事な植民地時代の建築、豊かな先住民文化、遺産で知られ、メキシコの食の首都とみなされています。

ここはメキシコ人にとってビーチ以外の休暇先として最も人気のある目的地の1つであり、その活気と本物さゆえに、ここ数年アメリカ人、カナダ人、ヨーロッパ人の間で人気が高まっています。





このオアハカ パープル ガイドでは、5
日間でオアハカを訪れるために知っておくべきことを説明し、オアハカの歴史、文化、
グルメのハイライトを訪れるツアーを提供します。

自分に最適なものを見つけられるように、Google
マップの場所への写真やリンク、追加のレビューを多数追加しました。
9 日間でオアハカで最高の見どころやアクティビティを探索しましょう。

これはオアハカの詳細なガイドではありません。オアハカの見どころをすべて見るには
5 日以上かかるでしょう。

オアハカの詳細なガイドは、大手旅行ガイド会社から購入できます。

私たちの目標は、リラックスしたオアハカ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。

その目的のために、私たちはあなたがどのような体験をするかを見て、これらの場所が
あなたに適しているかどうかを判断できるように、たくさんの写真を追加しました。

Backpack and

Snorkel [Webサイト](#) で他の魅力的な目的地や旅行ガイドもチェックしてください。

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にか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てしまいます。

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 and 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 and 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. オアハカに関する一般情報

オアハカは、oa-hah-ka または wah-hah-ka の 2 つの方法で同じように発音されます。ストレスはHAHにあります。 OA 発音を使用すると、OA の両方の文字が発音されます。

オアハカは、オアハカ デ フアレスまたはオアハカ シティとも呼ばれ、メキシコのオアハカ州の首都であり最大の都市です。

この都市と近隣のモンテ アルバン遺跡は、1987 年にユネスコの世界遺産に指定されました。

今日、地元のサポテカおよびミクステカの文化と建造物、魅力的な植民地時代の建物、オアハカの料理シーンの遺産観光は、地元経済の最も重要な推進力であり、すべての雇用のほぼ 80% を占めています。

オアハカ渓谷にはサポテカ人が約 10 年前から居住していました。紀元前 2,500 年以降、西暦 900 年頃から始まるミシュテックが部分的に継承しました。 当時の重要な入植地はモンテ・アルバンとミトラでした。

1440 年からアステカ人がこの渓谷に入り、「ワジェの木の間」を意味するワシャカックと名付けました。 Huaje の木は、小さくて成長が早い種類の在来種の木です。

1521 年、モクテスマ 2 世がここから来たと告げたアステカ人の黄金を見つけることを期待して、この地域はスペイン人によって征服されました。

1522 年に最初の大聖堂の建設が始まり、その入植地はグアハカと呼ばれました。 グアハカという名前は、フアシャカクのよりスペイン語っぽく聞こえるバリエーションとして選ばれました。

オアハカは当初からかなり独立した街でしたが、スペインの征服者コルテスは非常に嫌っていました。 コルテスはオアハカから住民を追い出し、政府を傀儡に置き換えるために数回軍隊を派遣した。 そのたびに、スペイン人入植者はスペイン王室に訴え、都市と独立を取り戻しました。

入植者にとっての最終的な勝利は 1532 年で、このときスペイン王は入植地にコルテスではなく王の直轄都市の地位を与えました。 市名はヌエバ・アンテケラに変更されました。

1821 年のメキシコ独立後、市はオアハカに改名され、1872 年にはオアハカ デ フアレスに市名が変更されました。 これは、メキシコ初の先住民大統領であり、1858年から1872年に亡くなるまで大統領を務めたオアハカ出身のサポテカ人ベニート・フアレスを讃えるために行われた。

3.1 オアハカのグルメのハイライト

オアハカはメキシコの食の首都とみなされています。最も人気のある料理は次のとおりです。



- オアハカの主食の1つはモグラで、実際、オアハカは7つのモグラの国と呼ばれています。モグラは唐辛子、ナッツ、スパイス、チョコレートなどさまざまな材料で作られており、場合によっては30種類の材料が必要になることもあります。モグラはオアハカのどのレストランでも見つけることができますが、ほとんどのレストランでは黒と赤のモグラしか提供していません。私たちの提案は、5つの異なるほくろがある[ロス・ダンサンテス](#)のほくろサンプラーを試してみることです。



- オアハカ料理のもう一つの主食はトラユダです。トラユダは、リフライドビーンズとケーシージョ、さまざまなトッピングで覆われた大きなサクサクのトルティーヤで、オアハカのピザまたはメキシカンピザと呼ばれることもあります。入手するのに適した場所は、[トラユダスラチニータ](#)(午後8時以降)と[11月20日市場](#)です。
- 揚げたチャプリーン(バッタ)はどのメルカドでも購入でき、多くのレストランでは付け合わせとして提供されています。



- オアハカではカカオが人気です。人々は通常、トーストしたトゥモロコシ、発酵させたカカオ豆、トーストしたマメイピット、フロール・デ・カカオのペーストを水と手で混ぜて作るテジャテとして飲みます。



- メスカル: メスカルはテキーラと同様の成分から作られますが、テキーラのプロセスは通常完全に自動化されているのに対し、異なるプロセスが使用され、手作業によってのみ生産されます。テキーラと同様に、メスカルは熟成させないか、より滑らかな質感と濃い色を与えるためにさまざまな時間をかけて熟成させます。オアハカではどのレストランにもメスカルがあるようで、オアハカ州内を車で走ると、数マイルごとに職人によるメスカルの生産者を見かけるでしょう。試してみて気に入るかどうかを確認してください。メスカルが苦手な方は、数あるクレマのフレーバーの中から1つお試しください。私たちは特に緑のピスタチオのクレマが気に入りました。メスカルのメーカーによっては、白いチニクイルや赤いマゲイwormを提供しているところもあります。それらはリュウゼツランの植物の中に住んでいる毛虫です。風味を高めるためにメスカルに加えられることもあります。





1. The first step is to identify the problem or goal. This involves understanding the current situation and what you want to achieve. It's important to be clear and specific about your objectives.



3.2 オアハカの移動手段

オアハカの観光スポットのほとんどは、歴史あるダウンタウンの歩きやすい小さなエリア内にあります。

モンテ アルバン、ミトラ、イエルベ エル アグア、エル トゥーレなどのその他の観光スポットや職人の町へは、タクシーでアクセスするか、レンタカーやツアー ガイドを利用した方が便利です。

オアハカのダウンタウンは、一方通行の道路 (必ずしもわかりやすいわけではありません)、スピード バンプ、歩行者と自動車の交通量が多い迷路です。 駐車場は安価な有料駐車場のみとなります。 多くの場合、道路は工事やイベントのために閉鎖されており、迂回路も掲示されていないため、歴史的な中心部の近くに滞在することをお勧めします。

空港からお越しの場合は、タクシーまたは送迎サービスをご利用ください。

10/10/2020

10/10/2020





1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

2. The second step is to gather relevant information and resources. This may involve researching the topic, consulting experts, or collecting data.

3. The third step is to analyze the information and develop a plan or strategy to address the problem. This often involves breaking the problem down into smaller, more manageable parts.

4. The fourth step is to implement the plan and monitor progress. This may involve conducting experiments, running simulations, or applying the plan in a real-world setting.

5. The fifth step is to evaluate the results and draw conclusions. This involves comparing the outcomes to the original problem and determining whether the solution is effective.



5.1.2 ソカロ (憲法広場)

([地図](#)、[レビュー](#))

ベニート ファレス市場から 1

ブロックのところにソカロがあり、正式名称は憲法広場です。

ここは人間観察に最適な場所です。日中だけでなく、地元の人々が音楽を聴いたり、踊ったり、リラックスしたりするために集まる夕方にもぜひここに来てください。

1529 年に建てられたソカロは、何度も再設計されました。

現在のデザインになったのは 1967

年で、新しい野外スタンドと芸術的な人物が描かれた緑色の石の噴水が設置されました

。

ソカロの周囲にはカフェやレストランが入ったアーケードの建物がいくつかあり、ソカロの多くの木々は日中の暑い時期に木陰を提供します。

ソカロの南側にあるオアハカ宮殿は、夕方になるとさまざまな色にライトアップされます。





5.1.3 オアハカ メトロポリターナ大聖堂

([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

ソカロの北側にはオアハカ大聖堂があります。

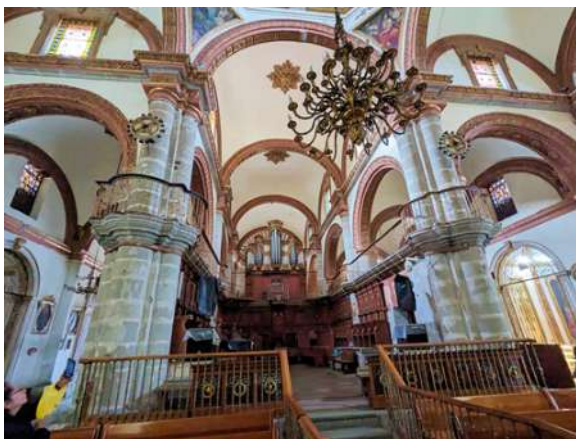
建設は 1535

年に開始されましたが、完成する前に地震によって建物が破壊されました。

後継者も同様でした。

3 番目の構造の建設は 1702 年に開始され、大聖堂は 1733 年に奉獻されました。1931 年の強い地震により塔が破壊され、再建する必要がありました。

大聖堂のファサードは、オアハカの建物によく使われる火山岩の一種である緑色のカンテラ石で作られており、内部は新古典主義様式でデザインされています。





5.1.4 マセドニオ アルカラ通り

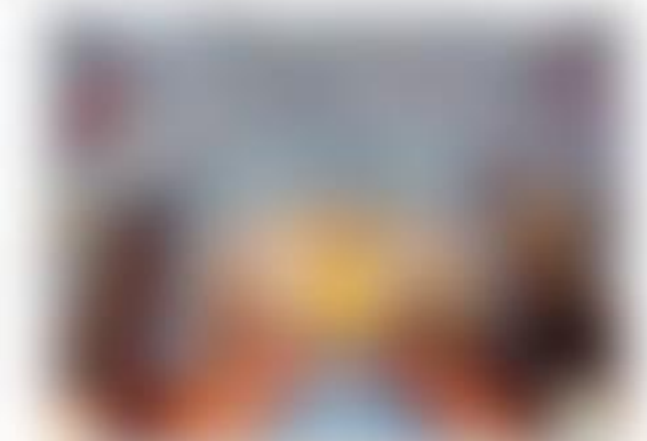
([地図](#)、[レビュー](#))

マセドニオ アルカラ通りは、緑のカンテラ石で舗装された石畳の通りです。[ソカロ](#)と[サント ドミンゴ デ グスマン 神殿](#)を結ぶ、1985 年以来歩行者専用の通りです。この美しい通りにはギャラリー、レストラン、さらには図書館が立ち並び、他の通りの渋滞を避けて次の目的地[サント ドミンゴ デ グスマン 神殿](#)に向かうのに最適な方法です。

。









時間があれば、隣接する古い修道院にあるオアハカ文化博物館を訪れることもできます。

5.1.5b オアハカ文化博物館

([地図](#)、[レビュー](#))

この博物館は古代から今日までのオアハカの歴史に焦点を当てています。[サント・ドミンゴ・デ・グスマン神殿](#)の古い修道院内にあり、美しい建築の建物自体は入場する価値があります。

博物館のハイライトの1つは、[モンテ・アルバン](#)で発掘された金の宝石、宝石、彫刻された骨である「墓7の宝物」です。



5.1.6 レバドゥーラ デ オッラ レストラン

([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

気取らない入り口の向こうには、オアハカの伝統的な最高のレストランの 1 つがあります。

ランチの予約は必要ないかもしれませんが（午後 1 時にオープンします）、予約した方が確実に安全です。ディナーの予約をすることを強くお勧めします（日によって午後 8 時または午後 9 時に閉店します）。

ここでは、さまざまなモグラ料理を食べることができ、皿の上で燻製にしたもの、さまざまな肉料理やベジタリアン料理、さらにはバッタのフライなどを食べることができます。カクテルも豊富に取り揃えています。

ここのサービスは速くないので、時間を持ってください。
しかし結局のところ、あなたは米国時間ではなくメキシコ時間に従っています。



5.2 2 日目: オアハカの歴史地区モンテ アルバンのガイドなしウォーキング ツアー

今日はオアハカでの最初の丸一日です。 オアハカで最も重要な史跡、モンテ アルバンから始めましょう。

その後、昨日時間がなかった場所を見て、追加の場所を訪問する時間があります。 おそらくオアハカで最高のレストランで伝統的なオアハカ料理を食べて一日を終え、ソ カロで夜の人間観察を終えます。



1 = ZXQリンク0ZXQ[モンテ・アルバン](#)

2 = ZXQリンク0ZXQ[ヌエストラ セニョーラ デラ ソレダッド大聖堂](#)

3 = ZXQリンク0ZXQ[ロス・ダンサンテス](#)

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



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



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

1960 年代と 1970 年代にはさらに多くの発掘が行われ、2020 年代にもさらなる発掘が進行中です。

発掘調査により、モンテ アルバンの遺跡は紀元前 500 年以前には無人であったことが示されています。

それは、定期的に相互に戦争を行っている近隣のいくつかの小さな都市の間にある無人地帯に位置していました。

紀元前 500 年頃、モンテ

アルバンは無人地帯の防御が容易な尾根上に設立され、その人口は紀元前 300 年までに約 5,200

人に急速に増加しました。これはおそらく、同様の数の人々を失ったと思われるいくつかの小さな都市からの移住によるものと思われます。モンテ

アルバンはサポテカの首都として意図的に建設されたことが示唆されています。

また、より小さな都市の 1 つであるティルカヘテは、ますます力を増していくモンテ アルバンに編入されることに積極的に反対した可能性があるようです。

西暦 150 年頃、モンテ アルバンの人口は約 17,200

人だったようで、当時のメソアメリカ最大の都市の 1 つでした。

影響力の増大に伴い、さらなる権力への欲求が高まり、この都市が戦争と植民地化を通じてその範囲を拡大したことを示しています。

モンテ アルバン IIIA 期 (紀元前 200 年 – 紀元前 500 年) の間、モンテ アルバンはオアハカ渓谷とオアハカ高原の大部分を支配し、[テオティワカン](#)と接触していた主要な地域政治勢力の首都でした。

モンテ アルバン期 IIIB/IV では都市の力が低下し、西暦 800 年頃にモンテ アルバンの大部分が放棄されました。

その後、都市の一部の小規模な再占有と初期の建造物の日和見的な再利用のみが確認されました。

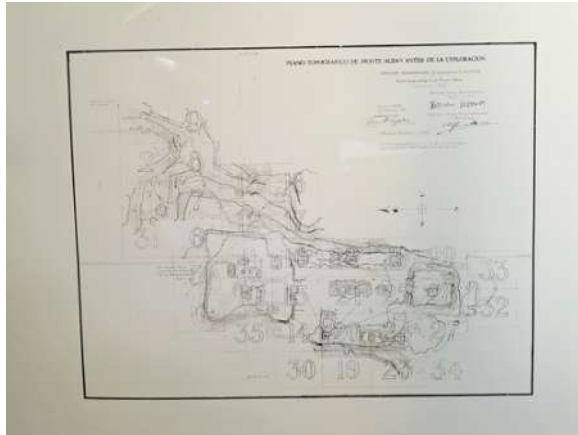
モンテ アルバンのガイドなしウォーキング ツアー

次の地図は、モンテ アルバン遺跡のセルフガイド ウォーキング ツアーの目的地を示しています。

1) ビジターセンター

この場所を訪れる前に、ビジターセンターで展示物を数分間見てください。
ピラミッドや墓の中で発見された宝物や、風雨から守るために持ち込まれた彫刻が施された石などが展示されています。
ビジターセンターにはトイレ、レストラン、日陰もあります。





次に、ビジター センターを出て、入口ゲートを通過し、右側の道を進みます。

2) 建物 X

この囲いは、メソアメリカに共通する建築構造の重ね合わせの完璧な例です。
この寺院の遺跡とともに基壇の一部が除去され、初期の建造物が発見されました。ア
ド
ビと

漆喰床の品質に加えて、石の充填がその破壊を防ぎました。

それを保存するために、同じ土から作られた新しい日干しレンガが使用されました。

このようにして、この古代の建築システムは維持され、保存されています。

下の建物は第 II 期 (紀元前 100 ~ 西暦 350 年) のもので、上の建物は III B ~ IV (西暦 500 ~ 800 年) のものです。



道を進み、墓 104 まで進みます。

3) 104号墳

墓 104 は、モンテ アルバンの著名な市民の 1 人の優雅な邸宅でした。

家を囲む壁は中央のパティオを中心にまとめられており、内部の墓には贈り物を持った

司祭がカラフルに描かれていました。 墓の中からは多数の粘土製品が発見された。
墓の入り口は封鎖されています。
墓の複製はメキシコシティの[国立人類学博物館](#)で見ることができます。



3a) 住居の墓103

内部に単一の墓を収容するこの都市の他の住宅とは対照的に、この建物には少なくとも4つの墓(110号、112号、103号墓と番号のない墓)が含まれており、この構造に家族の納骨堂の性格を与えています。
本墓は多色彩色が施されており、入口は西に面している。 この住居には、4つの枢機卿の地点に面した入り口があり、専用のパティオを備えたいくつかの部屋のグループがあります。
近くには、より簡素な埋葬が施された小規模な住居が多数あり、西暦500年から800年(IIIB ~ IV期)までの数世紀にわたる本物の墓地遺跡を形成しています。



今までの歩みを元に戻しましょう。 [2\) 建物 X](#)に着く少し前に、右手に丘を登る道が見えます。 坂道を登ると、目の前に[4\) VG コンプレックス](#)の建物が見えてきます。

4) VG コンプレックス

1. The first step in the process is to identify the problem or issue that needs to be addressed.

2. Once the problem is identified, the next step is to gather information and data related to the issue.

3. After gathering information, the next step is to analyze the data and identify the root cause of the problem.



4. Once the root cause is identified, the next step is to develop a plan to address the problem.

5. The final step in the process is to implement the plan and monitor the results to ensure the problem is resolved.



ここで向きを変え、2つのピラミッドを左側に見ながら、[4\) VG コンプレックス](#)まで丘を登ります。これから VG Complex に入ります。

6) D棟

建物 D は、IIIB ～ IV 期 (西暦 500 ～ 800 年) の VG 複合施設の最北の建物です。



登って VG コンプレックスの美しい景色を眺めることができます。



1. The first image is a small, square, pixelated image showing a landscape with a blue sky, a brown ground, and a dark, indistinct shape in the center.



2. The second image is a small, square, pixelated image showing a landscape with a blue sky, a brown ground, and a dark, indistinct shape in the center.

THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON



THE CITY OF BOSTON, AS IT APPEARED IN 1800.

THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON



THE CITY OF BOSTON, AS IT APPEARED IN 1800.

THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON

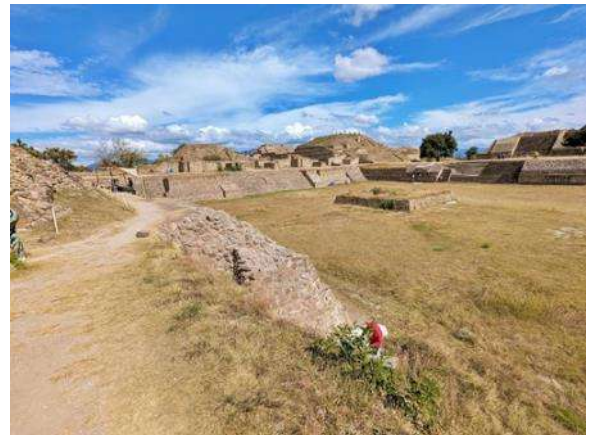


次に、階段を下りて、大きな囲まれた空間であるサンケン・パティオに向かいます。



11) パティオ・フンディド / サンケン・パティオ

サンケン パティオは 164 フィート x 164 フィート (50 m x 50 m) で、中央に祭壇があり、大祭司が儀式や儀式を行った囲まれたエリアです。



The first of these is the fact that the
the second is the fact that the
the third is the fact that the
the fourth is the fact that the



The fifth is the fact that the
the sixth is the fact that the
the seventh is the fact that the
the eighth is the fact that the
the ninth is the fact that the
the tenth is the fact that the





Figure 1. A wide, flat, brown landscape under a blue sky with a few clouds.



Figure 2. A wide, flat, brown landscape under a blue sky with a few clouds, showing a small white structure in the distance.

The first part of the study was a pilot study to determine the feasibility of the study. The pilot study was conducted in a small area of the study area. The results of the pilot study showed that the study was feasible. The second part of the study was a main study. The main study was conducted in a larger area of the study area. The results of the main study showed that the study was feasible. The third part of the study was a conclusion. The conclusion was that the study was feasible.



Figure 3. A wide, flat, brown landscape under a blue sky with a few clouds, showing a small white structure in the distance.



Figure 4. A wide, flat, brown landscape under a blue sky with a few clouds, showing a small white structure in the distance.



The following text is extremely blurry and illegible. It appears to be a list or a series of short paragraphs, but the content cannot be discerned.

エスコビラ」(石鹼工場)と呼ばれるシャーマンには囚人が捧げられている。
左側には「6アースクエイク」と呼ばれる鼻飾りを付けたもう一人の個体が座っている。
の系譜を確立しているようです
主「5リード」。
この記念碑は彼の権力への登頂を記念し、彼の血筋を正当化し、球技と捕虜の犠牲による軍事的勝利を祝うものである可能性がある。



18) 建物Ⅱ

第 11 期 (紀元前 100 年 – 西暦 350 年)

の間、これは長方形の柱を備えた神殿が頂上にある高い台座でした。

階段は南のプラットホームに通じており、メイン広場の祭壇につながるトンネルの入り口につながっていた。

建物のファサードは期間 IIIB ~ IV (西暦 500 ~ 800 年)

に拡張され、階段と「二重肩甲骨」コーニスが改造されました。



19) P棟



21) マウンドQ

このピラミッド型のプラットフォームは、市内のメインプラザにある最も単純な構造物の1つ

つです。上部にはおそらく寺院と思われる小さな部屋の遺跡だけが残っています。

この構造については未踏であり、現時点ではそれ以上何もわかっていません。

マウンドQは、西暦500年から800年の間に建てられました(期間IIIB～IV)。



22) 南プラットフォーム

メインプラザの南にあるこのプラットフォームの印象的な人工の塊は、この基点の重要性を反映しています。

幅131フィート(40m)の階段は、パティオと2

つのピラミッド型のプラットフォームに通じています。1

つは市の南北軸上の主要な構造物で、もう1

つは南東方向に位置する小さなものです。

古い彫刻が施された石は、IIIB～IV期(西暦500～800年)

に建設された南基壇の隅に再利用されました。

西暦800

年以降にプラットフォームの上部に建設された防御壁は、北からのプラットフォームへのアクセスを制限したという点で注目に値します。

南プラットフォームの頂上に登ると、モンテ

アルバンとオアハカ溪谷の美しい景色を眺めることができます。



23) J棟・展望台

建物Jは、メインプラザの残りの建築物やモンテアルバンの周辺複合施設に存在するすべての線や軸から逸脱した、矢じりを思わせる不規則な形が特徴です。

最近の調査によると、この建物はモンテ

アルバンとその周辺の他の観察地点と関連していることが判明しました。

ヒスパニック以前のサポテカ族の間では、天文学は都市計画において非常に重要な役割を持つ日常的な活動でした。

この建物への立ち入りは、明らかに少数の科学者兼司祭と、政治的および社会的権力の高い人に限定されていました。紀元前 100 年頃に建設されました。

モンテ・アルバンの先史時代の社会は、おそらく毎日の天体観測により、農業サイクルを計算し、季節の変化を予測し、雨季の近さや薬用植物の採取時期を判断することができたでしょう。また、これらの観察の結果として、予言がなされ、建築物、街路、大通り、広場が枢点に向けられるようになりました。

幼い頃から規律ある宗教教育を受けた聖職者の階級のうち、教育を受けた少数の人々が天体観測を行っていました。

彼らの豊富で正確な知識は、国家権力の発展において貴重な要素でした。

メインプラザ内にはJ棟とP棟の2棟が天文台として機能していました。
これらは、ヤグルのカバリート
ブランコなど、オアハカ溪谷の他の場所の建物と本質的に関連しています。
それらは、丘、岩、峡谷などの自然現象、および/または石碑や彫刻された石などの人工の標識と、近接および視覚的に関連付けられていました。



24) システムM

神殿は日干しレンガ壁の石の基礎で表されており、おそらく木の梁と土でできた平らな屋根を支えていたと思われます。 ドアはこちらに向かって開きます
プライバシーを確保し、外からの視線を防ぐための正方形のパティオと壁。メインプラザからのアクセスは、両側に階段のあるプラットフォームを経由します。
中央の祭壇はおそらく犠牲や供物を捧げるために使用されたと考えられます。



25) ガレリア デロス ダンザンテス

ここでは、ダイナミックな位置にはっきりとした人物像が刻まれた石が数多く見つかります。彼らにはいくつかの共通点があります。彼らは裸の男性で、大部分は肥満で、広い鼻と厚い唇を持っています。これらの特徴はオルメカの影響を示唆しています。

ここで見つかった浅浮き彫りの最近の解釈では、この人物はモンテ

アルバン周辺の近隣の町の支配者または指導者であり、彼らは捕らえられ、生贄として捧げられたと考えられています。

おそらく神に捧げるため、またはおそらく豊饒の儀式に使用するために、人物の去勢と血液の収集の顕著な象徴性が見られます。

これらの垂直の彫刻（ダンサー）と水平の彫刻（水泳者）で飾られた壁は、建物を訪れる人が読む一種の連続したテキストである可能性があります。

さまざまな石にある記号や数字の存在が物語ります。

その時代に起きた歴史上の出来事。

数世紀後、サポテカ人は城壁を解体し、将来の建物に使用されるさまざまな浅浮き彫りが敷地全体に散らばりました。

壁の屋根のある部分だけが、その後変更されることなく保存されています。

保存戦略として、切り離された彫刻のコピーが作成され、オリジナルはモンテアルバンの敷地内博物館に移されました。



この壁のレリーフはこの都市の最も初期の彫刻例であり、その起源はモンテ アルバ 1 世 (紀元前 500 年 – 紀元前 200 年) のものです。

このエリアには、さまざまなダイナミックな姿勢で彫られた人物像が展示されています。そのため、19

世紀末には、先住民コミュニティの踊りと関連付けて、これらの人物がダンサーと呼ばれていました。

彼らは特定の特徴を共有しています。それらは裸の男性の姿を示しており、そのほとんどは肥満で、広い鼻と厚い肋骨を持ち、オルメカ文化の影響によるものと考えられています。

これらのレリーフのより最新の解釈は、戦闘で捕らえられ、犠牲として殺されたモンテ アルバンに隣接する町の支配者または指導者を表しているというものです。

おそらく神に捧げるため、あるいは豊饒崇拝に使用するために、人物の去勢と血の流出が明らかに強調されている。

これらの垂直（ダンサー）と水平（スイマー）の彫刻で装飾された壁は、建物の訪問者に読まれる文章のテキストに相当します。

石の上の絵文字と数字は、当時起こった歴史的出来事を表しています。数世紀後、サポテカ人自身が壁の一部を解体し、さまざまなレリーフが敷地全体に散らばり、他の建造物で再利用されました。

壁の屋根付き部分は、その後の時代にも変更されることなく保存された唯一のもので



26) L棟 / ダンサーの棟

大広場内の宮殿には 2

つの異なる機能があった可能性があります。居住空間として、または管理および儀式的空間として。おそらくこれ

後者の機能は、建物 L の上に位置する住居を特徴づけます。

この複合施設は、西暦 300 年から 800 年の間に建設され、住居が並ぶ中央の四角形のパティオで構成されています。占拠中に、おそらく住民の要望に合わせて、部屋の一部が変更され、ある部屋は拡大され、他の部屋は分割されました。一対の墓 (60 と 69) は宮殿の近くの建物の側面にあります。モンテアルバンでは家の外に墓が見つかることは珍しいため、この建造物が古い建設時期に属していることを示唆している可能性があります。



27) IV棟/K棟

この儀式複合施設 (寺院、中庭、祭壇) は[システムM](#)と対を成しており、IIIB ~ IV 期 (西暦 500 ~ 800 年) に対応します。階段と側面の欄干を備えた寺院のプラットフォームには、さまざまな「タルード・イ・タベロ」(傾斜した垂直の壁)の本体があり、タブラには「二重肩甲骨」タイプの装飾が施されています。階段の底の中央にある龕は、おそらくお供え物を置くために使用されていました。パティオへの入り口は、メインプラザからマウンド N の階段を通ったところにあります。建物 IV の内側には初期の大きな傾斜壁があり (期間 I、紀元前 500 年から紀元前 100 年)、北西隅の寺院は第 2 期 (紀元前 100 年から紀元前 350 年) のものです。





THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE
VOLUME 100 PART 1
2000



THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE
VOLUME 100 PART 1
2000

性と社会的地位によって異なりました。

死者のために食べ物や供物を置く現在のメキシコの伝統は、この種の先史時代の習慣に由来しています。



これで、敷地を出て駐車場に戻ることができます。

最後に見るべき場所は、実際には保護区域内ではありません。

駐車場のすぐ近くにあり、有料入場券がなくてもどなたでもご利用いただけます。

32) 墓 7

7 番墓はおそらくモンテ アルバンの最も有名な墓です。これは古典期のサポテカ族の墓で、古典期以降にミクステカ族のエリート個人の埋葬のために再利用されました。考古学者は、この墓でアメリカ大陸のあらゆる遺跡の中で最も壮観な副葬品のいくつかを発見しました。コンテンツは現在、オアハカ市の[文化博物館](#)で見つけることができます。



これでモンテ アルバンのツアーは終了です。

次の目的地があなたを待っているオアハカ市に戻ります。

THE

NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
155 E. 42ND STREET
NEW YORK 17, N. Y.





The first of these is the fact that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The second is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.

The third is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The fourth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.

The fifth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The sixth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.

The seventh is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The eighth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.

The ninth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The tenth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.

The eleventh is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The twelfth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.

The thirteenth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The fourteenth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.

The fifteenth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The sixteenth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.

The seventeenth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The eighteenth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.

The nineteenth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable. The twentieth is that the system is not a simple one. It is a complex system, and the behavior of the system is not predictable.





- 1 = ZXQリンク0ZXQ[北グループ](#)
- 2 = ZXQリンク0ZXQ[サンパブロ ヴィラデミトラ神殿カトリコ](#)
- 3 = ZXQリンク0ZXQ[グループ・デ・ラス・コラムナス](#)
- 4 = ZXQリンク0ZXQ[アドビグループ](#)
- 5 = ZXQリンク0ZXQ[グループ デル アローヨ](#)
- 6 = ZXQリンク0ZXQ[グループ デル スル](#)

これらのグループの建物はすべて基本方位に沿って配置されています。

Grupo Del Sur と **Grupo Del Adobe** は儀式的な中心地でした。中央広場が塚の構造物に囲まれているのが特徴です。

Grupo Del Sur、**Grupo de las Columnas**、**Grupo del Norte** は宮殿で、広場の中庭を取り囲むように部屋が設けられていました。

5つのグループすべてと寺院を訪れることができます。

時間がない場合は、少なくとも北グループ教会、サンパブロ ヴィラデミトラ神殿、グループ デラス コラムナス教会を訪れることをお勧めします。これらはすべて同じ駐車場 (地図) からアクセスできます。

1) Grupo del Norte (北グループ) (地図)

北グループは教会グループとしても知られています。このグループは無料で見学できます。駐車場 (地図) のゲートから入場するか、ゲートが施錠されている場合はカム沿いに少し迂回して入場できます。ナショナルを出て、ここ (地図) でレフォルマ (両側に土産物店が並ぶ歩行者専用道路) に入ります。

Grupo del Norte は完全に発掘され、復元されています。このグループは、サポテカ神殿の主要寺院と教会 [2\) サンパブロ・ヴィラ・デ・ミトラ神殿カトリコ](#) で構成されています。

サポテカの主要寺院は「ヨホパエ (生命力の家)」と名付けられました。

広い中庭があり、寺院の入り口には両側に大きな柱が1本ずつ立っています。入り口は玄関室 (前室) に通じており、そこには6本の柱で支えられた屋根がありました。入口の部屋は主室に通じており、司祭が犠牲を捧げ、儀式を執り行い、香が焚かれた場所です。

主室の後ろには司祭の居住区があり、この部分は一般の立ち入りが禁止されています。この建物の壁は、神話の場面や登場人物を示すために使用される複雑なモザイク透かし彫りとカラフルな壁画で覆われています。

いくつかの建物の下には、より多くのモザイクが施された墓がありますが、一般の立ち入りは禁止されています。





2) サンパブロ ヴィラデミトラ神殿 (地図)

この教会は[1\) 北グループ](#)の一部であり、ヒスパニック以前の大きな台座の上に建っており、サポテカ人は冥界の領主と淑女が住んでいたと信じていた。

スペイン人は、自分たちの力を強調し、「悪魔」が逃げないようにするために、意図的に教会のアトリウムで壇を覆いました。

教会へは無料で、歩行者専用道路レフォルマを通るか、ラザロ カルデナスの西側 (地図) からアクセスできます。[1\) 北グループ](#)からのすべての直接アクセスゲートは通常ロックされています。





3) Grupo de las Columnas (列グループ) ([地図](#))

Grupo de las Columnas は完全に発掘され、復元されています。 歩行者専用商店街レフォルマ ([地図](#)) のゲートから有料入場する必要があります。

このグループの本館は宮殿、または柱の大ホールと呼ばれることもあります。 こちらは群北側のパティオ周りの構造です。

宮殿は北側の壇の上にあり、大きさは **120 × 21 フィート (36.6 m × 6.4 m)** です。 内側の**6本の柱**は火山石で作られており、屋根を支えるために使用されていました。

パティオから入り、ピラミッドを登って宮殿に入ることができます。



宮殿から小さな廊下を進むと、モザイク透かし彫りや幾何学模様で複雑に装飾された中庭につながっています。一部の部屋には入ることができます。そこにはさらに多くのモザイク透かし彫りや幾何学的なデザインが含まれています。おそらくサポテカの統治者や高僧の住居として使われていたと考えられます。



Figure 1: Aerial view of the structure.

Figure 2: Close-up of the person's face.



THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE

VOL. LXXV. PART 1. 1945.





5.3.3 エル トゥエル ツリー / アルボル デル トゥーレ

(地図)

人々がエル トゥーレを訪れる主な理由は、エル トゥーレの木、アルボル デル トゥーレです。

この木は、町に生えている数本のモンテズマ ヒノキの古木の 1 つで、かつてこの地域を覆っていた湖周辺の湿地帯の名残です。

エル トゥーレ ツリーは、町の中心部、ソカロ教会とサンタ マリア デ ラ アスンシオン教会のすぐ隣にあります。

エル トゥーレの木は世界最古かつ最大の木の 1 つであり、この地域の先住民にとって神聖なものです。

その年齢はおそらく少なくとも 2,000 年前であり、その存在についてはアステカ人が、その後スペイン人によって言及されました。

記録された測定値は次のとおりです。

- 高さ: 40 m (131 フィート)
- 容積: 700 – 800 m³ (915 – 1050 立方ヤード)
- 推定重量: 630 トン (140 万ポンド)
- 周囲: 40 m (131 フィート) = 地球上の木の中で最も広い周囲

伝説によると、コンデイという名前の王が杖を地面に突き刺し、その上で座り、最終的に亡くなったそうです。彼の死後、その棒は成長し始め、エル・トゥーレの木に発展しました。

幹の一部といくつかの枝は動物のように見え、地元の伝説の源となっています。地元ガイドと一緒に訪れると、象、鹿、パイナップル、魚、ライオンなどを教えてくれます。

20 ペソの入場料を支払えば、木に近づくことができ、隣接する教会 ([サンタ・マリア・デ・ラ・アスンシオン神殿](#)) も訪れることができます。



5.3.5 サンタ マリア デル トゥーレ市場ガストロノミコ

(地図)

これは典型的なメキシコの食堂で、おそらく 20 軒の屋台があり、さまざまな種類の典型的なメキシコ料理 (ケサディーヤやエンモラーダなど) だけでなく、バルバッコアやモーレ料理などの地元料理も提供しています。 価格が非常にリーズナブルなため、朝食、ランチ、ディナーの時間帯は混雑します。 中に入ると、屋台に案内しようとする数人の露店が近づいてくることを覚悟してください。



これでサンタ・マリア・デル・トゥーレへの訪問は終わりです。 車に戻り、オアハカ市へ向かいます。

5.3.6 11 月 20 日メルカード

([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

[ベニート フアレス市場](#)のすぐ南に 11 月 20 日市場があります。 11 月 20 日市場は生鮮食品を販売する店に焦点を当てており、おいしい小さなレストランがたくさんあります。メルカドベニートフアレスにもそれらの店がありますが、食べ物以外の店でも販売しています。お土産、花、キッチン用品。

食べ物が美味しいので、11 月 20 日市場はディナーに、また気が向いたらランチにも訪れることをお勧めします。

メルカドのいくつかの屋台で、おいしい本格的なトラユダを買うことができます。 または、午後 8 時以降、ここから数ブロック南の[トラユダス ラチニータ](#)で入手できます。





5.3.7 トラユダス ラ チニータ (午後 8 時以降)

([地図](#)、[レビュー](#))

Tlayudas La Chinita は、おそらくオアハカで最も人気のある Tlayudas の露天商です。

彼らは毎晩午後8時からトラユダを手作りし、販売し始めます。

露天商なので座る場所はなく、注文したものをその場で食べるか、持って行ってどこかで食べる必要があります。

午後 8 時少し前から長蛇の列ができ始めるのは、トラユダの品質の高さの証です。



オアハカ滞在 3 日目はこれで終了です。

5.4.2 パナデリア アルテサル ヤズミン

([地図](#)、[レビュー](#))

このベーカリーは、さまざまな種類のオアハカのパンを作ることによって人気があります。ガイド付きツアーでは、その製造工程について学び、さまざまなパンを味わうことができます。タマーレやオアハカのホットチョコレートも作っているので、ぜひ試してみてください。

奥にトイレがありますが、トイレットペーパーが切れている場合があります。したがって、自分のものを持参したいと思います。



5.4.3 イエルベ エル アグア

([地図](#)、[レビュー](#))

イエルベ エル アグアまでは自分で車で行くことも、私たちと同じようにガイド付きツアーに参加することもできます。

一部のウェブサイトでは、イエルベ エル アグアへのドライブは困難で危険であるため、早朝に出発する必要があると記載されています。これはどれも真実ではありません。

イエルベ エル アグアまでのドライブは、ほとんどが質の良い舗装道路を走ります。目的地に到着する約 **2.5 マイル (4 km)** 手前で、道路はいくつかの穴のある圧縮された未舗装の道路に変わります。地元の間では、この記事の執筆時点で、道路を走行する場合に **20 ペソ** の通行料 (現金のみ) を支払わなければなりません。

自分で行く場合は、イエルベ エル アグアの入り口にある青い家に立ち寄り、入場券を購入する必要があります。この記事の執筆時点では、1 人あたり **50 ペソ**、現金のみです。駐車場は追加料金がかかります - **80 ペソ** か **100 ペソ** でした。

誰もいないイエルベ エル アグアの写真を一番最初に撮りたいなら、朝一番に出発しなければなりません。早起きして先頭になる価値は本当にあるのでしょうか？ 私たちはそうではないと思いますが、午前11時から午後1時までに撮った写真で判断してください。

イエルベ エル アグアは、既存の崖の上にある石灰岩の堆積物 (トラバーチン) です。石灰岩は、数千年にわたって温かい淡水の泉から堆積しました。水には炭酸カルシウムなどのミネラルが過剰に含まれており、水が丘を流れ落ちて冷えて蒸発し始めるとミネラルが結晶化し始めます。これは基本的に洞窟で石筍が形成されるプロセスと同じです。

人々はイエルベ エル

アグアを「凍った滝」と呼ぶかもしれませんが、その名前は「水が沸騰する」という意味です。

名前の由来は、一部の泉の水がまるで沸騰しているかのように泡立っているように見えるためです。

天然のプールに入って泳ぐことができますが、次の点に注意してください。

- これらのプールの水は冷たい場合があります。一部のウェブサイトが主張しているように、暖かくも熱くもありません。太陽が数時間温めた後、午後になると水はさらに暖かくなります。
- 水は処理されておらず、天然の湧き水は毎日少しずつ新しい水しか供給されないため、水はあまり衛生的ではない可能性があります。
- 更衣室あり。
- エッジは滑りやすく、岩は硬く、鉱物の結晶により鋭いエッジが生じる場合がありますので、注意してください。

- 丘の上にトイレがあり、1回につき10ペソを支払う必要があります。

プールに行くには、青い家の後ろの左側に留まり、トイレやお土産物や食べ物の売店があるエリアを通して坂を下りるか、右側に留まり、丘のふもとに続く道に向かって歩きます。坂を下る手前で道が分かれます。Y字路を左に進むとプールに着きます。2番目の方法はさらに長くなります。

滝のふもとまでハイキングするのが好きな人もいます。

トレイルに行くには、青い家の右側に留まり、歩き続けてください。

埃っぽい道が道に入り、そこからY(分岐)に進みます。Y

字路では、左に進むと自然のプールに行くことができ、右に進むと丘のふもとに降りることができます。以下の点にご注意ください。

- 旅行にスペイン語を話すガイドを雇えば、多くの背景情報を提供してもらえます。ただし、ガイドは誰も英語を話せません。
- ガイドは必要ありません。道は明確に示されています。
- 多くの人はただ下山して戻ってくるだけです。ただし、イエルベ エル アグアで3

時間以上の時間があれば、ループ全体をハイキングすることができます。

- イエルベ エル アグアは海拔 5,725 フィート (1745 m) にあり、多くの階段を下りたり上ったりする必要があります。暑く、ほぼ絶え間なく日差しが降り注ぐため、帽子をかぶって水を十分に摂取することが非常に重要です。







1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

2. Next, it is important to gather relevant information and data. This can be done through research, consultation with experts, or by analyzing existing data sets. The goal is to collect all the necessary information to make an informed decision.

3. Once the information is gathered, the next step is to analyze it. This involves identifying patterns, trends, and relationships between different pieces of data. It is important to consider both the strengths and weaknesses of the information.





これでオアハカ ツアー 4 日目は終了です。

5.5.1 Quesos Paty - Quesillo デモンストレーション

([地図](#)、[レビュー](#))

ケシージョはオアハカ チーズまたはケソ オアハカとも呼ばれます。

これは白く、セミハードで、低脂肪のチーズで、味は未熟成のモントレージャックにいくらか似ています（ただし、ケシージョの保存料として塩が使用されているため塩分が強いですが）、その食感はモッツァレラチーズやストリングチーズに近いです。

オアハカの北にあるエトラの町は、メキシコにおけるケシージョ生産の中心地です。

エトラにはケシージョ生産者がたくさんいますが、観光客がその生産工程を見学できるのはごくわずかです。

Quesillo

の生産は手間のかかるプロセスであり、私たちが知る限り、家族経営の施設で労働集約的な小規模バッチでのみ生産されています。

ケシージョはオアハカ料理だけでなく、ケサディーヤやエンパナーダなどの典型的なメキシコ料理でも人気の食材です。

Quesos

Patyでは、ケシージョの製造プロセス全体を目撃し、目の前で製造されているケシージョを味わうことができます。これ以上に新鮮なものはありません。

また、ケシージョがなぜ少し塩辛いのかについても学びます。

オーナーは英語を話せませんが、カルロスはすべてを簡単に翻訳することができました。

私にとって、ケシージョのデモンストレーションはオアハカ旅行のハイライトの1つでした。





5.5.2 タペテス・テオティトランー 着色と織り

([地図](#)、[レビュー](#))

テオティトラン デ ヴァツレは、織物、特に敷物を織ることを専門とする町です。

地元で飼育されている羊の毛を使用し、手織り機で織り上げられます。

ほぼすべてのウールは地元産の天然染料で染色されています。

オーナーが織り方を実演してくれるショールームも多く、英語でのツアーを行っているショールームもあります。

ツアーガイドと一緒に目的地リストを作成したとき、私は染料と染色プロセスに非常に興味があると言いました。

カルロスは話を聞き、私たちをタペテス・デ・テオティトランに連れて行ってくれました。スペイン語のみを話すオーナーがカルロスの通訳で、染料と染色のプロセスを詳しく説明してくれた後、織りのプロセスを説明し実演してくれました。

染料がどのような自然源から作られているか、そして時々少量のライムジュースを加えると色が完全に変わることは興味深いと思いました。





THE UNIVERSITY OF CHICAGO
PRESS
CHICAGO, ILLINOIS





5.5.4 Alfareria Doña Rosa – 光沢のある黒い陶器

([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

バロ ネグロ (黒色粘土)

陶器は、オアハカ地域で数百年にわたって生産されてきました。 1950 年代、ドニャ ロサは、マットなダークグレーの陶器を、焼成前に石英石で磨き、通常よりわずかに低い温度で焼成することで、光沢のある黒に見えることを発見しました。

彼女の発明は、光沢のある黒い陶器をコレクターアイテムにし、すぐにコヨテペック地域の他の人々にこの技術を真似するよう奨励しました。

ドニャ ロサは 1980

年に亡くなりましたが、彼女の工房は今でも家族によって所有されており、今でも光沢のある黒い陶器を生産しており、その作り方の実演も行っています。

このプロセスにより光沢のある黒色の陶器が生成されますが、通常の黒色の陶器よりも脆いため、装飾目的に最適です。 また、陶器は頻繁に水に触れると光沢が落ちます。 ここで購入できる製品の中にはコーティングが施されているため、水に濡れても大丈夫です。





これでオアハカ ツアー 5 日目は終了です。



6. 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、次のアトラクションから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いますが、常に混雑しており、そこに停泊しているボートからは大音量の音楽が流れています。

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。