

GLOBAL VOYAGE



[グローバル ヴォヤージュ]

PEACE BOAT

2019

Autumn

古代の謎と神秘「ペル」

第二特集

PEACE BOAT
Enjoy your voyage

[船内生活の過ごし方・洋上カルチャースクール・はじめての乗船で気になること]

[発行] (株)ジャパングレイス



紀元前3000年を発祥とする
古代の謎と神秘にふれる
ペルーの旅

ペルーの正式名称は「ペルー共和国」。日本からは地球の反対側に位置し、国々の西側は太平洋に面している。また陸地ではエクアドル、コロンビア、ブラジル、ボリビア、チリといった国々と隣接し、人、モノ、文化の交流も活発で南米の玄関口と言われている。太平洋沿岸からボリビアへ続くアンデス中央高地は紀元前3000年頃からアンデス文明が生まれ栄えた地であり、インカ帝国の遺跡をはじめ今も古代の謎と神秘を包み込み、訪れる人々を魅了している。

[Machu Picchu] [Cusco] [Nazca] [Lima]



CONTENTS

特集

紀元前3000年を発祥とする
古代の謎と神秘にふれる
ペルーの旅

- アンデス山麓の空中都市
マチュピチュ P4
- 標高3400メートルのインカ帝国の首都
クスコ P8
- 謎に満ちた壮大な地上絵
ナスカ P9
- もうひとつのペルーとの出会い
交流体験 P10

第二特集

船旅を楽しく過ごすために
Enjoy your voyage

- 船内生活の過ごし方 P12
- 洋上カルチャースクール P14
- はじめての乗船で気になること P16
- PEACE BOAT NEWS P18



表紙の写真

インカ帝国の高度な文明を
今に伝え、世界中の人々を
惹き付ける「マチュピチュ」。



アンデス山麓の空中都市

マチュピチュ

Machu Picchu  Peru

アンデス中央高地で生まれたアンデス文明は、数千年の間に多くの文化が栄えては消えていった歴史がある。今もなお、それら古代文化の遺跡が残され、世界遺産として圧倒的な姿をみせてくれる。なかでも最も人気が高いのが、インカ帝国の遺跡のひとつである「マチュピチュ」だ。1911年にアメリカ人の探検家によって発見された「マチュピチュ」はその神秘性に惹かれ、世界中から観光客がやってくる。

険しい山のなかに造られた空中都市。最も人気のある世界遺産の一つ。

山あいに突如現れる遺跡は、上空から見ると整然と計画されて造られたことがわかる。



マチュピチュの建設を始めたとされる第9代皇帝パチャクティの像。

山あいに突如現れる遺跡は、上空から見ると整然と計画されて造られたことがわかる。

マチュピチュの建設を始めたとされる第9代皇帝パチャクティの像。

アンデス文明の最後に登場したインカ帝国は1200年頃に生まれ、アンデス全域を支配するも、1533年にスペイン人の侵攻で滅ぼされる。マチュピチュはインカ帝国が最も繁栄した時代の15世紀に第9代皇帝パチャクティが建設に取りかかったとされ、山裾からは見えないところに位置し、標高約2300メートルの断崖絶壁の上に突如現れることから「空中に浮かぶ都市」と呼ばれている。ちなみにインカ人が使用していたケチュア語では「老いた峰」を意味する言葉が地名の語源。マチュピチュの総面積は約326キロ平方メートルに及び、都市遺跡部分は約5キロ平方メートルで、そのなかに神殿や宮殿そして居住区などがある。1911年にアメリカ人の探検家ハイラム・ビンガムによって発見されたとき、草に覆われた遺跡として残っていたのは、侵攻してきたスペイン人の目から逃れ約400年間手つかずであったためだ。また高度な技術で建築された建物群は大きな崩れもなく、当時の営みを想像するに余りある。熱帯山岳樹林帶にあり植物も多様で、豊かな自然と融合した風景は、しばし見とれるほどである。マチュピチュの建設目的は、スペイン人から逃れるために造った要塞あるいは神殿、皇帝の離宮として使われていたなどの説があるが、文字を持たない文明だったこともあり、発見から100年以上経った今も、その成り立ちや目的などは謎のままである。



見張り小屋から遺跡を一望し市街地を進む

マチュピチュ観光は、マチュピチュ村まで鉄道で移動し、そこからシャトルバスに乗つて入場ゲートに向かう。遺跡見学にあたり、公認ガイドの同行、先端が金属製の杖や傘類、三脚の使用禁止、ペットボトルの持ち込み禁止などのルールがあるので、事前に確認、準備して入場したい。観光用に一方通行のトレッキングコースが整備されていて、全体を見学時間に合わせて回ることができる。



急な階段を登った先にある「見張り小屋」。その名の通りマチュピチュの全景を見ることができる。



見張り小屋へ登る段差から西側にそびえ立つ「ワインアヒュ」を望む。「若い峰」という意味の標高2720メートルの山。

インカのミステリーに驚き惹き込まれる

次に見ておきたいのは、太陽信仰が盛んだったインカ帝国のシンボルともいえる「太陽の神殿」。ぐるりと囲む5メートルもの高さの石壁には東西南北に窓があり、夏至の朝、冬至の朝に正確に陽が差し込む設計になつてゐる。神殿の一番高いところにあるのが「インティワタナ（日時計）」で、ケチュア語では「太陽をつなぎ止める石」となる。石の四隅が東西南北を示しているところから日時計に使われていたことがうかがえる。

遺跡をみていくと、インカ帝国が高度な文明をもついたことがよくわかる。日々の営みにおいても、整備された作業小屋、網羅されている水路や山の水を貯める「水汲み場」、段々畑の脇に設けられている「貯蔵庫」などから、当時の暮らしをイメージすることができる。また天体観測に使つていた石、農業の品種改良を行つていた試験場などにも驚かされる。



場所や時間によってマチュピチュはさまざまな表情をみせる。

Machu Picchu ruins



巨大な岩を削って造られた「インティワタナ」。遺跡内で最も高い場所にあり眺望も素晴らしい。



太陽信仰が盛んだったインカ帝国において重要な建物である「太陽の神殿」。壁の高さは5メートル。



周囲の山から水を集めて水路を張り巡らせ「水汲み場」を造つて活用していた。



40段にも及ぶ「段々畑」。遺跡内にはいくつか畑があり、異なる作物を栽培していたとされる。



マチュピチュ観光は、マチュピチュ村

まで鉄道で移動し、そこからシャトルバスに乗つて入場ゲートに向かう。遺跡見学にあたり、公認ガイドの同行、先端が金属製の杖や傘類、三脚の使用禁止などのルールがあるので、事前に確認、準備して入場したい。観光用に一方通行のトレッキングコースが整備されていて、全体を見学時間に合わせて回ることができる。

入場して坂を登ると「見張り小屋」がある。マチュピチュ全体を見渡せる絶景ポイントで、太陽の光を反射させて交信していたという。要塞もこのよつた施設から想像されたものだろう。また左右には斜面を生かした「アンデネス（段々畑）」が広がつていて、高度差や陽当たりを巧みに利用し、さまざまな食糧を栽培し暮らしを支えていたのだ。

市街地入口は堅牢な石壁でつくられ、扉を取り付けていた跡もうかがえる。マチュピチュの建築に使われた石を切り出していた「石切り場」は往時のままといつていはどだ。市街地を抜けると「3つの窓の神殿」が現れる。東側のメイン広場に向かつて3つの窓があり、この窓から初代皇帝が生まれた伝説も残る。このあたりで心はすっかり500年前にタイムスリップしていることだろう。



地面に埋められた石と背後の建物のたたずまいがコンドルに見えるため名付けられた「コンドルの神殿」。



マチュピチュの建築物のほとんどは花崗岩が用いられ、遺跡内の石切り場で切り出された。今に残る石造りの精緻な技術に誰もが感嘆する。



マチュピチュに並ぶ人気スポットであるナスカの地上絵はセスナに乗って上空から見るのが最もわかりやすい。

Nazca

ペルーの首都リマから南へ400キロ離れた砂漠地帯で1939年に発見された地上絵は、世界中に大きな驚きをもたらした。古代文明最大の謎ともいわれ、何のために、どのように描かれたのか、未だに明らかになっていない。

「一枚通さない」といわれている。

クスコで最も賑やかなショッピング通りが「サンタ・クララ通り」で、多くの店が並びお土産を探すのにちょうどいい。近くの「サンペドロ市場」は地元のペルー料理店などがあり観光客にも人気がある。このほかインカ文化とヨーロッパ文化が融合した「太陽の神殿(コリカンチャヤ)」は周辺の民芸品市場も含め観光スポットとしてお勧め。時間があれば、少し足を伸ばして坂道や階段を登り高台へ行くと、美しい街全体を望む絶景に出会うことができる。



ハチドリ 保存状態が良く、最も美しいと人気が高い。全長96メートル。



クモ 砂漠で雨の化身とされるクモ。農作に関して描かれたと言われている。

謎に満ちた壮大な地上絵

ナスカ

Nazca Peru

ペルーの首都リマから南へ400キロ離れた砂漠地帯で1939年に発見された地上絵は、世界中に大きな驚きをもたらした。古代文明最大の謎ともいわれ、何のために、どのように描かれたのか、未だに明らかになっていない。

アンデス文明の中後期、紀元前200年から800年頃まで栄えたナスカ文化は、土器、織物、金細工に優れ、公共建築物や灌漑用水路なども整備され、高い水準であったことが推定されている。ナスカの文化遺産で最も有名な地上絵は、砂漠地帯の800キロ平方メートルに渡つて1000点以上、動植物、幾何学模様が描かれており、現在もなお発見が続いている。

地上絵は地表の砂利を幅1メートルから2メートル、深さ20センチほど取り除き、白い大地を露出させることで描かれている。極端な乾燥地帯であり、地表近くの空気層が防風の役割を果たしたため、今も消えずに残っている。大きさは数十メートルから数百メートルに及ぶものもあるが、飛行機がなく、上空から確認できない時代に、どのようにこの巨大絵を描いたのだろうか。「種まき法」や「拡大法」など有力な説があるが、いずれも規模の面で限界がある。

またその目的についてもカレンダーとして活用した、雨乞いの儀式だった、権力者を埋葬したときの儀式あるいはUFOの発着場まで、諸説出ているがすべて仮説に過ぎず、真相は謎のままだ。

遊覧飛行でその神秘を目撃しよう。



南米随一のグルメ情報とお勧めのお土産品



セビーチェ／新鮮魚貝をレモンや塩、ハーブなどで味付けをしたあつさりとした料理。



カウサ／黄トウガラシを混ぜたマッシュポテト。鶏肉やツナを用いた美しい色合いも特徴。



ピカリネス／サツマイモやカボチャを生地にしたドーナツ。街歩きのおやつにも最高。



リママのぬいぐるみ／山岳地帯で古くから飼われているリママは焼き物や人形などの民芸品になっている。



マフラー／アルパカの毛から作られる製品はマフラーーやセーターなどどれも暖かく世界中で人気。



エケコ人形／アンデス高原の原住民アイマラ族の間で「福を招く」といわれているお守り。

インカ文化とヨーロッパ文化が融合した街

クスコの中心にあるのが「アルマス広場」で、インカ帝国の皇帝の黄金像や噴水があり、周辺にはレストランやお土産屋が集まる観光拠点として賑わっている。スペイン人が100年かけて造った「カデラル」も必見だ。クスコは街全体が世界遺産となつており、石垣や石垣が美しく組み込まれ、「ロレト通り」や「ハトゥン・ルミヨック通り」を歩きインカへの思いを馳せるのもいい。特に宗教美術博物館の石壁の「12角の石」は、文字通り12の角をもつ1メートル四方の石が寸分なく組まれ「一枚通さない」といわれている。

クスコで最も賑やかなショッピング通りが「サンタ・クララ通り」で、多くの店が並びお土産を探すのにもちょうどいい。近くの「サンペドロ市場」は地元のペルー料理店などがあり観光客にも人気がある。このほかインカ文化とヨーロッパ文化が融合した「太陽の神殿(コリカンチャヤ)」は周辺の民芸品市場も含め観光スポットとしてお勧め。時間があれば、少し足を伸ばして坂道や階段を登り高台へ行くと、美しい街全体を望む絶景に出会うことができる。



4:パンやフルーツをはじめ豊富な食材を揃える市場は庶民の台所。5:インカ帝国時代の石工の技術の高さを物語るクスコの石垣。そのシンボルである「12角の石」。

標高3400メートルのインカ帝国の首都

クスコ

Cusco Peru

クスコは、インカ時代の石造りの街並と16世紀の侵攻後、スペイン人の手によってつくられたヨーロッパ建築が共存する街で、コンパクトながら見どころはたくさん。ペルー料理を楽しめるお洒落なレストランやお土産屋も多い。



1:街の中心のアルマス広場にあるシンメトリーが美しいカデラル。2:人なつっこい笑顔をたたえる民族衣裳を身にまとった現地の女性。3:インカ時代の石組みの美しく重厚な石壁が連なる「ハトゥン・ルミヨック通り」。





施設で提供される「給食」で子どもたちの栄養状態は向上した。



戦争を体験した参加者からは「昔の自分を思い出した」という声もあがつた。
出会いを記念して船や航路などがデザインされた写真をプレゼント。

経済格差が社会問題になつていて、ペルーでは、親の収入だけでは生活できず、子どもたちが働くケースが少なくない。その現実をふまえて「働く子どもたちの権利」を守るために活動しているネットワークがある。ピースボートクルーズでは、働く子どもたちが低賃金や不当な扱いをされないようにサポートし、また教育を受ける機会を得るために活動している組織を訪ね、交流を図る。

ペルーで考える「働く子ども」と「人権」

施設では、子どもたちと共に食事をし、一緒に壁画を描いたり、路上でポップコーンや果物を売る物販に行ったり、彼らの日常に寄り添う。そこから「人権が守られた環境」で、あれば働くことは学びであり、自立への一步であり、負の連鎖を断ち切るうえでも有効であることが理解できる。日本とはまったく異なる環境を知り、子どもの尊厳について考えさせられる貴重な機会になる。



もうひとつのペルーとの出会い 交流体験

Experience exchange

ペルー寄港に際してさまざまなオプショナルツアーを用意しているが、毎回、観光地を巡るツアーとはひと味違う内容のプランに対する関心も高い。これまでの参加者にも好評だった、ピースボートクルーズならではの、交流体験の機会を紹介する。

ビジャ・エル・サルバドルはカヤオ港から車で約1時間のところにある。この街が生まれたのは1971年。リマ市内で起きた事件をきっかけに貧困層が富裕層の私有地を占拠する事件が起きた後、国は軍を使って貧困層を追い出した。行き場のなかつた彼らは何もなかつた砂漠に住み始め、スラム街からやがて大きな街に成長を遂げ、今では40万人が暮らす住民自治の都市となつた。



「アレナ・イ・エステラス」のパレードに現地の人々とともに参加する乗船者たち。

砂漠にできた住民自治の街を訪ねる 「ビジャ・エル・サルバドル」

この背景には住民の意見を反映した都市計画があった。経済的に貧しい人々が協力してつくりあげ、自治を勝ちとったことから、1987年には国連から「ピースメッセンジャー都市」として称えられ、ノーベル平和賞にノミネートされたこともある。

1980～90年代には極左武装組織が流入し、地域を支えてきたリーダーや一般市民がテロで命を落とすといった悲しい時期もあった。そうした困難を乗り越えて、人々は自治にこだわり、さまざまな活動を展開している。

これまで交流したのは、人権活動団体としてサーカスや演劇などを通じて子どもたちに夢を与えてきた「アレナ・イ・エステラス」で、若い劇団員や現地の子どもたちとふれあう。ペルー音楽やパフォーマンス鑑賞をしたり、ワークショップに参加したり、貧困や暴力について話し合など、さまざまな泊施設に泊まるのも貴重な体験だ。



荒涼とした雰囲気のなかに街がつくれ人々はたくましく生きている。



現地の若者たちのスナップ写真。カラフルで華やかな衣裳はすべて手作りだ。



「アレナ・イ・エステラス」のパレードの合い間に仲良くなった子どもたちに現地の遊びを教えてもらう。

世界で最も美食を楽しめる国として評価されるペルー。メニューの種類も豊富で、観光客にとって存分にグルメを楽しめる国でもある。そのなかでジャガイモ、トマト、トウガラシなどを使う、スペインや日本など移民の食文化も融合したペルー料理を、市場での食材調達からはじまり、実際に作つて食べる楽しいプログラムもお勧めだ。



牛肉、トマト、タマネギを炒めたペルーの定番料理「ロモ・サルタード」。

新鮮な食材を多くの人々でぎわう市場に買い出しにいくのも楽しい。

ペルー料理を体験

19世紀以降、「豊かな未来」を求めて、日本からペルーへ移り住んだ人々がいる。ペルーの日系社会の歴史を学び、厳しい環境を生き抜いてきた苦労、日系人のコミュニティの在り方を理解する。またペルー人として育つた四世、五世の若者たちとふれあうことで、日本との絆を大切にしている姿勢を知ることもできる。このほか文化保護と研究に尽力した、日本人実業家、天野芳太郎氏のコレクションが展示される「天野織物博物館」などもリマ市内に現存する。



たくさんの貴重な展示物が整然と並ぶ天野織物博物館。

ペルー日系社会の歩みをたどる

船内生活の過ごし方

アクティブな一日



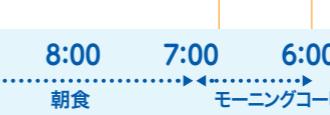
太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



卓球

誰もが気軽に楽しめるスポーツとして船内でも人気の高い卓球。乗船中に数回行われる卓球大会に向けて毎日練習に励んでいる。



ヨガ・ストレッチ

カルチャースクールで以前から興味のあったヨガ・ストレッチ教室に参加。初めて習うが、毎回楽しく朝の習慣にしている。運動不足の解消にもなり、今後も継続していきたい。



船室でゆっくり

船内テレビ番組で寄港地情報や映画などをチェック！自分たちがこれから訪れる寄港地が舞台の映画が流れる日は特に楽しみだ。

「ピースボートクルーズでは船内でどのように過ごしているの？」初めて乗船される方からよく寄せられる質問だ。長い船旅になるので気になるのもうなづける。船内には、ジムや図書コーナーなどさまざまな施設も整っている。また、毎日多くの方が参加している洋上

カルチャースクールをはじめ、バラエティに富んだ企画も用意され、充実の日々を過ごすことができる。アクティブに過ごす、おだやかにのんびり過ごす、その日の気分や好みで、それぞれが自由に満喫できる。ここでは船内での過ごし方の例を紹介しよう。

ゆっくり過ごす一日



社交ダンス

カルチャースクールのひとつとして念願だった社交ダンスにも取り組んでいる。毎日開講しているので上達が早いのも嬉しい。ダンスパーティーで披露できる日も近いかな。



企画に参加

次の寄港地で観光する世界遺産について学ぶ講座に参加。船内では毎日のようにさまざまな企画があり、事前に調べて参加したいプログラムをチェックしておくことが大切。この日の講座もとても有意義で、次回の寄港がいっそう楽しみに！



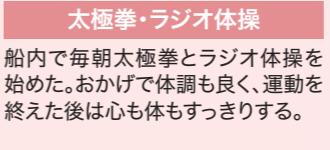
日本へ連絡

たまには日本の家族へメールや手紙を送ったりする。公共スペースでの景色を見ながら文章を考える時間もいい。



囲碁教室

囲碁好きが集まる囲碁コーナーで今日も一局。最近は若い人の参加も目立ってきた。将棋や麻雀もあり、初心者でも和気あいあいと楽しめるのがいい。



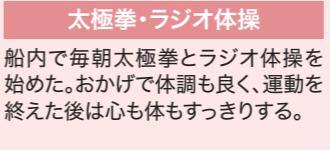
卓球

誰もが気軽に楽しめるスポーツとして船内でも人気の高い卓球。乗船中に数回行われる卓球大会に向けて毎日練習に励んでいる。



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



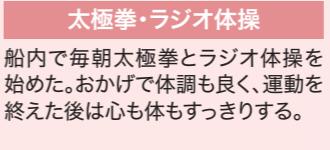
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



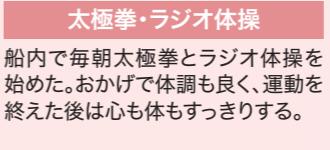
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



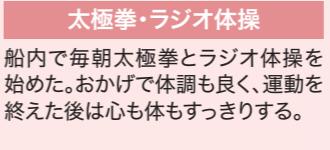
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



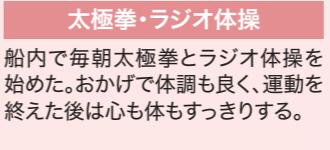
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



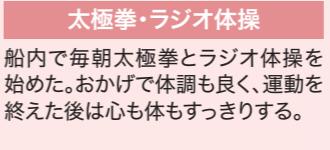
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



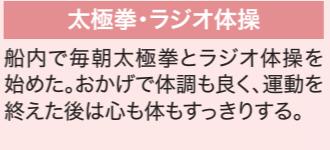
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



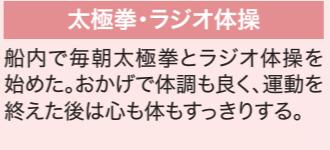
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



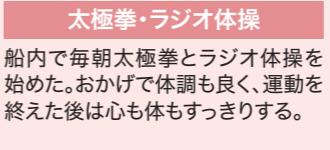
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



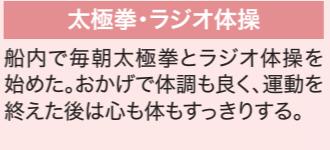
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



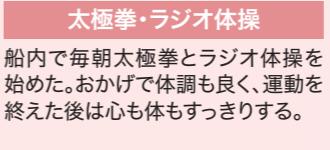
ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



太極拳・ラジオ体操

船内で毎朝太極拳とラジオ体操を始めた。おかげで体調も良く、運動を終えた後は心も体もすっきりする。



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食は野菜たっぷりで大満足！



ウォーキング

有酸素運動を意識したウォーキングも日課のひとつ。大海原と広い空を見渡しながらの運動はとても贅沢な時間である。動いた後の朝食

洋上カルチャースクール

• Culture School •

A ヨガ・ストレッチ

ゆったり音楽をかけながらストレッチメインでスタートし、様子を見て中上級者向けのプログラムも導入する。1日の生活リズムをつくるのに最適。「青空ヨガ」などのイベントも開催される。



B ノルディックウォーキング

2本のポールを持ち全身を使って歩く。運動効果が高く高齢者の参加が多いが、年齢やスポーツ経験、体力を問わず楽しく参加できる。デッキからの美しい景色を眺めての運動がまた気持ちいい。



C 太極拳

初心者向けの24式太極拳で、人気の高いスクールのひとつ。毎朝日の出に合わせて、リラックスしながら身体をあたため、体幹を鍛える。健康維持、爽快な一日の始まりに最適だ。発表会があることも。



D 社交ダンス

「クルーズで社交ダンスを」と憧れる方は多く、毎回人気のスクール。初心者でも毎日のレッスンでいろいろなステップをマスターできる。船内ダンスパーティーは最高の盛り上がり。下船後も続ける方が多い。



E 水彩画教室

「旅の思い出をスケッチしたい」というご要望が多く、人気のスクール。初めてでもスケッチの基本、着彩、色の作り方など丁寧に指導するので安心。船内での展示会は毎回、乗船者の注目を集めます。



F 世界のダンス

寄港地にちなんだダンス教室が開講される場合もある。たとえばフラ、タヒチアン、サルサ、ベリーダンスなど、レッスンとともにパーティーも開かれる。それぞれエクササイズ効果もあって大人気。



参加者の声 Voices



●発表会に向けて毎日一緒に練習した仲間は、一生の宝物です。下船後も年に1、2回は集まって、練習したりイベントに参加したりしています。その後の交流会が何より楽しく、若さを保つ秘訣にもなっています。

●誘われて始めた水彩画。自分が絵を描くなんて想像できませんでしたが、始めたらハマりました。船内生活が充実し、寄港地の風景を描いてハガキにして、家族や友人に送るのが楽しみでした。



- 無料で参加できる
- 新しい自分に出会える
- 3ヶ月でしっかりマスター
- 友だちをつくるきっかけ
- 健康的な生活習慣
- 下船後にも活かせる

船旅を健康に楽しく過ごしてもらうため、船内ではさまざまなカルチャースクールを参加費無料で開講している。100名単位で参加できる講座が多く、初めてでも参加しやすいよう初心者向けの内容を、専任講師がわかりやすく指導する。特技や趣味を増やしたい、

といったご要望に応える新しいチャレンジの機会として大好評だ。日本では3日坊主になりがちだが、船内ならば部屋から会場まで1分!なので、継続して練習することができるし、毎日行うので、上達が早い。友だちの輪も広がり、下船後も多くの方が趣味として続けている。

といつたご要望に応える新しいチャレンジの機会として大好評だ。日本では3日坊主になりがちだが、船内ならば部屋から会場まで1分!なので、継続して練習することができるし、毎日行うので、上達が早い。友だちの輪も広がり、下船後も多くの方が趣味として続けている。

* 日本への連絡方法 *

A 使用できます。

Q 船内で電話やインターネットは使用できますか？

陸と船をつなぐ連絡方法は、電話、ファクシミリ、インターネット、そしてお手紙です。電話とファクシミリの番号、および各寄港地の手紙の送付先は、出発前にご案内いたします。連絡が必要なご家族・ご友人にコーヒーを渡しておいてください。インターネットは有料となります。ですが、船内で専用のカードをご購入いただければ、洋上でも使用可能です。



* オプショナルツアー *

A ツアーはどれくらいとつた方がよいですか？

Q 年齢や海外旅行の経験値によって平均予算は？

全寄港地でツアーに申し込まれる方もいれば、ツアー参加必須の寄港地のみ申し込まれる方もいらっしゃいます。自由行動やショート観光を組み合わせて10万円程度に抑える方、オーバーランドツアーに参加して100万円を超える方もいらっしゃいます。50代以上の方でいえば、ツアーに使う金額は30～60万円が主流でしょう。



PEACE BOAT Enjoy your voyage

はじめての乗船で気になること

乗船前に寄せられる、よくある問い合わせを紙面公開。どれも「それを確認したかった」という声が聞こえてきそうな質問ばかり。これを一読し、万全の準備で乗船を迎えてほしい。



* 保険 *

A 必要です。出発前に加入しましょう。

Q 海外旅行保険への加入は必要ですか？

長期のクルーズとなりますので、万が一に備え、海外旅行保険へ必ずご加入ください。弊社が代理店販売をしている海外旅行保険については、出発の約4ヶ月前に別途ご案内いたします。



* 服装 *

A 普段の服装、日常着を1週間～10日間分ほど準備する方が多いです。

Q 船内や寄港地ではどのような服装をどれくらい準備したらよいですか？

船内生活では基本的にカジュアルな服装でお過ごしいただけますが、メインレストランご利用時は、短パンや帽子はご遠慮いただいております。クルーズ中に数回フォーマルなパーティーがありますので、男性であればジャケットにネクタイ、女性であればワンピースなどでも構いません。一方、タキシードやドレスを着たり、寄港地で購入した民族衣装などでパーティに参加される方もいます。あまり堅苦しく考えずに、その時々の雰囲気に応じた思い思いのお洒落でクルージングをお楽しみください。



* クレジットカード *

A 船内ではクレジットカード精算をおこなっています。

Q クレジットカードは持参した方がよいですか？

船内の各種サービスは一Dカード（乗船時にお渡します）の掲示とサインによるキャッシュレスにてご利用いただくことができます。一Dカード利用にはクレジットカードの登録が必要です。登録できるカードは4社です。VISA、マスターカード、JCB、アメックス

※保証金をお預けいただければ船内精算を現金でおこなうことも可能です。



* 両替 *

A 両替は出発前にお済ませください。

Q 外貨両替は船内できますか？

船内では日本円から外貨への両替は行っておりません。出発前にお近くの銀行・両替ショップ等でお済ませください。少額紙幣でお持いただくと便利です。必要な通貨については、出発の6ヶ月前を目標にお送りする「オプショナルツアーのご案内」をご覧ください。

※米ドルやユーロが使えない国に関しては船内で現地通貨への両替を行う場合があります。



* 荷物/便利グッズ *

A バスタオル・フェイスタオル・バスマット・シャンプー・ボディソープ・ハンドソープ・ドライヤー・湯沸かしポット・グラス・箱ティッシュ・トイレットペーパー・ハンガー

Q 船室に用意あるもの

【船室に用意あるもの】

荷物チェックリストをピースボートステーションに掲載。ぜひ参考にしてみては。<http://www.pbccruise.jp/question/luggage/>



* 洗濯 *

A 有料でご利用いただけるランドリーサービスがございます。

Q 洗濯サービスはありますか？

船室備え付けのランドリーバックに衣類を入れ、ネームタグをつけて専用申込書とともにベッドの上に置いてください。ハウスキーパーがお預かりいたします。

※洋上日々数が短いクルーズではランドリーサービスはございません。ショートクルーズにて同サービスを行う場合は事前にお知らせいたします。

※洗濯機および乾燥機を使用いたしまして、熱に弱い素材の衣類はランドリーサービスのご利用はご遠慮ください。



* 現金 *

A お小遣いとして約30万円ほどお持ちになる方が多くいらっしゃいます。

Q 現金はどれくらい必要ですか？

船内有料サービスはクレジットカードがご利用いただけますので、現金が必要となるのは寄港地でのお土産代が主になります。金額はお一人おひとり異なりますが、30万円程度を日本円と米ドル、航路によってはユーロに分けてお持ちになる方が多いようです。もちろん、これはあくまで参考ですので、余裕をもってお持ちいただくことをおすすめします。現金管理につきましては、船室内に個人用のセイフティボックス（金庫）がございますのでご利用ください。



* 船酔い *

A 船には横揺れ防止装置がついています。

Q 船酔いが心配です。

3万トンを超える客船は、小さな船に比べれば揺れにくく酔いにくいといわれます。さらに本船には、フィン・スタビライザーという横揺れ防止装置がついているため揺れが軽減されます。船内には酔い止め薬も常備されています。また、日を追う毎に体が慣れてくるのも長期クルーズの特徴ですが、何よりの予防は十分な睡眠とクルーズを心から楽しむ心構えでしょう。



30年ぶりの日本一周クルーズ 広島・長崎、石巻に寄港 被爆地と被災地を訪ねて

ピースボートはこの夏、30年ぶりの日本一周20日間のクルーズに出航。まだ見ぬ日本の魅力と船旅だから出会える景色を堪能した。また同時に被爆地である広島・長崎、被災地で港し、平和、復興への思いを込めた演奏会や演劇などのイベント、現地の人々とのふれあいなどを通して旧交を温めた。



今回の日本一周クルーズは「明子さんの被爆ピアノ」とともに寄港地をまわった。



「被爆バイオリン」との協奏も聴く人の心をとらえた。

の成田達輝さんが、核兵器廃絶へのメッセージを美しく奏でた。ピアノが大好きだった明子さんの姿、苦境を生き抜いたバルチコフさんの強さが感じられ、一同、静かに聴き入った。8月9日に長崎に寄港した際も、200名を招待し船上コンサート、

朗誦会を開催し平和な世界を祈るひとときを多くの方と過ごした。また船内で乗船者は演奏を聴くだけではなく、被爆ピアノに触れることもできたので、音楽を通して改めて平和や命を考える時間をもてたことも有意義だった。

「石巻」 絆をつなぎ心あたたまるひとときを

日本一周最後の寄港地となつたのは宮城県の石巻港。東日本大震災の発生後、ピースボートは現地に災害支援センターを立ち上げ、石巻市を中心には延べ9万人を超えるボランティアを送り、支援活動をコンディネートしてきた。6年ぶりの入港となる今回、港では大漁旗によるお出迎えと雄勝町伊達の黒船太鼓の歓迎を受けた。現地の方のほか、ピースボートのスタッフも石巻入りし、過去のボランティア参加者も出迎えに加わった。それだけ思い入れも、絆も深い街が石巻だ。

今回の寄港では、石巻で初めて「オーシャンドリーム号」の船内見学会を行い、400人以上の石巻近隣の皆さんに来船いただいた。そして船内では特別企画として、舞台「イシノマキにいた時間」と「吉俣良ミニ



リサイタル」を上演。石巻の災害ボランティアをテーマにした「イシノマキにいた時間」は全国公演されてきた舞台で、ボランティアの実情、葛藤

などがリアルに表現され、多くの観客が見入っていた。また大河ドラマや映画など数多くのサウンドトラックを手がけてきた作曲家の吉俣良さんは「明子さんの被爆ピアノ」で演奏。静かで優しい音色に耳を傾けながら、復興へそれぞれの思いを馳せるひとときとなつた。このほか石巻では地元の物産店をめぐったり、震災の語り部さんの体験を聞いたり、

出港の際に、船上から見送りの人に向けて復興支援ソング「花は咲く」が送られた。歌うのは広島寄港時より乗船者によつて結成された「明子さん合唱団」を含む船内の乗客の皆さんだ。船内で練習を重ね、洋上コンサートを開催してきた、その締めくくりが石巻になつた。その後、別れを惜しみ、再会を約束する花火が盛大に打ち上がり、船上と岸壁から大きな歓声が上がつた。



東日本大震災以後、深い絆で結ばれる石巻市の皆さんが熱く迎えてくれた。

ピースボートは2008年より、核兵器廃絶を訴える「おりづるプロジェクト」を実施し、広島・長崎の被爆者とともに世界各地で核廃絶のメッセージを届けてきた。一方、被爆一世の高齢化などで生きの声を届けることがむずかしくなつている現状から、遺品を通して平和を訴える活動の在り方も模索してきた。そこで今回の日本一周クルーズにて行われたのが「平和と音楽の船旅」明子さんの被爆ピアノとともに「プロジェクト」である。

広島で19歳のときに被爆して亡くなつた河本明子さんという女性が愛用していたピアノが修復され、2005年の被爆60周年のコンサートで演奏された。この「明子さんの被爆ピアノ」を保管して平和教育活動を行つている一般社団法人H.O.P.E.プロジェクトという団体が

「明子さんの被爆ピアノ」が船に運び込まれたのは、原爆投下から74年目の8月6日、広島に寄港したときで、同時に当時ロシア人の音楽教師であった男性が愛用していた遺品「バルチコフさんの被爆バイオリン」も運ばれた。そして現地の方370名を招待し、乗船者も合わせた観衆の前で広島出身のピアニスト萩原麻未さんとバイオリニスト美しい演奏とともに核廃絶のメッセージを届けた。



船上百景

[洋上料理教室]



石河シェフからすぐに役立つテクニックを伝授され一流シェフの気分で、さあ挑戦。



流れるような手さばきの石河シェフ。



コックコートを借りてはい、ポーズ。

石河シェフが一流の技を伝授 スペシャルコオムレツのできあがり

第一〇〇回クルーズで、オーシャンドリーム号のレストランやバーの顧問を務める石河シェフによる料理教室が開催された。石河シェフは「一流的腕はもちろん、気さくな人柄でファンも多い。今回のテーマは「スペシャルコオムレツをつくろう」だったが、参加枠はあとと「間に一杯に。素材が切り揃えられた後は、フライパンの温め方、味見の仕方など、目の前で実演される技をメモにとつたり、映像に撮っている参加者の姿もあつた。美しく仕上がったスペシャルコオムレツの出来映えに拍手が沸き起つた」。

グループに分かれての調理では手順通りにトライしてみると、石河シェフのように、フワフワに作るのはなかなかむずかしい。それでも美味しそうなオムレツが完成!「帰国したらまた作りたい」、そんな声もあがり、またひとつクルーズの思い出ができた。

※料理教室は今後もレストランのスケジュールによって不定期に開催していく予定。

「緊急事態です。私たちの家が燃えています」。スウェーデンの16歳グレタ・トゥーンベリさんが気候変動の世界会議で発した言葉です。実際に日本の気温は世界の中でも急速に上昇中で、東京は100年前より約2・3度も暑くなっているといいます。近年頻発する異常気象と自然災害をみれば、まさに地球規模で「家が燃えている」緊急事態といえるでしょう。

そして、今号でも紹介した日本一周クルーズですが、実は今から30年前にもピースボートは「日本全国・原発アッチコッチ見聞録」というクルーズ名で日本国内を巡りました。船内では、原発の安全性や自然エネルギーの可能性についても議論を重ねていたようです。しかしそれから30年の間に福島原発事故が起き、自然災害は猛威をふるい、今も世界の気温は刻一刻と上昇し続けている現状。

グレタさんは言いました。「未来の世代の目は、あなた方に向けられています」。異常気象が異常ではなくなっている現在、私たち一人ひとりの大人的行動によって未来が変わらうとしています。それぞれがそれぞれの場所で、『小さなできること』を積み重ねながら、仕事を食い止め、「気ま」しよう。(Z・I)

