



訪問ガイド 2026

ゴールデンサークル

レイキャビク・から 88.02€

<https://golden-circle-iceland.visit-tickets.com/ja/>・優先入場チケット&料金

歴史 & エクスペリエンス

起源 & 歴史

歴史と地質が交差する場所

GOOGLE **4.7** ★★★★★ 126 レビュー

TIQETS **4.8** ★★★★★ 23 レビュー

「ゴールデンサークル」という名称は、実はアイスランドの歴史に深く根ざした古代の用語ではなく、観光業が作り出した比較的新しいマーケティング用語です。しかし、このルートが結ぶ場所々の歴史的・地質学的な重みは、その名前以上の価値を持っています。この円形のコースは、レイキャビクから出発し、約300キロメートルにわたって広がっており、アイスランドのアイデンティティを形成する最も重要な要素を凝縮しています。

最初の主要な停止地点であるシングヴェトリル国立公園は、単なる自然保護区ではありません。ここは930年に設立された世界最古の議会「アルシング」が開かれた地であり、アイスランド民主主義の揺るぎない象徴です。また、北米プレートとユーラシアプレートの境界線が陸上に現れる稀有な場所でもあり、大陸がゆっくりと離れていく様子を目の当たりにできます。

次に訪れるゲイシール地熱帯は、この現象そのものの名前を与えた場所です。かつては巨大な「グレート・ゲイシール」が噴火していましたが、現在は活動が不活発です。代わりに、毎分8〜10分の間隔で信頼性高く噴出するストロツクルが、地熱エネルギーの力強さを現代の訪問者に示し続けています。

最後に到達するギュルフォスの滝は、「黄金の滝」という名前の由来そのものです。氷河融水が峡谷に流れ込むこの光景は、晴天時には虹がかかることで知られ、その圧倒的な水量と美しさで、歴史的な重みを持つ前二つのスポットを自然の驚異として締めくくります。この三つが組み合わさることで、歴史、地質、そして自然美という完璧な三角形が描き出されるのです。

体験

最初の光景は、大地が裂け目を作り、プレートがゆっくりと離れていくシングヴェトリルの広大な谷です。ここには言葉では言い表せないほどの静寂があり、同時に地球内部の巨大な力を感じさせます。風が頬を撫でるたびに、あなたは歴史の現場にいることを実感し、古代の議会が開かれた空気を吸い込みます。

ストロククルの間欠泉が噴き上げる瞬間、熱水と蒸気が舞い上がり、周囲は神秘的な霧に包まれます。そしてギュルフォスでは、氷河からの冷たい風と水飛沫が肌を刺し、その轟音が胸の奥まで響きます。この体験は、単なる観光ではなく、地球という生きた惑星の鼓動を感じ取るための感覚的な旅なのです。



訪問の準備

実用的な情報

住所 300 kmのドライブコース。レイキャビクから1号線経由で出発。	営業時間 自然スポットへの自由なアクセス。観光バスの時刻表は季節により変動します。
料金 ケリッドの駐車場を除き、各スポットは無料。ガイド付きツアーは88,02 €から。{promo}。	見学時間 立ち寄りを含む完全なコースには、最低でも6〜8時間を見込んでください。
写真 三脚使用可。注意间歇泉附近的持续雾气和水雾。	対象人群 所有游客均可，但前往Kerið需步行，冬季步道湿滑。

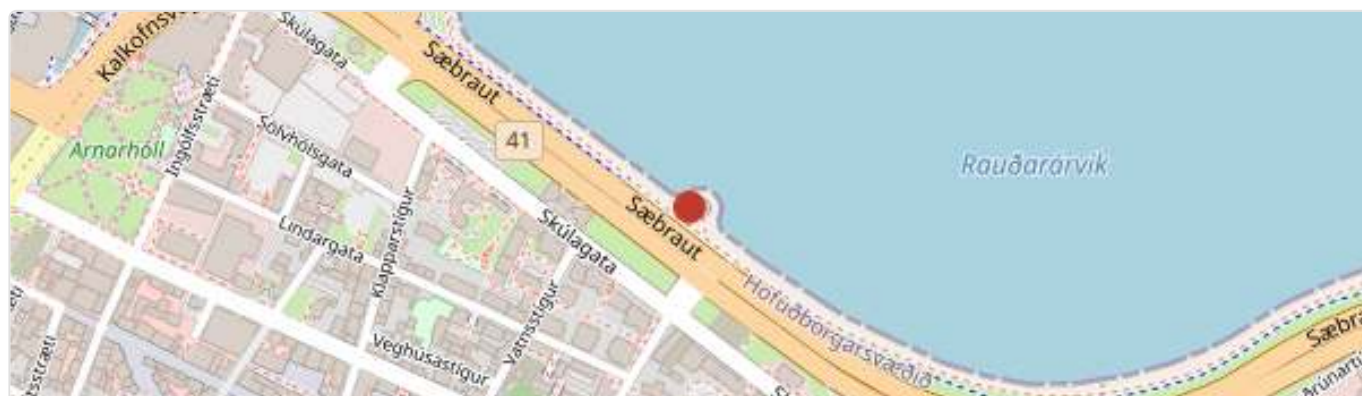
アクセス方法

アクセス & 交通手段

	車 Train Station (16 min)・レイキャビク空港 (10 min)
	自転車 Train Station (21 min)・レイキャビク空港 (12 min)
	徒歩 レイキャビク空港 (26 min)・BSI バスターミナル レイキャビク (16 min)

LOCALISATION

Où se trouve ゴールデンサークル？



📍 レイキャビク

🌐 64°8.857' N, 21°55.349' O



組 織

効率的な訪問プランニング

地質学的ハイライト

このルートは「陸上でのプレート境界」という地球上で最も希少な現象を観察する場です。シングヴェトリルの断層帯を歩き、大陸が離れていく様子を肉眼で確認します。その後、ストロックルの間欠泉活動を通じて、地下の地熱エネルギーの力強さを体感します。これらは地球内部の力が地表に現れる瞬間です。

定番の全周ルート

レイキャビクから出発し、シングヴェトリル、ゲイシール、ギェルフォスの3大スポットを巡る最も一般的なコースです。ケリッドクレターへの寄り道も人気ですが、移動距離が増えるため時間管理が必要です。各スポットで十分な観察時間を確保することで、慌ただしさから解放された深い体験ができます。

ゴールデンサークルと南部

ゴールデンサークルの主要スポットに加え、南岸の黒砂海岸や巨大な氷河まで足を延ばす拡張ルートです。ヴィーク村やスカウタフォスの滝などが含まれ、アイスランド南部の多様な景観を一度に楽しむことができます。時間と体力に余裕がある場合に推奨されるプランです。

アクセシビリティ

車椅子アクセス

主要な展望ポイントへのアクセスは限られており、重要なスポットには階段が必要です。

ファミリー向け

家族連れに最適ですが、暖かい服装と防水靴をご用意ください。

オーディオガイド

英語, アイスランド語



必見スポット

選択

絶対に外せない見どころ

01 シングヴェトリル国立公園

北米プレートとユーラシアプレートが離れていくアルマンナギャウの断層帯を歩けます。ここは930年から議会が開かれた歴史的な場所であり、世界遺産にも登録されています。地球の裂け目を見下ろす体験は他に類を見ません。

💡 1944年6月17日、アイスランドはこの地でデンマークからの独立を宣言しました。

02 ストロックル間欠泉

ゲイシール地熱帯で最も活発な間欠泉です。約8〜10分ごとに30メートルもの高さまで熱水が噴き上げます。風下にならないよう注意しながら、その瞬間をカメラに収めましょう。

💡 名前の由来となった「グレート・ゲイシール」は現在ほとんど噴火しませんが、ストロックルはその継承者として機能しています。

03 ギュルフォスの滝

氷河融水が二段階の峡谷に流れ落ちる壮大な **waterfall** です。晴天時には虹がかかり、その美しさから「黄金の滝」と呼ばれます。下段遊歩道からは迫力ある全景を望めます。

💡 毎秒約100,000リットルの水が32メートル（上段）および70メートル（下段）の落差で落下しています。

04 ケリッドクレーター

火山活動によって形成されたターコイズブルーの湖を持つクレーター跡です。底まで下りて散策することで、火山内部の独特な景観を間近に観察できます。

💡 このクレーターの壁は赤茶けており、青い水面とのコントラストが神秘的な雰囲気を作り出しています。

05 シルフラ（シングヴェトリル）

二つの大陸プレートの間でスノーケリングやダイビングができる場所です。視界は100メートル以上あり、透明度の高い水の中で地球の割れ目を泳ぐことができます。

💡 ここは「北米」と「ヨーロッパ」の間を泳げるという点で、地理的な象徴性を持っています。

06 ゲイシール地熱帯

世界で最も古い間欠泉フィールドの一つです。ストロックルだけでなく、様々な種類の泥火山や蒸気孔が見られます。硫黄の匂いが漂う独特な環境です。

💡 「ゲイシール」という言葉はアイスランド語の動詞「geysa（噴き上げる）」に由来しています。

07 オクサラフォスの滝

シングヴェトリル国立公園内にある美しい **waterfall** です。断層帯の一部から流れ落ちる姿は、歴史的な風景に静けさを添えます。散策道の途中で見られます。

💡 この滝の水は、古代の議会が開かれていた広場へと流れていく象徴的な存在です。

08 フヴェラゲルディ

地熱エネルギーを利用した温室栽培で有名な町です。トマトやバナナなどの作物が育てられており、地熱の恩恵を実感できます。休憩スポットとして最適です。

💡 この町の温泉プールは、地元の人々にとって重要な社交場でもあります。

アドバイス

快適な体験のための準備

TIMING

大型バスより先に到着するため、朝早く出発しましょう。朝の光は蒸気とのコントラストを生み、混雑を避けて静かに観察できます。

PARCOURS

300kmの距離は立ち寄りを含めると1日かかります。実際の移動時間と観察時間を考慮し、余裕を持ったスケジュールを組みましょう。

PAUSE

フヴェラゲルディやフリズヘイマルなどでの温かい食事休憩を計画しましょう。寒さで消耗した体力を回復し、快適性を高めます。

AUDIOGUIDE

英語またはアイスランド語のオーディオガイドを利用すると、地質学的な背景や歴史的な詳細をより深く理解できます。

BILLET

自然スポットへの入場は基本的に無料ですが、ガイド付きツアーやケリッドの入場料は別途必要です。バスツアーは事前予約が必須です。

PHOTO

ストロククルの噴火やギュルフォスの全景を撮影する際は三脚が有効ですが、水飛沫に注意してください。霧もまた神秘的な写真効果を生みます。

ENFANTS

家族連れに最適ですが、暖かい服装と防水靴が必須です。冬季の歩道は滑りやすいため、子供たちの安全確保に注意してください。

CONFORT

防風・防水ジャケットと保温靴は必需品です。特にギュルフォスの風は骨まで染みるため、層状の防寒対策を行ってください。



よくある質問

よくある質問

黄金圈需要提前预订吗？

是的，强烈建议提前预订，尤其是在旺季和参加导览团时。巴士座位很快售罄。

自然景点需要付费吗？

Pingvellir、Strokkur和Gullfoss的进入是免费的。只有Kerið火山口入口可能需要支付少量停车费或入场费。

我可以取消预订吗？

条款取决于服务提供商。对于从雷克雅未克出发的旅行，请检查通常包含的免费取消政策（通常在出发前24小时之前）。

行程实际耗时多久？

纯驾驶时间为3-4小时，但加上停留时间请预留6至8小时。250-300公里的距离常被低估。

Geysir间歇泉还在喷发吗？

不，原始的Geysir喷发不稳定。提供每6到10分钟规律表演的是Strokkur。请接受视觉上的不确定性。

ご存知ですか？

エピソード & トリビア

「ゴールデンサークル」の真実	間欠泉の不確実性
バッテリーとの戦い	冬季のアクセス制限

博物館周辺

ゴールデンサークルはレイキャビクから日帰り可能な距離にありますが、周辺には多くの立ち寄りスポットがあります。特にフヴェラゲルディやフリズヘイマルのような場所では、地熱エネルギーを利用した温室栽培が見られ、温かい食事を取りながら休息をとることができます。これらは寒さで疲れた体を回復させるのに最適です。また、火山クレーター湖であるケリッドもコースに組み込まれることが多く、ターコイズブルーの美しい水面を見下ろすことができます。これらのスポットを活用することで、移動時間を有効に使い、体力を温存しながら、より充実した一日を過ごすことが可能になります。



ゴールデンサークルの訪問は、単に美しい写真スポットを巡るものではありません。それはプレートテクトニクスという地質学的な奇跡と、アイスランドの民主主義の起源という歴史的な重みを同時に体験する行為です。風の中で立ち止まり、地球の呼吸を感じてください。この経験は、あなたの記憶に刻まれる一生ものの宝物となるでしょう。