

دبي



# Dubai Sales Guide

ドバイセールスガイド



アラビア文字と湾曲した形が興味を引く未来博物館



## INTRODUCTION

# 多様性あふれる圧巻の アラビアンリゾート、ドバイ

アラビア半島の北東部に位置するドバイは、アラブ首長国連邦（UAE）を構成する首長国の1つ。かつては海のシルクロードの交易港として知られ、中心部を流れるクリーク（運河）をダウ船が行き交う活気に満ちた拠点だった。

1950年代に石油開発が行われて国の基礎を築いたが、石油に依存するだけでなく「観光」を地場産業の1つとして推し進めたのがドバイ建国の父、シェイク・ラシッド首長だ。この先を見越した政策は、今の一大リゾート地ドバイの素地になっている。

アラビア湾に面した美しいビーチと広大な砂漠という恵まれた立地、そこに贅を尽くしたホテルを建設することで世界に強烈なインパクトを与えたドバイ。さらにこの数十年は“世界一”をキープ

ドとする建築物やアトラクションを生み出して旅行者の耳目を集め、同時に世界のハブとして外国企業を多数誘致したことで貿易や金融の分野でも大きく発展。世界各国から人が集まり、約9割が外国人というグローバルな近未来都市に進化した。

この比類なき多様性と驚きに満ちた都市開発により、ドバイは今、他を圧倒するサステナブルな観光都市へと成長。2024年、ドバイへの訪問者数は1872万人と過去最高を記録し、2025年1～9月までは前年比+5%の成長を遂げている。トリップアドバイザーによる「世界の人気観光地」では3年連続第1位に輝いている。次はどんな新しい驚きを見せてくれるのか、世界中の旅行者が高い関心を寄せている。

- 1 額縁型の観光スポット、ドバイ・フレーム
- 2 圧倒的な存在館を放つ世界最高層ビル、バージュ・カリファ
- 3 人工島群、パーム・ジュメイラを空から展望
- 4 ビーチの美しさもドバイ観光の大きな魅力
- 5 音楽に合わせて水が踊るドバイ・ファウンテン
- 6 内陸には広大な砂漠地帯が広がる

## CONTENTS

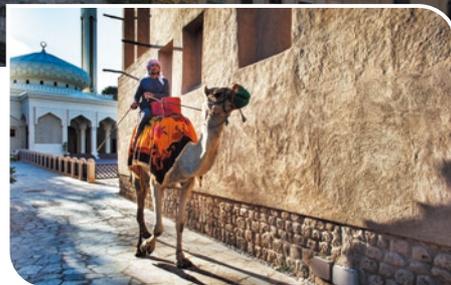
- イントロダクション ..... 2
- ドバイの伝統と文化 ..... 3
- 基本情報 ..... 4
- フェスティバル&イベント ..... 5
- エリアガイド ..... 6
- 市街地マップ ..... 10
- ダイニング ..... 12
- ラマダン ..... 13
- サステナビリティ ..... 14
- スタディ ..... 15
- スポーツ ..... 16
- おすすめプラン ..... 17

※掲載データは2025年11月現在のものです。



## Tradition & Culture

# アラビア文化に触れる 絶好の機会に



伝統的な土壁と石畳の路地が旅情を誘う

200以上の国籍の人々が暮らすドバイだが、国教は当然イスラム教で、人々の暮らしにはその教えやマナーが根ざしている。壮麗なジュメイラ・モスクをはじめ、市内の至る場所に建つモスクでは1日5回の祈りが捧げられ、イスラム暦による行事も多い。

しかし同時に海外の文化を寛容に受け入れる開放感に満ちているのもドバイの魅力だ。旅行者にイスラム教の習慣を求めることはないが、歴史的なエリアやモスクなどでは控えめな服装を心がけたい。

イスラムの伝統や文化を体験できる最良の機会には「ラマダン」だろう。イスラム暦の第9月に当たる1カ月が神聖な時期となり、イスラム教徒は夜明けから日没まで飲食や喫煙を控える断食を行う。日中は静かだが、旅行者が食事や飲酒に不自由を感じることはない。

日没後、街は華やかに彩られ、人々はイフタルと呼ばれる豪華な食事を取る。旅行者も各ホテルが提供する豪華なブッフェや至るところに設置されるラマダンテントでデザートやアラビックコー

ヒーをはじめ、特別メニューを楽しむことができる。

また、いくつものスーク（市場）や歴史地区が残るオールド・ドバイを散策すれば、まるでタイムスリップしたかのような古き良きドバイの面影を感じられるだろう。砂漠ツアーに参加すれば、そこは近未来都市とは対極のむき出しの大自然が広がる。アクティビティを通してエマラティ文化やベドウィンの生活を知ることによって、ドバイ観光の奥深さを体感することになるはずだ。



ラマダン中でも日没後は豪華な食事を楽しむ

### ドバイの祝祭日と宗教行事

	2026年	2027年
新年	1月1日	1月1日
ラマダン	2月17日～3月19日	2月8日～3月8日
断食明け大祭	3月20日～22日	3月9日～12日
巡礼休暇	5月26日	5月15日
犠牲祭	5月27日～29日	5月16日～18日
イスラム暦新年	6月16日または6月17日	6月6日
ムハンマド生誕祭	8月25日	8月14日
UAE記念日	12月1日	12月1日
建国記念日	12月2日～3日	12月2日～3日

※イスラム暦は太陰暦に基づくほか、政府決定の祝日もあるため、毎年日付が変わる可能性があります。



1



3



4



2



5

- 1 旅行者にヘナタトゥーを施す女性。ヘナアートは2024年12月にユネスコ無形文化遺産に登録
- 2 砂漠ツアーではベドウィンの伝統文化に触れられる
- 3 民族衣装「カンドゥーラ」に身を包む地元の男性
- 4 定番スイーツのルカイマツト（ルゲマツト）
- 5 色鮮やかで香り豊かなスパイス・スーク



文化情報

# 基本情報



基本情報



## ビザ

観光やビジネスを目的とする到着時90日間(変更の可能性あり)の滞在ならビザの事前手配は必要ない。パスポートはUAE入国時に6カ月の残存有効期限が必要だ。

## アクセス

ドバイを拠点とするエミレーツ航空が、羽田、成田、関西の各空港からドバイ行きの直行便を運航している。所要時間は約10～11時間。また、エティハド航空、カタール航空など中東系航空会社のほか、キャセイパシフィック航空、大韓航空、中国東方航空などアジア系航空会社の経由利用も可能だ。

## 時差

日本より5時間遅れ。日本時間の正午は、ドバイ時間で午前7時となる。サマータイム制度は採用していない。

## 気候

ベストシーズンは10～3月で、日本の秋に近い快適な気候。温暖だが肌寒い日もあるので、セーターやジャケット類は必需品だ。砂漠ツアーに参加する時は日焼け防止用の長袖シャツやサングラスなどがあると便利。夏は高温多湿でオフシーズンとなるが、室内はどこもエアコンが利いているので1年を通じて観光客が訪れている。

## 平均気温表(°C)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
最高	21.4	24.0	28.1	33.3	37.9	41.7
最低	14.6	16.0	19.1	24.3	28.5	30.9
	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高	42.0	42.2	39.7	34.6	27.6	23.3
最低	31.7	31.7	29.5	25.5	20.6	17.4

## 言語

公用語はアラビア語だが、居住者の多くが外国人のため、英語が共通言語として広く使われている。ホテルや旅行会社には日本人スタッフや日本語ガイドがいるところもある。

## 治安

世界で最も安全な国の1つと評されるほど治安はきわめて良好。ひと気のないエリアに入らない、夜間の一人歩きはしないといった良識は必要だ。

## 通貨

通貨単位はディルハム(AED)で、1AEDは約30～40円(2025年11月現在)。1ディルハムは100フィルスで、紙幣は5、10、20、50、100、200、500、1000ディルハムがあり、コインは25、50フィルスと1ディルハムがある。UAE主要銀行や両替所などで円から直接両替が可能。空港内には24時間営業の銀行があり便利だ。幅広く使用できるクレジットカードはビザ、マスターカード、JCBで、その他のクレジットカードやデビットカードは使用できない場合がある。

## チップ

強制ではないが、ほとんどの場合チップを払うのが慣例。ベッドメイキングやポーターには5～10AEDを目安に、サービス料を含まないレストランには料金の10～15%程度を用意したい。

## 電気

電圧は220～240ボルト(50サイクル)。ヨーロッパ仕様の製品は使用可能だが、日本国内用の製品は変換プラグ&変圧器が必要だ。プラグはBF型(3本ピンの形)。

## 通信

携帯電話やインターネットは広く普及しており、安全な公共Wi-Fiも主要観光地の多くで利用できる。空港でドバイの通信事業者duが無料のプリペイドSIMカードを配布していたり、各通信事業者がローミングパッケージやデータパッケージを提供している。

## 飲料水

水道水は飲料可能。ミネラルウォーターも種類が豊富で安く手に入る。世界のセレブも愛飲するUAE産の「Masafi」は日本人にも好評だ。

## ストップオーバーで満喫するドバイ

空港からドバイの中心部までは車で約15分。4～8時間あるならダウタウンへ向かい、バージュ・カリファの展望デッキからドバイの風景を一望したい。8～15時間以上ならオールド・ドバイまで足を延ばし、伝統的なスークや歴史地区を散策するのもいいだろう。1泊以上の時間があるなら、砂漠やドバイならではのユニークなホテルに宿泊し、絶景レストランやスパでホテルライフを楽しむのがおすすめだ。



出展：National Center of Meteorology

# セールやスポーツ観戦で夏も冬も盛り上がる!

1年を通してさまざまな催しが行われるドバイ。旅行者にとって見逃せないのは、夏と冬に開催されるセールだろう。あらゆるショッピング施設でお得な買い物ができるほか、至るところでイベントが開かれ、夜は花火が打ち上がるなど、まるでカーニバルのように盛り上がる。

世界的なスポーツイベントも盛りだくさん。特に有名選手が熱戦を繰り広げるゴルフやテニス、名馬たちの力走に息をのむ競馬などは見逃せない。自らも参加できるドバイ・マラソンは、コースの下見ができるツアーも催行されている。



イベント情報



上/「ミニ万博」といわれるグローバル・ビレッジ  
下/夏と冬のセールは見逃せない

## 主要イベント

- **ドバイ・フード・フェスティバル** Dubai Food Festival  
約2週間に渡って行われるグルメイベント/4~5月
- **グローバル・ビレッジ** Global Village  
ドバイ郊外で開催される冬季限定の屋外イベント/10~4月
- **ドバイ・サマー・サプライズ** Dubai Summer Surprises  
ドバイ最大規模のサマーセール/7~8月
- **ドバイ・ショッピング・フェスティバル**  
Dubai Shopping Festival  
ドバイ最大規模のウィンターセール/12~1月

## スポーツイベント

- **ドバイ・マラソン** Dubai Marathon  
初心者にも走りやすいコースで知られるマラソン大会/1~2月
- **ドバイ・デューティーフリー・テニス・チャンピオンシップ**  
Dubai Duty Free Tennis Championship  
テニスプロツアーのATPおよびWTA大会の1つ/2~3月
- **ドバイ・ワールド・カップ** Dubai World Cup  
世界各国の競走馬が競うレース/3月
- **DPワールドツアー・チャンピオンシップ**  
DP World Tour Championship  
高額賞金も注目される男子ゴルフのトーナメント/11月

## 展示会・見本市

- **ガルフード** Gulfood  
日本も出展する中東最大級の食品総合見本市/2月
- **アラブ・ヘルス** Arab Health  
世界最大級の医療機器見本市/2月
- **アラビアン・トラベル・マーケット** Arabian Travel Market  
中東の旅行業界を代表する展示会/5月
- **GITEXグローバル** GITEX Global  
中東地域の歴史あるテクノロジーカンファレンス/10月

## エンターテインメント

- **ラ・パール** La Perle  
空中や水中でのスタントがスリリングな常設のショー/通年
- **ドバイ・オペラ** Dubai Opera  
一流のオペラやバレエ、演劇、コンサートなどを上演する劇場/通年



高額賞金も注目の  
ドバイ・マラソン



ドバイ中が熱狂する  
ドバイ・ワールド・カップ



約2000人収容の  
ドバイ・オペラ

## ゴルファー憧れの地、ドバイでプレーを

歴史あるトーナメントの舞台にもなるドバイは、中東におけるゴルフのパイオニア的存在。なかでもゴルファーを魅了しているのは、そのチャレンジングなコース環境だ。クリーク沿いや砂漠地帯の起伏を生かしたコースなど、世界

中のゴルファーの好奇心を刺激している。また、クラブハウスやレッスン場などの施設も贅沢な造り。エミレーツ・ゴルフクラブの最先端施設「トップゴルフ・ドバイ」はゴルフスキルを磨くだけでなく、ゲームや食事まで楽しめると話題になっている。

### DATA

プレー時間：約4時間/グリーンフィー：350~500AED  
季節：快適なのは10~4月だが、通年利用可能/予約：常に混雑しているので必須





## Downtown Area

# イノベーションが止まらない 近未来都市を体感

バージュ・カリファをアイコンとするドバイのダウンタウンは、訪れる度に進化するまさに近未来都市。なかでも2010年に完成した世界一高い人工建造物のバージュ・カリファは、2025年11月現在もギネスの世界記録に認定されており、その存在感は他の追随を許さない。また、バージュ・レイクと呼ばれる人工湖の周りには見どころが点在しており、朝から晩まで楽しみが尽きない観光スポットになっている。旅行者の多くが足を運ぶ買い物天国ドバイ・モールは今も拡大を続け、向かいのスーク・アル・バ

ハールとともに飲食店も充実。夜は世界最大級のドバイ・ファウンテンが奏でる噴水ショーやバージュ・カリファのLEDライトショーが必見だ。

メトロで少し移動するだけで、見どころはぐっと増える。ドバイで最も美しいジュメイラ・モスクはその代表格。非イスラム教徒でも内部の見学が可能で、ガイド付きツアーも催行されている。そのほか、楕円形の外観が奇抜な未来博物館や巨大な額縁型の観光スポット、ドバイ・フレームも徒歩圏内。ドバイにしかない世界一や世界初を目の当たりにすること



- 1 独特の外観が印象的な未来博物館
- 2 地上219.5mの高さを命綱だけで歩くアトラクション
- 3 飲食店のレベルは高く、料理も繊細

ができる。今やホテルもただの宿泊施設にとどまらない。街の中心部に位置するホテル「アドレス・スカイ・ビュー」には展望台が設けられているだけでなく、地上219.5mの高さを歩く絶叫アトラクションまで用意されている。街全体がテーマパーク、それが今のドバイだ。

## Downtown Area の見どころ

### ■ ジュメイラ・モスク

ドバイ屈指の名所。中央ドームを囲む2つのミナレット(塔)が印象的な白亜のモスクは、



ファティマ朝時代の様式で1987年に建立された。ライトアップされる夕暮れもその様式美を堪能することができる。

### ■ バージュ・カリファ

828mの高さを誇る世界一高いランドマークタワー。高さ以外にも7つのギネス記録をもつ(2024年5月現在)。人気の展望台は124階と125階のアット・ザ・トップ。124階の屋外テラスから125階へは、らせん階段で上がる。148階にもラウンジ付きの展望台がある。



### ■ ドバイ・モール



ダウンタウン中心部の巨大なショッピングモール。1200以上の店舗や200以上の飲食店をはじめ、有名百貨店、スーパーマーケット、屋内テーマパーク、スケートリンクなどがそろっている。なかでもドバイ水族館&アンダーウォーター・ズーが人気だ。



### ■ ドバイ・ファウンテン

バージュ・レイクで毎日開催される噴水ショー。音楽に合わせて最大140mまで吹き上がる様は迫力満点で、ライトアップされる夜の美しさは別格だ。



### ■ 未来博物館

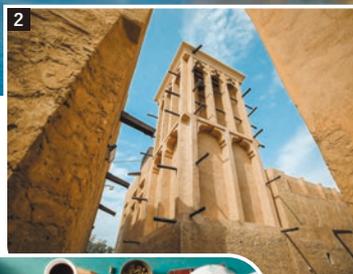
2071年の世界を体感できる没入型博物館。楕円形の建物は、ドバイ中心地で強烈なインパクトを放っている。AIがガイドする内部では、未来の宇宙への旅や持続可能な地球環境についての考察、ヒューノイドとの会話といった仕掛けを楽しめる。



### ■ ドバイ・フレーム

街の真ん中に突如として現れる巨大なフレーム。街並みを入れて写真を撮るだけでなく、観光スポットになっている内部も見逃さない。特に額縁の上、地上150mの展望台、スカイデッキは必見。左右に新旧ドバイの風景を見渡せる。





## Old Town Area

# 伝統と文化が香る エキゾチックエリアで歴史散策

世界のどの都市よりも進化するスピードが速いドバイにあって、ダウンタウンの東側にはアラブの伝統や文化を感じられるエリアが残っている。かつてダウ船が行き交ったドバイ・クリーク沿いのオールド・ドバイがその1つで、なかでも伝統のアラビアンスタイルに復元された家屋が並ぶアル・ファヒディ歴史地区は必見。ぶらぶら歩きながらギャラリーやカフェをのぞくだけで、歴史トリップを体験することができる。地区内のシェイク・モハメッド文化理解センターで催行しているウォーキングツアーや伝統料

理などのプログラムに参加するのもおすすめだ。

オールド・ドバイで旅行者に人気が高いのは、エキゾチックな雰囲気に満ちたドバイの商業エリア、スーク（市場）だろう。最も歴史があるドバイ・オールド・スーク、金製品を扱うゴールド・スーク、香辛料や調味料を扱うスパイス・スークが3大スークと呼ばれ、いつも旅行者や地元の人々にぎわっている。見ているだけでも楽しいが、購入する場合は値切り交渉をするのがスークでの基本。何度かやりとりを繰り返し、納得できなけれ

- 1 クリークを走るアブラは観光客に人気
- 2 空調の役割をする風の塔、バラジール
- 3 地元のエマラティ料理も味わいたい

ば「No!」と言う勇気も必要だ。スークでは、金のアクセサリーや香辛料だけでなく、カシミヤやパシュミナのストール、ペルシャ絨毯やカーペット、好みの香りを見立ててくれるフレグランスオイルなどを購入できる。デーツやチョコレートなどのスイーツ、アラビックコーヒーなどはお土産に最適だ。

## Old Town Area の見どころ

### ■ アル・ファヒディ歴史地区

ドバイの伝統を継承するエリア。風の塔が特徴的な約50棟の家屋は、19世紀半ばに建てられたもの。現在はギャラリーやカフェになっているので、蛇行する路地を歩きながら歴史散歩を楽しみたい。なかでもシェイク・モハメッド文化理解センター (Sheikh Mohammed Centre for Cultural Understanding) での体験プログラムがおすすめ。



### ■ ドバイ・オールド・スーク

ドバイ・クリークの南岸に位置する歴史あるスーク。かつては布製品を扱う店舗が多かったため、パシュミナのストールやクッションカバーなどカラフルな布製品がそろろう。フレグランスオイルや雑貨などの土産物も充実している。



### ■ ゴールド・スーク

金製品の専門店が集まるスークでは、まばゆいばかりの金の世界が広がる。アラビア文字で自分の名前を入れるネックレスが人気だ。



### ■ アル・シーフ

ドバイ・クリーク沿いに開発された複合施設。昔ながらの街並みを再現したエリアやヨットハーバー、モダンなレストランやカフェが立ち並び、日中も夜も散策や食事、ショッピングなどが楽しめる。



### ■ アル・シンダガ・ミュージアム

ドバイの発展の歴史を体感しながら学ぶことができる博物館。「ドバイ・クリーク：都市の誕生」や「パフューム・ハウス」などいくつもの展示館があり、解説にゲームやITを取り入れているのがユニークだ。



### ■ スパイス・スーク

香辛料や調味料を量り売りで買うことができる問屋街。スパイシーな香り漂う異空間は、目にも鼻にも刺激的だ。





## Beach Area

# 次々に誕生する おしゃれビーチで極上バカンス

ドバイはエメラルドグリーンに輝くアラビア湾に面した一大ビーチリゾート。その美しい海にこの上ないインパクトを残しているのがドバイを象徴する人工島群だ。ヤシの木を模したパーム・ジュメイラや300以上の島々で世界地図を描いたザ・ワールドなどがある。

今なお新しいホテルや観光スポットが次々に登場しているのはパーム・ジュメイラ。21年には人工島の全景を見渡せると話題の展望スポット「ザ・ビュー」が、23年には箱を積み上げたような外観が斬新なホテル「アトランティス・ザ・ロ

イヤル」がオープンして注目を集めている。

ビーチから280m沖合に建つバージュ・アル・アラブもドバイを代表するアイコンの1つ。7つ星と称される最高級ホテルで宮殿のような豪華絢爛さが特徴だ。その隣にオープンしたシックな雰囲気の超高級リゾート「マルサ・アル・アラブ」や、25年11月に世界一の超高層ホテルとしてオープンした「シエル・ドバイ・マリーナ」など、話題のホテルの開業が続いている。

また、ドバイにはいくつもの個性的な

ビーチが点在している。絶大な人気を誇るザ・ビーチ、夜も泳ぐことができるジュメイラ・パブリック・ビーチ、洗練された雰囲気が特徴のラ・メールなどがあり、選ぶのに迷うほど。いずれも各種マリンスポーツを取りそろえ、ダイビングやシュノーケリング、セイリング、カイトサーフィン、ジェットスキー、フライボードなどさまざまなアクティビティを楽しめる。本格的なダイバーならオマーン湾への日帰りツアーに参加するのがおすすめだ。

- 1 ドバイ・マリーナ沖の人工島でひと際目立つ大観覧車、アイン・ドバイ
- 2 大人も興奮のビーチアクティビティ
- 3 ビーチやプールサイドでカフェタイム

## Beach Area の見どころ

### ■ パーム・ジュメイラ

観光地や別荘地として開発された人工島で、ヤシの木型の人工島と防波堤に高級ホテルやビーチ、レジャー施設などが造られている。



2021年にザ・パーム・タワーがオープンし、最上階の展望台「ザ・ビュー」が人気スポットに。50階には360°見渡せる「オーラ・スカイ・プール」が登場し、癒やしスポットとして話題だ。

### ■ ザ・ビーチ

ドバイ・マリーナ周辺で開発が進むジュメイラ・ビーチ・レジデンス(JBR)で人気のビーチ。



ビーチ沿いの遊歩道におしゃれなカフェやレストラン、ショップが立ち並び、各種ビーチアクティビティも充実している。

### ■ バージュ・アル・アラブ

ダウ船の帆を模した外観が有名で、ドバイのシンボリック的存在となっているホテル。2022の客室は全室がメゾネットタイプのスイートだが、宿泊しなくてもバトラーが案内する内覧ツアーに参加可能だ。豪華なロビーや最上階まで吹き抜けるアトリウム、広大なスイートルームなどを見学できる。



### ■ ジュメイラ・パブリック・ビーチ

地元の人たちにも愛されている天然のビーチ。海は穏やかで、視線の先にバージュ・アル・アラブを望む景色もドバイらしさ満点だ。のんびり派もアクティブ派も満足でき、涼しい夜間も泳ぐことができる。



### ■ ラ・メール

あか抜けた雰囲気の新しいビーチ・エリア。南北2つのビーチと商業エリアで構成され、海沿いにはおしゃれなショップが立ち並び、ウォールアートがSNS映えすると人気だ。



### ■ ブルーウォーターズアイランド

ドバイ・マリーナの対岸に位置する島がブルーウォーターズアイランドだ。島内は住宅やショッピング、レジャー、エンターテインメント、ホテル、ビーチクラブなどさまざまなエリアに分かれている。世界最大の観覧車「アイン・ドバイ」があるのもこの島で、アイン・ドバイの周辺には200軒を超えるショップやレストランなどがある。





## Desert Area

# 広大な砂漠で アラビアンカルチャーを遊び尽くす



- 1 キャンプサイトでベドウィンのもてなしを受ける
- 2 キャメルライドは外せない体験の1つ
- 3 夜もBBQディナーやショータイムで盛り上がる

ドバイを訪れたなら、砂漠に足を踏み入れずしては帰れない。街の中心部から車でわずか1時間移動しただけで、そこは見渡す限り砂の世界。ドバイが中東の都市だったことを思い出させてくれる光景だ。

ここではデザート・サファリに参加して、アクティビティやアラビアンカルチャーを満喫したい。午後から出発するツアーではまず、アップダウンの激しい砂丘を豪快に走るスリリングな4WDドライブを体験。キャンプサイトに移動したら、キャメルライドやサンドボーディング

などアクティブに非日常体験を楽しもう。

夕食はファイヤーショーやベリーダンスなどを鑑賞しながらいただくBBQディナー。キャンプサイトではほかに、天然染料で手や足に模様を描くヘナタトゥーやベドウィン（遊牧民）が狩猟に使うハヤブサとの記念撮影なども体験できる。

ワンランク上のプレミアムな砂漠体験を望むなら、冬季に催行される熱気球ツアーで日の出を望み、眼下にガゼルやアラビアンオリックスなど野生動物の群れを見渡すのもおすすめ。ウィンテージスタイルの高級四輪駆動車、ランドロー

バーで行く砂丘ドライブや野生動物体験などを盛り込んだプラチナム・ヘリテージの上質なツアーも忘れ難い時間を提供してくれるだろう。

記念の旅なら「アル・マハ・ラグジュアリー・コレクション・デザート・リゾート&スパ」や「テラ・ソリス」など、雄大な砂漠に溶け込む豪華なリゾートに宿泊するのもいい。ラグジュアリーなグランピング施設に宿泊できる「ソナラ・キャンプ」も女性層に注目されている。ここでも極上のデザート・サファリを体験することができる。

## Desert Area の見どころ

### ■ デザート・サファリ

各ランドオペレーターが多彩なツアーを催行。午後出発のツアーが一般的だが、早朝ツアーや宿泊するツアー、車をチャーターできるツアーもある。砂丘ドライブやキャメルライド、熱気球、サンドボーディング、鷹狩りショーなどを体験できる。



### ■ プラチナム・ヘリテージ

ワンランク上のデザート・サファリを催行するツアーオペレーター。1950年代のランドローバーで砂丘ドライブをするのが人気で、ひと味違うサファリが楽しめる。伝統的なエマラティ風の朝食を味わうモーニングツアーもおすすめ。



### ■ 熱気球ツアー

上空約1200mの空中散歩が楽しめる究極のデザート・アドベンチャー。地平線から昇る朝日、眼下に広がる砂漠やガゼルの群れ、雄大な山脈の風景は一生の思い出に残る体験となる。熱気球のあとは砂漠ドライブで手に汗にぎり、デザートキャンプではお待ちかねの朝食が楽しめる。



### ■ テラ・ソリス

広大な敷地に宿泊施設やフランス人シェフによるダイニング、大型プールなどを備えた豪華なリゾート。エアコンや冷蔵庫なども完備したグランピング施設もオープンし、洗練された雰囲気と若い世代に人気だ。



### ■ バブ・アル・シャムス

重厚なサンドページュの外壁、緑豊かな中庭、シックな内装の客室など、建築美が見事な高級リゾート。荒涼とした砂漠と自然保護区に囲まれた砦のようなリゾートで、優雅な滞在と真の砂漠体験に浸ることができる。



### ■ ハッタ

ドバイの南東に位置する面積約130km<sup>2</sup>の飛び地。ドバイから車で約1時間半なので、日帰りツアーも催行されている。アウトドア・アクティビティの宝庫として知られており、マウンテンバイクやハイキング、ハッタ・ダムでのカヤックなどが楽しめる。



# ARABIAN GULF



## DUBAI SHOPPING MALLS

- |                             |  |                          |                              |                              |                            |
|-----------------------------|--|--------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 01 Dubai Mall               | 07 BurJuman                                  | 12 Mercato Shopping Mall | 18 Sunset Mall               | 24 Al Diyafa Shopping Centre | 30 Dragon Mart 1 & 2       |
| 02 Mall of the Emirates     | 08 Wafi Mall                                 | 13 City Walk             | 19 The Beach Centre          | 25 Arabiati Centre           | 31 Dubai Outlet Mall       |
| 03 City Centre Deira        | 09 The Boulevard at Jumeirah Emirates Towers | 14 Al Barsha Mall        | 20 Bay Avenue                | 26 Times Square Center       | 32 The Outlet Village      |
| 04 Ibn Battuta Mall         | 10 City Centre Mirdif                        | 15 Souq Al Bahar         | 21 Dubai Gold & Diamond Park | 27 Oasis Mall                | 33 Naimi Mall              |
| 05 Souk Madinat Jumeirah    | 11 Dabai Marina Mall                         | 16 Galleria Mall         | 22 Al Ghurair Centre         | 28 Reef Mall                 | 34 The Mall                |
| 06 Dubai Festival City Mall |  | 17 The Beach at JBR      | 23 City Centre Me'aisem      | 29 Hamarain Centre           | 35 City Centre Al Mirdaghu |

## DUBAI METRO RED LINE

- |                        |                        |                             |                          |                |
|------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------|
| R11 centrepoint        | R17 Al Rigga           | R23 Emirates Towers         | R32 Mall of the Emirates | R36 Jabel Al   |
| R12 Emirates           | R18 Union              | R24 Financial Centre        | R33 mashreq              | R39 Ibn Battut |
| R13 Airport Terminal 3 | R19 BurJuman           | R25 Burj Khalifa/Dubai Mall | R34 Dubai Internet City  | R40 Energy     |
| R14 Airport Terminal 1 | R20 ADCB               | R26 Business Bay            | R35 Al Khail             | R41 Dambe      |
| R15 GGICO              | R21 main               | R27 OMSPASSIVE              | R36 SOBHA REALTY         | R42 UAE Emir   |
| R16 City Centre Deira  | R22 World Trade Centre | R31 Equit                   | R37 DMCC                 | R70 The Garde  |

## ショッピングモール

- |                                 |                     |                            |                     |
|---------------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|
| 01 ドバイ・モール                      | 10 シティ・センター・ミルディフ   | 20 ペイ・アベニュー                | 29 ハマレイン・センター       |
| 02 モール・オブ・ジ・エミレーツ               | 11 ドバイ・マリーナ・モール     | 21 ドバイ・ゴールド・アンド・ダイヤモンド・パーク | 30 ドラゴン・マート 1&2     |
| 03 デイラ・シティ・センター                 | 12 メルカート・ショッピング・モール | 22 アル・グレア・センター             | 31 ドバイ・アウトレット・モール   |
| 04 イブン・パトゥータ・モール                | 13 シティ・ウォーク         | 23 シティ・センター・メザム            | 32 アウトレット・ヴィレッジ     |
| 05 スーク・マディナ・ジュメイラ               | 14 アル・バーシャ・モール      | 24 アル・ディヤファ・ショッピング・センター    | 33 ナキール・モール         |
| 06 ドバイ・フェスティバル・シティ・モール          | 15 ボックスパーク          | 25 アラビアン・センター              | 34 ザ・モール            |
| 07 バージュマン                       | 16 ガレリア・モール         | 26 タイムズ・スクエア・センター          | 35 シティ・センター・アル・シンダガ |
| 08 ワフィ・モール                      | 17 ザ・ビーチ・アット JBR    | 27 オアシス・モール                | 36 フェスティバル・プラザ      |
| 09 ザ・ブルバード・アット・ジュメイラ・エミレーツ・タワーズ | 18 サンセット・モール        | 28 リーフ・モール                 | 37 ドバイ・ヒルズ・モール      |
|                                 | 19 ザ・ビーチ・センター       |                            | 38 シリコン・セントラル       |



### DUBAI METRO GREEN LINE

- G11 etisalat by e&S
- G12 Al Qusais
- G13 Dubai Airport Free Zone
- G14 Al Nahda
- G15 Stadium
- G16 Al Qiyadah

### DUBAI TRAM

- G17 Abu Hail
- G18 Abu Baker Al Siddique
- G19 Salah Al Din
- G20 Union
- G21 Binayya Square
- G22 Gold Souq

### IMPORTANT NUMBERS

- 01 Jumeirah Beach Residence 1
- 02 Jumeirah Beach Residence 2
- 03 Jumeirah Lakes Towers
- 04 Dubai Marina Mall
- 05 Dubai Marina
- 06 Marina Towers
- 07 Mina Seyahi
- 08 Media City
- 09 Palm Jumeirah
- 10 Knowledge Village
- 11 Al Sufouh

### COMING SOON

- R71 Discovery Gardens
- R72 Al Furjan
- R73 Jumeirah Golf Estates
- R74 Dubai Investment Park
- R76 Expo 2020

### TOURIST INFORMATION

- Tourist Information (+971) 600 55 5559
- Police 999
- Ambulance 998
- Fire 997
- Dubai Taxi 2080808

visitdubai.com

## ドバイの交通手段



交通情報



市内マップ

ドバイ主要エリアの移動はドバイ・メトロやタクシーが便利。バス路線も充実していて、市内はもちろんアブダビをはじめとする他首長国へも運行されている。バスの路線網や時刻は、これらの公共交通手段を管轄しているドバイ道路交通局（RTA）の公式サイトで確認することができる。

また、オールド・ドバイではクリークを行き来する水上タクシー、アブラが人気。ダウンタウンのビジネス・ベイやドバイ・マリーナなどをつなぐ水路をドバイフェリーで移動するのもユニークな体験となる。

## 緊急連絡先など

### ツーリスト・インフォメーション

- ..... (+971) 600 55 5559
- ドバイ警察 ..... 999
- 救急車 ..... 998
- 消防署 ..... 997
- ドバイ・タクシー ..... 2080808

# 多国籍都市ドバイは 食の魅力もグローバル



各地域から持ち込まれた食材や香辛料が融合したエマラティ料理

さまざまな国籍の人々が暮らすドバイでは、食のバリエーションが豊富。フレンチ、イタリアン、中華、和食はもちろん、インド、タイ、ポルトガル料理など質の高いレストランがそろい、グルメなセレブたちをうならせている。アラビア湾に面していることからシーフードも新鮮で、多彩なデザートも魅力的だ。

伝統的な郷土料理、エマラティ料理も外せない。湾岸地域、地中海、アジアなどで食べられていた一般的なアラビア料理がこの地に暮らす人々、エマラティにより生まれ、多くの文化が融合されている。豚肉以外の羊肉や鶏肉、野菜、豆、ゴマ、香辛料、ハーブなどを使った料理はややスパイシーだが、炊き込みご飯や

煮込み料理など日本人の口に合うメニューも多い。モダンなレストランで新感覚の中東料理を体験したり、アル・ファヒディ歴史地区内に位置するシェイク・モハメッド文化理解センター（SMCCU）で伝統の朝食やランチを味わうのもおすすめだ。

ルーフトップレストラン「セラヴィ」のような絶景ビューのレストランでゴージャスな食事を楽しむ一方、ショッピングモールのフードコートやファストフードでB級グルメを味わうのも旅の楽しみ。おすすめは「タイムアウトマーケット」のドバイ店。地元の人気店がずらりとそろい、各国の本格的な味も手軽に楽しむことができる。

## 食の豆知識

### アルコール

ムスリムは飲酒しないため、基本的にアルコール類は販売されていない。旅行者は認可を受けたホテルのレストランやバーなどで楽しむことができる。

### 週末ランチ

ドバイでは、週末に家族や友人と週末の朝食をとるランチが人気。旅行者も主なホテルやレストランのビュッフェなどで楽しめる。

### レディース・ナイト

ナイトライフを楽しむなら、多くのバーやクラブで女性客向けに行っているサービスをチェックしておこう。最初のドリンク2杯が無料になることが多い。主に平日に提供される。



- 1 クリークを望むレストランでランチ
- 2 大皿から取り分けて食べるのが習慣
- 3 ビーチや夜景などのビューにも満足
- 4 デーツとアラビックコーヒーでひと息



グルメ情報

## ミシュランの星付きレストランで美食体験を

ドバイには、ミシュランの星を獲得しているレストランも多い。多国籍なドバイを象徴するように、3つ星の「トレンディ・スタジオ」はインド料理、2つ星の「イル・



リストランテ・ニコ・ロミート」はイタリアン、1つ星にはポルト

ガル料理、広東料理、英国伝統料理のほか、日本の寿司職人による和食レストランもあり興味深い。さらに、持続可能なガストロノミーを評価するグリーンスターのレストランにも興味をそそられる。独創的かつ洗練されたメニューのみならず、食材や調理法、経営方針などにサステナブルな考え方が反映され、刺激を受けそうだ。



ミシュラン情報

## グリーンスター・レストラン

### ボカ Boca

地元の食材にこだわり、スペイン料理にインスパイアされたレストラン。おすすめはバエリア。ビーガンフードにも力を入れてる。

### ロウ Lowe

シェフのサステナビリティへのこだわりが反映されたレストラン。食材を斬新に組み合わせるのが特徴で、朝食メニューが人気だ。

### テイブル Teible

コンセプトはカジュアルダイニングで、地元で採れる新鮮な農産物にこだわっている。無駄を抑えたシンプルなメニューが特徴。

# ラマダンの楽しみ方



「ラマダン＝断食」という漠然としたイメージはあるものの、ラマダンが一体どのようなものかを把握している日本人は多くないだろう。旅行業界においても、旅行中の飲食に不便が生じるという先入観から、ラマダンのタイミングに中東エリアへの旅行を避ける傾向もあるようだ。だが、現代のドバイでは、旅行者に同じことを求めるケースは少なくなっている。ラマダンは中東らしい文化であり、これを体験できる特別な期間と捉えるのがよいだろう。

## ラマダンとは

そもそもラマダンとは、信仰告白（シャハーダ）、礼拝（サラア）、喜捨（ザカート）、メッカ巡礼（ハッジ）と並ぶイスラムの五

行のひとつで、断食を指す。精神を鍛錬し、神への信仰を深めるための月であり、満身に食事ができない貧しい人たちの苦しみを味わうことで、弱い立場の人をいたわる気持ちを持つという意味もある。

## ラマダンで断食する4つのメリット

- ①断食により脳がストレス状態に陥るため、脳幹細胞の若返りを促す。
- ②代謝をリセット。断食期間中は活動のエネルギー源として脂肪を使うため、体内の毒素を排出する。
- ③血糖値のコントロールを促進する。
- ④消化器官が強化される。エネルギー維持のために必要な栄養素を摂取することを促す。

## ラマダンの基礎知識

### ラマダンはいつ始まる？

ラマダンはイスラム暦の第9月の呼び名で、期間は約1カ月。新月が見えたときがその始まりなので、正確な日程は発表当日までわからない。イスラム暦は太陰暦に基づいており、毎年10日ずつ早くラマダンがやってくる。

### 1カ月も断食するのか？

断食中は、飲食はもちろん喫煙なども禁じられる。しかしそれは日の出から日没まで。ラマダンの期間中は、日中の断食を終えると豪華なごちそう「イフタル」を食べたり、日の出前に断食に備えて「スフール」を食べたりする。

### 観光客も断食しなければならない？

イスラム教徒でなければ、無理に断食する必要はない。昨今はラマダン期間中も通常どおり営業する飲食店も多い。ただし、周囲のイスラム教徒は断食中なので、ある程度の配慮が必要であることは覚えておきたい。

### ラマダンのときの挨拶があると聞いたのだが？

ラマダンが始まる際に、イスラム教徒同士で「ラマダンカリーム」と挨拶を交わすことがある。カリームには「寛大な」や「恵みの多い」などの意味がある。また、「ラマダムバラク」という挨拶もあり、こちらは「良いラマダン」といった意味である。



## ドバイで過ごすラマダンの楽しみ方

ラマダンの期間は、伝統的かつ象徴的な月だ。昼間は断食し、夜になると食事や社交のために外出する人が増えるため、昼夜で街の雰囲気が大きく変わる。アラブらしさたっぷりの照明や装飾を街中で見ることができ、イフタルやスフールを提供するテントも設営されるほか、大半の人気レストランではイフタルの特別メニューが

提供される。アルファヒディ歴史地区のシェイク・モハメド文化理解センターでは、イフタルの食事体験が可能だ。このほかにも、ラマダンキャノンの発射セレモニーやナイトマーケットなど、この時期限定のイベントがある。ドバイにはさまざまな国籍の人々が住んでおり、ラマダンは異文化理解を促進する絶好の機会でもある。



# ドバイのサステナブルな取り組み



ドバイでは観光と環境保護を両立させる取り組みが進められている。持続可能な宿泊施設の導入や環境に配慮した食文化の普及、エコツーリズムの推進、そして未来志向の都市開発などを通じて、地球環境を保全する体験が提供されている。自然豊かなハッタ（ドバイ郊外の自然保護区）でのアウトドアアクティビティや砂漠自然保護区での野生動物観察、砂漠の自然と調和したリゾート滞在など、環境に配慮したさまざまな体験が楽しめる。

## ドバイ・サステナブル・ツーリズム

ドバイ経済観光庁（DET）は、「ドバイ・サステナブル・ツーリズム（DST）」を推進し、環境に配慮したホテルを認定する「DSTスタンプ」を導入している。これは19項目の基準を満たしたホテルに付与される認証制度で、2024年には153軒のホテルがDSTスタンプを取得した。DSTスタンプを取得したホテルは、取り組み内容と達成度に基づき、ゴールド、シルバー、ブロンズの3段階で評価されている。2024年にDSTスタンプを取得したホテルにおける内訳は、ゴールド18軒、シルバー64軒、ブロンズ71軒。

旅行者はDSTスタンプを取得したホテルを選ぶことで、宿泊施設の環境への取り組みを視覚的に確認でき、自身の滞在が自然環境の保護に貢献するという意識を持てる。

## ドバイ・キャン(Dubai Can) ~持続可能な未来への第一歩

ドバイ市内には、給水ステーション「ドバイ・キャン (Dubai Can)」が53カ所に設置されている。これは、ドバイ行政協議会の会長でもあるハムダン・ビン・モハメッド・ビン・ラシッド・アル・マクトゥーム皇太子の提唱により始まった環境プロジェクトだ。使い捨てペットボトルの削減と、再利用可能な容器の利用促進を目的としている。深刻な海洋汚染の大きな要因の1つである海洋プラスチック問題に対処するため、無料で飲料水を提供する給水ステーションを設置。観光客や住民がマイボトルを活用することで、2022年の開始以来、500mlペットボトルに換算すると3,000万本以上を削減し、1,500万リットル以上の飲料水を提供してきた。



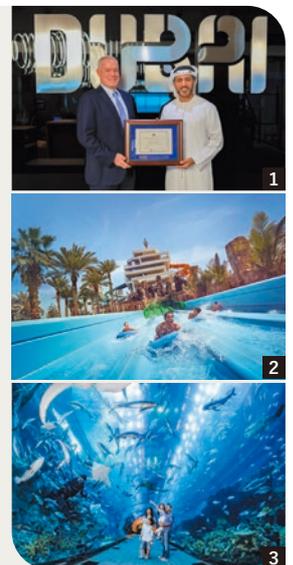
## 「認定自閉症観光地™」に認定されたドバイ

ドバイは、国際資格認定・継続教育基準委員会（IBCCES）から、東半球で初めて「認定自閉症観光地™」に認定された。ドバイの多くの家族向け施設は、高度な訓練を受けたスタッフと必要な設備を備え、自閉症や感覚過敏の人たちに配慮したサービスを提供する「認定自閉症センター™」に認定されている。また、ドバイ国際空港も「認定自閉症空港™」に、エミレーツ航空も「自閉症認定航空会社™」に世界で初めて認定されている。

こういった取り組みにより、ドバイ経済観光庁を中心に、航空会社、宿泊施設、地上交通、観光

施設などが連携し、観光事業者を対象にインクルーシブ研修を実施。施設におけるサポート体制の拡充など、各分野でのアクセシビリティ向上の取り組みや支援体制の整備が高く評価され、ドバイ全体の認定自閉症観光地™としての認定に至った。これは、すべての人が尊重される社会の実現を目指すアラブ首長国連邦の方針にも沿ったもので、ドバイでは誰もが安心して旅行を楽しめる、インクルーシブな都市づくりが着実に進められている。

- 1 ドバイは国際資格認定・継続教育基準委員会（IBCCES）より、東半球\*で初めて「認定自閉症観光地™」として認定
- 2 アクアベンチャー・ウォーターパーク 認知自閉症センター™（CAC）としてインクルーシブな受け入れ体制が整っている
- 3 ドバイ水族館&アンダーウォーター動物園 認知自閉症センター™（CAC）としてインクルーシブな受け入れ体制が整っている



# ドバイは学びの場としての注目度が向上中



ドバイはコロナ禍でも現地到着後の隔離制限を実施せず、留学生を受け入れてきた。これがきっかけとなり、留学先としてドバイの認知度が高まることになった。ドバイは人口の8割を外国人が占めているため、語学学校で学ぶ生徒も多国籍。ドバイで広く使われる言語も英語であるため、学校で学んだことをすぐに実際の生活の中で試すことができる。物価も他の国・地域と比較すると安いと、ドバイは留学の穴場として注目度が高まっている。

## 留学先にドバイを選ぶ5つのポイント

### ① 多国籍都市ドバイ

ドバイは人口の8割が外国人で、約200カ国以上の人々が暮らす世界有数の多国籍都市だ。これだけバックグラウンドの異なる人々が集まっているため、コミュニケーションを円滑にする手段として、英語が広く使われている。語学と多文化を同時に学べる環境は魅力的だ。



### ② 治安の良さ

ドバイの治安は世界的に見ても良好だ。旅行保険比較サイト「インシュア・マイトリップ 2025」では、ドバイは「女性の一人旅に最適な都市」に選出された。世界最大の生活情報プラットフォーム「Numbeo」の「世界で安全な都市」では3位にランクイン。さらに森記念財団都市戦略研究所の「グローバル・パワー・シティ・インデックス」では、5年連続で「世界で最も清潔な都市」に選ばれている。



### ③ アクセスの良さ

日本からドバイへは、直行便で約11～12時間。エミレーツ航空が羽田、成田、関空から直行便を運航している。ドバイでの交通も、メトロやバス、タクシー、トラム、アブラ（渡し船）など選択肢が豊富。現地の移動で困ることはほぼなく、市内を自由に動き回れるのが魅力だ。



### ④ 短期留学は手続きが簡素

ドバイでごく短い期間に語学学校に通いたい場合、日本のパスポート保有者は30日以内の滞在であればビザは不要だ。30日を超える場合は、学生ビザの取得が必要。90日以内なら短期学生ビザ、1年以上であれば1年間学生ビザが必要となる。



### ⑤ 比較的安い物価

ドバイの物価は、日本と比較するとやや高め。ただし、米ドル圏やユーロ圏と比較すると、総合的に見た物価はやや安いと言えるだろう。一般的には、外食や娯楽は日本よりも高い傾向があり、食品や日用品は日本と同程度か、やや安い場合がある。ガソリン代はとても安く、公共交通機関も安価で利用できる。



## 日本人にも人気の語学学校

### ■ ES Dubai

ドバイの中心部に2つのキャンパスを持ち、「学ぶ、発見する、楽しむ」をモットーとする語学学校で、年間5000人も学生を受け入れている。一般英語コースやスピーキングコースをはじめ、IELTS対策コースやビジネス英語コースなど受講できるコースも豊富。一般英語コースは1週間から受講可能だ。

### ■ EF Dubai

世界各地に語学学校を展開するEF (Education First)のドバイ校。最先端のキャンパスながら、美しいビーチまで数分、最寄りの地下鉄駅まで徒歩ですぐという絶好のロケーションにある。ベーシック、ジェネラル、インテンシブというレベル別のコースを用意し、それぞれ2週間の短期から52週間の長期まで選択できる。

### ■ EC English Language Centres

世界7カ国・17都市で語学学校を展開するEC English Language Centres。そのドバイ校の英語クラスは、ドバイ中心部に位置するドバイ・ナレッジ・パークで行われる。ジェネラル英語、ビジネス英語入門、アカデミックイヤーの3コースを提供しており、初心者から上級者まで全レベルに対応。1週間から受講が可能だ。

# 魅力的なスポーツ イベントの数々



ドバイではさまざまな国際的スポーツイベントが開催される。観戦のためにドバイ内外から多くの人々がやってくるような、注目度の高いイベントが目白押しだ。また、観光客を含めた誰もが気軽に参加できるスポーツイベントも実施されるようになった。ドバイでは「観戦する」と「参加する」の両方でスポーツを楽しむ。

## ラグビー エミレーツ・ドバイ・セブンズ

50年以上の歴史がある中東最大級の7人制ラグビーイベントが「エミレーツ・ドバイ・セブンズ」だ。世界各地を転戦する7人制ラグビーの世界大会「HSBCセブンズ」の大会の1つで、ドバイのザ・セブンズスタジアムで開催される。トップ選手同士のぶつかり合いやスピードを生で観戦すると、その迫力に圧倒されるだろう。大会期間中は音楽フェスやキッズエリア、グルメゾーンなどエンターテインメントの要素も満載。家族連れから観光客まで幅広い層に人気のイベントとして定着している。スタジアム全体がフェスのような盛り上がりを見せるため、ドバイのスポーツ+カルチャーを体感できる3日間となる。



## ゴルフ ワールドツアー選手権

欧州男子プロゴルフツアー「DPワールドツアー選手権」の最終戦が、ドバイのジュメイラ・ゴルフエステートのアースコースで開催される。世界ランキング上位のトップゴルファーが登場し、白熱したプレーが繰り広げられる。大会初日と2日目の観戦チケットは無料で、フードトラックやエンターテインメントのコンテンツも充実。ゴルフファンではない観光客でも、世界最高峰のプレーを間近で楽しめるイベントだ。



## プロ野球 中東初のプロ野球「ベースボール・ユナイテッド」開幕

2025年11月に開幕した中東・インドおよび南アジア初のプロ野球リーグ「ベースボール・ユナイテッド」は1ヵ月にわたって熱戦が繰り広げられる。リーグ戦には、ムンバイ・コブラズ、カラチ・モナークス、アラビア・ウルブズ、ミッド・イースト・ファルコンズの4チームが参戦。約1ヵ月間のレギュラーシーズンを戦い、最終戦の「ユナイテッド・シリーズ・チャンピオンシップ」(3試合制)で王者が決定する。なお、ミッド・イースト・ファルコンズには、元メジャーリーガーの川崎宗則選手、日本プロ野球で活躍した中島裕之選手、福田秀平選手をはじめ、13人の日本人選手が参加している。



## 毎日30分の運動を30日間続ける

### ドバイ・フィットネス・チャレンジ(DFC)

ドバイの秋を代表するスポーツイベントとして、「ドバイ・フィットネス・チャレンジ(DFC)」が毎年11月の1ヵ月間開催される。「毎日30分の運動を30日間続ける(30×30)」というシンプルな目標のもと、ヨガやダンスなどの無料の屋外クラスやワークアウトといったスポーツ体験が多数用意され、ドバイの街全体がフィットネス一色に染まる。注目イベントは、片側6車線の高速道路「シェイク・ザイド・ロード」を全面通行止めにして開催されるサイクリングイベント「ドバイ・ライド」と、約20万人以上



が5kmや10kmのコースに挑戦する世界最大級のフリー・ラン「ドバイ・ラン」。観光客も気軽に参加できる、活気あふれる「体験型ドバイ」を象徴するイベントだ。

## マラソン ドバイマラソン

ジュメイラビーチ沿いのコースを走る国際的なマラソン大会で、毎年1月～2月ごろに開催される。世界トップクラスの選手が参加するだけでなく、起伏の少ないフラットなコースで美しい景色を楽しむため、多くの市民ランナーにも人気の大会だ。距離表示が「キロ」なので、日本人ランナーも走りやすい。

## サッカー

サッカーはドバイで最も人気のあるスポーツの1つだ。観戦を楽しみたい人が多いのはもちろんだが、自らプレーしたいという人も少なくない。空調完備のスタジアムも複数あるので、暑さを心配する必要はあまりない。

## テニス ドバイ・テニス選手権

世界トップクラスの選手が参戦するATPツアーの一戦である「ドバイ・テニス選手権」が毎年2～3月に開催される。女子プロテニスのWTAツアーは、隣国で開催される大会との兼ね合いで隔年開催だが、男女の世界トッププロのプレーが見られるとあって、ドバイではテニスの人気が高い。

## 競馬 ドバイワールドカップ

メイダン競馬場で毎年3月下旬または4月上旬に行われるのが「ドバイワールドカップ」だ。1996年に第1回レースが開催され、これまで日本調教馬も数多く出走してきた。そして2011年と2023年には日本調教馬が優勝するなど、日本の競馬ファンにはよく知られている大会である。



1 熱帯雨林の動植物に出会えるグリーン・プラネット  
2 大スケールの水族館も見どころ満載

## Recommend Itinerary for Families

# 海も砂漠も遊び尽くす、 家族で思い出づくり

ドバイが富裕層を満足させるデスティネーションであることは間違いないが、多様性が際立つ今のドバイはファミリーにも最適だ。あらゆる年齢層の子供が楽しめる施設が充実しているのはもちろん、砂漠の大自然や異文化を体験することができるのも大きな魅力。こうした体験は大人にとっても得難い思い出になるため、家族全員のかけがえのない旅として記憶に刻まれるだろう。

アラビア湾を目の前に望むドバイでは、やはりビーチアクティビティは欠かせない。天然のビーチやホテルのプール、あるいはウォーターパークで思い切り遊ぶ時間を確保するのは必須だ。室内テーマパークでスリリングなアトラクションにチャレンジしたり、砂漠ツアーに参加するのも貴重な体験になる。ショッピングや食事は便利なモールやフードコートを利用するのがおすすめ。異文化体験ができるスークで、値引き交渉に挑戦してみるのもいいだろう。

## Recommend Itinerary

### DAY 1

- AM ドバイ・フレームの展望台へ
- PM ドバイ・モールでランチ。  
その後、水族館へ

### DAY 2

- AM マディナ・ジュメイラのスークでショッピングとランチ
- PM 砂漠ツアーに参加

### DAY 3

- All Day IMGワールドアドベンチャー
- Evening ナキール・モールでショッピング&フードコートで夕食

### DAY 4

- AM ジュメイラ・ビーチ・レジデンス (JBR) のザ・ビーチでウォーターアクティビティ
- PM JBR散策後、ディナー・クルーズへ

- 1 ドバイ・フレームの展望台、スカイデッキにはガラスのフロアも
- 2 噴水ショーを望むドバイ・モールのレストランでランチ
- 3 アラブの古い街並みを再現したマディナ・ジュメイラにはスークもある
- 4 砂漠ツアーでアクティブに遊ぶ
- 5 IMGワールドアドベンチャーでライドに興奮
- 6 ザ・ビーチの海上に浮かぶウォーターパーク、アクアファンも楽しい



最後の夜は  
ディナー・クルーズへ

## Hotel List for Families

### ■ アトランティス・ザ・パーム

1500の客室を擁する豪華なメガリゾート。水族館やウォーターパークを併設しており、ビーチでもさまざまなアクティビティが楽しめる。子供が喜ぶ水中ルームもおすすめ。



伝説の大陸アトランティスがモデル

### ■ ジュメイラ・ビーチ・ホテル

目の前にパージュ・アル・アラブを望むビーチフロントホテル。美しい白砂のビーチでくつろげるほか、隣接するウォーターパークも利用できるところからファミリーに人気だ。



外観が波型にデザインされている

### ■ グランド・ハイアット・ドバイ

ドバイ・クリーク沿いに建つ682室のシティリゾートホテル。街なかのホテルだが、緑豊かなガーデンとプールが自然を感じさせてくれる。メトロのグリーンラインの駅に近い。



観光地へのアクセスも抜群

※この他、アパートメントタイプもある。



## Recommend Itinerary for Women

# よくばり女性の好奇心を満たす ドバイの女子旅

1 スパで過ごす癒やしの時間  
2 SNS映えるフードやスイーツも

ドバイは女性の旅心をくすぐる要素に満ちあふれている。美しい海とビーチ、ワンランク上の宿泊体験、砂漠や歴史地区での異文化体験、めくるめく食の魅力など、1度ではとても遊び尽くせないほどだ。なかでも女性たちをとくめかせるのがショッピング。エキゾチックなスークでアクセサリやアラビック雑貨に心躍らせるだけでなく、巨大なショッピングモールで思う存分買い物を満喫できる。スーパーマーケットで地元の食材を見て回ったり、デザートやチョコレートなどをお土産に買ったりするのも楽しい時間だ。

一方で、インフィニティプールやスパでゆったりとした時間を過ごしたり、ヨガやスパで心身を整えたりするのも旅の醍醐味。アフタヌーンティーや夕食後のナイトライフをゆっくり楽しむのもいいだろう。アクティブ派は高層ビルの展望台に上るだけでなく、フロアの縁を命綱だけで歩くスリリングやアクティビティに挑戦してみてもいい。

## Recommend Itinerary

### DAY 1

- AM バージュ・カリファ展望台へ
- PM アル・ファヒディ歴史地区でランチと散策

### DAY 2

- AM オーラ・スカイ・プールでモーニング・ヨガ
- PM 砂漠ツアーに参加

### DAY 3

- AM アドレス・スカイ・ビュー展望台のアクティビティを体験
- PM アル・アサッラ・スパでリラックス。アル・シーフで散策とディナー

### DAY 4

- AM アルサーカル・アベニュー散策
- PM ドバイ・モールでショッピング。ドバイ・ファウンテンを望むレストランでレディース・ナイト（曜日限定）



- 1 バージュ・カリファの展望台、アット・ザ・トップから街を一望
- 2 アル・ファヒディ歴史地区でかつての街並みに思いをはせる
- 3 モーニング・ヨガでリフレッシュ
- 4 デザート・サファリでヘナを体験
- 5 スリリングなスカイ・エッジ・ウォークに興奮
- 6 ドバイ・モールでとことんショッピング

最後の夜は  
レディース・ナイトで盛り上がる

## Hotel List for Women

### ■ アル・シーフ・ヘリテージ・ホテル

ドバイ・クリークのほとりの複合地区、アル・シーフに溶け込むように建つエキゾチックなホテル。豪華で近代的だが、歴史を感じさせる建物やインテリア、地元の食などが魅力。



ヒストリカルな雰囲気のある客室

### ■ マディナ・ジュメイラ

アラブの城壁都市をイメージしたミニシティ。全長5kmに及ぶ水路にアブラが停泊し、敷地内に5つ星ホテルやヴィラ、スーク、多数の飲食店などが集結している。



プライベートビーチやスパもそろう

### ■ ローブ・ダウンタウン

コンテンポラリーなデザインで女子旅に人気のブティックホテル。モダンなインテリアに彩られたロビーや客室は、それだけで気分が上がる。屋外にはプールも。

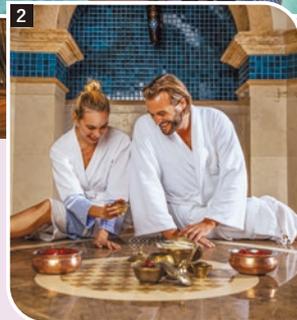


現代的なセンスが光るロビー



## Recommend Itinerary for Honeymooner

# 一生モノの宝になる、至高のアラビアンバカンス



- 1 マディナ・ジュメイラのクリークをアブラで散歩
- 2 豪華なスパで過ごす時間もおすすめ

一生に一度の特別な旅行という意味で、ドバイほどハネムーンに適した destination はないだろう。至れり尽くせりのサービスが自慢のラグジュアリーなリゾートに身を任せ、優雅な旅を心ゆくまで満喫したい。どうせならドバイならではのエキゾチックなムードあふれるリゾートを選び、各ホテルが提供するアクティビティや食の魅力を堪能するのがおすすめだ。まるで映画のセットの中にあるような華やかなホテル、バージュ・アル・アラブは館内を巡るだけでインパクトのある観光になる。

デザートエリアもゆっくり楽しみたい。砂漠ならではの環境を体感できる豪華なリゾートに宿泊し、大自然の息吹を感じるアクティビティやベドウィンの暮らしに触れるプログラムなどに参加するのがいいだろう。プライベートプール付きのヴィラやスイートルーム、グランピング施設などがそろっており、二人だけの世界に浸ることができる。

### Recommend Itinerary

#### DAY 1

- AM バージュ・アル・アラブの内覧ツアーに参加
- PM バージュ・アル・アラブでフタヌーンティーとスパ

#### DAY 2

- AM 未来博物館へ
- PM アル・ファヒディ歴史地区を散歩後、ディナー・クルーズへ

#### DAY 3

- AM モーニング・サファリへ
- PM 砂漠のラグジュアリーなリゾートに滞在し、デザート・アクティビティを体験

#### DAY 4

- AM ザ・ビュー展望台へ。オーラ・スカイ・プールのデイベッドでランチ
- PM ドバイ・モールでショッピング。夜はラ・パール鑑賞

- 1 バージュ・アル・アラブの煌びやかな内装に圧倒
- 2 未来博物館で2071年の世界へ
- 3 午後は一転、歴史の世界を散歩
- 4 広大な砂漠や野生動物の群れを眺める空中散歩
- 5 ベドウィンが狩猟に使うハヤブサと記念撮影
- 6 音と光、水をふんだんに使った迫力のショー、ラ・パール



最後の夜は一流のエンターテインメントに感動

### Hotel List for Honeymooners

#### ■ アトランティス・ザ・ロイヤル

パーム・ジュメイラに開業したラグジュアリーホテル。800の客室やスイートルーム、250戸のレジデンス、11軒のレストラン、いくつものプールなどがデザインされている。



箱を積み上げたような外観が斬新

#### ■ ワン&オンリー・ザ・パーム

パーム・ジュメイラの外輪部に位置するエキゾチックな高級リゾート。低層階の本館とヴィラ、プライベートの保たれたプールやビーチは大人のくつろぎ空間を提供している。



まるで宮殿のような建築美に息をのむ

#### ■ アル・マハ・ラグジュアリー・コレクション・デザート・リゾート&スパ

砂漠の自然保護区内に位置するラグジュアリーなリゾート。ヴィラタイプの客室はアラビックな雰囲気、プライベートプールやデッキから雄大な風景を望める。



アクティビティや食事はオールインクルーシブ



## ドバイ 経済観光庁

Visit Dubai : <https://www.visitdubai.com/ja>



Visit Dubai



市内マップ

公式Facebook : [https://www.facebook.com/visitdubai\\_jp](https://www.facebook.com/visitdubai_jp)

公式X : [https://twitter.com/visitdubai\\_jp](https://twitter.com/visitdubai_jp)

公式Instagram : <https://www.instagram.com/visitdubai.jp>

公式YouTube : <https://www.youtube.com/visitdubai>



Facebook



X



YouTube

※当ガイド内のすべての画像・地図はドバイ経済観光庁の所有です。  
無断転載・使用は固く禁じます。



## ドバイ・メトロ

全長約90kmの全自動運転で、レッド・ラインとグリーン・ライン、2つ主要路線で運行されている。

### DATA

**運行時間** 午前5時～午前0時

※日曜日は午前8時から、金曜日は午前1時まで

**運行間隔** 約2～6分毎

**チケット** ゾーンにより料金が異なり、片道、往復、デイパス、キャッシュレスカードの Nol (ノル) などがある



メトロマップ

### Legend

دبي المترو	Red Line
دبي المترو	Green Line
دبي المترو	Orange Line
دبي المترو	Blue Line
دبي المترو	Ferry Route
دبي المترو	Monorail Line
دبي المترو	Bus Line
دبي المترو	Station Number
دبي المترو	Station
دبي المترو	Terminal Station
دبي المترو	Interchange Station