

1. 米国 (本土)

■正式国名：アメリカ合衆国

United States of America

■政治形態：連邦共和制

■面積：983万km² (日本の約26倍)

■人口：3億3,829万人(ハワイ州・アラスカ州含む。)

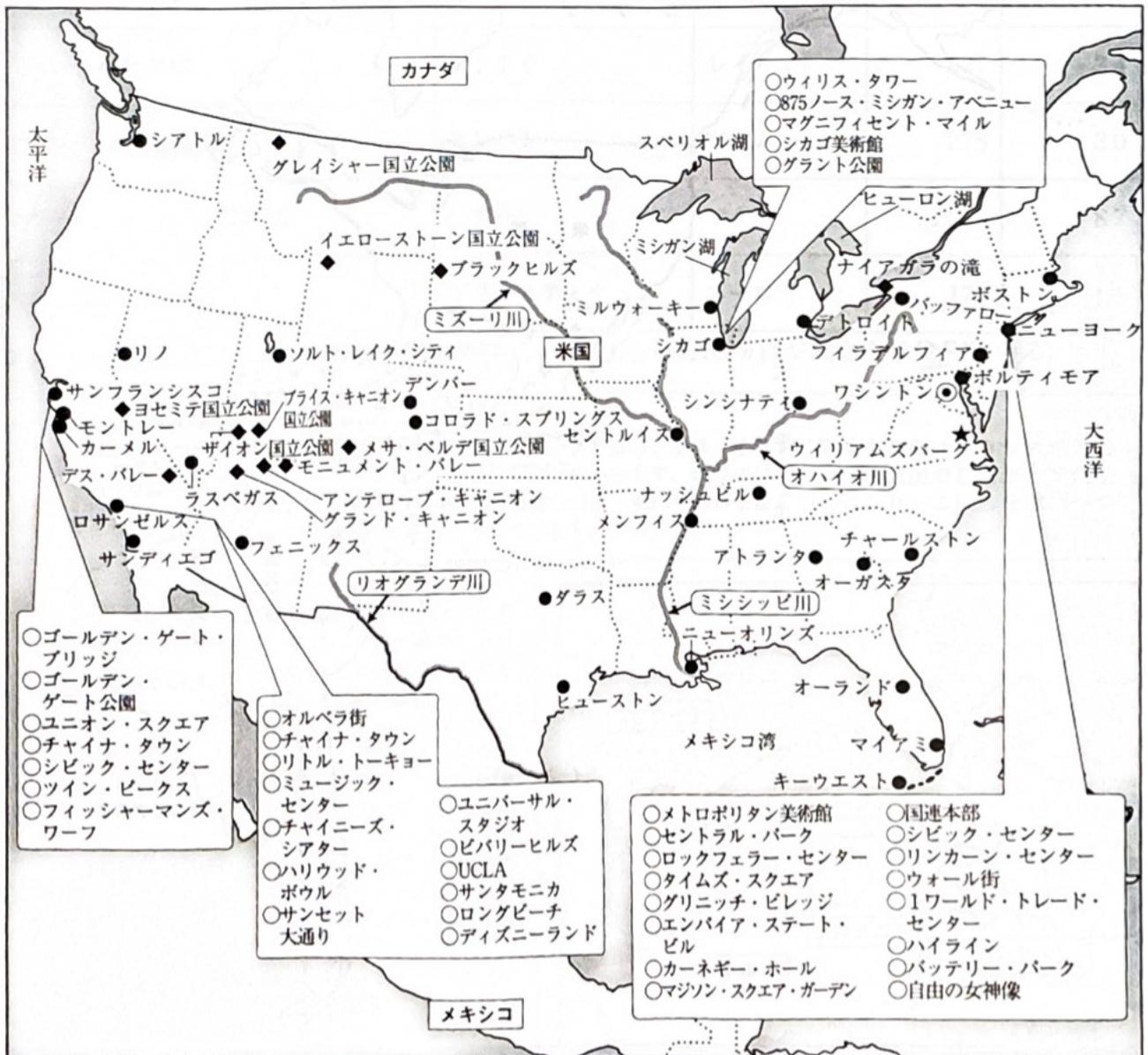
■言語：英語

■通貨：アメリカ・ドル (1 USドル = 157.9500円)

■住民：先住民は非常に少ない。住民で最大なのはヨーロッパ系白人で約6割だが、17~19世紀に北西ヨーロッパから来た「旧移民」と、それ以降20世紀初頭にかけて南東ヨーロッパから来た「新移民」とでは社会的立場が異なっている。ヒスパニックまたはラティーノと呼ばれるラテンアメリカ系が約2割と増えており、アフリカ系が約12%を占める。

■宗教：プロテスタントが58%、カトリックが21%。そのほか、ユダヤ教、ギリシャ正教など。

■地勢：地形は大別して東部のアパラチア山脈、西部の環太平洋造山帯に属する幅の広いコルディレラ山系(ロッキー山脈、カスケード山脈、海岸山脈などの数列の山脈から構成)、それらにはさまれたミシシッピ水系の流域を成す広大な内陸平地の3つに分けられる。



■**気候**：全般に温帯気候であるが、中北部は亜寒帯、フロリダ半島は亜熱帯、西部は乾燥気候の特色をなし、多様性に富んでいる。

- 観光**：小型飛行機遊覧（グランド・キャニオン、ヨセミテ、モニュメント・バレーなど）。ドライブ旅行（カリフォルニア州海岸沿い、マザーロード（シカゴ～ロサンゼルス間のハイウェイルート66）、フロリダ州キーウエストへのオーバーシーズ・ハイウェイなど）
- 名物料理**：ステーキ。ファストフード（ハンバーガー、ホットドッグ、ピザ）。南部料理（ナマズ、グリッツ）。クレオール料理（ガンボ、ジャンバラヤ）
- 土産品**：磁器（レノックス社）。先住民の工芸品。化粧品。キッチン用品。スポーツ用品
- アトラクション**：ブロードウェイ・ミュージカル。メジャーリーグ野球観戦。テーマパーク。ロデオ。マリン・スポーツ。スキー。ゴルフ。カジノ（ラスベガスなど）

[東部]

<ワシントン特別区>

◎ワシントンD.C. (Washington D.C.)

1790年にワシントン大統領が指定し、メリーランド州とバージニア州からポトマック河畔の土地を譲り受け、1800年から首都の恒久的所在地として連邦直轄地（どの州にも属さないコロンビア特別区）に建てられた首都。主な見どころは、大統領官邸ホワイトハウス、国会議事堂（キャピトル）、ワシントン記念塔、ギリシャ神殿風建物のリンカーン記念堂、日本から贈られた桜が美しいポトマック公園、タイダルベイスン（池）、ジェファーソン記念堂、国立航空宇宙博物館や国立自然史博物館などイギリスの科学者ジェームズ・スミソニアンの遺産を基金として造られたスミソニアン各博物館。なお、ポトマック川対岸のアーリントン墓地はバージニア州に属する。人口67万人。

<マサチューセッツ州>

●ボストン (Boston)

マサチューセッツ州の州都。チャールズ川河口に1630年に清教徒によって建設され、植民地時代には商港として栄え、独立前夜には対英闘争の中心的役割を担った。アメリカの文化・教育・歴史の象徴的な中心都市。ボストン・コモン公園、新・旧州庁舎、キングス・チャペル、オールド・サウス集会所、浮世絵の収集でも有名なボストン美術館などが見どころ。これらを巡る観光コースはフリーダム・トレイルと呼ばれ道路に赤い線が引かれている。郊外に名門校ハーバード大学もある。人口65万人。

<ニューヨーク州>

●ニューヨーク (New York City)

植民地時代から商業都市として栄えたが、19世紀にエリー運河の開通によって中西部との結びつきを強めてから発展した、金融・商工業・芸術・文化の世界的中心地。ハドソン川とイースト川（イーストリバー）に挟まれたマンハッタン地区が観光の中心。人口834万人。

- メトロポリタン美術館**／セントラル・パーク東端に位置する。古代エジプトから現代美術まで、世界中の文化遺産の包括的なコレクションは、現在では200万点を超え、そのうち4分の1は常設展示されている。ルーブル美術館などと並び、世界3大ミュージアムのひとつとされている。
- セントラル・パーク**／マンハッタンの中央に位置する世界的に有名な公園であり、小さな動物園、劇場、美術館、スケートリンク、レストラン、湖などがある。ニューヨーカーの憩いの場であり、夏には無料コンサートも行われて多くの人々が集まる。
- ロックフェラー・センター**／ミッドタウンの中心の5番街と6番街、48丁目と51丁目に囲まれたエリアにある複合施設であり、オフィスビル、レストラン、銀行などがある。中心にある半地下の広

場は、夏にはカフェテラス、冬には巨大クリスマス・ツリーとスケート・リンクで有名。

- タイムズ・スクエア／42丁目から47丁目とブロードウェイと7番街が交差するあたりにある、劇場街の中心地。レストランやホテルも多く、大晦日のカウントダウンには多くの人々が集まり、世界中のメディアによって紹介される。
- グリニッチ・ビレッジ／ワシントン・スクエアを中心とした、19世紀前半の面影を残す文化・芸術地区。オフ・ブロードウェイの劇場やライブ・スポットも多く、気軽に演劇を楽しむことができる。
- エンパイア・ステート・ビル／ニューヨークの顔であり、1931年の竣工以来長い間ニューヨークで一番の高さ（ビル高381m、尖塔高443m）を誇った観光名所。86階にある屋外展望台からの眺めは圧巻。
- クライスラー・ビル／地上77階、高さ320mで、ニューヨークにある高層ビルの中では有数の知名度を誇る。アール・デコ建築で、尖塔部分はうろこ状をなしている。
- シーグラム・ビル／地上38階建てで、近代建築の巨匠ミース・ファン・デル・ローエの最高傑作のひとつ。ウイスキー製造の「シーグラム」の本社ビル。
- カーネギー・ホール／7番街と57丁目の角にある豪華なコンサート・ホール。ホール名は、多額の寄付をしたアメリカの鉄鋼王カーネギーに由来する。クラシックのほか、最近ではポップス系の公演も多く行われる。
- マジソン・スクエア・ガーデン／33丁目と8番街の角にあるスポーツとエンターテインメントの殿堂。円柱形の建物内には、劇場やスポーツ・アリーナが入っている。バスケットボール、アイスホッケー、プロレス、コンサートなどに利用されている。
- 国連本部／第2次世界大戦後、世界平和を目指して設けられた国際的組織（国際連合）の本部。総会場、会議場、事務局、図書館の4つのビルがあり、約45分の見学ツアーで回ることもできる。
- シビック・センター／チャイナ・タウンの西、ニューヨーク州庁舎、市役所、市警本部、連邦庁舎、連邦裁判所などの公的機関が集中しているエリア。
- リンカーン・センター／ブロードウェイとコロンブス街の角の62～66丁目までの広大な敷地に建つ芸術の総合センターであり、演劇、音楽、舞踊が公演される6つのビルから成る。公演の行われていない時は見学ツアーがある。
- ウォール街／世界金融の中心的エリア。ニューヨーク証券取引所、連邦準備銀行、大手銀行が集中。
- 1ワールド・トレード・センター／ワールド・トレード・センター跡地（グラウンド・ゼロ）の再建計画で建てられた6つの超高層ビルの中で最も高いビル。アメリカ独立の年にちなんで1,776フィート（541.1m）の全米一の高さとなった。
- ハイライン／マンハッタン島の西側ハドソン川沿いのミートパッキング地区からウエストサイドヤードに至る全長2.3kmの高架貨物線跡を空中緑道（遊歩道）として再利用した都市公園。
- バッテリー・パーク／マンハッタン島の最南端にある公園。「バッテリー」は以前ここにあった砲台のこと。ここから自由の女神が望め、自由の女神像のあるリバティ島とスターテン島行きのフェリーが出航するターミナルがある。
- 自由の女神像／1886年にアメリカ独立100年を記念してフランスから贈られた巨大な女神像（台座を含め、高さ92m）で、アメリカの象徴的存在。マンハッタン南端から3km離れたリバティ島にあり、バッテリー・パークのターミナルからフェリーに乗って行くことができる。世界遺産。

◆ナイアガラの滝（Niagara Falls）

アメリカとカナダの国境に位置し、エリー湖から流れ出たナイアガラ川がオンタリオ湖に向かって北流する途中の絶壁にかかる滝。世界3大瀑布のひとつ。滝の直前で、川はゴート島をはさんで左右に分かれ、左がカナダ滝（落差53m、幅670m）、右がアメリカ滝（落差34m、幅260m）。他に、虹の橋、風の洞窟、コニカ・ミノルタ・タワー、スカイロン・タワーがある。

<ペンシルバニア州>

●フィラデルフィア (Philadelphia)

デラウェア川に面したアメリカ国内有数の河港で、1776年に独立宣言が採択され、1787年に連邦憲法案が起草された独立当時の中心地であり、1790～1800年に首都であった。インデペンデンス・ホール(独立記念館)、 kongress・ホール(国会議事堂)、自由の鐘、第1回大陸会議が開かれたカーペンターズ・ホールが見どころ。インディペンデンス・ホールは世界遺産。人口157万人。

<メリーランド州>

●ボルティモア (Baltimore)

首都ワシントンD.C.の北東に隣接。古くから天然の良港に恵まれ、18世紀に南部産のタバコの輸出港として栄えた。南北戦争の舞台となった町でもあり、アメリカ鉄道の発祥の地でもある。フォート・マクヘンリー(独立戦争時の星形砦)、ベープ・ルースの生家と博物館などが見どころ。

<バージニア州>

★ウィリアムズバーグ (Williamsburg)

植民地時代の建築物を再現し、当時の生活を実演する歴史保存地区コロニアル・ウィリアムズバーグがある。

<ジョージア州>

●アトランタ (Atlanta)

南部の商工業・交通の中心地。マーガレット・ミッチェルの小説「風と共に去りぬ」の舞台。1996年のオリンピック開催地。マーチン・ルーサー・キング牧師歴史地区、南北戦争の南軍の指導者3人の巨大な浮き彫りが刻まれているストーン・マウンテン公園などが見どころ。人口50万人。

●オーガスタ (Augusta)

毎年、「マスターズ・ゴルフ・トーナメント」が開催されることで知られる。

<サウス・カロライナ州>

●チャールストン (Charleston)

1670年にイギリス人が上陸して以来、イギリス文化を継承し続けている。ロンドンの町並みのような香りが漂う。

<フロリダ州>

●マイアミ (Miami)

フロリダ半島南部にある世界的に有名な海浜リゾート。マイアミ市とマイアミ・ビーチ市とは、4本の橋で結ばれている。マイアミからセブンマイルブリッジを含むオーバーシーズ・ハイウェイという道路で南に続くフロリダキーズ諸島の先端には、ヘミングウェイが暮らしていたことで知られるキーウエストがある。

●オーランド (Orlando)

フロリダ半島のほぼ中央に位置するリゾート都市。ユニバーサル・スタジオ・フロリダ、シーワールド・オーランドやアナハイムのディズニーランドの120倍以上の大きさを誇るウォルト・ディズニー・ワールドがある。東部海岸にあるケープ・カナベラルのケネディ宇宙(スペース)センターへの玄関都市でもある。人口32万人。

[中部]

<サウス・ダコタ州>

◆ブラック・ヒルズ (Black Hills)

ラピッドシティを玄関口とするアメリカ中西部の山岳地帯。マウントラッシュモア国立メモリアル(4人の大統領の彫刻が彫られている山)、クレージーホース・メモリアル(山を彫って現在も製作中の先住民の英雄、クレージーホース像)、デビルズ・タワー国立モニュメント(映画「未知との遭遇」に登場する、マグマによって形成された巨大な塔のような岩のあるところ)がある。

<テキサス州>

●ダラス (Dallas)

1930年に近郊で大油田が発見されてから石油関連産業が盛んになった、南西部の商工・金融・保険業の中心都市。第35代大統領ケネディが暗殺された地としても知られる。ケネディ記念碑、リユニオン・タワー、パイオニア・プラザ、オールド・シティ公園などが見どころ。人口130万人。

●ヒューストン (Houston)

綿花の集散地、石油の産地として発展した港湾都市。市の郊外には、人類初の月面着陸に成功したアポロ11号の宇宙飛行の管制を行ったNASAのジョンソン宇宙(スペース)センター、世界初のドーム球場アストロドームがある。人口230万人。

<イリノイ州>

●シカゴ (Chicago)

1833年に建設され、農産物の集散地から発展したミシガン湖畔にある中西部を代表する都市で、世界の経済に大きな影響力を持つ。世界一忙しいオヘア国際空港を玄関とする摩天楼発祥の地であり、ダウンタウンの至るところに林立するユニークなデザインの高層建築に圧倒される。全米で最も高い4つのビルのうち2つがあることで有名。人口267万人。

○ウィリス・タワー／尖塔高約527m、110階建てのビル。全米第2位の超高層オフィスビル。103階にある展望階へ超高速エレベーターで約1分。旧名はシアーズ・タワー。

○875ノース・ミシガン・アベニュー (旧名ジョン・ハンコック・センター)／尖塔高457m (全米第4位)、100階建ての黒いビル。オフィスやショッピング・センター、ホテル、レストランが入っている。94~96階にある展望台、レストラン、バーからのシカゴ市街とミシガン湖の眺めは圧巻。

○マグニフィセント・マイル／ミシガン・アベニューのシカゴ川の北側、川からオークストリートの間を指す通称「すばらしき1マイル」。優雅な佇まいの高級デパートやブティック、老舗のホテルなどが軒を連ねるシカゴの目抜き通りで、地元の人々や観光客でいつも賑わう。

○シカゴ美術館／メトロポリタン美術館、ボストン美術館と並ぶアメリカ3大美術館のひとつであり、グラント公園の北西部に位置する。特に19~20世紀のフランス印象派のコレクションは見事。代表作は、スーラ作「グランド・ジャット島の日曜日の午後」(寄贈者の遺言により、門外不出。)

○グラント公園／ミシガン湖に面した広い公園。夏季には無料コンサートやオペラ、バレエ、世界最大のジャズ・コンサートなどが行われる。公園の中央に位置する「全米一美しい」と称されるバッキンガム噴水は、4月~11月頃に最高40mまでの水しぶきを上げ、夜にはライトアップされる。

<ミシガン州>

●デトロイト (Detroit)

自動車の町として栄えたミシガン州最大の都市。グリーンフィールド・ビレッジ (歴史村)、ベル島、フォード博物館などが見どころ。人口62万人。

<オハイオ州>

●シンシナティ (Cincinnati)

オハイオ川の港湾都市で、商工業中心都市である。MLBシンシナティ・レッズの本拠地。人口31万人。

<ミズーリ州>

●セントルイス (Saint Louis)

ミシシッピ川中流の港湾都市。商工業・経済の中心地であり、交通の要衝である。MLBカーディナルスの本拠地であり、またビール「バドワイザー」のメーカーの本社がある。人口29万人。

<ウィスコンシン州>

●ミルウォーキー (Milwaukee)

小麦の集散地としてミシガン湖沿いに発達した都市。ドイツ系移民が多く、日本にも輸入されている

ミラー・ビールの大工場がある。人口56万人。

<テネシー州>

●メンフィス (Memphis)

ミシシッピ川沿いにある綿花の集散地。ブルースの発祥の地。エルビス・プレスリーの第2の故郷であり、彼の邸宅「グレイスランド」はエルビス・ファンの聖地。公民権運動の指導者キング牧師が暗殺された町でもある。人口62万人。

●ナッシュビル (Nashville)

音楽産業の中心地で、カントリー・ミュージック発祥の地。人口68万人。

<ルイジアナ州>

●ニューオーリンズ (New Orleans)

フランス領、スペイン領時代の面影を残すクレオール文化の影響を強く受けた、アメリカでも珍しくラテン的なミシシッピ川沿いの都市。デキシーランド・ジャズの発祥地。フレンチ・クォーター(ジャクソン広場、聖ルイ大寺院、フレンチ・マーケット、ロイヤル通り、お土産店が軒を連ねるパーボン・ストリート)、カナル通り、世界最大級の室内競技場スーパードームなどが見どころ。人口37万人。

[西部]

<カリフォルニア州>

●サンフランシスコ (San Francisco)

1769年にスペイン人が発見し、建設した都市。その後、メキシコ領、アメリカ・メキシコ戦争終了後の1848年にアメリカ領となった。金鉱の発見により発展したアメリカ西部の玄関口。人口81万人。

○ゴールデン・ゲート・ブリッジ(金門橋) / ケーブル・カーと並び、市の象徴になっている全長2,789mの美しい吊り橋。サンフランシスコ湾の水面から橋まで66m、最高部までは227mある。40分かけて歩道を歩いて渡ることもできる。橋を渡るとお洒落な街サウサリートに行ける。

○ゴールデン・ゲート公園 / 市の北西にある幅800m、長さ5kmの世界最大規模の公園。園内には博物館、美術館、植物園、日本庭園、レクリエーション施設があり、市民の憩いの場となっている。

○ユニオン・スクエア / ダウンタウンの中心にある公園で、ここを起点としてケーブル・カー、地下鉄、バスに乗ることができる。周辺にはホテル、デパート、免税店、レストランが建ち並び、地元の人々や観光客でいつも賑わっている。

○チャイナ・タウン / ユニオン・スクエアから徒歩15分位のところにある全米で最も古いチャイナ・タウン。早朝から多くの人々が食料品店や大衆食堂に集まり、中国語が飛び交う。1日中、活気に満ちていてエキゾチックな雰囲気を楽しむことができる。

○シビック・センター / 市庁舎を中心に連邦政府の建物が並ぶエリア。サンフランシスコ交響楽団のコンサートが行われるルイス・デイビス・シンフォニーホール、オペラやバレエが上演される戦争記念オペラハウス、全米最大規模のアジア美術館などもある。

○ツインピークス / 標高276mと277mの2つの丘からサンフランシスコを一望できる。展望台から見る夜景は、サンフランシスコで一番美しいといわれる。

○フィッシャーマンズ・ワーフ / サンフランシスコで一番人気の観光スポット。ジェファーソン通りとテラー通りの角に大きなカニの看板があり、その周辺にカニ、エビ、イカなどの魚介類の屋台やレストランが軒を連ねる。東端にある栈橋には、ピア39というショッピング・センターがあり、多くの人々で賑わう。ワーフからフェリーで数分の所にかつての監獄の島アルカトラズ島がある。

●モントレイ / サンフランシスコの南約200kmにある観光と漁業の小さな町。モントレイ湾の海洋生物の展示、オットセイの芸、ラッコの餌付けなどが見られる水族館、レストランやショップが並ぶフィッシャーマンズ・ワーフなどが見どころ。世界的に有名なジャズ・フェスティバルが行われる町でもある。太平洋沿いの「17マイルドライブ」は、カーメルまで続く景勝ドライブ・ルートとして有名。

●カメル／芸術家が多く集まる、緑豊かで風光明媚な町。こじんまりとしているが、多くのギャラリーやショップを見ながらの散策が楽しい。

◆ヨセミテ国立公園 (Yosemite National Park)

サンフランシスコ市の東約320km、シエラネバダ山脈のほぼ中央に位置する。世界遺産。公園の中心であるヨセミテ渓谷、半球を縦に割ったように見える絶壁ハーフ・ドーム、展望台のグレイシャー・ポイント、巨大な谷壁エルキャピタン、直径11m・高さ64mのグリズリー・ジャイアント・セコイアなどのセコイア（アメリカ杉）の大森林マリボサ・グローブなどが見どころ。渓谷内にはビジターセンター、宿泊施設があり、キャンプ、川下り、釣りも楽しむことができる。

●ロサンゼルス (Los Angeles)

1781年にスペイン人が建設し、農産物・石油化学工業・航空機産業・映画産業（ハリウッド）で発展した全米第2の都市。人口382万人。

- オルベラ街／メキシコ人街。ユニオン駅の近くにある全長約200mのレンガ敷きの路地に、民族衣装、革製品、銀細工などを扱う店が並び、人々で賑わう。周辺は州立歴史公園に指定され、ロサンゼルス最古の家アビラ・アドービ（1818年建設）を含む多くの古い建物が保存されている。
- チャイナ・タウン／ダウントウンの北、エリシアン・パークの丘のふもとに位置する。近くにはドジャー・スタジアム（野球場）がある。レストランは昼夜問わず、地元の人々や観光客で賑わう。
- リトル・トーキョー／日本料理店、カラオケバー、スーパー、本屋、交番まであるアメリカ最大の日本人街。全米日系人博物館は、移民当時から現在に至るまでの日系人の歴史を知ることができる。
- チャイニーズ・シアター／ハリウッドで一番有名な中国寺院風の建物であり、新作映画の封切館として多くの話題作を上映している。シアター前のコンクリートに残された大スターの手形、足型、サインなどは、観光客に大人気。
- ウォーク・オブ・フェイム／ハリウッド大通りとバイン通り沿いの約5kmの歩道に2,000名以上のショービジネス界の著名人の名前が彫られた星型のプレートで知られる観光スポット。
- ハリウッド・ボウル／ハリウッド丘陵地帯に造られた大規模な野外劇場であり、1万7,000人収容可能。6～9月がシーズンであるが、コンサートのない時でも自由に見学できる。
- サンセット大通り／ハリウッド・ブルバードの南2ブロックにある全長27kmの通り。街路樹のパームツリーや数多くの最新映画を宣伝する広告板（ビルボード）で有名。ライブハウス、クラブ、楽器店など音楽関係の店が多く、通りから西へ行くと高級住宅街ビバリーヒルズに出る。
- ユニバーサル・スタジオ／日本でも馴染みの映画を素材にしたテーマパーク。映画の撮影所が舞台となるアトラクションとステージ上のショーのほか、数多くのレストラン、バー、土産店が集まるユニバーサル・シティウォークも見逃せない。
- ビバリーヒルズ／映画スターなどが多く住む高級住宅地。高級ブティックの並ぶロデオ・ドライブは観光名所であるが、環境を守るための条例があり、観光バスの乗り入れが禁止になっている。
- UCLA／西海岸の名門大学、カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (University of California Los Angeles) の略称。構内にはビジターセンター、博物館、ギャラリー、彫刻庭園、ブティックなどもある。大学生協では、土産品としても人気のUCLAのロゴ入りグッズが購入できる。
- サンタモニカ／ロサンゼルスからダウントウンからメトロで約1時間、カリフォルニアで最も知名度の高い白砂のビーチを持つリゾート地。サンタモニカ・ピアは古い木の栈橋で、レストラン、カフェ、遊園地などがあり、サード・ストリート・プロムナードは遊歩道になっているショッピング街。
- ロングビーチ／ロサンゼルス南にある海浜リゾートで、9kmほどの長いビーチがあったことに由来して名づけられた。工業都市として、重要な貿易港、軍港でもある。ロングビーチのダウントウンから数分のクイーンズベイは再開発が行われ、人気スポットとなった。南カリフォルニア最大規模のロングビーチ水族館は必見。

○ディズニーランド／郊外のアナハイム市にある人気テーマパーク。日本でも馴染みのアトラクションやショー、レストラン、ショップ、フードスタンドは、子供から大人まで十分楽しめる。園内のアトラクションやイベントのリニューアルが頻繁に行われ、何度訪れても飽きさせない。

◆デス・バレー (Death Valley)

ロサンゼルス市の北東約480kmからネバダ州にかけてシエラネバダ山脈の東側に東西6～25km、南北240kmにわたって帯状に広がる砂漠地帯。真夏の気温が50度を超えることもある。国立公園。

●サンディエゴ (San Diego)

天然の良港のため、漁業の根拠地として発展。海軍基地があるほか、航空機製造などの産業都市でもある。旧市街、バルボア公園、シーワールド、サファリパーク、レゴランドなどが見どころ。南25kmにあるメキシコ領ティファナへの観光も人気が高い。人口138万人。

<ワシントン州>

●シアトル (Seattle)

西海岸北部の港湾都市。林業の他、ボーイング社、マイクロソフト社、アマゾン社、スターバックス社の発祥の地。展望塔スペース・ニードル、パイオニア・スクエア、パイク・プレイス・マーケット、西にオリンピック国立公園、南東にマウント・レーニア国立公園がある。人口75万人。

<ネバダ州>

●ラスベガス (Las Vegas)

ネバダ州南端、山に囲まれた砂漠の中にあり、フーバー・ダム建設により発展したギャンブル公認の観光都市。カジノ付きの大ホテル群と豪華ショーで有名。ダウタウン地区（音と光のショーがくり広げられる歩行者天国フリーモントストリート・エクスペリエンスがある）、ストリップ地区が繁華街。グランド・キャニオンへの玄関都市でもあり、南東50kmにはフーバー・ダムがある。人口66万人。

●リノ (Reno)

シエラネバダ山脈東麓の景勝地で、小型ラスベガスともいえるカジノで有名な観光都市。南南西90kmのカリフォルニアとの州境には、夏の避暑地、冬のスキーリゾートとして人気のタホ湖がある。

<アリゾナ州>

◆グランド・サークル (The Grand Circle)

アリゾナ州とユタ州の境にあるパウエル湖を中心に、半径230kmの国立公園が集中するエリア。

◆グランド・キャニオン国立公園 (Grand Canyon National Park)

アリゾナ州北西部にあるグランド・キャニオンを中心とする国立公園。1919年に指定され、1979年には世界自然遺産に登録された。コロラド川が氷河時代から兩岸の絶壁を浸食して造り上げた大峡谷で、長さ約400km、幅6～29kmにおよび、深さは1,600mに達するところもある。観光の中心はサウス・リム（南縁）であり、そのほかホビ・ポイント、ビジター・センター、ヤババイ・ポイント、デザート・ビュー・ポイント、ノース・リム（北縁）なども見どころ。

◆アンテロープ・キャニオン (Antelope Canyon)

グランド・キャニオンの上流、コロラド川の鉄砲水の勢いで形作られたといわれる峡谷。アッパーキャニオンの、太陽が頭上に来る時間にキャニオン頂上（約36m）の開口部から直接放射する日光の光線が狭い溪谷内に差し込む幻想的な景色で人気が高い。コロラド川の蛇行による絶景箇所「ホースシューベンド」にも近い。

◆モニュメント・バレー (Monument Valley)

砂漠に赤茶けたテーブル岩や岩山が点在する風景は西部劇でおなじみ。グランドキャニオンの北東に位置し、アリゾナ州とユタ州にまたがる。アメリカ先住民ナバホ族の居住地、聖地。

●フェニックス (Phoenix)

アリゾナ州の州都。西部開拓時代の面影を残す、荒々しい自然と温和な気候で知られる観光・保養都市。ハード美術館、スコッツデールなどが見どころ。人口164万人。

<ユタ州>

●ソルト・レイク・シティ (Salt Lake City)

ユタ州の州都であると同時に、モルモン教の総本山の所在地。第2次世界大戦後、日系人も多く住んでいる。モルモン教本部寺院がある temple・スクエアと郊外にある大塩湖のグレート・ソルト・レイクが見どころ。標高1,320mの高原にある。人口20万人。

◆ブライス・キャニオン国立公園 (Bryce Canyon National Park)

ユタ州南部に位置し、1924年に国立公園として指定された。ポーンソーガント台地の東端部が風や水の浸食を受けてできた奇岩・巨岩群。浸食された岩が林のように連なるフェアリーランドなどがある。浸食は絶え間なく続くので、その変化を観察することができる。公園を取り囲む部分は森林や草原の地域で、鹿やキツネなどの野生動物が生息している。

◆ザイオン国立公園 (Zion National Park)

ユタ州南西部に位置し、1919年に国立公園として指定された。バージン川の浸食によって形成された色彩豊かな奇岩・絶壁と、深さ800m、長さ25kmに及ぶザイオン峡谷の景観が見どころ。

<モンタナ州>

◆グレイシャー国立公園 (Glacier National Park)

モンタナ州北西部に位置し、1910年に国立公園として指定された。カナダと国境を接し、カナダのウォータートン・レイクス国立公園とつながる文字通りの氷河国立公園で、4,100km²の面積を誇る。氷河とカール・氷食谷・氷河湖など氷河地形が豊かであり、ロッキー山脈の自然美の代表的公園。

<ワイオミング州>

◆イエローストーン国立公園 (Yellowstone National Park)

ワイオミング、アイダホ、モンタナの3州にまたがる世界最初の国立公園。1872年に指定され、1978年には世界自然遺産に登録された。8,911km²の規模を誇り、世界中の国立公園のモデルとされている。最大の見どころは、高さ50mまで噴き上げるオールド・フェイスフル・ガイザー (間欠泉)。ほかにイエローストーン湖、大峡谷、マンモス・ホット・スプリングスなどが見どころ。国立公園は標高2,000m以上の火山台地にあり、公園内には、多種多様の野生動物が生息している。

<コロラド州>

●デンバー (Denver)

ロッキー山脈の東麓、グレート・プレーンズ (大平原) の西端部に位置するコロラド州の州都。標高が1,609mあるので、「マイル・ハイ・シティ」と呼ばれるスキーも可能な観光・保養都市。合衆国造幣局、州会議事堂、市立公園などが見どころ。デンバーの西南西にあるアスペンは、世界有数のスキー場。人口71万人。



ケーブルカー (サンフランシスコ)



グランド・キャニオン

◆メサ・ヴェルデ国立公園 (Mesa Verde National Park)

コロラド州南西部に位置し、1906年に国立公園指定。西暦1世紀から13世紀頃の先住民が特異な地形を利用して造った断崖住居など高度な文明遺跡が数多く残る。最大の遺跡「崖の宮殿クリフ・パレス」には、200以上の部屋と23の宗教的儀式を行う場所がある。世界文化遺産。

●コロラド・スプリングス (Colorado Springs)

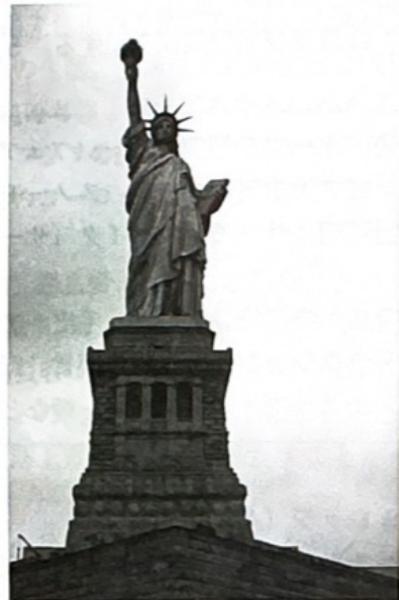
デンバーの南にある標高1,840mの高原都市で、ロッキー山脈中有数の観光保養地。パイクス山、北米航空宇宙防衛軍指令部、空軍士官学校、自然庭園「神々の庭」などが見どころ。人口49万人。



フレンチ・クォーター (ニューオリンズ)



ナイアガラ滝



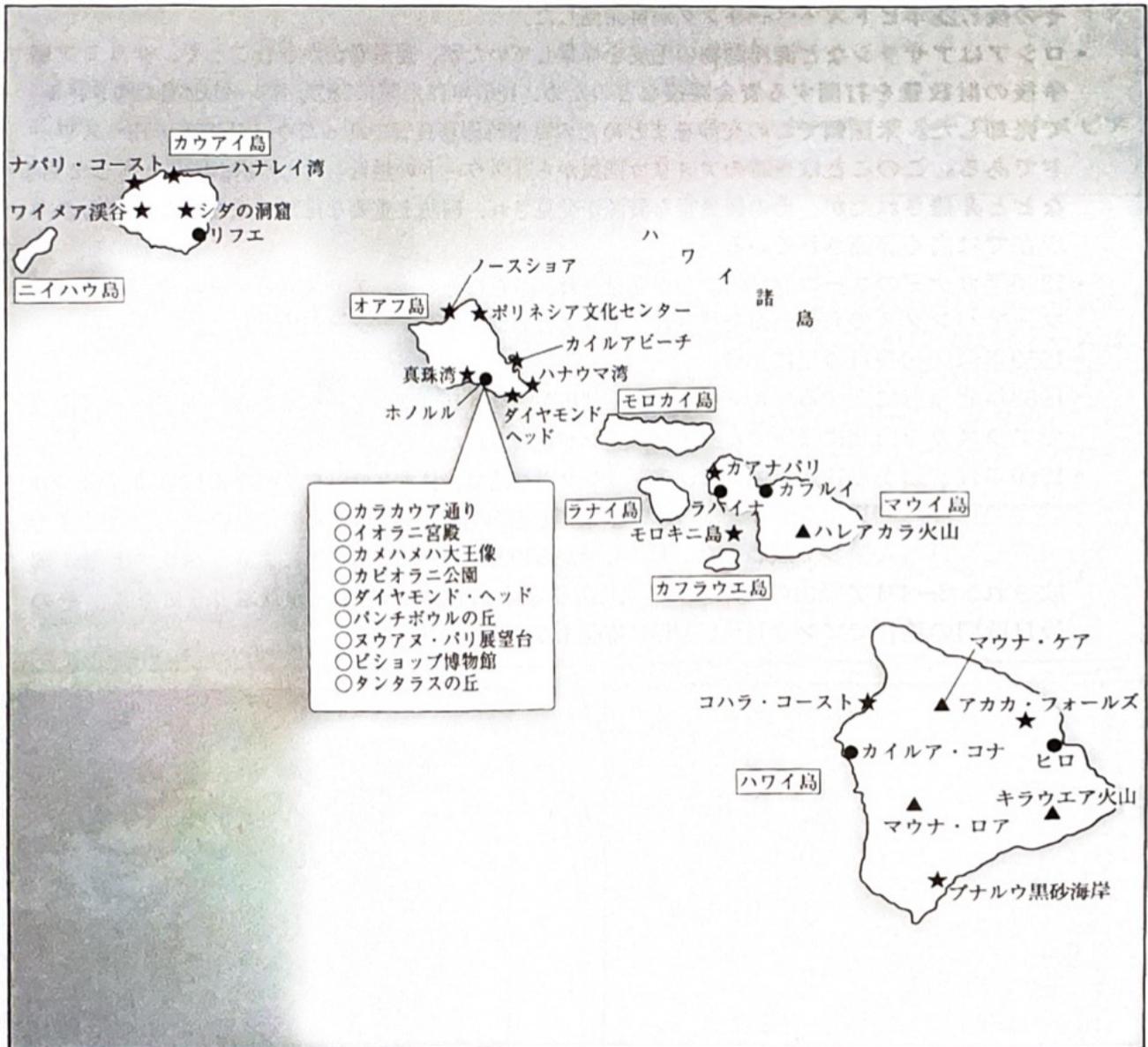
自由の女神像 (ニューヨーク)



リンカーン像 (ワシントンD.C.)

1. 米国（ハワイ州）

- 面積：28,311km²（大小132の島から成る）
- 人口：144万人
- 言語：英語、ハワイ語
- 通貨：アメリカ・ドル（1 USドル = 157.9500円）
- 住民：先住民はポリネシア人であるが、ほとんどが混血であり、しかも20%に満たない。白人は約3分の1を占めるが、日系人などのアジア人種がそれを上回り、白人が過半数を占めない唯一の州である。
- 宗教：以前はハワイ独自の信仰があったが、19世紀初頭にキリスト教宣教師が来航した後は、カトリックが約20%、仏教が約9%、モルモン教が約6%、ユダヤ教や英国国教会などが布教された。無宗教が約半数を占める。
- 地勢：ハワイ諸島は、太平洋上ポリネシアの北端に位置し、東のハワイ島から西のニイハウ島まで8島と124の小島から成る。8島は火山島であり、ハワイ島にある最高峰マウナ・ケア山（4,205m）などでは積雪が見られることもある。
- 気候：亜熱帯海洋性気候を呈する。山岳部を除き、年間平均気温が25度と快適である。



- 観光：ハワイ諸島巡り。自然散策。クルーズ
- 名物料理：ロコ・フード（ロコモコ、チリライス、テリヤキチキン）。ルアウ料理（ラウラウ、カルアピッグ、ポキ、ポイ）。パシフィック・リム・キュージーズ（東西の味を融合）
- 土産品：ハワイアンジュエリー。アロハシャツ。ハワイアン・キルト。マカデミアナッツ・チョコ。ドライマンゴー。コナ・コーヒー
- アトラクション：フラ・ダンス（ポリネシア文化センター）。ルアウ。ホエール・ウォッチング（12月～4月）。アロハ・ウイーク（8月～10月）。ホノルル・マラソン（12月第2日曜）。メリー・モナーク・フェスティバル（4月上旬、ハワイ島で開催。カラカウア王を讃えるフラの祭り）

◆オアフ島（Oahu Island）

ハワイ諸島の総面積の10%弱にしか当たらないが、3番目に大きな島であり、州都のホノルルがある。人口は、ハワイ州全体の80%を占め、ハワイ州の政治・経済・観光の中心地。「集いの島」とも呼ばれ、一年中多くの観光客で賑わう。

●ホノルル（Honolulu）

ハワイ州の州都であり、世界的に有名なワイキキ・ビーチを有する人気リゾート地。人口34万人。

- カラカウア通り／ダイヤモンド・ヘッドからアラワイ・ヨット・ハーバーまで続くワイキキ・ビーチのメイン・ストリート。多くのホテル・レストラン・ショップが集まる。
- イオラニ宮殿／1893年にハワイ王朝が終わるまでのアメリカに現存する唯一の宮殿であった建物。
- カメハメハ大王像／イオラニ宮殿近くに立つハワイ王朝創立者の銅像。写真撮影の人気スポット。
- カピオラニ公園／動物園、水族館、野外音楽堂のある公園。フラダンス・ショーも行われる。
- ダイヤモンド・ヘッド／直径1,200mの巨大な噴火口を持つ火山。オアフ島の象徴的存在である。
- パンチボウルの丘／火山活動でできた丘。第2次世界大戦～湾岸戦争で戦死した約2万人の兵士が眠る国立墓地がある。
- ヌウアヌ・パリ展望台／コオラウ山脈の峠にある古戦場。眺望のよさと強風が吹くことでも有名。
- ビショップ博物館／ハワイを含めたポリネシア文化圏の学術的収集品が展示されており、ハワイアンカルチャーも体験できるハワイ最大の博物館。
- タントラスの丘／ホノルル市内を見下ろす丘。宝石をちりばめたような夜景が素晴らしい。

★ハナウマ湾／オアフ島南東部にある美しいサンゴ礁が広がる海洋生物保護区域。シュノーケルなどで熱帯魚の群れを間近に観察できる。

★真珠湾（Pearl Harbor）

太平洋戦争の火ぶたが切られた軍港。沈没した戦艦アリゾナの上には「真珠湾国立記念碑」がある。

★カイルア・ビーチ／ホノルルのワイキキ・ビーチに次いで、オアフ島の人気ビーチ。美しさではワイキキ・ビーチをしのぐといわれ、「全米で最も美しいビーチ」に選ばれたこともある隣のラニカイ・ビーチと共に「天国の海」とも呼ばれている。

★ノースショア／オアフ島北部のビーチ。巨大な波が打ち寄せることで世界に名だたるサーファーのメッカとなっている。ハレイワ、ラニアケア、ワイメア、サンセットなどの美しいビーチが連なる。

★ポリネシア文化センター（Polynesian Cultural Center）

オアフ島の北側にある南太平洋の生活と文化を再現したレジャーランドで、フラ・ダンスのショーなどが見られる。

◆マウイ島（Maui Island）

「渓谷の島」の別名を持つハワイ諸島第2の島。島の中心は空港のあるカフルイ。西マウイには、ハワイ王朝時代の首都として栄えたラハイナ、マーク・トウェインが「太平洋のヨセミテ」と呼んだイ

アオ溪谷、海浜リゾートのカアナバリ・ビーチなどがあり、島の南東部には世界最大級の火口を有する標高3,055mのハレアカラ火山がそびえている。南部のワイレアリゾートの沖合に浮かぶモロキニ島は、世界的にも有名なダイビングのメッカ。冬から春にかけては、ラハイナ港から出航するホエール・ウォッチングのクルーズ船で、アラスカ沖からやって来るザトウクジラを間近で眺められる。

◆ハワイ島 (Hawaii Island)

ハワイ諸島の最南端に位置する新しい島で、4,000mを超える高山がそびえ、「ビッグアイランド」の別名を持つハワイ最大の島。島の東海岸には日系人が多いヒロの町があり、西海岸にはハワイ王朝の古都でもあるカイルア・コナの町がある。カイルア・コナの北には、全米を代表する美しいビーチと高級リゾートが建ち並ぶコハラ・コーストが続いており、島の東部にはハワイ州で最も高い落差134mのアカカ・フォールズや現在も噴火を続ける世界自然遺産のキラウエア火山（ハワイ火山国立公園内）、溶岩流が海で急激に冷やされてできたプナルウ黒砂海岸などの見どころがある。また、島の北部にそびえるハワイ諸島最高峰のマウナ・ケア（4,205m）は天体観測のメッカとして、南部のマウナ・ロア（4,170m）は富士山の53倍にもなる世界最大の体積の山として知られている。

◆カウアイ島 (Kauai Island)

ハワイ諸島の北端にあり、広さ、人口とも4番目の「庭園の島」。キャプテン・クックがハワイ諸島の中で最初に上陸した島として知られる。島の中心はリフエ。「リトル・グランド・キャニオン」と呼ばれるワイメア溪谷、ワイレア川上流にあるハワイ王朝時代の神聖なシダの洞窟、映画「南太平洋」のロケ地として有名なハナレイ湾などが見どころ。また、陸路で訪れるのは困難な北西部のナバリ・コーストは、断崖絶壁の海岸線が長く連なり、クルーズやヘリコプターなどで楽しむことができる。

◆モロカイ島 (Molokai Island)

マウイ島の北西に位置し、「友情の島」の別名を持つ。島には信号がひとつもなく、ハワイ諸島の中で、最も観光開発が進んでいない素朴な雰囲気が魅力の人口約7,000人の島。

◆ラナイ島 (Lanai Island)

マウイ島の西側に位置し、「パイナップル・アイランド」の別名を持つ。ほとんどが4WDを必要とするオフロードが占め、手付かずの自然が残る人口約3,000人の島。

<Attention Please!!>

- ラウラウ：ルアウ（ハワイ式宴会）の代表的料理。豚肉、魚の切身などをタロイモの葉で包み、さらにティリーフで包んで蒸し焼きにしたもの。
- ホエール・ウォッチング：ホエール・ウォッチングは、世界各地で行うことができるが、ここハワイでは、マウイ島、ラナイ島、モロカイ島周辺が最適地となっている。中でも、マウイ島のラハイナ、カアナバリ、キヘイ、ワイレアなどでは海岸から見る場合があるが通常は、ホエール・ウォッチング・クルーズを利用することで間近に鯨のダイナミックな泳ぎを観察することができる。ハワイ近辺の鯨はザトウクジラで、シーズンは12月～4月。
- フラ：ハワイの伝統的な歌舞音曲であるフラは、イブヘケと呼ばれるひょうたん型の打楽器とお経の様なチャント（詠唱）に合わせて踊る、力強く厳粛な雰囲気が漂う古代からの形式の「カヒコ」と、ウクレレなどの楽器で奏でるゆったりとした音楽に乗って、女性がムームー姿で優美に舞い踊る「アウアナ」と呼ばれるモダン・フラがある。なお、セロハン製のスカートに美女が腰を激しく揺らす踊りは「ハリウッド・フラ」といい、ショーなどで見ることはあるが、ハワイ人はフラとは思っていないもの。