

上海に来たら一度は体験すべき事



01 自転車での街めぐり

市内の街通りを歩きながら、この街で交わる古き良き伝統と新しい文化を身をもって感じてみるのもいいと思う。なかでもおすすめの徐匯区の武康路で、道沿いには観光客向けの自転車レンタルサービスも提供されている。武康路お問い合わせダイヤル: 021-64335000。

02 東平森林公園で鳥の声に耳を澄ます

華東地方で最大の平原人工森林でもある崇明東平森林公園、鬱蒼とした緑に覆われ、透き通った湖、いたる所から聞こえる鳥の鳴き声、美しい自然のままの姿を楽しめるまさに桃源郷といえよう。

03 地元の方との朝トレーニング

早朝のトレーニングも上海の定番である。外灘、徐匯緑地、人民公園、静安公園等の場所で親切な地元の方と一緒に体験してみるのもあり。

04 九子公園での中国コマ遊び

けんけんば、ごむとび、輪まわし、ビー玉、橄欖の種といった昔の思い出の詰まった懐かしい遊びを黄浦区成都北路1050号に位置する九子公園で楽しむことができる。

05 街頭コンビニでのちょっとした一杯

上海街中のいたる所にコンビニがあり、地元のビールでも買って近くの公園で一杯やるのも最高。

06 福州路で文房四宝を購入

上海で最も文化的な匂いが漂う福州路で自分だけ筆・墨・紙・硯を揃おう。歴史のある老舗で中国文化を味わいながら、最も詩趣豊かな方法でこの町への気持ちを書き残してみよう。

07 地元の方から肉野菜ワントンの作り方を学んでみよう

肉野菜ワントンは上海地元の人に大変好かれて点心の一つで、細かく切られた新鮮な野菜と香ばしいお肉を熱々のうちに食べて口の中で上海の味を楽しもう。

08 長楽路で自分だけのチャイナ・ドレスをオーダーメイドしてみよう

チャイナ・ドレスは、歴史が中国人の女達に残してくれた最高の服装であり、上海文化を代表するものでもある。本場中国の高級生地とデザイン、そして職人の腕が女性の美を引き立ててくれるまさに最高なドレスといえよう。

09 一言の上海語を学んでみよう

横町のおばさんたちから生粋の上海語でも教わって、もっと楽しい旅の思い出を残してみよう。

10 黄浦江の上での愛の告白

両岸に輝くネオンの光や爽やかな川風に囲まれながら、愛する気持ちを伝えてみよう。

フェスティバル開催期間中、浦江兩岸で様々な記念イベントが開催される。なかでも毎年淮海路で行われる開幕式のパレードショーは地元の人や国内外の観光客から根強い人気を集めている。このほかにも薔薇婚礼や音楽花火祭、唐韻中秋、森林お祭り騒ぎ、水上パレード、ドイツビール祭、南京東路ハッピーウィーク、九子大賞、水郷婚礼等の代表的なイベントが開催される。

上海観光フェスティバル

開催時期: 毎年9月

開催地: 上海



Shanghai China
More Discovery More Experience



MUST VISIT

上海の必見 観光スポット

上海市観光局

Shanghai Municipal Tourism Administration

中国上海 发现更多·体验更多 <http://www.meet-in-shanghai.net> 上海旅游会展网

62020 上海旅游热线 SHANGHAI TOURIST HOTLINE 962020

ShanghaiTour.net <http://www.shanghaitour.net> 上海旅游网

パンフレットの記載情報は2012年5月現在のものです

5172R-2011 (2012-0705-36000)



上海での 夜ショッピング

01 南京東路歩行者天国

上海で最も賑やかなショッピング街として知られ、20世紀20、30年代から栄えてきた南京路の4大百貨店「先施、永安、新新、大新」は今もなお活気にあふれている。レトロとモダンがこの上海で最も有名なストリートで交わり合い絶妙なバランスで共存している。
アクセス：地下鉄1号線人民広場駅、2号線南京東路駅



03 徐家匯

明時代の有名な科学者・徐光啓から由来した徐家匯には、恒隆港匯をはじめとする世界有名な大型 Shopping Mall や、東方商厦、太平洋百貨店、匯金百貨を中心としたショッピングセンター、デジタル製品で有名な美羅城、百腦匯等が併存している。
アクセス：地下鉄1、9号線徐家匯駅

04 中山公園

中山公園は、龍之夢、巴黎春天、玫瑰坊商業街、国美電器等の近代的なビジネス街から歴史的建築物、レジャー施設までのあらゆる施設を集めた総合的な観光スポットである。近くには多数の地下鉄が通っており、大変人気を呼んでいる。
アクセス：地下鉄2、3、4号線中山公園駅



05 長楽路

長楽路の道沿いには上海の古き建築家が多数集めており、個性あふれるショップから手作りチャイナ・ドレス屋さん、芸能人のお店、きれいな輸出品ショップまでどれも個性がいっぱい、一度は来てみる価値はあり！
アクセス：地下鉄1、7号線陝西南路駅

02 南京西路

静安区の南京西路沿いには久光百貨、恒隆広場、中信泰富広場、梅龍鎮広場等のおすすめの見所が多数集め、ネオンの光に囲まれて楽しむショッピングタイムできっと何かを発見できるに違いない。
アクセス：地下鉄2号線南京西路駅



01 ERA時空の旅と鏡界

夢のようなファンタジーショー「ERA—時空の旅」は、上海馬戯城にて上演される独特な大型ウォータースクリーンや大型プロジェクター、マルチメディア等を駆使してお届けする時空を越えた空間の旅である。時空の旅「鏡界」は、最新のテクノロジーやマルチメディアを用いた明日や未来を知ることのできる時空魔鏡について語るショーで、上演場所は共舞台時空劇場となっている。
アクセス：地下鉄1号線上海馬戯城駅（時空の旅）
アクセス：地下鉄8号線大世界駅（鏡界）
URL：www.era-shanghai.com



02 南京西路

斬新かつ独特な建築様式に東西の文化が溶け込んでおり、ここでは常時、世界各地の素晴らしい公演が上演されている。
所在地：黄浦区人民大道300号
アクセス：地下鉄1、2、8号線人民広場駅



03 上海新劇芸術センター

静かで文化的な雰囲気あふれる安福路は、昔から外国人が好んで集まる場所である。芸術センターでは通常の劇のほかに、さらに不定期ながら海外劇団を迎えて、上海の人々に異国文化をお届けしている。
所在地：徐匯区安福路288号
アクセス：地下鉄1、7号線常熟路駅



04 衡山路バーストリート

バーは、上海での夜の生活にとって不可欠な部分で、なかでも代表的なのは衡山路附近の数々のバーで、老舗から最新のものまで、どれも個性あふれるものばかり。
所在地：徐匯区衡山路
アクセス：地下鉄1号線衡山路駅

祝祭・イベント



01 上海国際芸術祭

上海国際芸術祭は、中国文化部が主催し、上海市政府が開催する一大イベントで、期間中、観光客は上海市内の各主要文化施設にて世界各国による素晴らしい公演を鑑賞することができる。
開催時期：毎年10月、11月
開催地：上海

02 上海マスターズ

2009年に始まった上海マスターズは、テニスATP1000上海大会の正式の名称である。ATP（男子プロテニス協会）によるトーナメント試合の中で最高レベルの大会として、出場選手には世界ランキング上位20位以内の多数のプロのプレーヤーが含まれている。
開催時期：毎年10月
開催場所：上海旗忠森林体育城テニスセンター

03 上海国際マラソン大会

上海国際マラソン大会は、中国陸上競技協会、上海市スポーツ総会によって開催された大会で、1996年に第1回開かれ、既に15回を数える。今では上海市民が総動員しての一大スポーツイベントとなっている。
開催時期：毎年年末
開催地：上海

04 IAAFダイヤモンドリーグ上海大会

2005年に始まった国際的なスポーツイベント。国際陸上競技連盟の規定により出場選手は年間ランキング上位40位の選手に限定されている。
開催時期：毎年9月下旬
開催地：上海

05 F1中国グランプリ

上海の「上」の文字をイメージして作られた独特なコースで開催されるレースに毎年10億を超える観客がテレビ中継をはじめとした様々なメディアを通じて注目している。
開催時期：毎年
開催地：上海インターナショナルサーキット



歴史的建造物



01 外灘

別称「中山東一路」とも呼ばれ、全長約1.5km、東は黄浦江に面し、西側にはゴシック、ロマネスク、バロック、東西融合式等のスタイルの異なる建造物が52棟も集まっていることから、「建築物の万国博覧会」とも呼ばれている。

所在地：中山東一路、中山東二路
アクセス：地下鉄2号線南京東路駅



02 思南公館

上海で最も有名な庭園住宅街として知られる思南路には柳亚子、梅蘭芳等の多くの有名人がこぞって住まいを構えている。上海にはかつて10種類もの居住建造物が存在したことがあり、そのうち種類が今もここに残っている。改築されたレジャーエリアには人々を魅了するホテル等の一流の施設が完備されている

所在地：黄浦区思南路55号
アクセス：地下鉄1号線陝西南路駅



03 新天地

石庫門建築物を改築して生まれ変わった新しい人気スポット。ここには様々なスタイルのバーやレストランが集まり、上海で最も有名なレジャー・エンターテインメント施設として知られる。北里のレトロ空間、南里のモダン世界、観光客はここを通り抜けるだけで、多彩多様な上海を直感することができる。ほかに必ず側の太平橋緑地でもうひとつの風情を体験するのも悪くない。

所在地：黄浦区黄陂南路、太倉路
アクセス：地下鉄1号線黄陂南路駅



04 田子坊

田子坊は、上海特有な石庫門建築群をベースに改築した上海を代表するアイデア産業集積地で、多くのアーティストがここに活動拠点を置いている。最も特徴的なのは裏通りや路地での暮らしぶり、横町区内にはアイデアショップ、画廊、写真展、喫茶店等が集まり、地元の人々の生活に完全に溶け込んでいる。

所在地：黄浦区泰康路210弄
アクセス：地下鉄9号線打浦橋駅

摩天楼



01 オリエンタルパールタワー（東方明珠電視塔）

高さ467.9m、アジア第3位、世界第5位の高さを誇るオリエンタルパールタワー。タワー上には360度を見渡せる展望台3つ、アジアで最も高い回転レストランが設置されている。また、タワー内にある上海歴史博物館は、上海のここ100年間の歩みを紹介するための特別な博物館となっている。

所在地：浦东新区世紀大道1号
アクセス：地下鉄2号線陸家嘴駅

02 グランドハイアット（金茂ビル）

高さ420.5mの金茂大廈は、上海第3位の高さを誇る88階建て、先端部を入れると93階にも達する超高層ビルである。ビル内には近代的なオフィスやツインホテル、会議展示施設、レジャー施設、ショッピングセンター等の商業施設が集まっている。

所在地：浦东新区世紀大道88号
アクセス：地下鉄2号線陸家嘴駅

03 上海環球金融中心

高さ492m、地上101階の上海環球金融中心、100階にある展望台の高さは472mと、世界で最も高い展望台として知られる。環球金融中心の97階では年中写真展が開催されている。

所在地：浦东新区世紀大道100号
アクセス：地下鉄2号線陸家嘴駅

博物館 旧居



01 上海美術館

近年、重要な国際交流の窓口として益々その重要性が増しており、ここで開かれている上海美術ビエンナーレは、上海美術界と芸術界における一大行事となっていた。

所在地：黄浦区南京西路325号
アクセス：地下鉄1、2、8号線人民広場駅

02 里弄博物館

新天地北里に位置する20世紀20年代に建てられた石庫門式古い建物である。

所在地：黄浦区太倉路181弄25号
アクセス：地下鉄1号線黄陂南路駅

03 宋慶齡旧居

本館は20世紀初期に建てられ、宋慶齡が長期にわたり生活し、執務していた重要な場所である。

所在地：徐匯区淮海中路1843号
アクセス：バス926路線、923路線

04 孫文旧居記念館

1918年から1924年までに孫文ご夫妻が住んでいた擬洋風建築物で現在は旧居記念館となっている。

所在地：黄浦区香山山路7号
アクセス：地下鉄10号線新天地駅から徒歩10分



05 上海博物館

上海博物館は大型中国古代芸術博物館で、館内には青銅器、陶磁器、書道、絵画をはじめとした貴重な文化財12万点が所蔵されている。

所在地：黄浦区人民大道201号
アクセス：地下鉄1、2、8号線人民広場駅

06 毛沢東の上海旧居

北向き2階建て木造レンガ構造の石庫門式里弄建築物で、今では毛沢東旧居陳列館となっている。

所在地：静安区威海路583弄
アクセス：地下鉄2号線南京西路駅



07 魯迅旧居

魯迅の旧居は赤レンガと瓦で建てられた階建ての建物で、魯迅は1933年4月から1936年10月19日に没するまでここで暮らしていた。

所在地：虹口区山陰路132弄9号
アクセス：地下鉄3、8号線虹口足球场駅

水の上から見る上海



01 浦江観光

最も人気があるのは、陸家嘴金融ビジネス街の摩天楼や外灘沿いの古き街並みを一望できる夜の川下り。万博コースや吳淞口コース、そしてお食事まで、どれも観光客を惹きつける魅力的なものばかり。予約専用ダイヤル 63015279。

搭乗場所：個人観光客の方は新十六埠頭よりご搭乗頂けます。

アクセス：地下鉄10号線豫園駅



03 碧海金沙

奉贤碧海金沙は、海上沈殿・海上釣りエリア、海水浴エリア、水上スポーツエリアの3つの水上レジャーエリアからなる中国国内最大の人工海水浴場である。

所在地：奉贤区海湾観光地

アクセス：地下鉄1号線莘荘駅から莘海線へ乗り換え、地下鉄8号線航天博物館駅から海航線へ乗り換え、南橋気車駅から南橋9路へ乗り換え



04 シティビーチ

上海市の南西部に位置する金山シティビーチは、長江デルタで最も上海的な色彩を持つシティビーチスポットである。人工的に作られたゴールドサンドが澄みきった海とともに絶妙な光景を映し出している。これまで世界ビーチバレーリーグ戦や ELITE 世界モデルコンテスト等の数々の大型イベントがここで開催されたことがある。

所在地：金山区新城路5号

アクセス：蓮衛線、石梅線

02 蘇州河観光

蘇州河は昔、吳淞江と呼ばれ、外白渡橋から黄浦江の流れ込んでいた。延々と連なる川水は、あたかもゆっくりと進む歴史的脈絡のように、上海の移り変わりを目の当たりにしてきた。

ホームページ：www.sz-river.com

搭乗場所：普陀区丹巴路埠頭

アクセス：地下鉄2号線威寧道駅（タクシー利用が必要）



01 M50

昔から有名な創意園区として知られる「M50」、かつてTIME誌の「世界のおすすめ観光地」に選ばれたこともあって、展示会やイベントがひっきりなしに行われている。いつ行っても濃厚な芸術的な雰囲気満ちており、建物内では多数の国内外の作品が隠されている。

所在地：普陀区莫干山路50号 M50 創意園区内

アクセス：地下鉄3号線中環路駅



02 1933老場坊

元々極東最大の屠畜場だった1933老場坊は、今は上海で有名な創意園区となっている。域内にはオリジナル記念グッズショップやテーマレストラン等の施設が完備されており、イギリスのデザイナーによって設計され、外側が丸く、内側が四角いデザインを持つ建物の基本的な構造は、古代風水説の謳う「天円地方」の思想と期せずして一致している。

所在地：虹口区沙泾路10号

アクセス：地下鉄10号線海倫路駅

創意園区

03 紅坊

淮海西路の中心部に位置し、上海シティ彫刻芸術センターと一体となっている紅坊は、古い上海鉄鋼会社第10工場の軋鋼所工場を改築して建てられたもので、古い工業建築物の鉄筋を利用し、工場建物の高くて大きい空間、枠組構造等の特徴がモダンな建築美と融合して独特な光景を創り出している。

所在地：長寧区淮海西路570号~588号

アクセス：地下鉄3、10号線虹橋路駅



04 尚街LOFT

歴史的な景観保護エリアに位置する尚街LOFTの前身は三槍古工場建物である。一見ごく普通の横町野菜市場を通り過ぎると、loftマンション、工房・オフィスビル、レストラン、喫茶店およびカクテルバー、セレクションショップをサービスを集積した嘉善LOFTが目前に現れる。建物内には開放型の庭「嘉善老市」があり、隔週ごとに開かれる小さい定期市は、今や既に上海に住む外国人の週末お出かけ、集い、お宝発掘のベストスポットとなった。

所在地：徐匯区建国西路283号（嘉善路）

アクセス：バス17、42、43、45、104路線等

江南古鎮



01 朱家角

朱家角のシンボリックな建物といえば放生橋。域内の誤植園は、清朝末期・民国初期における江南地方の最大の荘園型自家庭園である。ばあさんの粽等が代表的な食べ物として人気が高い。

所在地：青浦区朱家角鎮瓶浜路763号

アクセス：人民広場普安路より観光バス（滬朱高速エアカンパス）で4駅。



02 楓泾古鎮

典型的な江南水郷古鎮として、既に1500年あまりの歴史を持ち、吳越の2つの地域を跨ぐように古鎮の水路が広く張り廻らされている。水路は区内で複雑に交差し、橋の数は52橋で、なかでも最も古い橋は元時代の致和橋で、700年もの歴史を持っている。

アクセス：地下鉄1号線錦江橋駅で下車し、西南長距離バスターミナルから楓梅線に乗り換え。

03 七宝

上海市西南部に位置する七宝鎮は、江南水郷のような自然環境を持ちながらも、歴史的文化的風土に恵まれた古い町である。最大の特色は美食で、海棠糕、老街団子、ヒツジ肉、魚頭スープが定番として人気が高い。

所在地：閔行区七宝鎮

アクセス：地下鉄9号線七宝駅



04 召楼古鎮

国内外の観光客が必ず訪れると言われる定番の上海の発祥地「城隍廟」。そんな城隍廟の秦裕じいさんの故郷は、実は浦東三林塘の側にある召楼古鎮であることを知る者は案外少ない。召楼三宝は、召楼大曲、召楼羊肉、召楼拆蹄の3つとなっている。

所在地：閔行区浦江鎮

アクセス：地下鉄8号線航天博物館駅（タクシー利用が必要）