2026年版
2026年11月確認済み



コスタリカ

独立系トラベルガイド

PURA VIDA · コスタリカ

旅する価値がある場所。

わざわざ行く価値のある7か所。旅程に組み込む価値のある16か所。寄り道する価値のある26か所。

07	16	26	27
必訪	優先	時間があれば	体験

このガイドの使い方

人気ではなく、価値で計画する。

このガイドでは、独自性、象徴的な魅力、深さなど、計画を変更する価値があるかどうかに基づいて場所をランク付けします。難易度、コスト、混雑はフィルターであり、ペナルティではありません。その結果、実際に旅行を組み立てることができる候補リストが得られます。

3つのレベル

必訪 それだけで旅行する価値があります。これらがアンカーです。 1 つまたは 2 つを中心に旅程を作成します。

優先 1 ～ 3 日、または地方路線の中核。地理に適合する場合は追加してください。

時間があれば 半日、途中降機、簡単な追加オプション。彼らが途中にいるときは良いです。旅行を再構成する価値はありません。

情報の正確性について

このガイドに記載されているすべての価格、許可、閉鎖は、2026 年 11 月に SINAC、MINAE、OVSICORI および運営者の情報と照合してチェックされました。コスタリカでは物事が急速に変化します。この数字は見積もりではなく計画の数字として扱い、出発の前日に確認してください。

目次

01 **地図** 03
すべてがそこにある場所と、2 つの出入り口。

02 **厳選リスト** 04
23 か所すべての主要な場所が一目でわかります。

03 **必訪7選** 05
飛行機で行く価値のある場所。

04 **優先16選** 13
1 か所につき 1 ページ、それぞれ 1 ～ 3 日。

05 **寄り道26選** 30
半日、立ち寄り、季節限定の立ち寄り。

06 **27の体験** 36
それぞれが最適な場所に結びついています。

07 **いつ行く** 41
月ごと、野生動物や天候によって。

08 **旅を具体化** 42
ルート、予約順序、予算、パッキング。

ステータス行を読みます。 コスタリカの公園は、火山活動、降雨、メンテナンス、野生動物保護のため閉鎖されています。 「現在のステータス」のメモはアドバイスの一部であり、小さな文字ではありません。

小さな国。長距離。

コスタリカは地図上ではコンパクトに見えますが、山道、ボートの横断、雨のため、走行時間はキロメートルよりも長くなります。この地図は、ナビゲートするためではなく、場所をグループ化するために使用します。



必訪 (7)　優先 (16)　時間があれば (26)　SJO · サンホセ / アラフエラ　LIR · リベリア

2つの国際ゲートウェイ

SJO （サンホセ/アラフエラ）は、アレナル、モンテベルデ、カリブ海、セントラル バレー、そして南部への主要な玄関口です。 **LIR** （リベリア）は、グアナカステ、ニコヤ、リンコン・デ・ラ・ビエハにとってより良い玄関口です。

おおよそのドライブ時間: SJO – ラ フォルトゥナ 3 時間。 LIR – ラ フォルトゥナ 2.5 時間。 LIR – タマリンド 1 – 1.5 時間。 SJO – ウビタ 3.5 ～ 4 時間。 SJO – プエルト ビエホ 4 ～ 5 時間。雨天、道路工事、または停車の場合は 30 ～ 60 分追加します。

旅行をグループ化する方法

北ループ: アレナル→モンテベルデ→リンコン/グアナカステ。 **カリブ海:** トルトゥゲーロ→サラピキ→プエルトビエホ。 **南:** ウビタ→シエルペ→ドレイク/コルコバード→ゴルフォ・ドゥルセ。

1 週間に 2 回国境を越えようとしないでください。週に 2 つの拠点を設けるのが良いルールです。 3つ目は野心的です。 4日はドライブ休暇です。

02 · 厳選リスト

主要な場所 23 か所すべて。

必ず行くべき 7 つの場所と 16 の優先場所。ルートを手配するときに最も重要となる 2 つの数字、つまり滞在時間といつ行くかです。滞在日数は推奨される最小値であり、最大値ではありません。 「最良の月」とは長期的な期間であり、保証するものではありません。

#	場所	階層	滞在	ベストシーズン
01	**アレナル火山とラ フォルトゥナ** 北部平原 / 中央火山地帯 (アラフエラ)	必訪	3〜4日	12 月〜4 月
02	**モンテベルデ – サンタエレナ雲霧林** ティララン山脈 (プンタレナス)	必訪	2〜3日	12 月〜4 月
03	**コルコバード国立公園 / オサ半島** 南太平洋 / オサ半島	必訪	3〜4日	12 月〜4 月
04	**トルトゥゲーロ国立公園** 北カリブ海	必訪	2〜3日	7 月〜10 月
05	**セロ・チリポ** タラマンカ山脈 (サン ヘラルド デ リバス)	必訪	3日間	12 月〜4 月
06	**ココ島 (ココス島)** 東太平洋、プンタレナス沖	必訪	10〜12泊	6 月〜11 月
07	**リオ パクアレ渓谷 (2 日間)** カリブ海の斜面 / トゥリアルバ〜シキレス	必訪	1泊2日	12 月〜4 月
08	**マヌエル アントニオ国立公園** 中部太平洋	優先	2〜3日	12 月〜4 月
09	**テノリオ火山NP / リオ・セレステ** 北部平原（ビハグアの玄関口）	優先	半日〜1日	12 月〜4 月
10	**ポアス火山国立公園** セントラル バレー (アラフエラ)	優先	半日	12 月〜4 月
11	**リンコン デ ラ ビエハ国立公園** グアナカステ (ACG)	優先	1〜2日	12 月〜4 月
12	**カウイタ – プエルト ビエホ (マンサニージョ/ガンドカを含む)** 南カリブ海	優先	3〜4日	2月〜4月・9月〜10月
13	**ウビタ / マリノ バジェーナ国立公園** 南太平洋	優先	2〜3日	7 月〜4 月
14	**シエルペ テラバ マングローブ** 南太平洋 (シエルペ)	優先	半日	12 月〜4 月
15	**ゴルフォ ドゥルセ / ピエドラス ブランカス** 南太平洋	優先	2〜3日	12 月〜4 月
16	**サラピキ / ラ・セルバ** 北部平原 (エレディア)	優先	2〜3日	12 月〜4 月
17	**サンタ ローザ国立公園 (ACG)** グアナカステ北部	優先	1〜2日	12 月〜4 月
18	**オスティショナル国立野生動物保護区** ニコヤ半島（ノサラの北）	優先	3〜4泊	7 月〜12 月
19	**バット諸島 / ムルシエラゴス諸島** グアナカステ北部 (サンタローザ海域)	優先	1日	5月〜11月
20	**サン ヘラルド デ ドータ / ロス ケツァレス** タラマンカ山脈 (サベグレ渓谷)	優先	1〜2日	1月〜6月
21	**カーニョ ネグロ野生生物保護区** 北部平原 (ロス・チリズ)	優先	1日	12 月〜4 月
22	**パボネス** 南太平洋 (ゴルフォ ドゥルセの南岸)	優先	3〜5日	4 月〜10 月
23	**ニコヤ半島のビーチ** ニコヤ半島 / グアナカステ	優先	5〜7日	12 月〜4 月

03 · 必訪7選

飛行機に乗る価値があります。

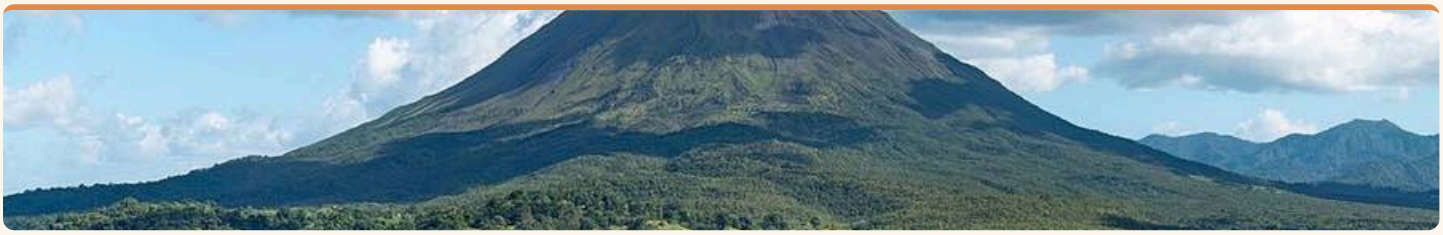
これらはアンカーであり、それ自体で海外旅行を正当化する場所です。 7 つすべてが必要なわけではありません。 1 つまたは 2 つを選択し、残りのルートは地理に従って進みます。

アレナル火山 & ラ フォルトゥナ · モンテベルデ – サンタエレナ雲霧林 · コルコバード国立公園 / オサ半島 · トルトゥゲーロ国立公園 · セロ チリポ · ココ島 (ココス島) · リオ パクアレ渓谷 (2 日間)

アレナル火山とラ フォルトゥナ

北部平原 / 中央火山地帯 (アラフエラ)

絵はがきのような火山、地熱泉、滝、熱帯雨林がある渓谷。公園は 1 つの小道です。クラスターが来る理由です。



ラ・フォルトゥナ側のアレナル。午前中までに、円錐形は雲に包まれることがよくあります。

行く価値がある理由

アレナル国立公園だけでも溶岩原を歩くことができます。ラ フォルトゥナには、温泉、滝、吊り橋、熱帯雨林の夜の散歩が追加され、1 つの拠点で 4 つの体験が楽しめます。

- **4 つの風景、1 つの渓谷。** 火山、地熱泉、川の滝、熱帯雨林はすべてラ フォルトゥナから 30 分以内にあります。
- **溶岩はありませんが、依然として象徴的です。** 最後のマグマ活動は 2010 年に終わりました。魅力は完璧な円錐形、1968 年の溶岩原と温泉です。山頂とセロチャトのトレイルは閉鎖されています。
- **簡単にアクセスできますが、一致させるのは困難です。** SJOからは約3時間、LIRからは約2.5時間。モンテベルデやリオ セレステの前に最初に立ち寄るのは当然です。

何をする

アレナル火山国立公園

2〜3時間・簡単・パークチケット

1968 年の溶岩流を歩き、雲の間にある円錐形を探してください。トレイルは短いです。火山は午前中までに隠れてしまうことがよくあります。

GETYOURGUIDEで予約 →

温泉

2 〜 4 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

商業泉 (タバコン、バルディ、エコテルマレス) と無料の川沿いのプール (エル チョイン)。市販のスプリングの方が簡単です。無料のものはよりホットでローカルなものです。

GETYOURGUIDEで予約 →

ラ フォルトゥナの滝

2 時間 · 500 歩 · ~US$20

落差70mの滝で、泳げる穴もある。階段は急ですが短いです。団体ツアーを避けるために早めに行きましょう。

GETYOURGUIDEで予約 →

ミスティコ吊り橋

2 〜 3 時間 · 簡単 · ガイドはオプション

二次熱帯雨林を通る吊り橋のネットワーク。家族連れや野鳥観察に最適です。 Mistico が最も便利です。モンテベルデはもっとワイルドです。

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	3〜4日
空港から	〜3時間 / 〜2.5時間
体力	低中域
予算	パーク 16.95 ドル。スプリングとツアーは追加です。
許可	なし

現在の状況

2010 年 10 月以来、溶岩流はありません。山頂とセロチャトのトレイルは長期閉鎖されています。

事前予約

公園への入場	最初のスロット;火山の景色を楽しむには早めが最適です。
温泉	ハイシーズンには夕方のパスは売り切れます。

次に加えるなら

リオ セレステ 1.5時間

テノリオ火山国立公園の青い川と滝。からの長い半日。

モンテベルデ – サンタエレナ雲霧林

ティララン山脈 (プンタレナス)

大陸分水界にある雲霧林。木々が庭園となり、天気は刻々と変化します。ケツァールを確実に手に入れるためではなく、森を求めて来てください。



行く価値がある理由

モンテベルデは 1 つの公園ではありません。ここは雲霧林の尾根、2 つの別々の保護区、クエーカー教徒が設立したコミュニティ、そして林冠の研究を観光経済に変えた村です。その理由は森にあります。ジップラインはおまけです。

- **熱帯雨林ではなく、雲霧林。** 熱帯雲霧林が占める面積は地球の陸地の 0.3% 未満です。モンテベルデは、コケ、蘭、アナナス、そして自然の恵みを飲む木々など、最も無傷の状態で保存されている植物の 1 つを保護しています。
- **2 つの予備、2 つの異なる日。** モンテベルデ保護区は、時間制限付きサーキットと吊り橋のある伝統的なコースです。サンタ エレナは小さく、高台にあり、コミュニティによって運営されており、静かで、晴れた日にはアレナルの景色を眺めることができます。彼らは…
- **ジップラインではなく、キャノピー ツアー発祥の地。** 研究用ジップラインは 1979 年にラ セルバに設置されました。商業用キャノピー ツアーは 1990 年代にここで開発されました。この主張は「現代のキャノピーツーリズム」であり、「発明されたもの」ではありません。

何をする

モンテベルデ雲霧林保護区

2 〜 4 時間 · 簡単 〜 中程度 · スロットを予約する

この保護区は約 4,100 ヘクタールの雲霧林を保護しており、開園時間は 7 時 30 分から 4 時です。 1.4 km のエッセンス トレイルから 4.1 km のサーキットまで 3 つのサーキットがあります。

GETYOURGUIDEで予約 →

サンタエレナ雲霧林保護区

2 〜 3 時間 · 簡単 〜 中程度 · ₡10,000

分水界のカリブ海の斜面にある、サンタエレナ高校が管理する 310 ヘクタールの保護区。小さくて静かな場合が多いです…

GETYOURGUIDEで予約 →

キャノピー/ジップライン

2 〜 3 時間 · 中程度 · 事前にご予約ください

モンテベルデは、1990 年代に商業用キャノピー ツアーが始まった場所です。 Selvatura、Treetopia、100% Aventura、Monteverde Extremo、The Originalなどの運営者…

GETYOURGUIDEで予約 →

吊り橋

1.5〜3時間・簡単・チケット

セルバトゥーラには 8 つの吊り橋のネットワークがあります。ツリートピアのスカイウォークには6つあります。どちらもハーネスなしでキャノピーレベルに座ることができるため、…

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	2〜3日
空港から	〜3 〜 3.5 時間 / 〜 4 〜 4.5 時間
体力	中等度
予算	25 〜 30 ドルを予約してください。ジップラインと橋も追加。
許可	なし

現在の状況

ケツァルの目撃は保証されていません。San Gerardo de Dota の方が信頼できるサイトです。

事前予約

モンテベルデ保護区	時間制限付きスロット。オンライン予約、始発シャトルは 7:30。
サンタエレナ	セルフガイドは予約不要です。ガイドは事前に予約します。

次に加えるなら

リオ セレステ 2.5 〜 3 時間

テノリオ火山国立公園の青い川と滝。からの長い回り道

コルコバードとオサ半島

南太平洋 / オサ半島

中央アメリカの太平洋側にある最後の大低地熱帯雨林の 1 つ。車で通過することはありません。ボートに乗り、ガイドと一緒に歩き、可能であれば公園内で寝ます。



行く価値がある理由

コルコバードは展望台ではありません。ここは小さな田舎公園ほどの大きさの現在利用されている熱帯雨林で、その中心には海岸線、海洋保護区、研究基地があります。価値は一匹の動物ではありません。それは1日にどれだけ見ることができるかということです。

- **地球上で最も密集した森林の一つ。** この公園は約 42,570 ヘクタールの土地と 5,375 ヘクタールの海を保護しています。 SINAC によると、ここには世界の生物多様性のおよそ 2.5% (4 種類のサル、バク、コンゴウインコなど) が生息していると記載されています。
- **シレナは野生生物ステーションです。** シレナはベッドと食事のある唯一の区域であり、夜明けと夕暮れの拠点として最適です。 1 日の上限は 366 名です (日帰り訪問者 230 名、宿泊者 105 名、宿泊者 31 名)。
- **海岸は公園の一部です。** コルコバードは、ラ レオナの海岸沿いのトレイル、ドレイク湾のボート、イスラ デル カニョのサンゴ礁など、熱帯雨林とビーチがひとつになっています。ジャングル、クジラの季節、シュノーケリングを組み合わせることができます。

何をする

シレナ駅

2 日間 · ガイド付き · 事前にご予約ください

シレーナは、ほとんどの人が「コルコバード」と言うときに意味する駅です。ここには野生生物の密度が最も高く、唯一の寝床と食事があり、小道もあります。

GETYOURGUIDEで予約 →

クラロ川のトレイル

3 〜 5 時間 · ぬかるみ · ガイドが必要

トレイルネットワークは川と原生林を通る古い伐採ルートをたどっています。暑くて湿気が多く、泥だらけであることもよくあります。報酬はチャンスです…

GETYOURGUIDEで探す →

サン ペドリージョ駅

7.5 時間 · ガイド付き · 事前予約

サン ペドリージョは、ドレイク湾からの簡単な日帰り旅行です。ボートで 45 分、最初の平坦なトレイル、滝、そして最も古い滝のいくつかを訪れます。

GETYOURGUIDEで予約 →

カニョ島

6時間・シュノーケル・事前予約

ドレイク湾からボートで約 45 分の小さな島。サンゴ礁と透明な海があり、シュノーケル セッションが 2 回あります。 GetYourGuideツアー…

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	3〜4日
空港から	5〜6時間
体力	中〜高
予算	入場料 1 日あたり 15 米ドル。 Sirena の一泊パッケージは ~345 米ドルから。
許可	ライセンスガイド + 許可が必要

現在の状況

シレーナ 366/日。サンペドリーロ 120; ラ・レオナ、ロス・パトス、エル・ティグレはそれぞれ80。シレーナ、ロス・パトス、エル・ティグレは10月に閉鎖される。

事前予約

ガイド・オペレーター	まずは予約してください。ガイドは必須です。
シレナの宿泊施設	ベッドと食事を数か月前に予約してください。

次に加えるなら

ゴルフォ ドゥルセ 2〜2.5時間

イルカと静かな水がある熱帯のフィヨルド。コルコバードの後の適切な減圧停止、…

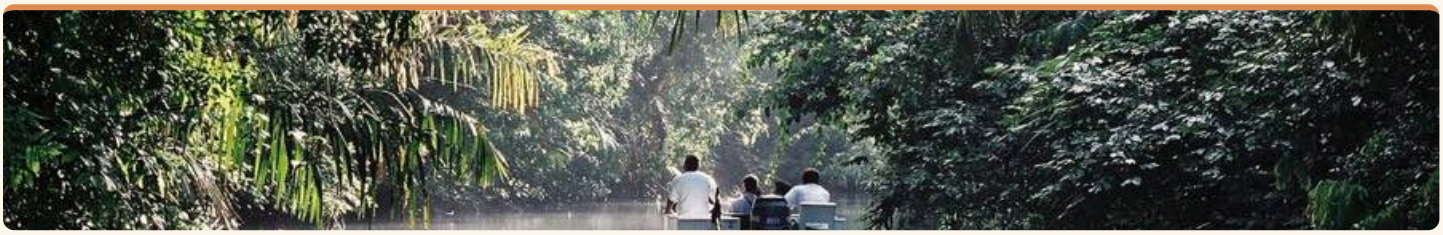
必訪 04

7 月〜10 月

トルトゥゲーロ国立公園

北カリブ海

カリブ海沿岸の運河と熱帯雨林が織りなす道のない迷路。西半球で最も重要なアオウミガメの営巣ビーチ。ボートで到着します。村には車がありません。



行く価値がある理由

トルトゥゲーロは、水没した森林を通る運河サファリと、営巣ビーチでの夜の 2 つの旅行を 1 つにまとめたものです。どちらも車では行けないので、まだ辺境のような場所です。

- **カメは何千匹もやって来ます。** トルトゥゲーロは西半球最大のアオウミガメの繁殖地です。アオウミガメは 7 月から 10 月に巣を作り、8 月から 9 月がピークとなります。オサガメは 3 月から 6 月に上陸します。夜間アクセスは…
- **運河は道路です。** この公園は、約 76,937 ヘクタールの運河、ラグーン、熱帯雨林を保護しています。道路はありません。ラ パヴォーナからボートか小型飛行機で到着します。
- **車のない村。** トルトゥゲーロ村は、運河と海の間の砂州にあります。道路が歩道に置き換えられ、ウミガメ保護団体が研究について説明し、公園の駅は…

何をする

運河ボートツアー

2 〜 3 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

標準的なツアーでは、小さなボートで公園の狭い水路を進み、ガイドが岸辺を調べてサル、ナマケモノ、カイマン、サギなどを探します。

GETYOURGUIDEで予約 →

運河をカヤックで巡る

2.5 時間 · 簡単 - 中程度 · 事前にご予約ください

ガイド付きカヤック旅行はボートよりも短い距離ですが、水辺に近づき、モーターが入ることのできない水路に入ることができます。

GETYOURGUIDEで予約 →

カメの営巣ナイトツアー

2時間・夜間・公認ガイド

7 月から 10 月にかけて、認可されたガイドが少人数のグループを暗くなってから営巣ビーチに連れて行きます。カメが確認できるまで待ってから歩きます…

GETYOURGUIDEで予約 →

夜の熱帯雨林散歩

2時間・夜・事前予約

日が暮れた後の森は、アカガエル、眠っている鳥、ヘビ、昆虫、そして時折アルマジロやアリクイなど、異なる生態系になります。一年中運行しており、…

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	7 月〜10 月
滞在	2〜3日
空港から	5〜6時間
体力	低〜中程度
予算	追加エントリー。公共ボートの運賃は 2026 年 7 月 1 日から上限が設けられます。村に留まってください。
許可	入場券

現在の状況

最終船は16:30頃。低水域の横断ではさらに時間がかかる場合があります。カメの散歩は公園または認可されたガイドと一緒にのみ行ってください。

事前予約

パークチケット	SINAC オンライン。ゲートでは販売していません。
ボート	遅い到着を予約する前に、最終出発時刻を確認してください。

次に加えるなら

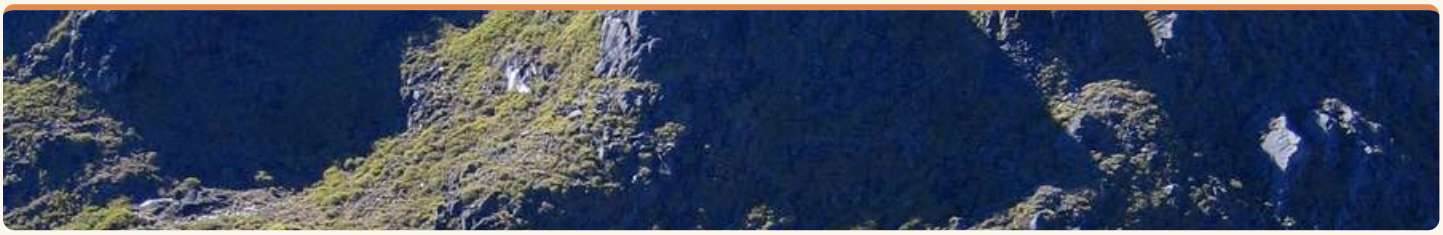
パクアレ 3〜4時間

次の大河は、クラス III 〜 IV のラフティングと道のない渓谷です。自然の冒険…

セロ・チリポ

タラマンカ山脈 (サン ヘラルド デ リバス)

標高 3,820 m のコスタリカ最高峰。基本的な山小屋まで 14.5 km の登りを経て、2 つの海の頂上まで夜明けの散歩を経て到達します。ここはこの国で唯一の熱帯高山パラモです。



行く価値がある理由

チリポは火山でもビーチでもありません。湖、岩の尖塔、パラモなどの氷河の風景が広がるこの山は、許可制により静かな山を保っています。

- **コスタリカの屋根。** 標高 3,820 m のセロ チリポ山は国内最高点であり、中米最高峰の 1 つです。晴れた朝には頂上が見えます。
- **氷河の風景。** この公園は、約 50,150 ヘクタールの雲霧林、亜高山林、パラモを保護しています。U 字型の谷、モレーン、ラグナ ディトケヴィなどの湖は、最後の氷の名残です。
- **許可制の山。** Base Crestones では毎晩約 60 人しか宿泊できません。入場とベッドは 2 回に分けて予約する必要があり、乾季の期間は数か月前に完売します。

何をする

サン ヘラルドからベース クレストーンズまで

14.5 KM · +2,000 M · 6 〜 10 時間

標準ルートは、サン ヘラルド デ リバス (標高 1,520 m) のレンジャー ステーションから始まり、雲霧林を通ってベース クレストーン (標高 3,400 m) まで登ります。

GETYOURGUIDEで探す →

夜明けのサミット

5.1 KM · +450 M · 2 〜 3 時間上昇

小屋からは 5.1 km のトレイルが頂上までさらに 450 m 登ります。ほとんどの人は03:00頃に出発し、頂上に到達します。

GETYOURGUIDEで探す →

クレストンズ ベース キャンプ

3,400M · ベッド数 60 · 事前にご予約ください

ベース クレストーンズは公園内にある唯一の宿泊施設で、ドミトリーの寝台、冷水シャワー、基本的なキッチンが備わっています。キャンプも村もありません。

GETYOURGUIDEで探す →

氷河湖

バジェ デ ロス ラゴス · 簡単 - 中程度 · 追加日

小屋で 2 日目の夜を過ごすと、ラグーナ ディトケヴィ、モレナス渓谷、ヴェンティスケロス尾根などの湖と二次渓谷が広がります。彼らは…

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	3日間
空港から	3〜4時間
体力	非常に高い
予算	エントリー ~US$18 プラス 13% IVA;ベッドは約 30 〜 50 ドル。
許可	Permit + Base Crestones ベッド

現在の状況

毎晩約 60 台のベッドがあり、ハイシーズンには数時間以内に完売します。約6か月前に予約してください。 SICOREで確認してください。

事前予約

SINAC許可	オンライン;乾季は数時間で売り切れてしまいます。
クレストンベッド	許可を得た後、コンソルシオに予約してください。

次に加えるなら

サン ヘラルド デ ドータ 2〜3時間

雲霧林の高い谷にあるケツァルの国。チリポの後は緩やかな回復ストップ。

ココ島

東太平洋、プンタレナス沖

太平洋岸から 550 km 離れた熱帯雨林の島。ライブアボードでのみ到達できます。シュモクザメの清掃ステーションがあり、太平洋東部で最も信頼できる大型動物のダイビングが楽しめます。



行く価値がある理由

ココスはビーチの停留所ではありません。ここは人里離れた国立公園であり、UNESCO のサイトであり、ダイビングが理由であり、横断が代償であり、島自体が雲に覆われた要塞です。

- **サメの保護区。** この公園は、陸地 2,390 ヘクタールと海 197,400 ヘクタールの合計、約 199,790 ヘクタールを保護しています。ホタテシュモクザメが清掃ステーションに集まります。ウコギザメ、ジンベエザメ、イタチザメ、そして巨大なサメ…
- **熱帯雨林の島。** ココスは太平洋から雲霧林、滝、崖へとまっすぐにそびえ立っています。チャタム湾とウェーファー湾は唯一の簡単な停泊地であり、レンジャーステーションは…
- **ライブアボードでも何でもありません。** ホテルも日帰り旅行も滑走路もありません。すべての訪問者は、約 36 時間の横断を経て、認可されたライブアボードに到着します。ダイバーの数は…

何をする

36時間越え

36時間・ライブアボード・外洋

ボートはプンタレナスを出発し、片道約 36 時間かかります。最初と最後の日は外洋を航行します。睡眠、装備装備、警戒…

GETYOURGUIDEで探す →

シュモクザメと大型遠洋魚

6 月〜11 月 · アドバンスト · カレント

ホタテシュモクザメは、バジョ・アルシオーネなどの清掃ステーションの学校に集まり、その数は数百匹になることもあります。ウコギザメ、ツマグロザメ、イタチザメ、トビエイ…。

GETYOURGUIDEで探す →

サンゴ礁とダイビングの状況

30–35 M · AOW + 50 ダイブ · DAN 保険

ほとんどの日は、テンダーから 4 回のダイビングを行います。多くの場合、深いところにあり、ほとんど常に流れの中で行われます。オペレーターは通常、アドバンスト オープン ウォーターと 50 〜 100 回の記録されたダイビングを必要とします。

GETYOURGUIDEで探す →

熱帯雨林の島

2,390ヘクタール・上陸・レンジャー護衛

ダイビングの合間に、ボートがチャタム湾またはウェーファー湾に上陸し、レンジャーが先導する散歩をすることがあります。島は急峻で湿気が多く、雲霧林に覆われています。

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	6 月〜11 月
滞在	10〜12泊
空港から	2時間+36時間
体力	アドバンスダイブ
予算	ライブアボード 6,000 〜 8,500 米ドル。公園料金は〜554米ドル。
許可	ライブアボードオペレーターが手配

現在の状況

認可されたライブアボードのみ。宿泊も日帰り旅行もありません。燃油特別付加運賃は 2026 年に適用されます。

事前予約

ライブアボード	6 〜 12 か月先。ピークシーズンが長くなる。
認証	AOW と最近記録されたダイビング。

次に加えるなら

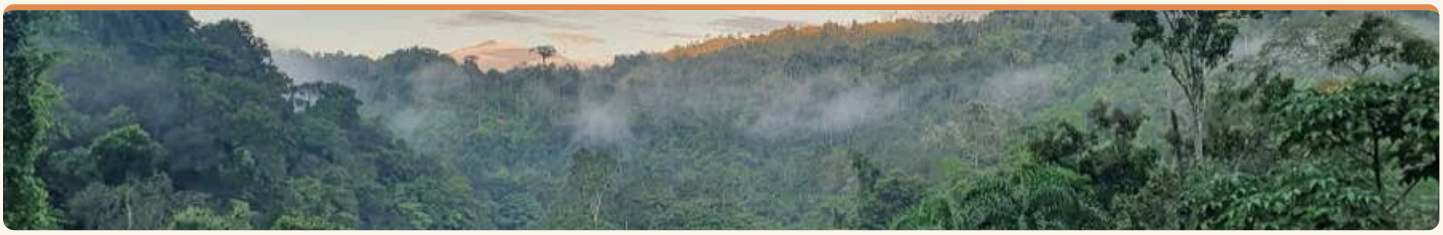
コルコバード — 5 〜 6 時間 + ボート

熱帯雨林はココスと対照的で、青い海の代わりにボート、小道、野生動物が登場します。

リオ・パクアレ渓谷

カリブ海の斜面 / トゥリアルバ〜シキレス

2 日間、道のない渓谷を 1 つ、コスタリカで最高の急流を訪れます。日帰り旅行では味を味わうことができます。一晩のランニングは本物です。



行く価値がある理由

パクアレ川は車で通り過ぎる川ではありません。熱帯雨林の渓谷を突き抜けており、道路はありません。その良い部分を見る唯一の方法は、その中で寝ることです。だからこそ、日帰りではなく二日間のランに来たのです。

- **車では入れない峡谷。** 約 36 km の川、38 以上の名前付きの急流と滝が水路にまっすぐ落ちています。良好なセクションに続く道路はありません。川がルートです。
- **２日が単位です。** 日帰り旅行は短い下部セクションをカバーします。夜間のランニングでは、アッパーキャニオン、リバーロッジ、そして水上での2日目の朝を追加し、完全な弧を描きます。
- **エキスパート専用ではないクラス III 〜 IV。** 市販のガイドが読み物をします。泳ぎ、指示に従ってパドリングし、水の移動を快適に行う必要があります。経験値よりも水位によって難易度が大きく変わります。

何をする

2日間のランニング

2 日間 · III 〜 IV · 事前にご予約ください

標準的な 2 日間の旅は、トゥリアルバ近くから始まり、峡谷の上流を川沿いのロッジまでラフティングし、翌日下流の急流を終了します。オペレーター…

GETYOURGUIDEで予約 →

アッパーキャニオン

1日目・熱帯雨林の壁・滝

この旅が存在する理由は初日にあります。森林に覆われた狭い渓谷、両側の壁にある滝、そして絶え間なく続く急流です。川は…

GETYOURGUIDEで探す →

下流の急流

2 日目 · 38 以上の急流 · ビッグウォーター

2 日目は最も有名な急流が続き、急流がより長く続き、休憩は少なくなります。ガイドはラインを読みます。漕ぎ手は命令に従います。それは…

GETYOURGUIDEで探す →

滝の停留所

ちょっと立ち寄る・泳ぐ・トレイルなし

ほとんどの旅行では、脇の滝に立ち寄って、短いスクランブルと泳ぎを楽しみます。それはハイキングではありません。寒いし、うるさいし…

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	1泊2日
空港から	約2.5〜3時間
体力	中〜高
予算	1 人あたり約 300 〜 525 ドル、食事、宿泊、装備が含まれます。
許可	なし

現在の状況

通常、最低年齢は 12 歳です。水位によってルートや年齢制限が変わる可能性があります。

事前予約

2日間のランニング	2 〜 4 週間前にご予約ください。宿舎と食事の確認。
水位	48時間前に質問してください。ルートを変更することができます。

次に加えるなら

トゥリアルバ 1〜1.5時間

ラフティング基地とコーヒー・火山の街。火山自体はしばしば閉鎖されています。使って…

04 · 優先16選

時間を作ってください。

それぞれ 1 〜 3 日、または地方路線の中心です。これらは残念賞ではありません。いくつかは、その国の地域を訪れる最大の理由です。転送を短縮したり、すでにいる領域を深めたりする場合は、それらを追加します。

マヌエル・アントニオ国立公園 · テノリオ火山国立公園 / リオ・セレステ · ポアス火山国立公園 · リンコン・デ・ラ・ビエハ国立公園 · カウイタ-プエルト・ビエホ (マンサニージョ/ガンドカを含む) · ウビタ/マリノ・バジェーナ国立公園 · シエルペ-テラバ・マングローブ · ゴルフォ・ドゥルセ / ピエドラス・ブランカス · サラピキ / ラ・セルバ ·サンタ ローザ国立公園 (ACG) · オスティオナル国立野生動物保護区 · バット諸島 / ムルシエラゴス諸島 · サン ヘラルド デ ドータ / ロス ケツァレス · カーニョ ネグロ野生動物保護区 · パボネス · ニコヤ半島ビーチ

マヌエル・アントニオ

中部太平洋

午前中にナマケモノを観察し、午後には絵はがきのようなビーチで泳ぐことができる、コスタリカで最も簡単な場所です。熱帯雨林、野生動物、温かい太平洋の水が 1 つの小さな公園にあります。



行く価値がある理由

マヌエル アントニオがこの国で最も訪問者の多い公園であるのには理由があります。それは、小さくてアクセスしやすく、野生動物が異常に豊富であるということです。その代わりに、混雑と厳格な入場システムが必要になります。

- **海で終わる森。** この公園は、4 つのビーチの周囲にある湿潤な熱帯林、マングローブ、海洋生息地を保護しています。入り口から展望台や入り江までトレイルが続いているので、…
- **目の高さの野生動物。** ナマケモノ、オマキザル、ホエザル、リスザル、イグアナ、アライグマは日常的に見られます。ナチュラリストのガイドは、特に最初の 2 時間で、ガイドなしの散歩以上のことを発見します。
- **簡単だけどカジュアルじゃない。** サンホセからは 2 時間半から 3 時間で、ケポスにも近いため、簡単に立ち寄ることができます。入場は時間制限があり、チケットはオンラインのみで、パークは閉園します。

何をする

国立公園と野生動物

2 〜 3 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

正面玄関からのガイド付きウォークでは、平坦な森の小道、野生動物、公園の歴史を巡ります。ナマケモノ、オマキザル、ホエザル…

GETYOURGUIDEで予約 →

プラヤ マヌエル アントニオ

半日・らくらく・パークチケット

この公園で最も有名なビーチは、トレイル網の終点にあり、淡い砂浜、穏やかな水、そしてそのすぐ後ろに森林があります。それは…

GETYOURGUIDEで探す →

カタマラン＆シュノーケル

3.5 〜 4 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

カタマラン旅行は、ハイキングの計画を立てずに、海岸線を眺め、保護された湾でシュノーケリングをし、ランチを食べる簡単な方法です。それは…

GETYOURGUIDEで予約 →

マングローブカヤック

2 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

ダマス島周辺のマングローブ水路は平らで日陰があり、鳥、カニ、時にはサルがたくさんいます。ガイド付きカヤックはゆっくりと移動します。

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	2〜3日
空港から	2.5 〜 3 時間
体力	低い
予算	外国人大人税込み 18.08ドル。
許可	チケット + 時間指定入場

現在の状況

営業時間は水曜〜月曜 07:00〜16:00 (最終入場 15:00)、火曜定休。 600/800 という数字はパーク内の同時収容人数であり、1 日あたりのチケットの上限ではありません。

事前予約

パークチケット	SINAC オンラインのみ。ゲート販売はありません。
火曜日	公園は閉鎖されました。それを中心に計画を立てます。

次に加えるなら

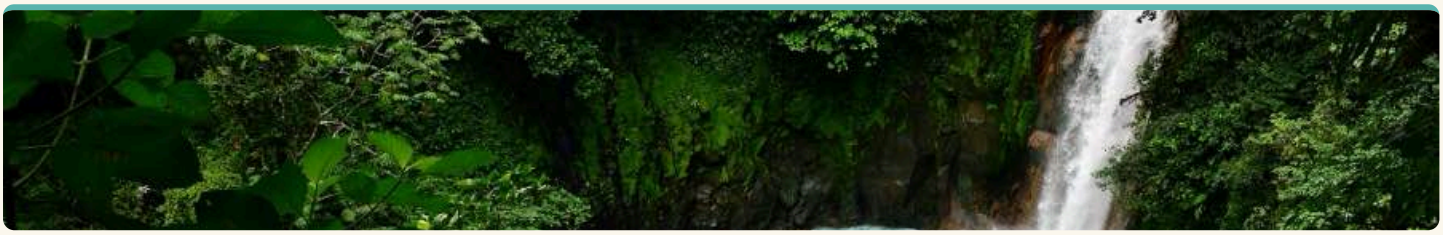
ウビタ 1.5 〜 2 時間

クジラの尾の砂州とザトウクジラの 2 つの季節。自然の次のビーチは南に止まります。

テノリオ火山とリオ セレステ

北部平原（ビハグアの玄関口）

乳白色の川、滝、そして熱帯雨林の短い小道。泳ぐためではなく、色を楽しむために来てください。そして下の滝が開いているかどうかを確認してください。



行く価値がある理由

リオ セレステは温泉でもフィルターでもありません。乳白色は、水中に浮遊する鉱物粒子によるものです。公園は小さく、トレイルは短いですが、この色が来る理由です。

- **色は本物です。** ケイ酸アルミニウム粒子が水中で光を散乱させ、青色を生み出します。乾季に最も強くなります。大雨が降った後は川が茶色になることがあります。
- **長いハイキングではなく、短いトレイルです。** メインの散歩道は往復約 3 〜 4 時間で、ぬかるみや階段、滝が続きます。滝の下の階段は 2025 年から一部閉鎖されています。事前に確認してください…
- **ビハグアと合わせて。** 玄関口の村にはロッジがあり、夜の散歩ができ、ベアードバクに会える可能性も十分にあります。リオ セレステを、急ぐ日帰り旅行ではなく、一泊旅行として扱いましょう。

何をする

リオ セレステの滝

3 〜 4 時間 · 手順 · ステータスの確認

滝は誰もが思い浮かべるイメージです。乳白色のプールに白いカーテンが落ちるというものです。下部展望台は一部閉鎖中です…

GETYOURGUIDEで予約 →

青い川

3 〜 4 時間 · 軽度 〜 中程度 · 水泳禁止

このトレイルは熱帯雨林の中を川に沿って進み、いくつかの展望台と湧き出る温泉が広がっています。公園内での遊泳は禁止されています。

GETYOURGUIDEで予約 →

川のチューブ

2 時間 · 簡単 - 中程度 · 事前にご予約ください

公園の外では、オペレーターがインフレータブルチューブを使って、急流と穏やかなプールが混在するリオ セレステ川下流を巡るツアーを行っています。それは最も…

GETYOURGUIDEで予約 →

ビハグアとバクの夜の散歩

2時間・夜・事前予約

ビハグアはリオ セレステのサービス村であり、タピール バレーの夜の散歩の拠点です。ベアードバクが賞品です。カエルや昆虫、そして…

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	半日〜1日
空港から	〜2.5時間
体力	中等度
予算	約13.56ドル。 1日の上限は1,200。
許可	チケット

現在の状況

滝の下の階段は 2025 年 6 月 13 日から半分閉鎖されており、2026 年も断続的のままです。水泳は禁止されています。

事前予約

パークチケット	オンライン。最終入場14:00。
ビハグア ロッジ	夜の散歩をしたい場合は、一晩予約してください。

次に加えるなら

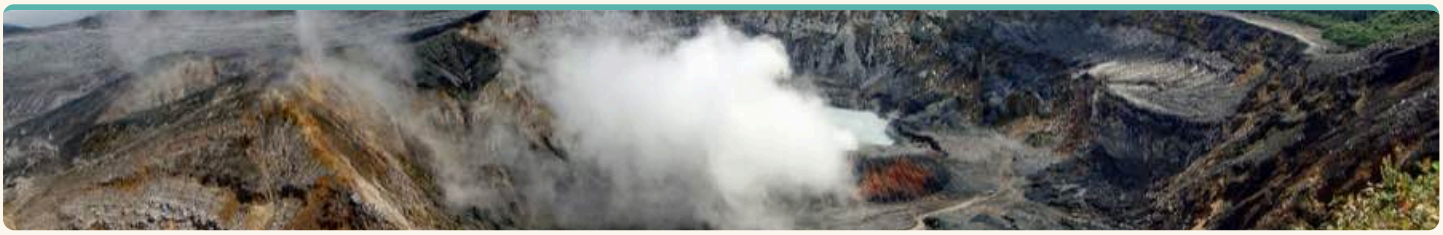
カニョ ネグロ 1.5 〜 2 時間

ジャビル、ヘラサギ、カイマンが生息するラムサール条約湿地。乾季に最適です。 …

ポアス火山

セントラル バレー (アラフエラ)

世界最大級の火山クレーターで、酸性の湖、雲霧林、縁まで続く舗装された道があります。山が開いていて雲が遠ければ、コスタリカで最も簡単に登ることができる大きな火山です。



行く価値がある理由

ポアスはハイキングではありません。幅 1.5 km のクレーターの端までは舗装された短い散歩道で、ドライブ途中に雲霧林やコーヒー カントリーがあります。問題は、山は活発であり、ルールが変更される可能性があるということです。

- **最大級のクレーターのひとつ。** 主要なクレーターは幅約 1.5 km、深さ 300 m で、底には超酸性のターコイズ色の湖があります。最もアクセスしやすいアクティブなアクティビティの 1 つです。
- **頂上には雲霧林。** この公園は標高約 2,700 メートルに位置し、熱帯の低地に代わってエルフィンの森、グンネラ、ハチドリが生息しています。たとえ火口が曇っていても、登山道と来訪者…
- **ルールのある活火山。** 2026年8月の噴火後、同公園は1日の収容人数を半減し、ヘルメットの着用を義務化し、視点を20分間56人に制限した。ステータスを確認してください…

何をする

主火口展望台

1〜1.5時間 · 簡単 · 時間指定チケット

ビジター センターから火口縁までは平らな舗装された 600 m の小道が続いています。展望台での滞在時間は最長 20 分です。

GETYOURGUIDEで予約 →

ソンブリリャ デ ポブレ トレイル

1 〜 2 時間 · 軽度 〜 中程度 · ヘルメット

2 番目のオープン トレイルは、ガンネラ、アナナス、鳥が生息する火口の上のエルフィン雲霧林を周回します。短いけど露出度が高くて…

GETYOURGUIDEで探す →

コーヒー農園ツアー

2 〜 5 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

アラフエラとポアスの斜面では、この国で最も有名なコーヒーが栽培されています。農場ツアーでは、豆からカップまでのプロセスについて説明し、試飲も含まれます。また、多くの場合、追加料金がかかります。

GETYOURGUIDEで予約 →

ラパス ウォーターフォール ガーデンズ

半日 · 簡単 · 事前予約

ラパスは、バラ ブランカ道路にある私有の自然公園です。滝が連なり、雲霧林の小道、鳥小屋、蝶が生息しています。

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	半日
空港から	1.5時間
体力	低い
予算	追加エントリー。オンライン予約が必要です。
許可	チケット + 時間指定入場

現在の状況

2026 年 8 月 27 日の噴火後: 1 日あたりの上限は 1,064 件。視点は 20 分あたり 56 人に制限されます。メイントレイルではヘルメットの着用が義務付けられています。ラグーナ・ボトスは閉店。最終入場 14:00。

事前予約

パークチケット	SINAC オンラインのみ。ゲート販売はありません。
8:00枠	透明なクレーターの最高のオッズ。

次に加えるなら

アレナル 2.5 〜 3 時間

もう 1 つの典型的な火山で、温泉と湖があります。自然な次の目的地。

リンコン デ ラ ビエハ

グアナカステ (ACG)

泡立つ泥、蒸気孔、滝、温泉がある車で行ける火山公園。クレーターは閉じています。地熱谷がここに来る理由です。



行く価値がある理由

リンコン デ ラ ビエハは火口ハイキングではありません。この活火山は 2011 年以来閉鎖されていますが、ラス パイラス下部の区域では、沸騰する泥の壺、噴気孔、蒸し暑い地面を、短くて簡単なループで周ることができます。

- **泥壺と噴気孔。** 3 km のラス パイラス ループは、沸騰した泥、熱水プール、蒸気孔、小さな火山丘を通過します。ここは最もアクセスしやすい地熱地帯の 1 つです。
- **滝と温泉。** Oropendola、La Cangreja、La Leona はウォーターフォールのアドオンです。リオ ネグロの観光後はプライベート温泉に浸かりましょう。公園内にあるものもあれば、…
- **ルールのある活火山。** 火口道は閉鎖されており、この火山では 2026 年に 100 回以上の水蒸気噴火が発生しました。ラス パイラスと滝の小道は通常は開いていますが、立ち入ることはできません。

何をする

ラス・パイラス・ループ

3KM · 軽〜中 · パークチケット

この周回コースは公園の特徴的な散策路で、泥の壺、噴気孔、温水プール、小さな火山丘などをすべて約 2 時間以内に巡ることができます。地面は…

GETYOURGUIDEで予約 →

オロペンドラとリオ・ネグロ

半日 · 中程度 · 事前にご予約ください

オロペンドラは、国立公園外の渓谷にある高さ 25 m の滝で、通常はリオ ネグロ温泉と組み合わせられています。組み合わせは…

GETYOURGUIDEで予約 →

グアシペリンの冒険

終日 · 中程度 · 事前にご予約ください

グアシペリンはリベリア側の冒険の中心地です。ジップライン、吊り橋、川のチュービング、乗馬、温泉など、さまざまなアクティビティとして販売されていることがよくあります。

GETYOURGUIDEで予約 →

ラ レオナ滝

3 〜 5 時間 · 中程度 · 事前にご予約ください

ラ レオナは、ターコイズ ブルーのプールがあるスロット キャニオンの滝で、荒れた道を歩いて短い泳ぎまたは歩いて到達できます。それは外にあります…

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	1〜2日
空港から	1〜1.5時間
体力	中等度
予算	追加エントリー。温泉や泥湯はもっとかかります。
許可	チケット

現在の状況

クレータートレイルは 2011 年以来閉鎖されています。 2026 年 7 月から 9 月にかけて 249 件の水蒸気噴火が記録され、10 月 30 日に警戒レベルが引き下げられました。旅行前に SINAC と OVSICORI を確認してください。

事前予約

パークチケット	SINAC オンラインのみ。ゲート販売はありません。
月曜日	ラス・パイラスは閉まっています。

次に加えるなら

アレナル 2.5 〜 3 時間

もう 1 つの典型的な火山で、温泉と湖があります。自然な次の目的地は…

優先 05

2月〜4月・9月〜10月

カウイタとプエルト ビエホ

南カリブ海

コスタリカのカリブ海側: 歩いて行けるサンゴ礁、熱帯雨林を通る国立公園のトレイル、プエルト ビエホでのサーフィン、そしてゆっくりとしたアフロ カリブのリズム。



行く価値がある理由

南カリブ海は太平洋ではありません。食べ物、言語、音楽は異なり、サンゴ礁は保護されており、ペースはより遅くなります。カウイタとプエルト ビエホは自然な組み合わせです。

- **サンゴ礁と熱帯雨林が 1 つのトレイルにあります。** カウイタ国立公園は、コスタリカのカリブ海で最も発達したサンゴ礁の 1 つを含む、約 1,102 ヘクタールの陸地と 23,290 ヘクタールの海域を保護しています。 …
- **独特のカリブ海文化。** ここはコスタリカのアフリカ系カリビアン コミュニティの中心です。クレオール英語、ココナッツ ライス、レゲエ、そしてバナナとカカオの経済を貫く歴史です。
- **2 つのベース、2 つのムード。** カウイタは静かで公園が中心です。プエルト ビエホには、サーフィン、レストラン、ナイトライフがあります。南に 30 分のところにあるマンサニージョとガンドーカは、より荒野で開発が進んでいません。

何をする

カウイタ国立公園

2 〜 4 時間 · 簡単 · 入園

カウイタ村のケリー クリークからプエルト バルガスまで続く平坦な海岸沿いのトレイルでは、ビーチにアクセスでき、熱帯雨林、ナマケモノ、サル、カニが生息しています。それは…

GETYOURGUIDEで予約 →

サンゴ礁シュノーケリング

2 〜 3 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

シュノーケリングは指定されたエリアでのみ許可されており、実際には認定ガイドが同行します。ボート ツアーでは、海ではなくサンゴの上に移動します。

GETYOURGUIDEで予約 →

プエルト ビエホ サーフィン

半日・中級・サーフタウン

プエルト ビエホはカリブ海のサーフィンの拠点です。サルサ ブラバは経験豊富なサーファーにとって本格的なリーフブレイクであり、プラヤ コクレスとプラヤ チキータは…

GETYOURGUIDEで探す →

マンサニージョ&ガンドーカ

半日・簡単・事前予約

プエルト ビエホの南、この道路はマンサニージョとガンドカ マンサニージョ野生動物保護区で終わります。サンゴ礁の状態は良く、ビーチは静かで、…

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	9月〜10月
滞在	3〜4日
空港から	4〜5時間
体力	低い
予算	カウイタエントリー エクストラ。ダイビングやサーフィンのレッスンはさらに費用がかかります。
許可	カウイタ公園のチケット

現在の状況

カウイタ国立公園は入場料がかかります。マンサニージョとガンドーカは別個の保護地域です。

事前予約

シュノーケル	朝の旅行と穏やかな日が最初に満たされます。
公園への入場	ケリークリークでの寄付。プエルトバルガスでの料金。

次に加えるなら

トルトゥゲーロ 2.5 〜 3 時間

タートルビーチと運河の熱帯雨林。サンホセに戻るのではなく、北に進みます。

優先 06

7 月〜4 月

ウビタ & マリーノ バジェーナ

南太平洋

クジラの尾の形をした砂州とザトウクジラが両半球から見られる海洋公園。ウビタは、ほぼ一年中野生動物のカレンダーが実行される珍しい場所です。



行く価値がある理由

マリノ バジェーナはコスタリカ初の海洋国立公園で、北半球と南半球のザトウクジラが同じ湾で繁殖する数少ない場所の 1 つです。クジラの尾はポストカードです。水が原因です。

- **両半球のクジラ。** ミナミザトウクジラは 7 月から 11 月に到来し、8 月から 10 月にピークを迎えます。キタザトウは 12 月から 4 月に到来し、ピークは 1 月から 3 月になります。 5月から6月は人口間のギャップです。
- **クジラの尾。** プンタ ウビタのトンボロは、干潮時に現れる砂州で、クジラの吸虫の形に曲がります。ウビタの入り口から歩いて…
- **単なるビーチではなく、海洋公園。** この公園は、イルカ、カメ、エイ、回遊するクジラが利用する数キロメートルの海岸、サンゴ礁、外海を保護しています。これは、ローカルでの実用的な例でもあります。

何をする

ホエールウォッチング

3 〜 4 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

ボートはバイア ウビタから出発し、通常はシュノーケルの停留所を挟んで沖合へ 3 〜 4 時間の旅します。ピークシーズンには、母牛と子牛がよく見られます。

GETYOURGUIDEで予約 →

クジラの尾

2〜3時間・簡単・干潮

ウビタ地区に入り、ビーチに沿って南に歩き、潮が下がったら砂州に出ます。形は目に見えるだけですが…

GETYOURGUIDEで探す →

カーニョ島シュノーケリング

終日 · 中程度 · 事前にご予約ください

カーニョ島への日帰り旅行では、ボートでの横断、2 か所のシュノーケル スポット、ビーチでの時間を組み合わせます。島のサンゴ礁は海よりも透明です。

GETYOURGUIDEで予約 →

コルコバードの日帰り旅行

8 〜 12 時間 · 中程度 · 事前にご予約ください

ウビタは、コルコバードのサン ペドリージョ地区やシレーナ地区までボートで長い 1 日で到着できるほど南にあります。それは…の味です。

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	7 月〜11 月
滞在	2〜3日
空港から	3.5 〜 4 時間
体力	低い
予算	入場料は約6.78ドル。追加のクジラ旅行。
許可	チケット

現在の状況

クジラの目撃は保証されておらず、海が荒れている場合は旅行がキャンセルされます。砂州は潮汐に依存します。

事前予約

クジラボート	ピークシーズンには午前中のツアーが最初にいっぱいになります。
パークチケット	ウビタの門で購入してください。オンライン予約はありません。

次に加えるなら

マヌエル・アントニオ 1.5 〜 2 時間

気軽に楽しめる熱帯雨林とビーチの公園。ウヴィータが静かすぎると感じる場合には良い対照的です。

シエルペ テラバ マングローブ

南太平洋 (シエルペ)

中米の太平洋岸最大のマングローブ林。迷路のような潮流、野生生物、そしてドレーク湾へのボートルート。



行く価値がある理由

シエルペはビーチの停留所ではありません。ここは機能する河口であり、コルコバードとドレーク湾への南の玄関口であり、潮路に沿って野生生物が集中しています。

- **太平洋最大のマングローブ。** テラバ シエルペ湿地は約 26,800 ヘクタールに及び、1995 年にラムサール条約登録湿地に宣言されました。中央アメリカの太平洋側で最大のマングローブ林です。
- **水上の野生動物。** ボート ツアーでは、サル、ワニ、カイマン、ナマケモノ、サギ、カワセミ、猛禽類を観察できます。動物たちはゆっくりとしたボートに慣れていますが、ガイドの地元の知識が旅の鍵となります。
- **ドレイク湾つながり。** 川の河口は、ドレイク湾とコルコバードへのボートルートの始まりです。多くの旅行者は、南へ向かう途中の半日の野生動物の立ち寄り場所としてシエルペを利用します。

何をする

マングローブボートツアー

3 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

地元のガイドとともに小さなボートが潮路を走り、サルやワニ、鳥を観察します。ルートは潮の状況によって異なります。

GETYOURGUIDEで予約 →

野生動物の観察

2 〜 4 時間 · 簡単 · ガイドが役立ちます

河口は魚や鳥の育苗地であり、木々にはサルやイグアナがたくさんいます。ワニは泥だらけの場所でよく見られます…

GETYOURGUIDEで探す →

マングローブカヤック

3 時間 · 中程度 · 事前にご予約ください

カヤックは小さな水路に入ることができ、モーターボートよりも静かです。これはより長く、より身体的な半日で、通常はシエルペ付近から始まります。

GETYOURGUIDEで探す →

シエルペ経由コルコバード

終日 · 中程度 · 事前にご予約ください

シエルペは、コルコバードのシレーナ駅へのボートの玄関口の 1 つです。一日は長く、天候に左右されますが、深刻な熱帯雨林が加わります。

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	半日
空港から	4時間
体力	低い
予算	ボート ツアーは 1 人あたり約 60 〜 90 ドルです。
許可	ボートツアー

現在の状況

潮の流れがルートを決定します。雨季の水位は一部の水路を変化させます。

事前予約

ボート	午前中の旅行が最適です。前日までに予約してください。
潮汐	どのチャネルが開いているかを尋ねます。

次に加えるなら

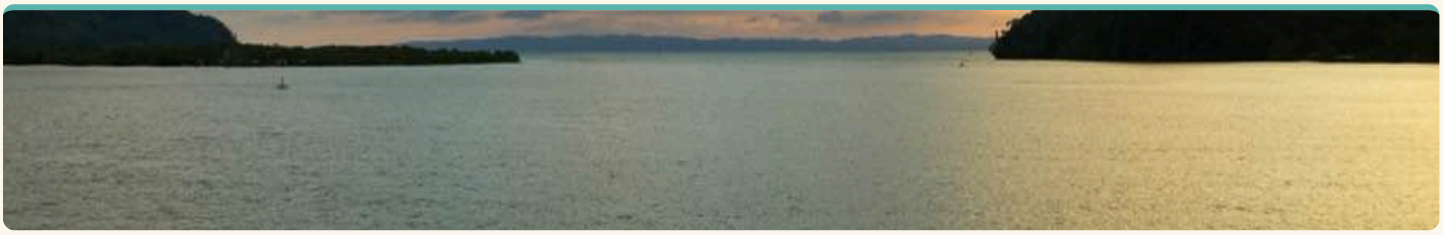
コルコバード 船で1時間

熱帯雨林の主な目的地。シエルペはシレナへの船の玄関口の 1 つです。

ゴルフォ ドゥルセ

南太平洋

世界でも数少ない熱帯フィヨルドの 1 つ。イルカ、季節限定のザトウクジラ、水面まで続く熱帯雨林が生息する深くて静かな湾です。



行く価値がある理由

ゴルフォ・ドゥルセはオーサのメインイベントではない、それが重要なのだ。ここは、トレイルではなく湾の中に野生動物がいる、水に焦点を当てたゆっくりとした停留所です。

- **珍しい熱帯のフィヨルド。** 湾は海岸に深く食い込んでおり、森林に覆われた急な海岸と穏やかな海が広がっています。世界でも数少ない熱帯フィヨルドの 1 つであり、自然豊かなフィヨルドです。
- **イルカとクジラ。** バンドウイルカとマダライルカが生息しています。ザトウクジラはどちらの季節にも通過します。目撃できるという保証はありませんが、湾は深刻な海洋回廊です。
- **端には熱帯雨林。** ピエドラス ブランカス国立公園は、湾周辺の低地熱帯雨林を保護しています。コルコバードよりも静かで訪れる人も少なく、野鳥観察が楽しめ、小さなロッジもあります。

何をする

イルカ＆クジラのボートツアー

3 〜 4 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

ボートはプエルト ヒメネスまたはゴルフィトから出航し、数時間湾を航行し、生息するイルカや季節によってはザトウクジラを探します。水は…

GETYOURGUIDEで予約 →

カヤックと生物発光

3.5 時間 · 中程度 · 事前にご予約ください

ガイド付きカヤックは午後遅くに出航し、生物発光で水面が明るくなる暗くなってから戻ります。それは静かで、…

GETYOURGUIDEで予約 →

ゴルフィトでのダイビング

半日 · 認定済み · 事前にご予約ください

ゴルフィトでは、湾内で難破船やサンゴ礁のダイビングができ、沖合の海山よりも穏やかな状況です。簡単なダイビングを求める認定ダイバーに最適です。

GETYOURGUIDEで予約 →

ザトウクジラの季節

季節・船・運

ザトウクジラは、通常 7 月から 10 月と 12 月から 4 月の両方の渡り期間に湾を移動します。彼らは常駐していないので、目撃するのはむしろおまけです。

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	2〜3日
空港から	5〜6時間
体力	低〜中程度
予算	ボートと宿泊費は別途。東オサより安い。
許可	なし

現在の状況

ジンベエザメの記録は散発的です。彼らと一緒に泳ぐことを期待しないでください。

事前予約

ボート	朝の出発は穏やかです。
ダイブ	証明書とログブックをご持参ください。

次に加えるなら

コルコバード 1 〜 2 時間 + ボート

大きな熱帯雨林。プエルト ヒメネスは、ラレオナとカラテへの玄関口です。

サラピキとラ・セルバ

北部平原 (エレディア)

機能する熱帯雨林: ラ セルバは研究ステーションであり、テーマパークではありません。鳥、夜の散歩、チョコレート、そして実際に流れる川を楽しみに来てください。



行く価値がある理由

サラピキは、滝や火山の景色が見られるポストカードのような熱帯雨林ではありません。ここは低地の湿った森林で、その中心に研究ステーションがあり、その価値は鳥、カエル、アリ、カカオ、そしていかだで漕げる川などの密度です。

- **研究予算のある熱帯雨林。** ラ セルバは約 1,600 ヘクタールの面積を保護しており、鳥類 470 種、植物 2,077 種、哺乳類 125 種、および 61 キロメートルの小道など、数十年にわたって研究が続けられています。それは…の 1 つです。
- **滝止まりではありません。** 映像的なドラマ性はアレナルやモンテベルデよりも劣る。見返りは、アクセスです。ガイド付きの散歩で、何が呼びかけているのか、何が開花しているのか、何が動いているのかをガイドが知っています。
- **川とチョコレート。** サラピキは、雲霧林にはない 2 つのことを追加します。それは、クラス II 〜 IV のラフティングと、ティリンビナのカカオ/チョコレート サーキットです。ここは、この地域で最も家族連れに優しい熱帯雨林の停留所です。

何をする

ラ・セルバ生物学ステーション

3 時間 · ガイド付き · 事前予約

ラ・セルバは国立公園ではなく、実際に稼働している研究基地です。訪問者は、よく整備された小道を巡る 3 時間の自然史散歩に参加します。ガイドは…

GETYOURGUIDEで探す →

サラピキラフティング

半日・ II〜III・III〜IV・事前予約

サラピキには、家族向けのクラス II 〜 III アッパー ランと、よりタイトなクラス III 〜 IV ジャングル ランの 2 つの製品があります。パクアレではないけど…

GETYOURGUIDEで予約 →

ティリンビナ保護区

2〜3時間・簡単・チケット

ティリンビナは、サラピキ川にかかる長い吊り橋、森林小道、カカオ農園がある私有保護区です。橋は玄関口です。

GETYOURGUIDEで探す →

オオアオコンゴウインコと野鳥観察

ドーン・ガイド・スコープ

サラピキは、オオハシ、キヌバネドリ、マナキン、アリドリとともに、オオアオコンゴウインコが生息するコスタリカで最高の場所の 1 つです。鳥たちは…

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	2月〜4月
滞在	2〜3日
空港から	〜2時間
体力	低中域
予算	ラ・セルバの追加ツアー。ラフティングは約 60 〜 100 米ドル。
許可	ラ・セルバは予約が必要です

現在の状況

ラ・セルバは研究基地であり、国立公園ではありません。事前に予約してください。

事前予約

ラ・セルバ	2 〜 4 週間前にご予約ください。 8:00 の散歩が最初にいっぱいになります。
ラフティング	1 〜 2 週間前にご予約ください。最低年齢を確認してください。

次に加えるなら

アレナル 2時間

火山、温泉、滝。最も自然な組み合わせ。ラ・ヴァージェン経由の道…

サンタローザ

グアナカステ北部

中米最大の熱帯乾燥林の 1 つで、歴史的な農園、誰もいないビーチ、バット諸島の海洋回廊があります。



行く価値がある理由

サンタローザは熱帯雨林ではありません。ここは暑くて開けた乾燥した森で、野生動物を見るのは難しいですが、風景と歴史は独特です。

- **最後の乾燥した森林の一つ。** この公園は、中央アメリカからほぼ消滅した生息地である熱帯乾燥林の広大な地域を保護しています。木々は落葉樹で、下草は開いており、…
- **ラ・カソナと1856年。** ラ カソナは、1856 年にサンタ ローザの戦いが行われた古い農園です。小さな博物館では、この作戦とコスタリカにおける公園の役割について説明しています。
- **海岸とバット諸島。** この公園にはビーチと、シーズン中にオオメジロザメと一緒にダイビングするのに国内で最高の場所の 1 つであるバット諸島周辺の海洋エリアが含まれています。

何をする

ラ・カソナと歴史

1H · らくらく · パークチケット

ラ カソナは復元された農園であり、1856 年の戦いと牛の開拓地に関する小さな博物館です。それは…の文化的アンカーです。

GETYOURGUIDEで探す →

乾いた森の小道

2 〜 3 時間 · 軽度 〜 中程度 · 水分が必要

トレイルは短いですが、暑く、露出しています。ご褒美は、奇妙な乾燥した森林の植物、大きなイチジクの木、そしてハナグマのチャンスです。

GETYOURGUIDEで探す →

野生動物の観察

1〜2時間 · 簡単 · 午前

サンタローザは、イグアナ、ハナグマ、オジロジカ、キヌバネドリやモトモットなどの乾燥林の鳥に適しています。野生動物の密度はここよりも低いです。

GETYOURGUIDEで探す →

バット諸島

終日 · 上級 · 事前予約

バット諸島は、プラヤ デル ココからボートでアクセスできる海上の追加島です。季節になると、オオメジロザメが岩礁に近づきます。

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	1〜2日
空港から	1時間
体力	低い
予算	追加エントリー。追加ダイビング。
許可	チケット

現在の状況

ウィッチズ ロックのサーフブレイクはその海岸にあります。バット諸島のダイビングは別途予約されます。

事前予約

公園	チケットはオンラインまたはゲートで購入できます。
ダイブ	認可されたショップでバット諸島を予約してください。

次に加えるなら

バット諸島 1.5 〜 2 時間

プラヤス デル ココからのオオメジロザメダイビング。サンタローザへの海洋増築。

優先 11

7 月〜12 月

オシオナル

ニコヤ半島（ノサラの北）

世界で最も信頼できるヒメウミガメの集団営巣ビーチの 1 つ。このイベントは予測不可能で、規制もあり、通常のタートルツアーとは異なります。



行く価値がある理由

オスティショナルは保証ではありません。ここは、アリバダと呼ばれる集団営巣イベントでヒメウミガメが到着する数少ないビーチの 1 つで、日付は海によって決まります。

- **集団巣作り。** アリバダ期間中は、数日間にわたって数千匹のヒメウミガメが上陸することがあります。この保護区は、この種にとって最も重要な営巣地の 1 つです…
- **コミュニティ運営のアクセス。** 訪問は地元ガイドとオスティオナル開発協会によって管理されます。グループは少人数で、照明は制限されており、ビーチはガイド付き訪問以外は閉鎖されています。
- **隣のノサラさん。** サーフィン、ヨガ、レストランがあるノサラとプラヤ ギオネスまでは 20 〜 30 分です。オスティショナルは、ニコヤ ビーチでの滞在の半分を野生動物に囲まれた場所です。

何をする

アリバダ

季節限定・ガイド付き・現金

アリバダが始まると、数百から数千のカメが巣を掘って産卵するために上陸します。それは数時間続くこともあれば…

GETYOURGUIDEで探す →

夜のカメツアー

1〜2時間・夜間・公認ガイド

夜間の訪問は、認定された地元ガイドの同行のみ可能です。ガイドはグループを制御し、照明を消し、ネスティングのプロセスを説明します。

GETYOURGUIDEで探す →

孵化したばかりの子ガメ

夜明け・夕暮れ・季節・ほら、触らないで

営巣から数週間後、孵化したばかりの子ガメが羽化して海へ向かいます。それはアリバダよりも小さくて静かな光景ですが、同じくらい壊れやすいものです。

GETYOURGUIDEで探す →

ノサラとギオネス

半日・簡単・事前予約

ノサラは、ギオネスのサーフィン スクール、ヨガ、カフェ、保護された緑地帯などの実践的な拠点です。オスティオナルと…

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	7 月〜12 月
滞在	3〜4泊
空港から	2.5 〜 3 時間
体力	低い
予算	ガイドは1人あたり25ドル程度、現金。
許可	認定ガイドが必要です

現在の状況

ADIO 認定ガイドのみ。 9人以下のグループ。フラッシュや白色光は使用しないでください。カメに触れたりブロックしたりしないでください。

事前予約

ガイド	ロッジまたはADIOを通じて手配してください。
夜	シーズン中に3名以上滞在してください。

次に加えるなら

ニコヤビーチ 0.5 〜 2 時間

ノサラ、サマラ、タマリンド、その他の半島。

バット諸島

グアナカステ北部 (サンタローザ海域)

サンタ ローザの海域にある岩だらけの島々。サンゴ礁の庭園よりも、オオメジロザメの間近での遭遇や高度なダイビングで知られています。



行く価値がある理由

バット諸島は、経験豊富なダイバー向けの追加ダイビングです。最大の魅力は、餌や餌を与えずにオープンウォーターでオオメジロザメを見るチャンスです。

- **オオメジロザメのサイト。** この島は、特に 6 月から 10 月にかけてオオメジロザメを観察できるコスタリカで最も信頼できる場所の 1 つです。サメは岩場をパトロールし…
- **高度な条件。** 潮流、高潮、外洋横断など、高度なダイビングになります。ほとんどのオペレーターは、アドバンスト オープン ウォーター、最近記録されたダイビング、ダイビング保険を必要としています。
- **サンタローザの海域の一部。** 島々はサンタ ローザ国立公園の海洋地帯にあります。プラヤス デル ココからはボートでアクセスできますが、渡るのは天候次第です。

何をする

オオメジロザメのダイビング

2 ダイブ · アドバンス · 季節限定

ダイビング プランでは、通常、岩の多いポイントまたは清掃ステーションに滞在し、サメが通り過ぎるのを待ちます。目撃できるという保証はありませんし、…

GETYOURGUIDEで探す →

ダイビングの日

終日 · ボート · 事前予約

一般的な旅行では、午前中にプラヤス デル ココを出発し、島に渡り、水面間隔をあけて 2 回のダイビングを行います。交差点は…

GETYOURGUIDEで探す →

その他の海洋生物

ボーナス · ブルーウォーター · 幸運

島々にはサンゴ礁に生息する魚、エイ、カメが生息しており、時にはイルカやクジラが現れることもあります。大きな動物が原因ですが…

GETYOURGUIDEで探す →

水面間隔と海岸

ダイビングの合間 · 海岸 · 天気

水面の間隔は、乾いた海岸と島々を水上から見るチャンスです。ビーチランディングやリゾートはありません…

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	5月〜11月
滞在	1日
空港から	〜45分
体力	高
予算	1 人あたり約 150 〜 250 ドル、装備と保険が別途かかります。
許可	ダイブオペレーターが手配

現在の状況

荒波では旅行は中止になります。オオメジロザメに触れたりブロックしたりしないでください。

事前予約

ダイビングショップ	プラヤス デル ココの認可を受けたオペレーターで予約してください。
認証	カードとログブックをご持参ください。

次に加えるなら

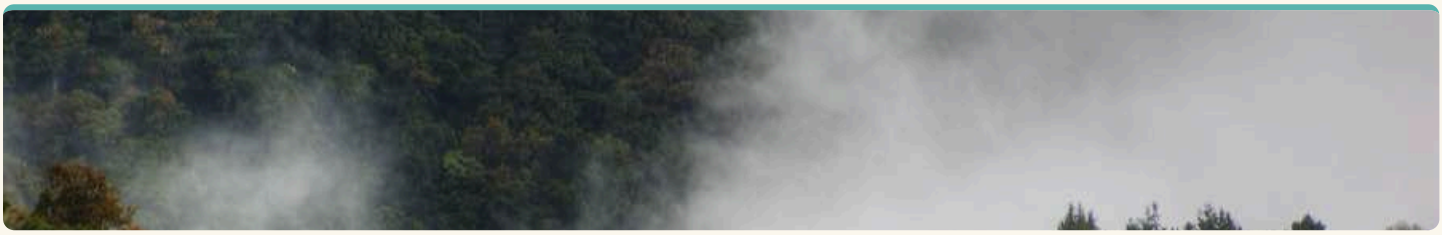
サンタローザ 1〜1.5時間

乾燥した森林と歴史。同じ海域の陸側。

サン ヘラルド デ ドータ

タラマンカ山脈 (サベグレ渓谷)

タラマンカ山脈の高い雲霧林の谷。コスタリカで最も信頼できる場所の 1 つで、輝くケツァルを見ることができます。



行く価値がある理由

サン ヘラルドは渓谷であり、公園の門ではありません。その魅力は、高層雲霧林、透明な川、そして地元ガイドと一緒にケツァールを見ることができる非常に高いチャンスの組み合わせです。

- **ケツァール。** 光り輝くケツァールが賞品であり、サベグレ渓谷はそれを観察できる最も信頼できる場所の 1 つです。 3 月から 4 月がピークです。鳥はまだ可能性があります...
- **雲霧林と川。** この渓谷は標高約 2,200 m で、苔むした森、蘭、ハチドリ、そして清流のサベグレ川が広がっています。涼しくて静かで、海岸とのコントラストが強いです。
- **小規模な観光業。** ロッジは家族経営の低層です。町の中心部やナイトライフはありません。 the point is to sleep close to the forest and wake early.

何をする

ケツァルツアー

2 〜 3 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

A local guide knows the fruiting trees and the current territories. Tours leave before dawn, when the birds are most active, and usually include…

GETYOURGUIDEで予約 →

雲霧林の野鳥観察

2〜3時間・簡単・午前

The valley is full of hummingbirds, tanagers, woodpeckers and mixed flocks. Feeders at the lodges concentrate birds, but the forest trails are better for…

GETYOURGUIDEで探す →

サベグレ川の散歩

1 〜 2 時間 · 簡単 · クール

The Savegre is one of the cleanest rivers in the country, with trout farms and quiet banks.川沿いを少し歩くと…

GETYOURGUIDEで探す →

ロス・ケツァレスとトレイル

半日・モデレート・パークチケット

Los Quetzales National Park protects cloud forest around the valley. Trails are muddy and high, with a chance of quetzal, tapir and highland birds;…

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	1月〜6月
滞在	1〜2日
空港から	2〜2.5時間
体力	低〜中程度
予算	ロス・ケツァレスは約10ドル。宿泊施設とガイドが追加料金となります。
許可	ロス・ケツァレスのチケット

現在の状況

ケツァールは保証されていません。地元のガイドがいると確率が上がります。

事前予約

ガイド	夜明けのケツァルツアーを予約しましょう。
ロッジ	サン・イシドロではなく、渓谷に滞在してください。

次に加えるなら

チリポ 2〜3時間

コスタリカの最高峰とパラモ。全く違う山旅。

カーニョ ネグロ野生生物保護区

北部平原 (ロス・チリズ)

ニカラグア国境にある湿地。乾季にはジャビル、ベニヘラサギ、サギ、カイマン、サルなどの鳥が集中します。ボートがポイントです。



行く価値がある理由

カーニョ ネグロはラムサール条約湿地であり、現在も稼働している河川系であり、動物園ではありません。乾季には水が引き、魚が集中し、鳥が追いかけます。それは、計画を立てる価値のある窓です。

- **乾季は生命が集中します。** 1 月から 4 月にかけて、ラグーンは縮小し、残りの水路には野生動物が集まります。 2 月から 3 月が鳥の密度のピークです。
- **ジャビルとヘラサギ。** カニョ ネグロは、コスタリカ最大の鳥であるジャビルのほか、ベニヘラサギ、サギ、カワセミにとって最も信頼できる湿地の 1 つです。 300種以上が…
- **ハイキングではなくボートです。** 訪問は、ロス チリズまたはカーニョ ネグロ村からボートで 2 〜 3 時間です。労力もかからず家族連れには良いですが、歩くほどの距離ではありません。

何をする

ボートツアー

2 〜 3 時間 · 簡単 · 事前にご予約ください

標準ツアーは湿地帯の水路を 2 〜 3 時間かけて進みます。ガイドは鳥がどこにいるのか、ボートがどこまで近づくことができるのかを知っています。

GETYOURGUIDEで予約 →

ジャビル

2 月〜3 月 · ガイド · 範囲

ジャビルは、ほとんどの人が憧れる鳥です。黒い首と赤い喉のパッチを持つ巨大なコウノトリです。それは…に巣を作ります。

GETYOURGUIDEで探す →

ベニヘラサギ

1月〜4月 · 簡単 · 午前

ヘラサギのピンク色の羽と平らな嘴は、湿地で最も写真映えする鳥です。浅い水域で、多くの場合、群れで餌を食べます。

GETYOURGUIDEで探す →

カイマンと爬虫類

ボート · 簡単 · 距離を保つ

メガネカイマンは泥だらけの土手に沿ってよく見られ、植生の中に半分隠れていることがよくあります。ガイドは目の輝きや形を見つけます。あなたは…

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	1 月〜4 月
滞在	1日
空港から	約2.5〜3時間
体力	簡単
予算	約10ドルを避難。ボートツアーは45〜65ドル。
許可	チケット+ボートツアー

現在の状況

乾季にはボートで行くのが最適です。一部の水路は雨季には閉鎖されます。

事前予約

ボートツアー	乾季には 1 〜 2 日前にご予約ください。
輸送	ラ フォルトゥナまたはリベリアからのお迎えを確認します。

次に加えるなら

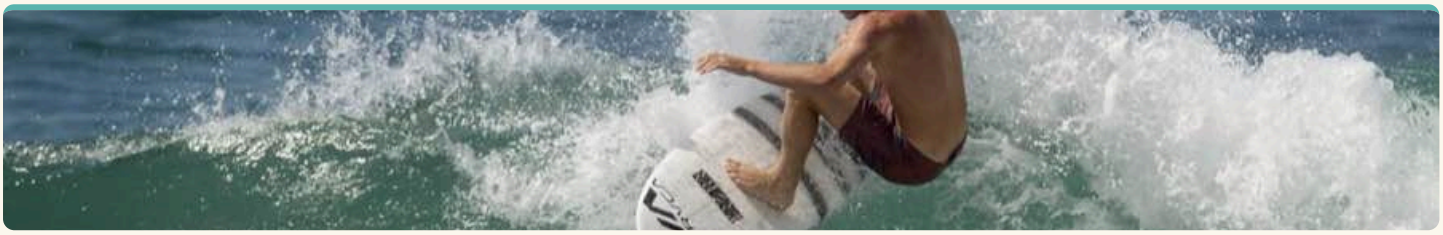
アレナル 1.5時間

火山、温泉、滝。最も自然な組み合わせ。カニョ・ネグロはよく売られています…

パボネス

南太平洋 (ゴルフォ ドゥルセの南岸)

ゴルフィトの南にあるゆっくりとした道の終わりにある、世界最長のレフトハンドの波。サーファーにとって、それは巡礼です。他の人にとっては、それは人里離れたビーチです。



行く価値がある理由

パボネスは一般的なビーチの停留所ではありません。ここは道の終点にあるサーフタウンで、ここに来る理由は非常に長い左の波です。

- **世界クラスの左翼。** 南のうねりが良い場合は、波が 1 キロ以上にわたって 2 〜 3 分間続くこともあります。高速でポイントブレークです。
- **リモートで遅い。** ゴルフィトからの道は険しく、町は小さい。大きなリゾートはなく、ATM もほとんどなく、英語も限られています。魅力は波と…
- **季節の窓。** 南のうねりはおよそ 4 月から 10 月にかけて発生します。その窓の外では、波は平坦である可能性があり、緑の季節には道路が悪化する可能性があります。

何をする

左の波

サウススウェル・アドバンス・リーフ

パボネスは湾を囲むポイント ブレークで、しっかりした南のうねりに長い左壁を生み出します。それは…ではありません

GETYOURGUIDEで探す →

サーフィンセッション

2 〜 4 時間 · 上級 · 役員雇用

ほとんどのサーファーは、早い時間と遅い時間に 1 日に 2 回のセッションに乗り、暑さの間は休息します。街中ではボードのレンタルやレッスンも受けられますが…。

GETYOURGUIDEで探す →

ビーチと滝

半日・楽々・4WD

パボネスには、長い黒砂のビーチ、河口、内陸部の滝があります。ここはゆっくりするための場所であり、観光スポットのチェックリストではありません。 …

GETYOURGUIDEで探す →

ゴルフィトゲートウェイ

半日・簡単・供給停止

ゴルフィトは、飛行機、銀行、スーパーマーケット、そしてパボネス以前の信頼できる最後のサービスなど、実用的なゲートウェイです。南へのドライブは速度が遅いので、大変なことになるかもしれません…

GETYOURGUIDEで探す →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	4 月〜10 月
滞在	3〜5日
空港から	6〜7時間
体力	高
予算	追加の宿泊施設とサーフキャンプ。サンタテレサより安い。
許可	なし

現在の状況

波は不安定で、サンゴ礁と強い流れがあります。アクセス道路は雨季には 4WD が必要となる場合があります。

事前予約

宿泊施設	うねりが予想される頃に予約してください。
理事会	ご持参いただくか、レンタルをご予約ください。

次に加えるなら

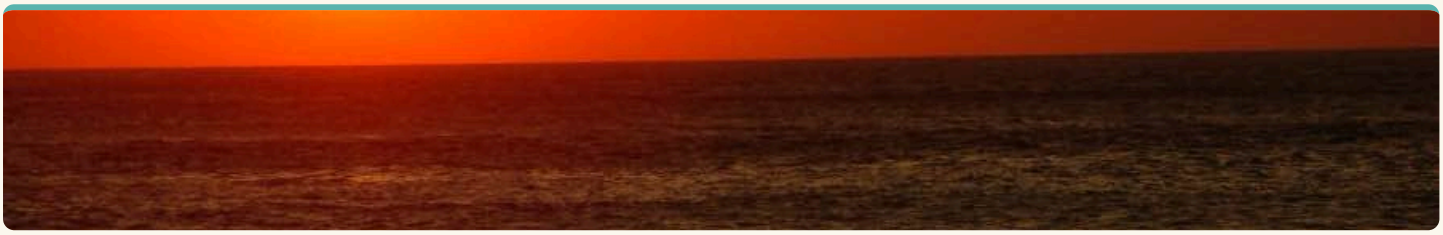
ゴルフォ ドゥルセ 1.5時間

ゴルフィトの反対側にはイルカ、カヤック、穏やかな海が広がっています。

ニコヤ半島のビーチ

ニコヤ半島 / グアナカステ

ノサラのサーフィンとヨガ、サンタ テレサのデザイン ホテル、サマラとタマリンドのファミリー ビーチなど、まったく異なる雰囲気を持つ 100 キロメートルの海岸。



行く価値がある理由

ニコヤ半島は 1 つの目的地ではありません。適切な拠点は、サーフィン、ヨガ、家族連れ、ナイトライフ、または静かな環境を望むかどうかによって異なります。

- **ノサラ/ギオネス。** サーフィン、ヨガ、カフェ、保護された緑地帯。ビーチでの長い休暇とのんびりとした村があり、最もウェルネス志向の拠点です。
- **サンタ・テレサ/マルパイス。** 夕日、デザインホテル、そして若い群衆。波は安定しており、道路は埃っぽく、景色は家族というよりもファッションです。
- **サマラ&タマリンド。** サマーラは湾曲した家族向けの湾です。タマリンドは、航空便、ツアー、ナイトライフが楽しめる最も賑やかなリゾート地です。カリージョとコンチャルは、その中間の静かで美しいビーチです。

何をする

ノサラとギオネス

3 〜 5 日 · 簡単 · 事前にご予約ください

ギオネスはサーフィンのビーチです。ノサラタウンにはカフェ、ヨガ、サービスがあります。緑地帯によりビーチは低く、ペースはゆっくりと保たれています。

GETYOURGUIDEで予約 →

サンタテレサとマルパイス

3 〜 5 日 · 簡単 〜 中程度 · 事前にご予約ください

サンタ テレサは、サンセット バー、ブティック ホテル、若者のシーンが集まる長いサーフ ストリップです。マルパイスは静かで岩が多く、潮溜まりもあります。

GETYOURGUIDEで予約 →

サマラ

2 〜 4 日 · 簡単 · 事前にご予約ください

サマラは湾曲した湾で、波は穏やかで、ヤシの木が並ぶ遊歩道があり、家族連れがたくさんいます。水泳や水泳に最も簡単な拠点です。

GETYOURGUIDEで予約 →

タマリンド

2 〜 4 日 · 簡単 · 事前にご予約ください

タマリンドには、航空券、ツアー、レストラン、ナイトライフなど、この海岸で最も多くのサービスがあります。ビーチは長く、河口はその後ろにあり、…

GETYOURGUIDEで予約 →

体験リンクはGetYourGuideに移動します。追加費用なしで当サイトが手数料を受け取る場合があります。

実用情報

ベストシーズン	12 月〜4 月
滞在	5〜7日
空港から	1〜2時間
体力	低い
予算	ホステルから高級リゾートまで幅広い。
許可	なし

現在の状況

オスティショナル、バット諸島、サンタローザは別々に得点されます。このエントリでは、半島のビーチとサーフタウンを取り上げます。

事前予約

ベース	一日に両方を選択するのではなく、北か南を選択してください。
車	グリーンシーズンに4WDを予約してください。

次に加えるなら

オシオナル ノサラから0.5時間

オリーブリドリーアリバダ。季節ごとの野生動物の夜。

時間が残れば。

半日、立ち寄り、季節限定の立ち寄り。これらは途中で行う価値があります。それらのいずれかがあなたが来た理由でない限り、旅行を再構成する価値はありません。



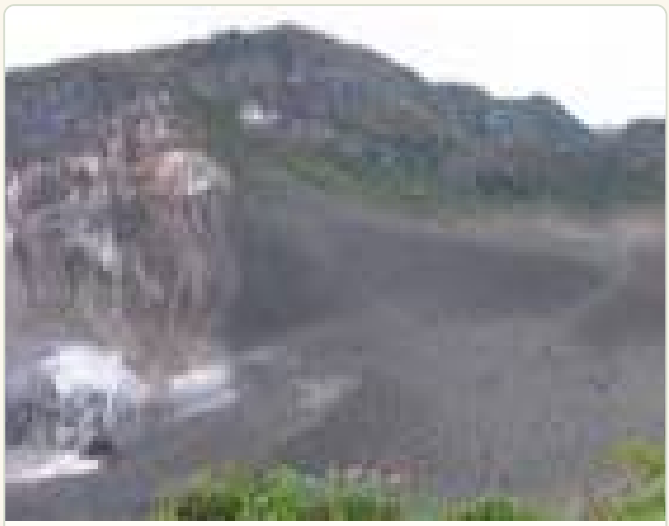
火山と山

イラス火山国立公園

セントラル バレー (カルタゴ)

車で登れるクレーターの端からは、晴れた日には太平洋とカリブ海の景色を眺めることができます。すでにカルタゴルートを利用している場合は、高い価値があります。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日　**アクセス** SJO ~1.5 〜 2 時間



火山と山

トゥリアルバ火山国立公園

カリブ海の斜面 (カルタゴ)

魅力は、洗練された公園体験ではなく、活発な火口と生々しい火山の風景です。アクセスはアクティビティや天候によって変わります。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日　**アクセス** SJO ~2 〜 2.5 時間



火山と山

ミラバジェス / ラス オルニジャス

グアナカステ

泥風呂、温泉、吊り橋のあるプライベート地熱地帯の二次火口に足を踏み入れましょう。簡単に追加できます。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日
アクセス LIR ~1.5 〜 2 時間



火山と山

バホス デル トロ

セントラル バレー (アラフエラ)

高さ 90 m の火口滝、一連の青い滝、渓谷が 1 か所に集まり、徒歩 1 時間半から 2 時間以内にあります。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日〜1日
アクセス SJO ~1.5 〜 2 時間



火山と山

ブラウリオ・カリージョ / バルバ

セントラル・バレー

SJO に最も近い大規模な熱帯雨林と雲霧林。バルバ火口湖と野鳥観察の価値が高く、過ごしやすい自然です。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日
アクセス SJO ~1 〜 1.5 時間

時間が残れば、続き。



火山と山

ラ アミスタッド インターナショナル パーク

タラマンカ

UNESCO 国境を越えた生物圏保護区とコスタリカで最も野生の境界線。道端でちょっと立ち寄るのではなく、本格的なハイカー向けです。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 2〜3日　**アクセス** SJO ~4 〜 5 時間



湿地と熱帯雨林

カララ国立公園

中部太平洋

海岸沿いの高速道路で価値の高い停留所であるタルコレス橋で、緋色のコンゴウインコ、ナマケモノ、ワニが生息する、乾いた森から湿った森へと移り変わります。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日　**アクセス** SJO ~1.5 時間



湿地と熱帯雨林

パロベルデ国立公園

グアナカステ (テンピスク)

ラムサール条約の湿地と乾燥した森林。乾季には多くの鳥が生息します。ボートツアーがここに来る主な理由です…

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日
アクセス LIR ~1.5 〜 2 時間



湿地と熱帯雨林

サン・ルーカス島

プンタレナス

かつて刑務所だった島が国立公園になり、歴史があり、静かな湾があり、プンタレナスからはボートですぐの距離にあり、簡単に訪れることができます。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日
アクセス SJO プンタレナスまで約 1.5 時間



ビーチと立ち寄り先

モンテスマ / カボ ブランコ

ニコヤ半島南部

滝、ビーチ、そしてニコヤの南端にあるリラックスしたバックパッカーの雰囲気。カボ ブランコは野生保護区を追加します。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 1〜2日
アクセス SJO ~3.5 〜 4 時間

時間が残れば、続き。



ビーチと立ち寄り先

プラヤ コンチャル

グアナカステ

透明な水がある貝殻の砂のビーチとリゾート施設が 1 か所に集まっているため、すでにグアナカステに滞在している場合でも簡単にアクセスできます。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日〜1日　**アクセス** LIR ~1 時間



ビーチと立ち寄り先

ハコ

中部太平洋

利便性がポイントです。SJO、サーフィン スクール、レストラン、長く暗い砂のビーチから 1.5 〜 2 時間の距離にあります。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 1〜2日　**アクセス** SJO ~1.5 〜 2 時間



ビーチと立ち寄り先

ドミニカル / ナウヤカの滝

南太平洋

サーフビレッジとナウヤカの二重滝は、南太平洋ルートの自然な立ち寄りスポットです。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日〜1日
アクセス SJO ~3 〜 3.5 時間



ビーチと立ち寄り先

タルコレス クロコダイル ブリッジ

中部太平洋

海岸沿いの高速道路にある橋から、大きなアメリカワニを素早く確実に観察できます。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 15〜30分
アクセス SJO ~1.5 時間



文化と都市

サンホセ

セントラル・バレー

首都は美術館、市場、コーヒーのある本物の都市です。拠点や雨の日の休憩に便利です。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日〜1日
アクセス SJO ~20 〜 30 分

時間が残れば、続き。



文化と都市

カルタゴ / オロシ

セントラル・バレー

植民地時代の歴史、オロシ教会、コーヒーバレーのランケスター植物園。イラスとペアになります。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日〜1日　**アクセス** SJO ~45 〜 60 分



文化と都市

リベリア

グアナカステ

コンパクトな植民地時代の中心部と大聖堂を備えた LIR ゲートウェイ。グアナカステ前の食事や一晩に便利です。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日　**アクセス** LIR ~15 分



文化と都市

リモン

カリブ海

カリブ海の港では、アフリカ系カリビアン料理と音楽が楽しめ、カウイタとプエルトビエホへの玄関口です。

ベスト 2月〜4月・9月〜10月　**滞在** 半日
アクセス SJO ~2.5–3 時間



文化と都市

ゴルフィト

南太平洋

ゴルフォ ドゥルセとパボネスへの西の玄関口。免税港と漁業の歴史があり、南部ルートの交通手段として便利です。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日〜1日
アクセス SJO ~4 〜 5 時間



文化と都市

サルキ

セントラル・バレー

ペイントされた牛車はコスタリカの工芸品のシンボルです。この町はコーヒーやお土産を気軽に立ち寄れる場所です。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 1〜2時間
アクセス SJO ~45 〜 60 分

時間が残れば、続き。



文化と都市

グレシア

セントラル・バレー

SJOの近くにある、赤い金属製の特徴的な教会と活気のある中央市場があるコーヒータウン。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日　**アクセス** SJO ~45 分



文化と都市

グアヤボ国定公園

カルタゴ / トゥリアルバ

コスタリカで最も重要な先コロンブス期の遺跡。森の中に石造りの道路、水路、塚がある。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日　**アクセス** SJO ~1.5 時間



文化と都市

Finca 6 / ディキスストーンスフィア

南太平洋 (南パルマール)

コスタリカで唯一の UNESCO 文化遺産 (2014 年): コロンブス以前の石球が原位置にあり、小さな博物館があります。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 1〜2時間
アクセス SJO ~3.5 〜 4 時間



文化と都市

ニコヤインテリア / ブルーゾーン / グアイティル

ニコヤ半島

ブルー ゾーンの物語、グアイティルの陶器の村、植民地時代のニコヤは、ビーチ ルートから文化的な迂回路を作ります。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日〜1日
アクセス LIR ~1.5 〜 2 時間



季節限定＆スペシャル

ラス バウラス国立海洋公園

グアナカステ (プラヤ グランデ)

オサガメ海洋公園とプラヤ グランデの長いビーチ。カメが内部を回遊するとしても、保護の話は重要です…

ベスト 10 月〜2 月　**滞在** 半日
アクセス LIR ~1 時間

時間が残れば、続き。



季節限定&スペシャル

ラパス ウォーターフォール ガーデンズ

セントラル バレー (ヴァラ ブランカ)

動物の展示、歩きやすい小道、充実した施設を備えたプライベート滝庭園は、ポアスルートで家族連れにぴったりの場所です。

ベスト 12 月〜4 月　**滞在** 半日　**アクセス** SJO ~1 〜 1.5 時間

迂回路の選び方

- **リストではなくルートに従ってください。** 寄り道する価値があるのは、すでに行く予定のある場所への途中にある場合のみです。
- **当日を確認してください。** Las Pailas closes Mondays; Bajos del Toro closes Sundays;トゥリアルバとグアヤボは大雨の後は閉鎖される場合があります。
- **Half-day means half a day.** Add the drive, parking and a meal; a “quick stop” can eat four hours.
- **季節は季節です。** Las Baulas has no turtle tours inside the park; Ostional needs a licensed guide and luck.

良い組み合わせ

- **Poás + La Paz + Sarchí:** ある朝は火山、午後は滝、下る途中で工芸品を作りました。
- **Irazú + Cartago / Orosi:** 初期はクレーター、その後は植民地時代の教会とコーヒー。
- **カララ + タルコレス:** 朝は森林散歩、昼は橋からワニ。
- **シエルペ + コルコバード:** ある日はマングローブチャンネル、次の日はシレーナかドレイク。

06 · 27の体験

ベストな場所で体験する。

それぞれの経験は、最も力を発揮した場所に割り当てられるため、二重にカウントされることはありません。このリストを使用してハイライトを選択し、認可を受けた地元のオペレーターに予約してください。



体験

キャノピー ツアー / ジップライン

モンテベルデ – サンタエレナ雲霧林・サラピキ / ラ・セルバ

コスタリカがジップラインを発明したわけではありません。1979 年にドナルド ペリーがサラピキで調査ケーブルを設置し、モンテベルデがキャノピー ツアーを商品化したのが 1979 年です。

ベスト 12 月〜4 月



体験

バット諸島オオメジロザメ ダイビング

サンタ ローザ国立公園 (ACG)

5 月から 11 月まで営業し、6 月から 10 月がピークとなります。餌は与えません。

ベスト 5月〜11月



体験

カーニョ島 シュノーケリング / ダイビング

コルコバード国立公園 / オサ半島

太平洋側で最も完全なサンゴ礁の一つ。透明度は季節によって大きく異なります。

ベスト 12 月〜4 月



体験

ホエール&イルカウォッチング

ウビタ / マリノ バジェーナ国立公園 / ゴルフォドゥルセ / ピエドラス ブランカス

ウビタには 7 月から 11 月にかけてミナミザトウクジラが、12 月から 4 月にはキタザトウクジラが生息します。ゴルフォドゥルセにはバンドウイルカやマダライルカも生息しています。ボートツアーは、3 〜 4 時間で 1 人あたり約 75 〜 120 米ドルかかります。

ベスト 7 月〜4 月



体験

タートルナイトウォーク

トルトゥゲーロ国立公園・オスティオナル国立野生生物保護区

トルトゥゲーロ アオウミガメ 7 月〜10 月。オスティショナル・アリバダス 7 月〜12 月。ラス・バウラスは現在、公園内のツアーを実施していません。

ベスト 7 月〜10 月



体験

ケツァルウォッチング

サン ヘラルド デ ドータ / ロス ケツァレス

1 月〜6 月、ピークは 3 月〜4 月。05:15〜08:00の間がベストです。

ベスト 1月〜6月

ベストな場所で体験する、続き。



体験

キャニオニング・滝懸垂下降

アレナル火山とラ フォルトゥナ・パホス デル トロ

アレナル近くのロスト キャニオンが最も有名です。雨季には水位がルートに影響します。

ベスト 12 月〜4 月



体験

夜の熱帯雨林散歩

モンテベルデ – サンタエレナ雲霧林・サラピキ / ラ・セルバ

両生類、爬虫類、夜行性の哺乳類、昆虫。決して一人では入ってはいけません。

ベスト 12 月〜4 月



体験

温泉

アレナル火山、ラ フォルトゥナ、リンコン デ ラ ビエハ国立公園

アレナルには最も幅広い選択肢がある。野生の川の泉には注意と地域のルールが必要です。

ベスト 12 月〜4 月



体験

激流ラフティング

リオ・パクアレ渓谷（2日間）・トゥリアルバ火山国立公園

パクアレは、典型的なクラス III 〜 IV の夜景峡谷です。サラピキとレヴェンタゾンには、家族向けのビッグウォーターのオプションが追加されています。

ベスト 12 月〜4 月



体験

吊り橋

モンテベルデ – サンタエレナ雲霧林、アレナル火山、ラ フォルトゥナ

アレナル近くのミスティコが最も便利です。モンテベルデの橋はよりワイルドな感じがします。

ベスト 12 月〜4 月



体験

スポーツフィッシング

ゴルフィト・ウビタ / マリノ・バジェーナ国立公園

ケポス、ロス スエーニョス、ゴルフィトには世界クラスのバショウカジキがいます。狭い聴衆。

ベスト 12 月〜4 月

ベストな場所で体験する、続き。



体験

乗馬

ニコヤ半島のビーチ、アレナル火山、ラ フォルトゥナ

ビーチ、乾燥した森林、熱帯雨林の端。ヘルメットと保険を提供する事業者を選択してください。

ベスト 12 月〜4 月



体験

コーヒーツアー

ポアス火山国立公園、アレナル火山、ラ フォルトゥナ

ポアス、アレナル、モンテベルデは最も標準化されたコーヒー訪問を行っています。カルタゴのタラズーでは世界クラスのコーヒーが栽培されていますが、観光インフラは脆弱です。

ベスト 12 月〜4 月



体験

チョコレート・カカオツアー

サラピキ / ラ セルバ · カウィータ - プエルト ビエホ (マンサニージョ/ガンドカを含む)

ティリンビナとプエルト ビエホが通常の拠点です。家族連れに良い。

ベスト 12 月〜4 月



体験

マングローブカヤック

シエルペ〜テラバ マングローブ · カウイタ〜プエルト ビエホ (マンサニージョ/ガンドカを含む)

シエルペとダマスは静かで鳥にとって良い場所です。

ベスト 12 月〜4 月



体験

運河とマングローブのボート サファリ

トルトゥゲーロ国立公園・カーニョ ネグロ野生動物保護区

トルトゥゲーロの運河、カーニョ ネグロの湿地、シエルペのマングローブはすべてボートファーストです。船と季節によって何が見えるかが決まります。

ベスト 1月〜4月・7月〜10月



体験

火山の視点

アレナル火山とラ フォルトゥナ・ポアス火山国立公園

アレナルの 1968 年の溶岩原、ポアスの酸性湖、リンコンの泥壺。ポアスは時間制限付き入場とヘルメットを使用しており、リンコンのクレータートレイルは閉鎖されています。

ベスト 12 月〜4 月

ベストな場所で体験する、続き。



体験

滝と水泳

アレナル火山 & ラ フォルトゥナ / テノリオ火山 NP / リオ セレステ

ラ フォルトゥナ、リオ セレステ、ナウヤカ、ラ レオナの 4 つの異なる滝体験。水泳のルールと水位は異なります。

ベスト 12 月〜4 月



体験

ココ島ライブアボード

ココ島 (ココス島)

ライブアボードアクセスのみ: 36 時間の横断、シュモクザメの清掃ステーション、ジンベエザメが訪れる理由です。

ベスト 6 月〜11 月



体験

チリポ頂上ハイキング

セロ・チリポ

ベース クレストンまで 14.5 km、その後頂上まで 5.1 km。公園許可証とベッドは別の予約となり、クレーターはこのルート上にありません。

ベスト 12 月〜4 月



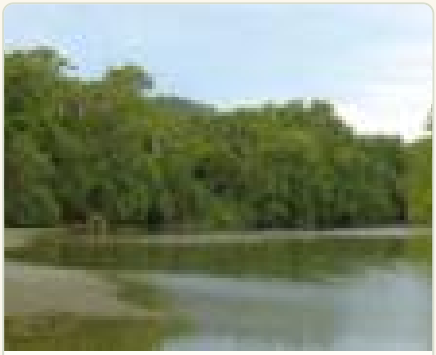
体験

ナマケモノとサルの野生動物ツアー

マヌエル アントニオ国立公園 · カウィータ - プエルト ビエホ (マンサニージョ/ガンドカを含む)

ナマケモノ、オマキザル、ホエザル。マヌエル アントニオ、カウイタ、アレナルは、ガイド付きウォークを手配するのが最も簡単な場所です。餌を与えないでください。

ベスト 12 月〜4 月



体験

コルコバード熱帯雨林トレッキング

コルコバード国立公園 / オサ半島

シレーナまたはサンペドリージョでの熱帯雨林トレッキング。ガイドの同行は必須であり、泥やボートによる移動が大きな障壁となります。

ベスト 12 月〜4 月



体験

ATV/UTV

ハコ・ニコヤ半島のビーチ

商用であり、簡単に置き換えることができます。安全性と保険を確認してください。

ベスト 12 月〜4 月

ベストな場所で体験する、続き。



体験

サンセットカタマラン

ニコヤ半島ビーチ・マヌエル・アントニオ国立公園

社交的でパーティー志向。家族やグループに最適です。

ベスト 12 月〜4 月



体験

バードウォッチング

サラピキ/ラ・セルバ・カーニョ・ネグロ野生生物保護区

希望する種に合った目的地を選択してください。単独の旅行ではなく、場所に付随するアクティビティとして扱います。

ベスト 12 月〜4 月



体験

サーフィンレッスン

ニコヤ半島のビーチ・ハコ

タマリンド、サマラ、ハコは初心者に適しています。パボネスは中級および上級のサーファー向けです。

ベスト 12 月〜4 月

体験の予約

- **認可を受けたオペレーターを使用してください。** 誰が公園許可証を持っているか、誰がガイドになるか尋ねてください。
- **詳細を確認してください。** 送迎、最低年齢、体重制限、保険、パーク料金が含まれるかどうか。
- **天候の緩衝材を確保しておいてください。** 火山活動や海が荒れると、急遽旅行がキャンセルされる場合があります。

価格の意味

料金は外国人成人向けの 2026 年の計画範囲で、通常は税込みであり、運営会社が提示する金額は税込みです。パークへの入場、交通手段、ギアが別々になる場合があります。

07 · いつ行く

見たいものに応じて月を選択してください。

カメ、クジラ、ケツァル、乾季のビーチは同時にピークを迎えることはありません。太平洋とカリブ海も異なる暦で運行されます。最初にエクスペリエンスを選択し、次に月を選択します。

月	ピークは何ですか	どこへ行くか
1月	太平洋乾季。ウビタ沖のザトウクジラ	ニコヤ、アレナル、モンテベルデ、コルコバード、ウビタ
2月	カニョ・ネグロ鳥のピーク。乾季の小道	カニョ・ネグロ、グアナカステ、アレナル。チリポのレース日程を避ける
3月	ケツァル山頂。セマナ サンタの群衆が集まる	サン ヘラルド デ ドータ、モンテベルデ、ニコヤ
4月	乾季が終わります。パボネスのサウススウェルが始まる	パボネス、ニコヤ、アレナル。イースターは忙しい
5月	グリーンシーズンが始まります。バットアイランドシーズン開幕	アレナル、サラピキ、モンテベルデ。チリポメンテナンス5月下旬
ジュン	カリブ海は比較的乾燥しています。ココのシュモクザメの季節	プエルト ビエホ、カウイタ、トルトゥゲーロ。ココ島
7月	トルトゥゲーロ アオウミガメ。ミナミザトウクジラが到着	トルトゥゲーロ、ウビタ、ゴルフォ ドゥルセ
8月	亀峰が近づいてきました。オスショナルビルド	トルトゥゲーロ、オスティオナル、ウビタ。ニコヤの道路が悪化
9月	オシオナルピーク。カリブ海の乾いた窓	オスティショナル、プエルトビエホ、カウイタ;太平洋は濡れています
10月	オシオナルピーク。シレーナは閉じます。亀の季節が終わる	オスティショナル、カリブ海。コルコバードのシレーナを避ける
11月	梅雨が明ける。コルコバードが再開	コルコバード、オーサ、ウビタ。低価格
12月	乾季が始まります。北のクジラが帰ってくる	ニコヤ、アレナル、モンテベルデ、ウビタ。休日は忙しい

カリブ海の例外。 9 月から 10 月は太平洋では最も雨が多い時期ですが、南カリブ海では最も乾燥した時期となることがよくあります。太平洋の旅程をプエルト ビエホにコピーしないでください。

乾季・12 月〜4 月

ビーチ、火山、澄んだ景色に最適です。

- 太平洋岸とニコヤは最も乾燥した時期にあります。
- 最高料金と休日の混雑。早めに予約してください。
- 雲霧林はまだ湿っています。月によっては霧が発生することが予想されます。

グリーンシーズン・5月〜11月

最高の価値、緑豊かな森林、少ない人。

- 雨は通常午後に降ります。午前中は使えます。
- この窓にはカメ、クジラ、オスティオナルの頂上が見えます。
- 一部の道路や小道はぬかるみます。緩衝日を設けてください。

カリブ海・9 月〜10 月

太平洋のコピーではなく、別の気候。

- 多くの場合、南カリブ海で最も乾燥した、最も日当たりの良い窓です。
- サンゴ礁の可視性は月ではなく、最近の雨によって決まります。
- 2 月から 4 月が 2 番目の良い時期です。

野生動物の窓

天気ではなく、動物に基づいて月を選びます。

- アオウミガメ: トルトゥゲーロ、7 〜 10 月
- ザトウクジラ: ウビタ、7 月〜11 月、12 月〜4 月
- ケツァル: サン ヘラルド デ ドータ、1 月〜6 月。

ルート、予約順序、予算。

機能する 3 つの形状と実際の操作順序。フライトと運転の許容範囲に合わせて日数を調整してください。緑の季節には少なくとも 1 つの天候緩衝材を確保してください。

初めての旅行・10日間

古典的なループ: 火山、雲霧林、太平洋のビーチ。

- 1 日目 — SJO に着陸し、ラ フォルトゥナに移動
- 2 〜 3 日目 — アレナル: 火山公園、滝、温泉
- 4日目 — モンテベルデへ移動。夜の散歩
- 5 日目 — モンテベルデ保護区と樹冠
- 6日目 — マヌエル・アントニオへの移動
- 7 〜 8 日目 — マヌエル アントニオ公園、ビーチ、カタマランまたはカヤック
- 9 日目 — サンホセに戻る
- 10日目 — 飛行機で帰宅

野生動物・12日間

カメ、熱帯雨林、そしてビーチで過ごす時間が少ないオーサ川。

- 1 日目 — SJO から Tortuguero へ
- 2 〜 3 日目 — 運河、ジャガー トレイル、季節限定のカメ ナイト ツアー
- 4日目 — ボートで出発。サラピキへ移動
- 5日目 — ラ・セルバの散歩とティリンビーナ
- 6日目 — アレナルへ移動
- 7 日目 — アレナル火山と夜の散歩
- 8 日目 — 飛行機または車でドレイク湾へ
- 9 〜 11 日目 — コルコバード: シレーナー晩とサン ペドリージョ
- 12 日目 — サンホセに戻る

南・14日

雲霧林、クジラ、そして最後の広大な低地熱帯雨林。

- 1 〜 3 日目 — アレナルとラ フォルトゥナ
- 4 〜 5 日目 — モンテベルデ
- 6 日目 — ハコ経由で南へ移動
- 7 〜 9 日目 — ウビタ: クジラの尾、クジラ、カーニョ島
- 10 〜 12 日目 — ドレーク湾とコルコバード (シレーナで一泊)
- 13日目 — サン・ヘラルド・デ・ドータでケツァルを食べる
- 14 日目 — SJO に戻る

この順番で予約してください

6〜12か月	ココ島のライブアボード。クリスマスと新年。チリポペッド
3〜6ヶ月	コルコバード シレーナ ベッド。ハイシーズンのレンタカー。パクアレ ロッジ
1〜3ヶ月	ポアス、マヌエル・アントニオ、テノリオのチケット。トルトゥゲーロのロッジ
2〜4週間	モンテベルデのタイムスロット。シャトル。ラフティングとキャノピーツアー
48時間	天気、SINAC 閉鎖、OVSICORI 火山の状況、道路状況

1 日の予算（航空券を除く）

予算 ホステル、公共バス、炭酸飲料、混乗ツアー	60〜90ドル
ミッドレンジ 3 つ星ホテル、シャトル、1 日 1 回のガイド付きツアー	120〜200米ドル
快適さ ブティック ロッジ、プライベート送迎、プレミアム ガイド	250〜450ドル
遠征 ココ島のライブアボード、パーク料金と交通費込み	6,000ドル以上

パークチケット、ガイド付きツアー、国内線航空券は別途料金となります。ココ島のライブアボードは別の遠征予算となります。

荷物は軽く。予約は早めに。予定は柔軟に。

持っていくもの

- 雲霧林とチリポのレインシェルと暖かい層
- 速乾性の衣類、水着、グリップ付きの密閉された靴
- サンゴ礁に安全な日焼け止め、虫よけ、刺された後
- 詰め替え可能なウォーターボトル。使い捨てプラスチックはいくつかの公園で禁止されています
- 赤色灯付きヘッドランプ、双眼鏡、ドライバッグ
- パスポート、コピー、コロン内の現金、米国の小額紙幣
- ダイビングの場合はダイブカードとログブック。元のパッケージに入った薬

健康と安全

水道水は都市や町では一般に安全です。農村地域では濾過した水を使用するか、ボトル入りの水を使用してください。低地や夜明け/夕暮れ時は蚊よけが重要です。旅行クリニックで、定期的なワクチンと黄熱病に対する渡航要件を確認してください。

離岸流はビーチで最も一般的な危険です。ライフガードの近くで泳ぎ、旗に従い、大きなうねりには絶対に背を向けないでください。火山ガス、熱、脱水症状も静かなリスクです。

敬意を持って旅行する

コルコバード、トルトゥゲーロ、オスティショナル、チリポでは認可されたガイドを利用してください。距離のルールを守り、フラッシュを飛ばし、野生動物に餌を与えず、標識のあるトレイルから離れないでください。いくつかの公園では使い捨てプラスチックの使用が禁止されています。詰め替え可能なボトルを持ち歩きます。

可能な限り地元の経営者や家族向けロッジから購入してください。カメやクジラの季節には、距離を保ち、動物を追いかけないボートを選択してください。

出発する前に

公園のチケットと閉鎖については SINAC を、火山の状況については OVSICORI を、その日の水や海の状態についてはオペレーターに確認してください。オフライン マップとパスポートのコピーを保存します。ガイド代、駐車場代、炭酸飲料代などの小額紙幣を持ち歩きましょう。

> **検証日:** 2026 年 11 月。価格、許可、閉鎖は頻繁に変更されます。予約する前に確認してください。

コスタリカの基本

お金

コロン (CRC) は現地通貨です。観光地では米ドルが広く受け入れられています。カードは町やホテルで使えます。田舎のソーダ、ガイド、駐車場、チップを買うために現金を持ち歩きましょう。オサ海岸とニコヤ海岸にはATMがほとんどありません。

言語

スペイン語が国語です。ホテルやツアーオフィスでは英語が一般的です。南カリブ海地域ではクレオール英語も話されます。特に主要な観光都市の外では、いくつかのフレーズが大いに役立ちます。

運転

右側を走行してください。山道は速度が遅いため、夜間の運転は避けた方がよいでしょう。 4WDは緑の季節や未舗装路で役立ちます。街を出る前にオフラインマップをダウンロードしてください。警察の検問は日常的に行われています。

電源と接続性

120 V、米国式プラグ。 Wi-Fi はロッジでは一般的ですが、遅い場合があります。バックアップ用にローカルの eSIM を購入します。公園、ボート、オーサでは携帯電話の受信範囲がまだらになっています。

健康

医療搬送付きの旅行保険は価値があります。薬局 (ファルマシア) は町によくあります。処方箋は元のパッケージに入れて持参してください。深刻な問題の場合、通常はサンホセの私立病院が選択されます。

緊急時

警察、消防、救急車の場合は 911 にダイヤルしてください。ロッジの番号と大使館の連絡先を保存してください。公園の緊急事態が発生した場合は、まずレンジャーステーションまたは公認ガイドに連絡してください。彼らはローカルプロトコルを知っています。

プラ ヴィダ。
さあ、旅行の計画を立てましょう。

このガイドはサイト全体のスナップショットです。同じランキング、同じステータスメモ、旅する価値のある場所に対する同じ偏見が含まれています。オフラインで使用し、ご出発前にライブ サイトで最新情報を確認してください。

情報源

- SINAC · 国立公園、チケット、閉鎖場所
- MINAE・環境省発表
- OVSICORI · 火山と地震の監視
- ICT・コスタリカ観光局
- NOAA 漁業およびウミガメ保護団体
- UNESCO 世界遺産センター
- 認可を受けたオペレーターと地元ガイド、2026 年
- 写真クレジット · weseecostarica.com/assets/img/CREDITS.md

数字についてのメモ

外国人大人の料金は米ドルで表示されており、パークが提示する税金が含まれています。運転時間は通常の状態での推定値です。野生動物の目撃は決して保証されません。このガイドは独立しています。それはナビゲーション ツールではありません。

weseecostarica.com
2026 年版 · 2026 年 11 月に検証

ライブガイドをスキャンしてください
weseecostarica.com