

【その他のおすすめスポット】

上海博物館

☒ 黄浦区人民大道201号
☎ 021-63723500

上海マダムタッソー蠟人形館

☒ 黄浦区南京西路2-68号 新世界城10階
☎ 021-63587878

上海コンサートホール(上海音楽庁)

☒ 黄浦区延安東路523号(西藏中路近く)
☎ 4001100555

ワールドフィナンシャルセンター

(環球金融中心)

☒ 浦東新区世紀大道100号
☎ 021-50475101

金茂大廈88階展望フロア

☒ 浦東新区世紀大道88号
☎ 021-50491234

長風海洋世界

—大型海洋生物のショーと魚類展示水族館を一体化した総合海洋テーマパーク
☒ 普陀区東陽路510号 長風公園内
☎ 021-62235501

ERA時空の旅

☒ 上海市共和新路2266 上海馬劇城
☎ 021-66521930

七宝古鎮

—江南古鎮を散策し、上海グルメを味わえば、心は幸福で満たされる

☒ 閔行区七宝鎮
☎ セットチケット30元/人
⌚ 8:30-17:00
☎ 021-64615308
🌐 www.goqibao.com

楓涇古鎮

—上海最古の水郷古鎮

☒ マイカーなら、滬杭高速G60区間を経て、楓涇料金所出口から一般道へ。案内板に従って2分ほど到着。古鎮入口に駐車場あり。公共交通機関なら、市街地から地下鉄1号線で「錦江楽園」駅下車、西南バス停から「楓梅線」に乗車し(全区間高速利用、所要時間45分、運賃11元)、直接楓涇へ

☎ 入場料50元/人
中国農民画村入場料30元
☎ セットチケット80元
⌚ 9:00-16:30
☎ 021-57355555
🌐 www.shfj.cn

外国人72時間トランジットビザ免除制度についてのお問い合わせは、
北京出入国検査本部 (010-56095400)
または上海出入国検査本部 (021-51105100)
のインフォメーションへ。
公安部ホームページ: www.mps.gov.cn

72時間で、大まかでなくひとつの街を知ること、
確かに少々難しいが、心配はご無用。
この「72時間上海観光」を手に取りさえすれば、
上海を3日間で完全攻略し、
時間を無駄にすることなく、徹底的に巡り尽くすことができる。

1日目

上海との初めての出会い。
「マストin上海」の観光スポットをくまなく巡れば、
この街の魅力をすばやく知ることができる。

2日目

上海の雰囲気にはまり、街の奥まで知りたくなる。
上海情緒の年輪に刻まれた物語が、
互いに駆け合った伝統と流行の存在を教えてくれる。

3日目

上海のことを深く脳裡に刻み込みたくなる。
都会の顔の裏に隠された秘密の花園に足を踏み入れれば、
それは一生忘れられない心の旅となる。

さあ、72時間の上海攻略はここから始まる！

More Discovery More Experience



<http://www.meet-in-shanghai.net> English / 中文 / Français
<http://www.shanghaikanko.com> 日本語
<http://www.shanghaiatrip.net> 한국의

上海観光ホットライン 021-962020

☒ アドレス	☎ 電話	🌐 ウェブサイト	⌚ 営業時間
☎ 入場料	☎ アクセス		
620ZH(Z)-2014-5000	このパンフレットの情報収集の締め切りは2014年5月です		

72時間上海観光

SHANGHAI TOUR IN 72 HOURS

上海市観光局



朱家角～典型的な江南の古鎮、 明清時代の雰囲気は格別

歴史と由来：1700年以上の歴史を持ち、古くは繊維業で名を馳せ、後に米作で栄えた。それ以外にも様々な産業が盛んで、「三涇不如一角」(朱涇・楓涇・泗涇を併せても朱家角には及ばない)という言葉まで登場した。

水郷の姿：縦横に水路が走り、「上海のベニス」と称えられる。ゆかりの文化人、明清代の建築物、河岸、係船石、茶館とどれも数多い。茶船に乗って銘茶の香りを楽しみつつ、橋や水辺の風景を眺め、水音を聞けば、なんともゆったりした気分になれる。

☒ 青浦区朱家角古鎮
☎ 021-59240077
🚆 滬朱高速快線
☎ (高速路線バス、人民広場の普安路×金陵路から乗車)
🎫 80元/人(全観光スポットおよび遊覧船を含む)
🌐 www.zhujiajiao.com



【3日目】 上海水の旅

淀山湖

エリアの概要：淀山湖美観地区は用地面積1,600畝。エリア内には湖と緑があふれ、心地よい静けさが広がる。冬には梅の花が咲き、その景色はひととき感動的だ。

エリアの特徴：朱家角古鎮、上海大観園、東方緑舟、上海太陽島、陳雲記念館という5つの国家AAAA級美観地区が湖を取り巻くように点在する。さらに国際規格の3つのゴルフ場、湖を巡る遊歩道、湿地公園、農村観光レジャー村など、観光とレジャーの施設がすべて揃っており、懐かしさと新しさが調和している。

☒ バスの場合は、上海から滬朱專線や上朱線でアクセス可能。マイカーの場合は、上海市街地から延安路高架～G50(滬淞高速)～西岑料金所で一般道へ～蓮西路に沿って右折～滬青平公路(国道318号)～風景区のルートでアクセスできる。
⌚ 終日開放
🍂 ベストシーズン：春と秋



奥特莱斯～1日中遊べる、各種ブランド を取り揃えた大型アウトレット

エリアの概要：上海奥特莱斯は世界各国と中国国内のアパレルブランドを中心に、レジャー、飲食、娯楽施設を集めた大型ショッピングモールで、国内最大級のブランド直販店。世界の一流ブランドを割引価格で扱っている。

エリアの特徴：緑豊かなエリア内では、水を配って橋を設けるなど、オープンエアのショッピングモールのような気分を楽しめる。

☒ 青浦区滬青平公路2888号
☎ 021-59756060



ハッピーバレー(歓楽谷)～テンション上がりっぱなしの「アクティブ&スタイリッシュ&ハッピー&ファンタジー」な大型テーマパーク

施設の概要：施設内は「サンシャイン・ハーバー、ハッピータイム、タイフーンベイ、金鉱の町、アリの王国、上海灘、ジャングリラ」の7エリアに分かれている。100種類以上のレジャーおよび観賞プログラム、12個のアトラクションが用意され、パフォーマンスを楽しめるシアターの座席は1万席以上。

施設の特徴：スリル満点のローラーコースターはぜひ体験したい。

☎ 021-33552222
☒ 松江区佘山鎮林湖路888号
⌚ 月～木曜9:30～18:00、金曜9:30～21:00
土曜9:00～21:00、日曜9:00～18:00
☎ 200元/人
☎ 軌道交通9号線「佘山」駅下車
🌐 sh.happyvalley.cn

佘山国家観光リゾート～新鮮な空気を吸って、心身をリラックス

エリアの概要：9つの峰をもつ12の山々が数キロにわたって広がる。美しい自然の風景を持ち、文化の香りが漂うリゾート地として古くから有名。

エリアの特徴：自然の山林を活かした上海唯一の美観地区。

☒ 松江区佘山鎮外青松公路
☎ 021-57827211
☎ 軌道交通9号線「佘山」駅下車



辰山植物園～華東最大級の植物園を心ゆくまで散策

施設の概要：華東地区最大規模の植物園。園内は中心展示エリア、植物栽培エリア、五大陸植物エリア、外周エリアの4つに分かれている。

施設の特徴：自然のままの山と水を活かしている。色とりどりの花が咲き乱れ、典型的な東洋式庭園を体験することができる。

☒ 松江区辰花路3888号
☎ 021-57827211
⌚ 3月1日～10月31日 18:00～17:30
11月1日～2月28日(29日) 18:00～17:00
☎ 軌道交通9号線「洞涇」駅下車
☎ 60元/人
🌐 www.csnbgsh.cn



上海滞在時間が3日(72時間)あるなら

72時間あれば、しっかりとプランを練ることができる。典型的な市街地コースだけでなく、上海近郊まで足を延ばし、普段できないようなのんびりした時間を過ごすといだろう。上海郊外には、巨大な裏庭のような、東洋の魅力に満ちた古き良き江南の姿が広がっている。朱家角は縦横に水路が巡る典型的な江南の水郷。ハッピーバレー(歓楽谷)のアトラクションは訪れる人をとことんリラックスさせてくれる。佘山国家観光リゾートの美しい景色を堪能すれば、中国の山や水をより身近に感じるはずだ。

もう一步踏み込む旅

【1日目】外灘(外灘源、上海外灘美術館)～陸家嘴(東方明珠塔、海洋水族館、濱江大道)～黃浦江クルーズ～人民広場(南京路歩行者天国、上海都市計画展示館)～豫園～新天地
【2日目】徐家匯(徐家匯教会、上海映画博物館)～泰康路田子坊～多倫路文化街(上海多倫現代美術館)
【3日目】A上海 水の旅: 朱家角～奥特莱斯(アウトレット)、B上海 山の旅: ハッピーバレー(歓楽谷)～佘山国家観光リゾート～辰山植物園

上海滞在時間が1日(24時間)しかないなら

ひとつの街を1日で知るのは、確かに難しい。だが、ここでおすすめするスケジュールならば心配はご無用だ。まずは、中心市街地の人民広場に行き、繁華な大都会としての上海の姿を目の当たりにする。そこからほど近い外灘と、黄浦江を挟んだ対岸の陸家嘴は、この街のランドマークだ。城隍廟と新天地では、悠久の歴史を持つ上海とスタイリッシュかつアバンギャルドな上海を見ることができる。さあ、時間には限りがある。これらの外せない観光スポットを、さっそく見てみよう。

マストin上海

外灘(外灘源、上海外灘美術館)～陸家嘴(東方明珠塔、海洋水族館、濱江大道)～人民広場(南京路歩行者天国、上海都市計画展示館)～豫園～新天地

【1日目】

外灘～異国情緒と華やかさが漂う「万国建築博物館」

上海の象徴である外灘。中国語で「十里洋場」(外国人の集まる場所)と言えば、この万国建築群のことを指す。外灘の歴史的建築物の多くは1920～30年代に建てられたもので、ロマネスク様式、ゴシック様式、ルネサンス様式、バロック様式、新古典主義美術やアール・デコなどが各国から取り入れられ、当時の先端建築技術の見本市のようになっている。

上海外灘美術館

歴史と由来: 前身は1932年に建設されたロイヤル・アジアティック・ソサエティビル。19～20世紀の中国と西洋の学術文化交流史の証人であり、近代中国において最も早く一般公開された博物館でもある。
現在の姿: モダンアートの最高の展示場。当日の入場チケットがあれば、6階で無料のコーヒーまたはお茶が1杯楽しめる。

☒ 黄浦区虎丘路20号
☎ 021-33109985
⌚ 10:00～18:00(チケット販売は17:30まで、月曜休館)
💰 30元
🌐 www.rockbundartmuseum.org

外灘源

歴史と由来: 1920年から1936年にかけて建設された様々な様式の近代西洋建築群。外灘の歴史・文化の中心であり、近代都市「上海」の出发点でもある。
現在の姿: 流行の中心に典型的な上海風味が溶け込んでいる。国際的ブランドや一流レストランがオープンすることで、かつての社交場は、再び上海最高の流行・社交のランドマークとなった。

☒ 蘇州河と黄浦江の合流点。北は南蘇州路、南は滇池路まで、西は虎丘路から東は中山東一路まで。
🚶 軌道交通2、10号線「南京東路」駅が最寄り。

陸家嘴～上海の金融拠点

海洋水族館

施設の概要: 館内には28のテーマ別大型展示エリアがあり、五大陸・四大洋の稀少魚類300種類・1万匹以上と、貴重な絶滅危惧種の生物を展示している。
展示の内容: ヤドクガエル、クラゲ、マンボウ、リーフィードドラゴン(タツノオトシゴの一種)、コウテイペンギン、シルバーパーチ(スズキの一種)など。

☒ 浦東新区陸家嘴環路1388号
☎ 021-58779988
🚶 軌道交通2号線「陸家嘴」駅下車
💰 大人160元/人、子供110元/人
⌚ 9:00～18:00(7・8月の夏休みシーズン、春節および国慶節の連休は21:00まで延長)
🌐 www.sh-aquarium.com

東方明珠塔

建物の特徴: 高さ468メートルで、台座・三本支柱・下球体・中球体・スペースカプセルから成る。
景観の概要: 3つの観光フロアがあり、それぞれの高さから違った景観を楽しむことができる。
施設の特徴: 展望だけでなくアトラクションの要素も満載。上海都市歴史発展陳列館、スペースカプセル、回転レストランなどをたっぷり楽しめる。

☒ 浦東新区世紀大道1号
☎ 021-58791888
🚶 軌道交通2号線「陸家嘴」駅下車
🎫 セットチケット160元
⌚ 8:30～21:30
🌐 www.opg.cn

濱江大道

スポットの概要: レジャーと自然環境が一体化した全長約2,500メートルの景観道路。黄浦江対岸(浦西)の外灘を臨むと、行き交う遊覧船が見られ、水辺を渡る風と相まって非常に雰囲気がいい。
アドバイス: 夏季の台風シーズンには、濱江大道の東昌路寄りの一部が水没してしまうことがある。そうすると沿岸を歩くことができない。

☒ 浦東新区東昌路と浦東南路のあいだの川辺

人民広場～上海で最も賑やかな商業エリア

人民広場は大きな公共広場だが、その名が国内外に知られているのは、上海の心臓部という立地のためだけではなく、その周辺に上海博物館、上海美術館、コンサートホール(上海音楽庁)、上海大劇院、人民公園、上海市都市計画展示館、さらには様々なランドマーク、百貨店、南京路歩行者天国といった、上海観光には外せないスポットが勢揃いしているためだ。

上海都市計画展示館

施設の特徴: 上海市の過去・現在・未来の様子を、先端技術を使って展示している。
施設の概要: 1階では、古写真・古地図・マルチメディアなどによって、上海の今と昔の変化を展示。2階は臨時展ホールで、不定期に芸術展や文化交流展が開催される。3階には、インバクトのある上海都市計画のジオラマが展示されている。

☒ 黄浦区人民大道100号(西藏中路近く)
☎ 021-63184477、021-63722077
⌚ 9:00～17:00
(チケット販売は16:00まで。月曜休館、国定祝祭日を除く)
💰 30元
🚶 軌道交通1、2、8号線「人民広場」駅下車
🌐 www.supec.org

南京路歩行者天国

歴史的背景: 20世紀初頭からすでに有名な商業ストリートだったが、今なお「中国一の商業地区」との誉れが高い。
通りの説明: 道路両側には商店が軒を連ねる。第一百貨、永安といった老舗百貨店は昔も今も変わらず繁盛している。また、新顔のショッピングモールである新世界、百聯世茂なども連日買物客でにぎわう。
五感の感覚: 美しい建築物、林立する店舗、賑やかな通り、きらめく夜景…。上海の力強い脈動のなかに溶け込んだような感覚を体験できる。

🚶 軌道交通2、10号線南京東路駅下車

豫園～古くからの上海中心地、城隍廟の名物グルメは必食

上海最大の観光スポット。明清時代のおもむきを残す建築物がそこかしこにあり、9つの角を持つ九曲橋や、湖心亭、蓮池とともに歴史ある街の味わいを醸している。街に灯がともる時刻になっても、「小物王国・グルメ王国」豫園の熱気は収まらない。

豫園

歴史と由来: 豫園の持ち主は、明の刑部尚書・潘恩の息子、潘允端。明の嘉靖38年(1559年)に庭園を造ろうと着想し、明の万暦末年までかかってようやく竣工した。
施設の概要: 古くからの市街地に唯一現存する明代の庭園。園内には高低様々の楼閣、そびえる岩石、豊かな水をたたえた池などが配され、明代と清代の造園芸術が融合した「都会の森」と称えられる。

☒ 黄浦区安仁街218号
☎ 021-63260830
🚶 軌道交通10号線「豫園」駅下車
⌚ 8:30～17:00(チケット販売は16:40まで)ハイシーズン
☎ (4月1日～8月30日、9月1日～11月30日)大人40元/人、
🌐 オフシーズン大人30元/人
🌐 www.yugarden.com.cn

新天地 ～輝きを取り戻した昔ながらのエリア

新天地

建築の説明: 20世紀初頭の石庫門建築群。赤いレンガに紺色の瓦が、訪れる人を古き良き時代の上海の生活風景に連れ戻し、まるで時を遡ったような気分にさせてくれる。
現在の姿: 内部はクリエイティブかつスタイリッシュにリノベーションされている。レストラン、バー、カフェのアンニュイで豪華な内装や、自由でフレッシュなデザインのベンチなど、至るところにメトロポリスの独特な魅力が溢れている。

☒ 黄浦区太倉路181弄
🚶 軌道交通10号線「新天地」駅下車

泰康路田子坊～芸術空間をさまよい、トレンドの中をそぞろ歩く

田子坊

建物の特徴: 典型的な上海の横町エリア。かつては上海人民針工場、上海食品工業機械工場など、6つの工場があった。
現在の姿: 上海のクリエイティビティを代表する場所として生まれ変わった。各ショップの看板にも非常に特色がある。視覚芸術、流行芸術、各国グルメなどが一堂に会し、古い建物を華やかに彩っている。

☒ 黄浦区泰康路210弄、248弄、274弄
🚶 軌道交通9号線「打浦橋」駅下車

多倫路文化街～文化の足跡をたどり、時の物語を訪ねる

多倫路

歴史と由来: このストリートはかつて寶樂安路(ダロック・ロード)と呼ばれ、清の光緒帝に接見されたこともある英国人宣教師ダロックによって命名された。近現代史においては「中国近代文学の聖地」とされる。
文化人の足跡: 茅盾や丁玲など、近現代中国の文化人がここを文学の拠点とした。今でも文化の息づきを感じることができる。

☒ 虹口区多倫路
🚶 軌道交通3号線「東宝興路」駅下車

上海多倫現代美術館

施設の概要: 中国モダンアートの発展とサービスのために、近代的な多機能性を目指して企画・建設された非営利文化芸術機関。モダンアートの国際交流の場にもなっている。
施設の特徴: おもに中国モダンアートの展示・実演と、モダンアートに関する国際交流を行っている。

☒ 多倫路27号
☎ 021-65872530
⌚ 10:00～17:30(月曜休館)

【2日目】

徐家匯源～典型的な上海文化の集積地

徐家匯には300年以上の歴史と文化がうずたかく積もっている。過去と現在、中国と外国の多元的な文化が、近現代の徐家匯地区で化学反応を起こし、有名な上海風文化の源を生み出した。徐家匯源は、まるで喧騒の裏にひっそりと佇む隠れ家のように、この賑やかな街の歴史を刻んで沈黙している。もしもその存在に気付いたら、時の流れに思いを馳せるひとときが過ごせるだろう。

徐家匯教会

徐家匯天主教堂
建物の特徴: 「上海のパチカン」と称される、典型的なゴシック様式建築。赤レンガと灰色の屋根瓦が使用され、高い鐘楼をもつ。

内部の様子: 白い石柱が並び、アーチ窓にステンドグラスがはめ込まれた内部は、美しく神聖な雰囲気。

☒ 徐匯区浦西路158号
⌚ 月～金曜 9:00～11:00、13:00～16:30
土曜9:00～11:00、14:00～16:30
日曜14:00～16:30
(入場は10:30および16:00まで)
🚶 軌道交通1号線「徐家匯」駅下車 3号出口が最寄り

上海映画博物館

施設の概要: 上海映画史は、映画の発明とほぼ同時に始まった。博物館は上海映画の100年間を知るのに絶好の場。
施設の特徴: 詳細な史料や物品が展示されているだけでなく、参加型のオープンセットも多数用意されている。4D映画館では、上海美術映画の独特の魅力を知ることができる。

☒ 徐匯区漕溪北路595号
☎ 021-64268666
💰 60元
⌚ 9:00～17:30
(月曜休館、入館は17:00まで)
🌐 www.shfilmuseum.com

【1日目】

1日目の日程は、「24時間滞在」コース参照。初日の夜の「黄浦江クルーズ」は絶対外せない！

東方明珠浦江遊覧

～ネオンきらめく黄浦江で、自分だけの物語を紡ぐ～

黄浦江は上海を流れるこの街の心。遊覧船に乗ってその流れに身を任せれば、両岸には灯火がきらめく。片側は古い上海を象徴する外灘の灯り、もう片側は新時代の活気がみなぎる金融センター「陸家嘴」の灯りだ。

☒ 浦東新区世紀大道1号突き当たり、海陽路側埠頭
☎ 021-58793883
💰 100～120元
🚶 軌道交通2号線「陸家嘴」駅下車

上海滞在時間が2日(48時間)あるなら

時間に少し余裕があるなら、もう一步踏み込んで、上海独特の雰囲気を感じてみたい。その街らしいエリアを歩くことは、最も直感的にその街を体感する手段だ。カルチャー見本市の泰康路、趣のある長樂路、懐古趣味に満ちた多倫路…どれも大好みなさい。徐家匯源を訪れば、徐家匯のことをより深く理解でき、長風海洋世界や「ERA～時空の旅」を体験すれば、夢幻の扉が開かれる。

上海の物語を訪ねて

【1日目】外灘(外灘源、上海外灘美術館)～陸家嘴(東方明珠塔、海洋水族館、濱江大道)～黄浦江クルーズ～人民広場(南京路歩行者天国、上海都市計画展示館)～豫園～新天地
【2日目】徐家匯源(徐家匯教会、上海映画博物館)～泰康路田子坊～多倫路文化街(上海多倫現代美術館)