

## 週末、祝日の過ごし方のご提案

### ■勉強

英語力を大きく伸ばして帰国される方は、常にストイックに勉強された方です。週末、祝日は1日10時間の勉強を目指して下さい。初中級レベルの方は、文法を細かく復習することをお勧めします（大人が英語を学ぶのと、10歳未満の子供が自然に英語を身につけるのとは全く異なります）。

読んで意味がわかる音声付の教材を擦り切れるぐらい聞く、なるべく発音を真似て声がかすれるぐらい音読して丸暗記する、正しい英文を何度も書き写す、などが有効な学習法です。特に、音読は週末だけでなく毎日2時間ぐらいは行いたいものです。

### ■ショッピング

#### ・マキモール

クラークから車で10分ほどのところにあるショッピングモール。SM Clarkより規模が大きく、専門ショップが充実しています。ジプニーで8ペソで無料送迎シャトルバス乗り場まで行けます。トライシクルを利用した場合100ペソほど。

#### ・ネポモール

アンヘレス市街中心にある庶民派ショッピングモールです。衣服が安価に購入できます。フィリピンの風情を味わいたい方向け。ジプニーで8ペソ、トライクで100～150ペソ程度。

#### ・マーケット

アンヘレス市の中心にあるピュアゴールド周辺にローカルマーケットが広がっています。食材からコピー品のかばんや靴まで、大変安価に購入できます（コピー品の日本国への持込みは法律で固く禁止されています）。

#### ・マニラの高級デパート、巨大ショッピングモール、他

マニラにはフィリピンのイメージを根底から覆す高級デパートや巨大モールがあります。お勧めはマカティエリアにあるグリーンベルト、グロリエッタ、パサイエリアにあるモールオブエイジア（MOA）です。MOA内にはオリンピックサイズのアイススケートリンクもあります。マニラまでは外国人バスで600ペソ、一般高速バスで150ペソ、タクシーで2700ペソ。

### ■クラークフリーポートゾーン内探索

#### ・ホリデイ・イン

ランチバイキングがお勧めです。スイミングプールでくつろぐことも可能です。天気の良い日は敷地内を散歩するのも良いでしょう。タクシーで400ペソ程度、バイキングは1,000ペソ程度。

#### ・クラーク・ミュージアム

小さな博物館ですが、先史時代から第二次世界大戦、戦後、ピナツボ火山の噴火、経済特区としての歩

みなどが展示されています。クラーク基地やその周辺からは、神風特攻隊が飛び立ったという歴史ある場所でもあります。日曜・祝日休館。

#### ・フォンタナ・レジャー・パーク

3台のウォータースライダーや様々な波を作り出す世界有数のプールを備えた施設。オリンピックサイズのプールや温水プールの他に、流れるプールなど様々なプールや、お子様連れでも楽しめる海賊船などもあります。プールは月曜から木曜までは日中のみの営業ですが、金曜から日曜までは夜間（午後7時～午後10時）も営業しています。プールの後は、施設内にあるカジノやショッピングセンター、レストランなどで過ごすこともでき、国内外からの観光客で賑わっています。

#### ・パラダイスランチ

クラーク・フリーポートゾーン内にあるレジャーランド。公園、湖畔、動物園、バタフライガーデン、宿泊所、農園、プール、牧場などがあり、乗馬やマッサージなども楽しめます。フィリピン・チルドレンズ・ファンド・オブ・アメリカ（PCFA）という団体により設立され、ピナツボ火山の噴火の影響を受けた人たちに仕事を提供しています。

#### ・ナヨン・ピリピノ

クラーク・フリーポートゾーン内にあるフィリピンの歴史や文化に関するテーマパークで、そこはまさに小さなフィリピン村。15世紀にスペインやアメリカがフィリピンを支配した前後の時代を中心に、フィリピン各地の特徴的な住居や建築物、景観、フィリピンの英雄や政治家などの住居などを再現しています。ここ1ヵ所で、フィリピンの歴史や文化を一通り見ることができます。

### ■コリアンタウン

フレンドシップ・ハイウェイ沿いにある韓国系のお店が軒を連ねるエリア。レストランやSPA、雑貨店など、いたるところにハングルの看板が掲げられており、まさに「リトル 코리아」。韓国料理店で食事をして韓国マッサージを受けるというコースがお勧めです。サウナ付き温泉も選択肢の一つです。フィールズ・アベニューのジブニーターミナル「チェックポイント（C-point）」からフレンドシップ行きのジブニーに乗り、終点で下車。乗車料金は8ペソ。トライク利用の場合は100ペソ程度。

### ■カジノ

フィリピンでは、政府公認のカジノ（通称「PAGCOR」）があります。フィールズアベニューのマクドナルドからマッカーサー・ハイウェイを徒歩5分ほどのところやクラーク・フリーポート・ゾーン内にもあります。数百ペソから楽しめますが、熱くなると数万ペソ程度は簡単に使ってしまう。

### ■教会

1521年、マゼランはフィリピンに上陸し、カトリックを布教しました。スペインによる植民地化が進められ、各地にカトリックの教会が建設されました。学校周辺では、アンヘレス市街にあるHoly Rozaryという教会が有名です。マニラにあるサン・アグスティス聖堂、パオアイのサン・アグスティン聖堂、

サンタ・マリアのアスンシオン聖堂、ミアガオのセント・トマス・デ・ヴィリャヌエバ聖堂が世界遺産に登録されており、各地にも趣のある重厚な石造りの教会があります。

#### ■スイミングプール

・ウッドランドリゾート・ホテル <http://www.woodlandph.com/en/>

しっかり泳ぎたい方にもプールサイドでのんびりしたい方にもお勧めです。利用料金は 200 ペソ程度で、タオルも無料で借りることができます。

・ワイルド・オーキッド・ラグーン・リゾートホテル <http://www.wildorchidresort.com/>

アンヘレスにはプールのあるホテルがいくつかあり、ちょっとしたリゾート気分になります。利用料は 500 ペソですが、コンシューマブルとあって、併設のレストランで同額分の料理やドリンクなどの飲食が可能です。500 ペソを超える分については、差額を支払う必要があります。時間制限もなく、のんびりと 1 日過ごすこともできます。

#### ■映画

当校から徒歩 5 分のショッピングモール、SM クラークの 2 階に併設された映画館です。IMAX シアターを含めて全部で 7 つの劇場があります。欧米と同時に公開される映画も多いので、日本では公開されるまで数か月かかる話題作もいち早く楽しめます。料金は 150 ペソ前後、IMAX は 400 ペソ。

#### ■マッサージ

フィリピンはマッサージ天国です。街を歩けば、いたるところにマッサージ店があります。しかも料金も格安で、なんと日本の 1 / 10 程の料金でマッサージを受けることができます。慣れない外国生活や勉強で疲れた時に、気軽にご利用いただけます。人気があるのはミニストップ横の"メディ・スパ"と両替所 Norma's Foreign Exchange 並びの"Body Bliss"です（学校周辺地図参照）。日本人が経営している"Rize Massage"もあります。1 時間 200 ペソから 1000 ペソ程度。チップは 1 時間 50 ペソ〜が目安です。

#### ■ゴルフ

ゴルフは、フィリピンで最も楽しめるレジャーのひとつです。クラークおよび周辺には多くのゴルフ場があり、手頃な料金でお楽しみいただけます。ゴルフ場は、山並みや溪谷など、景観の素晴らしい場所にあります。また、多くのゴルフ場は一流建築家によって設計され、ジョニーウォーカークラシックやアジアPGAのような有名トーナメントで利用されているゴルフ場もあります。

#### <ミモザゴルフクラブ>

36 ホールを有する歴史あるゴルフ場。国際コースに指定されているコースと一般コースがあります。きれいに整備された森林に囲まれ、素晴らしい眺望です。プレーをしながら、湖や溪谷、色とりどりの花、樹木を楽しむことができます。様々な地形を利用したホールもあり、非常に特徴的なコースです。また、バックティーからの熟練ゴルファーだけでなく、身体に障害のあるゴルファーにもプレーしやすいようにもデザインされています。当校から車で 15 分程度。

### <フオンタナリゾートゴルフクラブ>

フオンタナ・レジャー・パーク内にある9ホールのゴルフ場。36ホールのコースと比べ、ゴルフが初めての方やゴルフを始めて間もない初心者、レベルアップのために練習したい方にも適したゴルフ場です。校から車で20分程度。

#### ■ジム

運動不足になりがちな留学生活。お手頃な料金でフィットネスジムを利用することができます。学校から近いFitness Connectionでは、本格的なボディビルから美容・健康維持のためのエクササイズまで、様々な用途にご利用いただけます。また、トレーナーによる個人指導やエアロビクス、ダンス、ヨガ、カーディオボクシングなどの各種教室も行っています。1日200ペソ、週払い750ペソ、月払い1,600ペソ。

## <小旅行>

#### ■スービック（日帰り～1泊2日）

スービック&オロンガポは、クラークから西へ車で45分程の場所にあります。スービック湾自由貿易地域（SBFZ）と呼ばれる経済特区があり、日本企業をはじめ、海外の企業が進出しています。クラークといくつか共通点があるこの地域ですが、1991年にピナツボ火山が噴火するまで、アメリカの海軍基地があったため、交通マナーも良く、街並みはアメリカそのものです。周囲を山と海に囲まれた自然豊かなスービックですが、意外なことにフィリピンでは少なくなりつつある手つかずのジャングルも残っています。野生動物と触れ合えるサファリパークやオーシャンパーク、ショッピングセンターなどもあり、日頃の勉強の疲れを手軽に癒せる観光地のひとつです。近隣のバタアン半島は、第2次世界大戦中に日本軍が進攻した歴史があり、日本と関係の深い場所でもあります。

当校から約1時間30分。外国人バス500ペソ、一般高速バス140ペソ、レンタカー2,500ペソ程度

※バスで行くと現地での交通費が別途必要になるので、数人でレンタカーで行くのがお勧めです。

#### ■ピナツボ火山（日帰り）

1991年の歴史的な大噴火により、1500人以上の犠牲者を出したこの火山は、現在観光地となっています。参加するツアーに最寄りますが、早朝にクラークを出発し麓から四輪駆動車で山を登ります。その後、30分～2時間程度歩き、山頂を目指します。費用は、ツアーにより2500ペソ程度から。

山頂にはカルデラ湖がありますが、ヒ素などの有害物質が含まれているので遊泳禁止となっています。

また、5～10月の雨季には鉄砲水の危険があるため、注意が必要です。

#### ■マニラ（日帰り～1泊2日）

多数のお洒落なバーやレストラン、巨大ショッピングモール、高級デパート、日本人街、中華街、などがあります。ホテル送迎バスで600ペソ、一般高速バスで150ペソ、タクシーで2700ペソ。

■プエルトガレラ（1泊2日～2泊3日）

マニラからほど近いミンドロ島にあるビーチリゾートです。ダイビングスポットとして世界的に有名ですが、気軽に楽しめるシュノーケリングがお勧めです。ホワイトサンドのビーチで海水浴を楽しむこともできます。マニラから外国人向けバスと船のセットで4時間程度。片道700ペソ程度。1,500ペソ程度からミニホテルに泊まります。高級リゾートでも7,000ペソ程度とお手軽で、パラワンなどの超高級リゾートに比べると安価に楽しめます。

■バギオ（1泊2日～2泊3日）

海拔1500メートルに位置しており、避暑地として有名なバギオ。アンヘレス最寄りのダウバスターミナルから約5時間。バスは24時間運航しています（深夜は便数が少なくなります）。

■ボラカイ（1泊2日～3泊4日）

世界的ビーチリゾート。セブ島とは別格の海の綺麗さ、ホワイトサンドビーチの美しさ、アクティビティの豊富さ、リゾートの雰囲気など、お時間とご予算が許す方には**絶対のお勧め**です。

■海外旅行（2泊3日～）

クラーク国際空港から近隣諸国へLCCのフライトがあり、格安の運賃で海外旅行が楽しめます。