

**【トルコ共和国大使館・文化広報参事官室】**  
**トルコが誇るウェルネス最高峰の地、イダ山**  
**～酸素量豊富でスパや温泉施設が充実～**



トルコのエーゲ海地方にあるイダ山は別名カズ・ダーとも呼ばれ、トルコのチャナッカレの南端に位置する山です。山には美しい青々とした緑が限りなく広がり、すばらしく新鮮な空気にあふれ、人々が心身の活力を再び取り戻すために訪れるには最適なデスティネーションの1つです。

北はトルコの最西端に位置するババ岬から南のアイワルクの町まで伸び、エドレミット湾において最も雄大なイダ山の周辺には、紀元前2000年に起こったトロイ戦争の戦禍にのまれた多くの古代都市遺跡があります。

アルプス山脈に次ぎ、世界で2番目に豊富な酸素を供給する地であることも最大の特徴で、手付かずの美しさでトルコ人が好んで通います。イダ山では海風と森の空気が調和した風情を楽しむことができ、心身を清める安息の地としても知られています。トレッキングで散策するのがおすすめです。さまざまな固有の植物や美しい滝、ひんやりとした水が心地よい池などを目にするができます。



### 【イダ山周辺のヨガとスパ・センター】

自然の美しさに恵まれたイダ山は、訪れる人々へより良い健康をもたらし、疲れを和らげる山と言い伝えられており、都市生活のストレスや汚染から逃れたいと願うすべての人々を迎えています。天然資源が豊富なため、イダ山の渓谷にはたくさんのヨガで静養する人々が集まり、山麓のギュレ地方には豊富な温泉とスパもあります。



イダ山は数々のリゾート地であるアイワルク、アクチャイ、ゼイティンリ、アルトゥンオルック、ジュンダ、そして古代都市アソスに近く、また海と森を臨む絶好のロケーションにより、究極のウェルネスの地になっています。

### イダ山へのアクセス

イスタンブルから車で約 5 時間 (約 400km)

イスタンブルからバルケスイル空港まで飛行機で約 1 時間

バルケスイルから車で約 1 時間半 (約 100km)

ウェブサイト

[http://www.tourismturkey.jp/guide/marmara/marmara\\_chana/](http://www.tourismturkey.jp/guide/marmara/marmara_chana/)

報道関係者の皆様からのお問合せ先：  
トルコ共和国大使館・文化広報参事官室広報代理店  
アビアレップス株式会社  
E メールアドレス：[Turkey.japan@aviareps.com](mailto:Turkey.japan@aviareps.com)

### トルコについて

地中海に位置し、有名なボスポラス海峡が隔てるアジアとヨーロッパを結ぶトルコは、多様な気候と文化交流の中心地であることにより、何世紀にもわたる多様な文明が反映された歴史、自然や美食を有し、2018 年には約 4,000 万人の観光客をお迎えしました。文化が交差するこの国は、伝統とモダンが融合した芸術やファッションに大変寛容で、またダイナミックなショッピングとエンターテインメントライフによって世界中から訪れる人々を魅了し続けています。

詳細は以下ウェブサイトをご覧ください。

<http://www.goturkey.com>

Facebook: <http://www.facebook.com/tourismturkey.jp>

Twitter: <https://twitter.com/TourismturkeyJP>

Instagram: <https://www.instagram.com/tourismturkey.jp>

Youtube: <https://www.youtube.com/c/tourismturkeyjp>