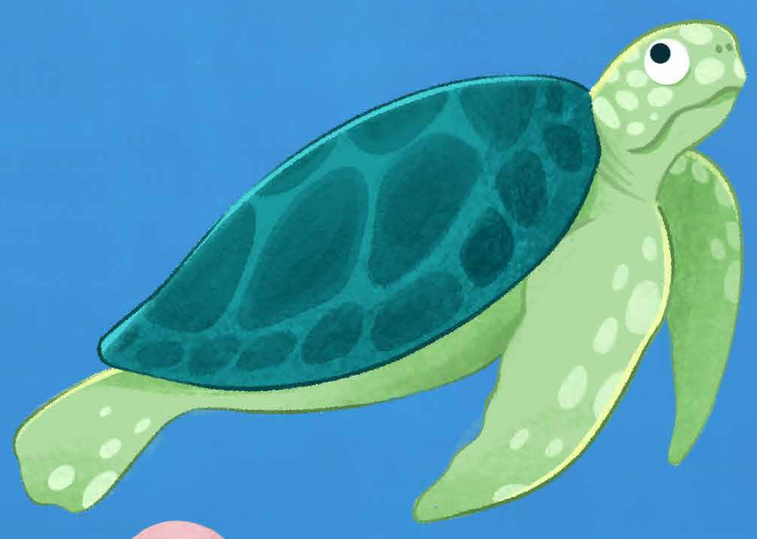
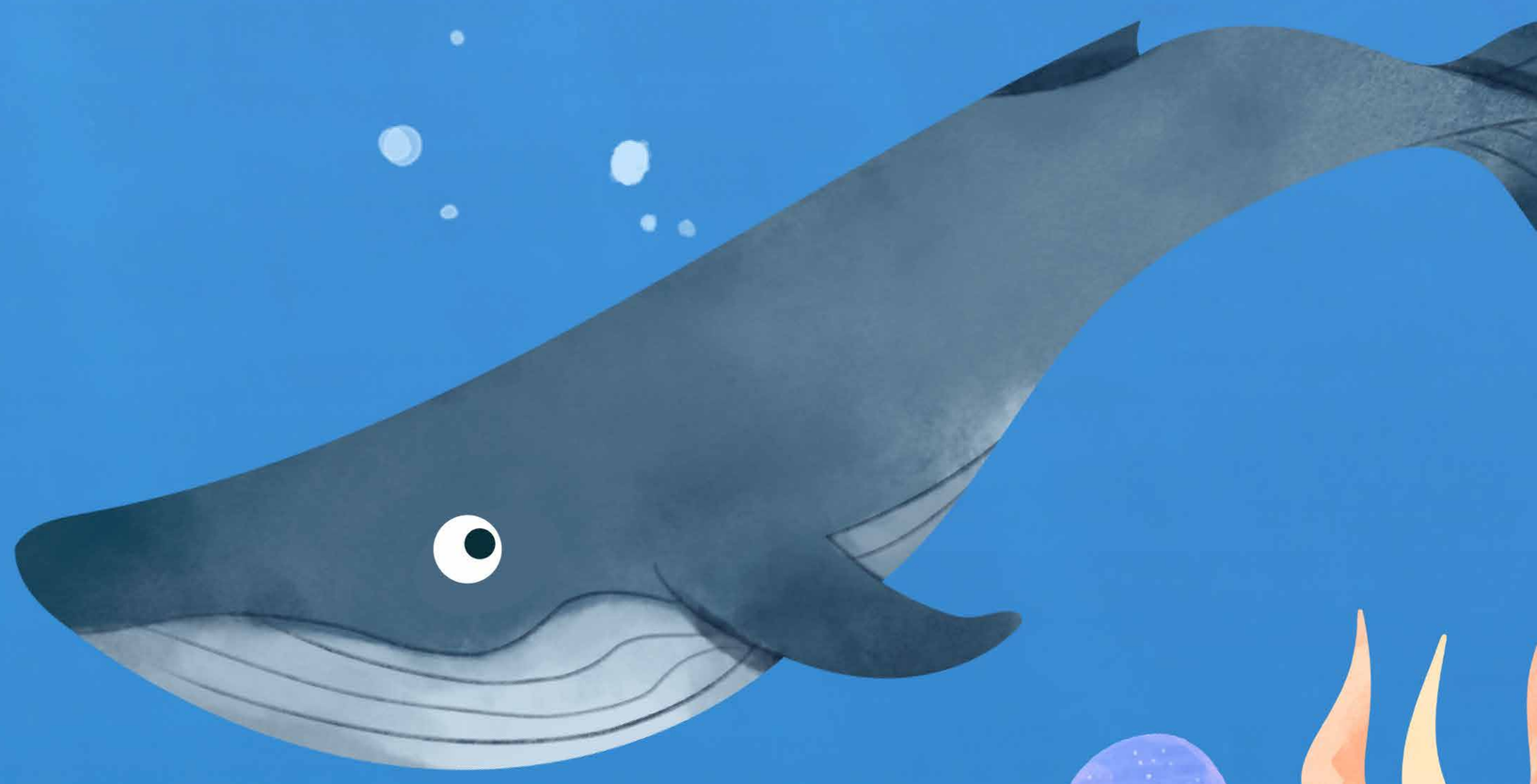
ドルフィン&ユー

AYC Hāʻawi

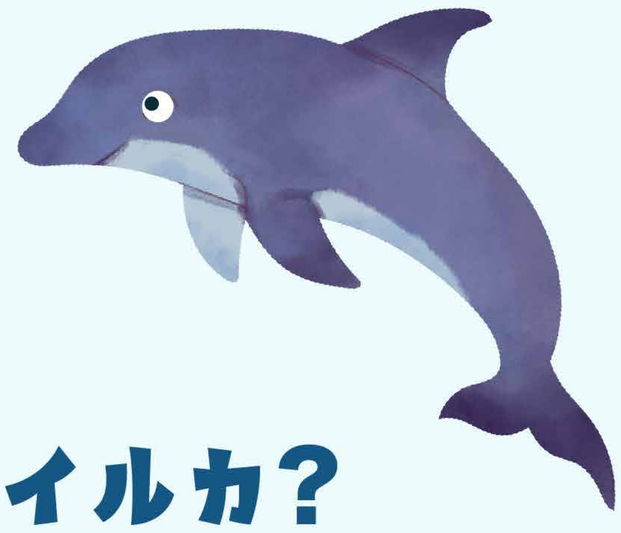
ハワイの魅力を学ぼう！発見しよう！

ハワイの文化と海の生き物たち





もくじ



1 ハーアヴィ／エホーマイ

2 スピナードルフィンってどんなイルカ？

3 スピナードルフィンの空中スピンジャンプ

4 ツアーで見れるかもしれないイルカたち

5 イルカを大切にしましょう

6 ハワイのウミガメ（ホヌ）たち

7 シュノーケル中に見れる魚たち

8 ハワイで出会えるクジラたち

9 フラ

10 ハワイ語をおぼえよう

11 ハワイ語パズル

12 マラマハワイ

Hā‘awi ハーアヴァイ 1

「Hā‘awi（ハーアヴァイ）」は、「与える」「授ける」「分け与える」「手渡す」「贈る」などの意味を持つ言葉で、知識を分かち合うときや、アロハの心を込めて贈り物をするときに使われます。この言葉には、惜しみなく分かち合うという、ハワイの深い価値観が込められています。

この言葉そのものは、ハワイの大切な価値観と深く結びついています：

- **Aloha** アロハ（愛と思いやり）
- **Kōkua** コークア（助け合いの心）
- **Lōkahi** ローカヒ（調和と団結）
- **Mālama** マラマ（思いやりを持って大事にする）

ハワイでは「分かち合うこと」は、アロハの心で生きることです。
知識は海のように自由に流れ、すべての人に恵みをもたらすと信じられています。私たちは笑顔や言葉だけでなく、祖先の知恵や自然のスピリットも分かち合います。与えること、教えること、思いやりは、義務ではなく恵みです。
知識を通じて心がつながり、訪れた人の心にハワイが残るように
ーAlohaを込めて。

E Hō Mai エホーマイ

チャンティング（詠唱）は、声を通してエネルギーをつなぐものです。
だからこそ、言葉をどう、なぜ発するのかを理解することが大切です。

- Nā Oli no ka ʻĀina o Kanakaʻole - (カナカオレの土地への祈りの詠唱)

E hō mai ka ʻike mai luna mai ē
ʻO nā mea huna noʻeau o nā mele
ē E hō mai, e hō mai, e hō mai ē
(done three times)

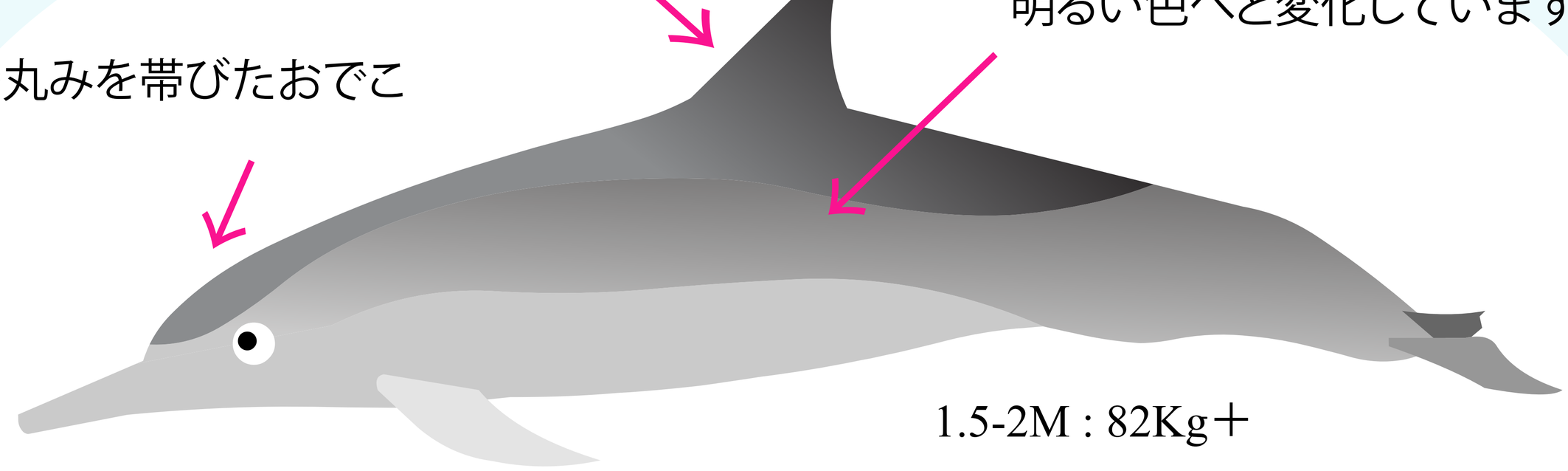
天より授かる知恵を、私たちに。
詠唱に秘められた叡智を、
どうか明かしてください。
そのすべてを、私たちに授けてください。

スピナードルフィンってどんなイルカ？

2

マメ知識！

イルカ達は8～10分、長いときは15分も息を止めていられます！



小さくてほっそりした体

夜間の行動

夜になると沖合の深い海へ数キロから十数キロほど移動して餌を探しに行きます。小さい魚、エビ、イカなどを食べます。

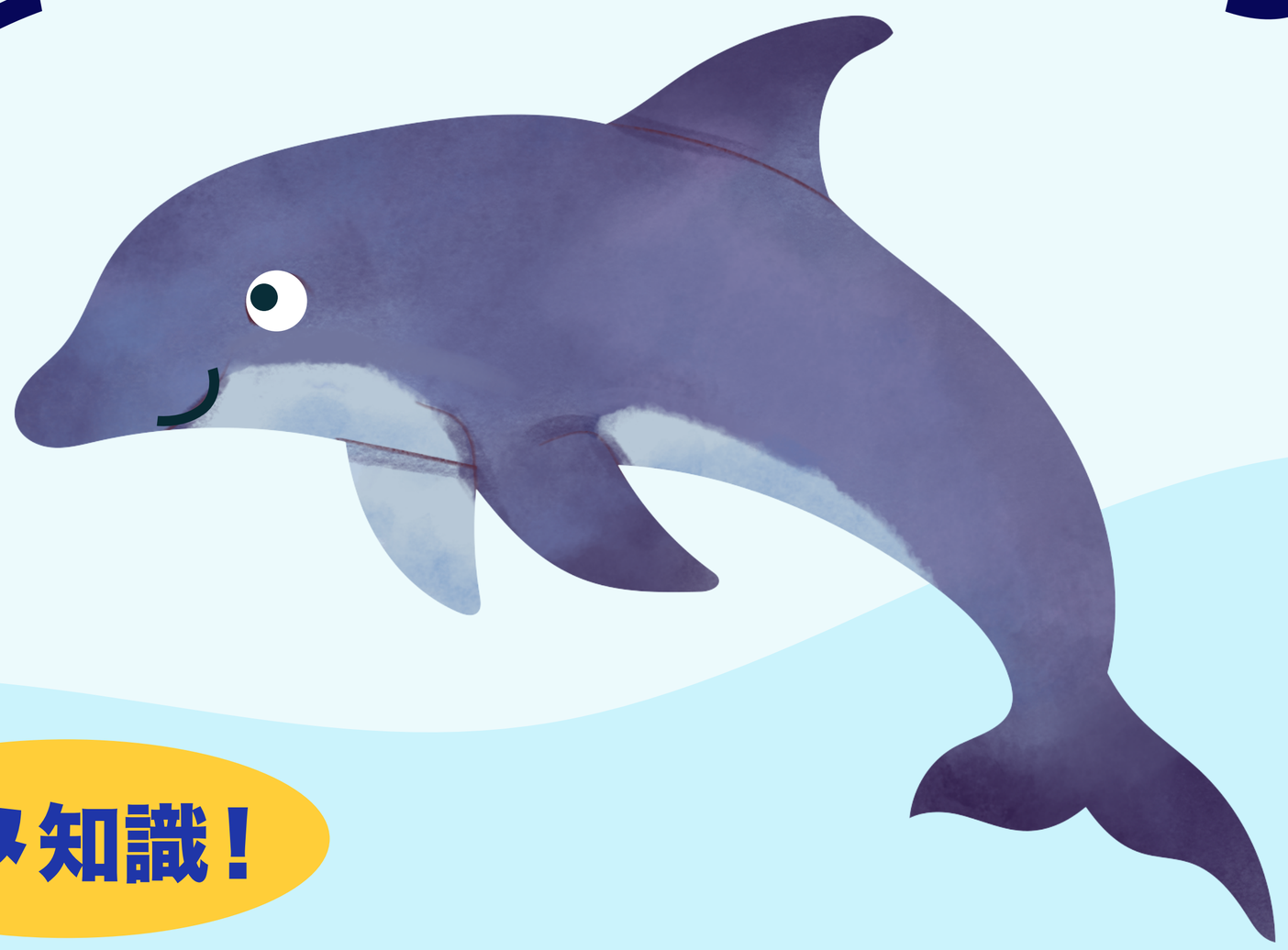
日中の行動

日中は、穏やかで浅い入江で休んだり、片方の脳だけを休ませて睡眠をとったりします。周囲に注意しながらゆっくりと泳いでいます。

スピナードルフィンといえば。。。

3

空中スピンジャンプ！



マメ知識！

スピナードルフィンは空中で最大7回もくるくると回転できます！

はっきりしたことはわかっていませんが、イルカがスピンするのは次のような理由があると考えられています。

A 体についた寄生虫を落とすため

B 他のイルカとコミュニケーションをとるため

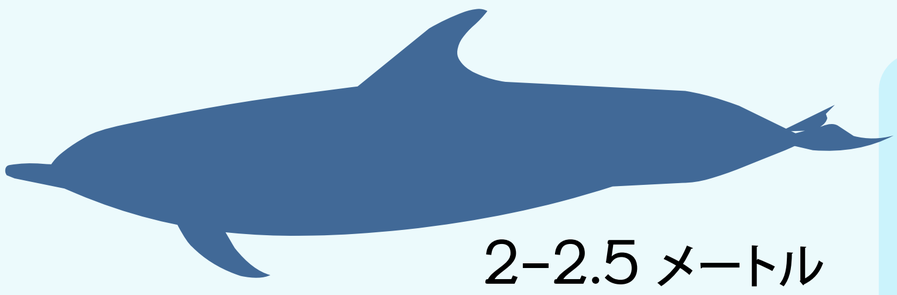
C 異性へのアピールのため

D 楽しいから、遊んでる！

★ スピンのほかにも、宙返りや頭や尾で水面をたたく行動、スパイホップ（頭を水面に出して周囲をのぞく行動）などでも知られています。

ドルフィン＆ユー ツアーで出会えるかもしれない ほかのイルカたち

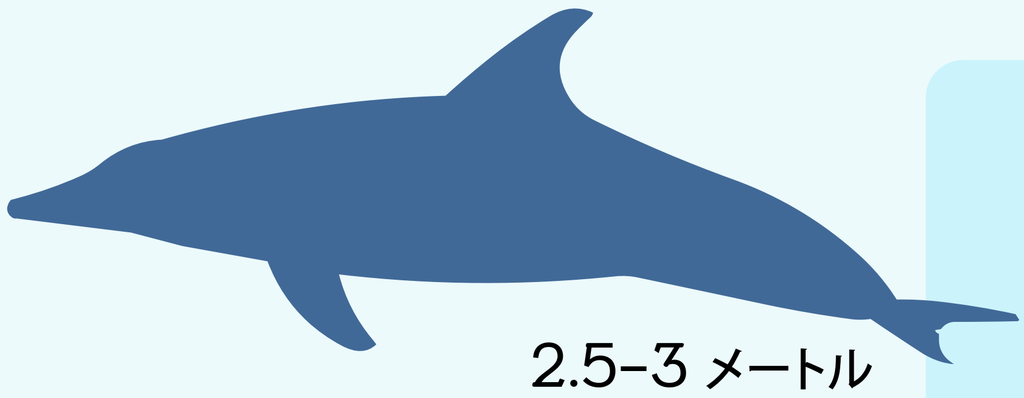
4



2–2.5 メートル

マダライルカ

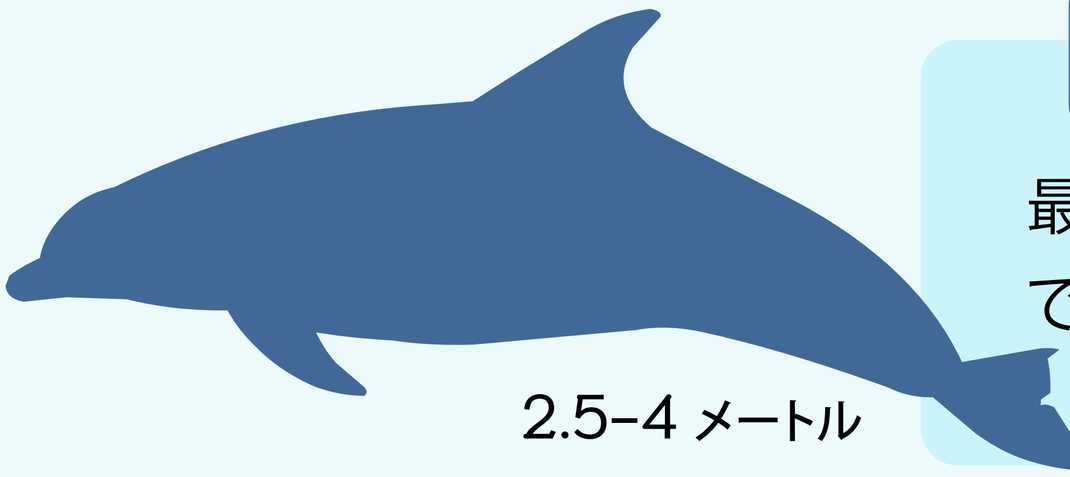
体に斑点（スポット）があるのが特徴で、特に成長するにつれて斑点が増えることで知られています



2.5–3 メートル

カズハゴンドウイルカ

比較的深い海域を好み、ほかのイルカに比べて顔つきが少し長めでなめらかです。



2.5–4 メートル

バンドウイルカ

最もよく知られたイルカの一種で、水族館や映画でもよく見られる種類です。温厚な性格と高い知能で知られています。

ラッキーだと、こんなイルカたちにも出会えるかも！

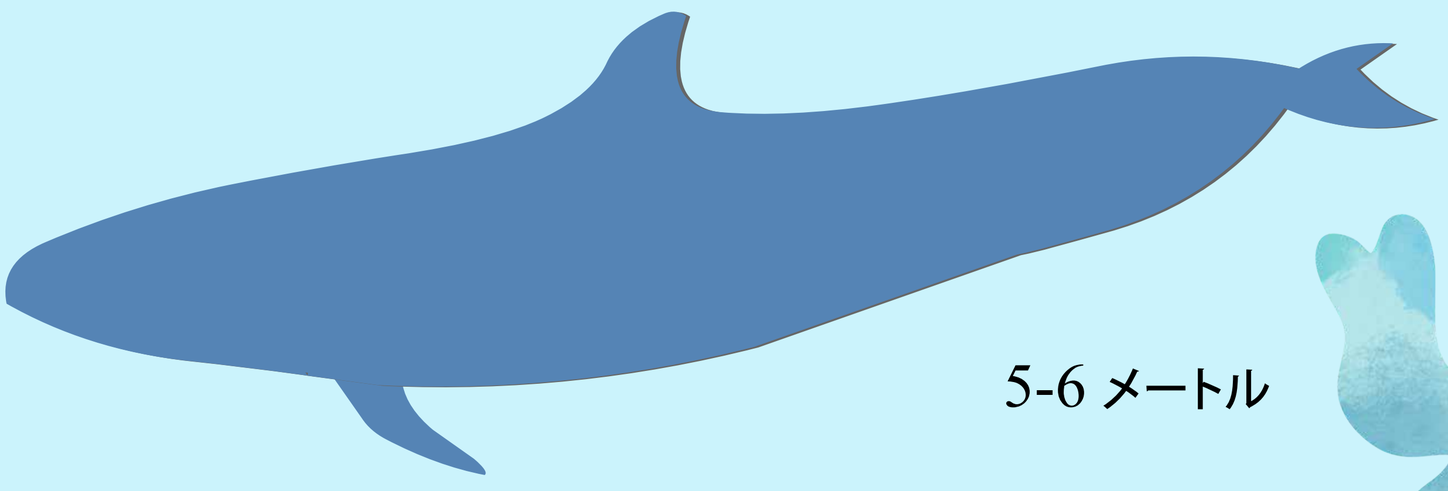
4–6 メートル

パイロットホエール

名前に「ホエール」がついてますが、イルカの一種です！

カマイルカ

イルカ科の仲間ですが、外見や行動がシャチに似ています



5-6 メートル

5

イルカを尊重し、大切にしましょう

イルカはとても賢く、コミュニケーションや問題解決が得意な動物です。
大きな脳と反響音を使った行動から、その高度な知性がわかります。
彼らの健康を守るためにも、私たちは優しく接し、人の影響を最小限にする必要があります。

ハワイアン・スピナードルフィン 距離50ヤード(46メートル)のルール

ハワイアン・スピナードルフィンは、夜に餌をとりに出かけるため、昼間は安全な浅瀬や湾内で休んで体を回復させる必要があります。そのため、休んでいる時は、近づかず見守る必要があります。

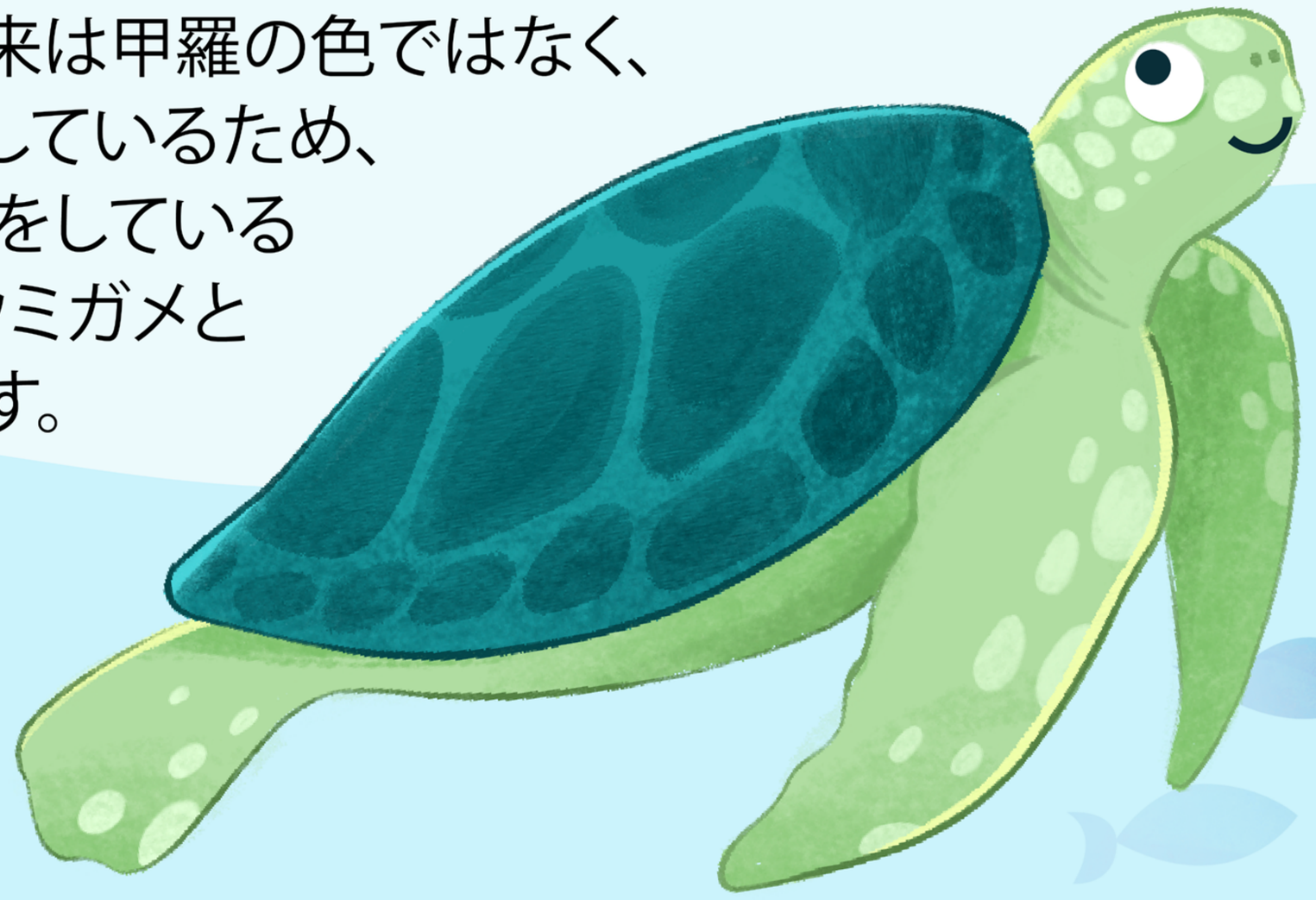
NOAA (野生動物の保護と調査を行うアメリカの政府機関) は2021年10月28日に規則を導入しました

スピナードルフィンに近づいたり、一緒に泳いだり、50ヤード以内にとどまったりすることは禁止されています。このルールは、ハワイ主要諸島の沿岸2海里以内と、ラナイ島・マウイ島・カホオラウェ島周辺の指定海域で、人・船・ドローンなど全てに適用されます。

ハワイアン
グリーンシータートル

ホヌ (アオウミガメ)

この名前の由来は甲羅の色ではなく、
海藻を主食としているため、
体脂肪が緑色をしている
ことからアオウミガメと
呼ばれています。



知ってた?

ハワイのアオウミガメは、
恐竜の時代から1億年
以上も海を泳ぎ続けて
きた生き物です!

約3メートル
離れて観察してね

触らないでね!

ウミガメに触れる
事は、ハワイでは
法律で禁止
されています

魚をさがそう！

7

シュノーケリング中にぜひ探してみてください！

リーフトリガーフィッシュ

Humuhumunukunukuapua‘a

(フムフムヌクヌクアプアア)

ハワイ州の州魚で、独特な形と鮮やかな模様で知られています

Uhu (ウフ)
ブダイ

Kīkākapu (キーカカプ)
ツノダシ

Lau‘ipala (ラウイパラ)
キイロハギ

Pualu (プアル)
サージョンフィッシュ

Weke (ウェケ)
キハダゴマズ

‘Ālo‘ilo‘i (アーロイロイ)
ソラスズメダイ

ラッキーだと、こんな生きものたちにも出会えるかも

マダラトビエイ

アオウミガメ

ハワイアン
モンクシール

ハワイで出会える クジラたち

8

クジラはハワイ語で何というか知っていますか？

コホラー！

ザトウクジラは毎年冬に
なると、繁殖と出産のために
アラスカとハワイの間を往復
約8,000キロも移動します

12月-3月にツアーに参加すると

鯨と遭遇することもあります。
生の鯨の声も聞けちゃいますよ♪

マメ知識！

ザトウクジラは、
地球上の哺乳類の中でも
特に長い距離を移動
することで知られて
います！

Hula フラ

フラは、動きや詠唱（オリ）、歌（メレ）を通して物語を伝えるハワイの伝統的な踊りで、ハワイの歴史や価値観を守り伝えています。

フラ・アウアナは、なめらかな動きと現代音楽を融合させたスタイルで、ハワイの伝統を大切にしながら、世界中で進化を続けています。

リチャード・イリヴァアラニ作『ナナクリ』

‘O ka leo o ka manu
(鳥のさえずり)

E ho‘i mai e pili
(戻ってきて、寄り添ってください)

Keiki o ka ‘āina i ka pono
Nānākuli ea
(ナナクリの清らかな大地の子どもたち)

振り付け：クム・ノエラニ・チャン

ハワイ語をおぼえよう！

10

ALOHA
アロハ

愛と平和、そして挨拶の言葉
（こんにちは・さようなら）

ハワイの思いやりの精神と優しさの象徴です

マハロ MAHALO

感謝を、優しさと敬意をもって伝えるハワイの言葉

A HUI HOU アフイホウ

アロハの心と「また会えることへの願い」が込められた、
あたたかなハワイの別れのあいさつです

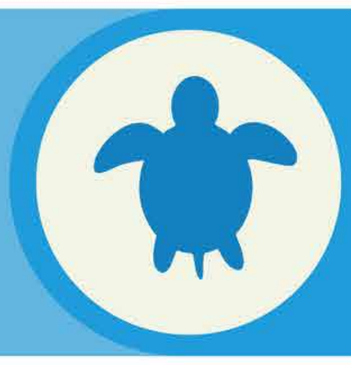
KANE
カネ：男性

WAHINE
ワヒネ：女性

KEIKI
ケイキ：子供

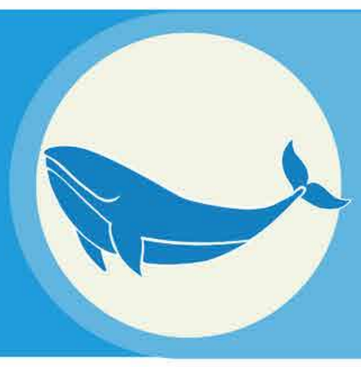
MANA
マナ：神聖なエネルギー

NAI'A
ナイア：イルカ



HONU
ホヌ：ウミガメ

I'A
イア：さかな



KOHOLĀ
コホラー：クジラ

ハワイ語を さがしてみよう!

11

- ALOHA
- HULA
- I‘ A
- HONU
- NAI‘A
- KOHOLĀ
- WAHINE
- KANE
- MAHALO

A	L	O	H	A	N	W
I	K	A	H	U	L	A
I	‘	A	I	N	H	H
H	U	E	O	U	I	I
O	N	A	I	‘	A	N
N	O	U	K	A	N	E
U	E	A	H	A	L	O
K	O	H	O	L	Ā	N
A	M	A	H	A	L	O

ハワイ語の単語は縦向きや横向き
で見つけられます!

Mālama Hawaii

マラマ

12

"Mālama" 「マラマ」とは、大切にし、守り、敬うことを意味します。
ハワイ文化では、土地や海、人々、すべての生き物を思いやることを表しています。

- ハワイを大切にするためにできること -

ゴミは必ず持ち帰りましょう

海の生き物たちはプラスチックごみによって大きな被害を受けています

海洋生物に触れないで下さい

海の生き物やサンゴには触れず、距離を保って鑑賞してください

サンゴ礁に優しい日焼け止めを使いましょう

サンゴを守るのに大変効果的です。ツアーで購入もできます。

公式認定のサステナブルツアーを選びましょう

そうすることで、ハワイの環境と文化の保護に貢献できます!

私達のツアーは公式に認定されています!

アンドユークリエーションズのミッション

And You Creations は、ハワイへの感謝を込めて、恩返しをしたいと考えています。ハワイ文化では、助け合い（コークア）、おもてなし（ホオキパ）、責任（クレアナ）が重んじられ、知識や思いやりを分かち合うことが大切にされています。
お客様を迎えることは、土地・海・祖先の知恵を伝える機会でもあります。自然や文化、歴史を伝えることで、土地を守る責任（マラマ・アーイナ）を果たし、未来へとつないでいきます。
私たちは、思い出だけでなく、ハワイの心も持ち帰っていただけることを願っています。

Mahalo nui loa
マハロ ヌイ ロア

あたたかいご支援と、知識をくださった事への感謝を込めて

- ハイディ・ハーシュ - 海洋生物学者（マリンバイオロジスト）
- カメハメハスクール - ハワイの子ども等の教育と文化継承に取り組む私立学校
- ハワイツーリズムオーソリティ - 観光を通じてハワイの経済を支えつつ、地域社会・文化・自然を守る州の機関

私達のご提供するツアーはSDGsを重視し、ハワイ州の公式認定を受けたサステナブルツアーです

Qurator HONORING HAWAI'I
ハワイ州観光局

SUSTAINABLE TOURISM CERTIFIED 2022-2025 ASSOCIATION OF HAWAI'I SustainableTourismHawaii.org
ハワイ州公認のサステナブル観光団体

アンドユークリエーションズは、ハワイの主要関連機関のメンバーです

HAWAI'I VISITORS & CONVENTION BUREAU™
NOAA
COUNCIL for NATIVE HAWAIIAN ADVANCEMENT

- And You Creatios -

アンドユークリエーションズ

私たちがご提供する他の

サスティナブルツアー

AYC

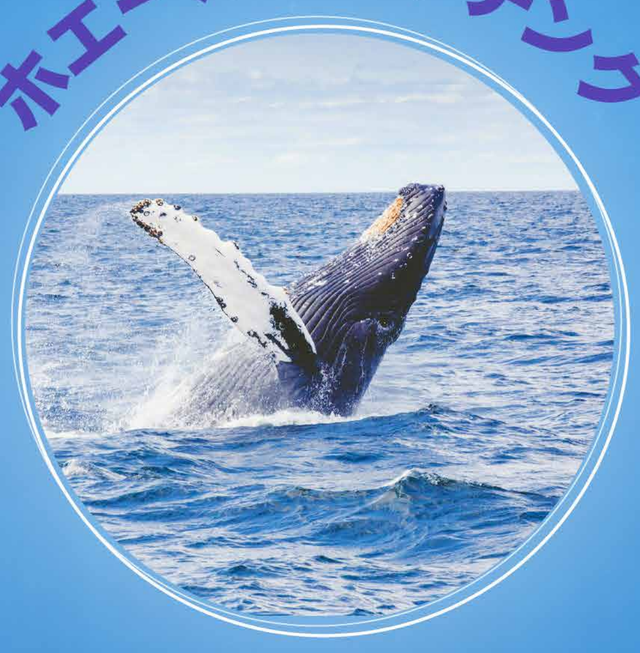
ウミガメとスノーケル

マノアの滝ハイキング

オアフ島周遊バスツアー

サンセットパーティークルーズ

ホエールウォッチング



ワイメアの滝ハイキング&スイム

ANDYOUCREATIONS.COM

INFO@ANDYOUCREATIONS.COM 808-696-4414