



## 最高気温 40°C以上の日の名称が「酷暑日」に決定した今年、“暑さを避ける旅”に注目 エクスペディア、「酷暑回避旅行」トレンドを発表 国内旅行の需要は前年比 141%、最大 9 連休となる夏の旅行動向を公表

世界の大手総合旅行ブランドの一つである[エクスペディア](#)は、2026年4月に最高気温 40°C以上の日を指す名称が「酷暑日」と決定されたことを受け、日本の厳しい暑さを避ける旅への注目が高まることを予想し、「酷暑回避旅行」トレンドを発表します。あわせて、混雑予想日やお得な出発日、人気旅行先など、2026年夏の旅行動向についても発表します。



### ■国内旅行需要は前年比 141%！お盆の混雑を避ける「狙い目」は 8 月 15 日以降

エクスペディアの検索データ<sup>1</sup>によると、今年の夏の国内旅行の検索数は前年比 141%と大幅に増加しています。一方、円安などの影響を背景に、海外旅行の検索数は前年比 98%と微減しており、国内旅行への関心が相対的に高まっていることがうかがえます。

また、最大 9 連休となる 2026 年 8 月 8 日（土）から 16 日（土）のお盆前後の期間において、エクスペディアのホテル検索データ<sup>2</sup>によると、**特に混雑するのは 8 月 8 日（土）、9 日（日）、および 8 月 13 日（木）**と予想されます。期間中、最も混雑が少ないと考えられる 8 月 16 日（日）と比べて、**8 月 8 日（土）は 2 倍以上混雑する**可能性があります。

さらに、エクスペディアの平均宿泊費データ<sup>3</sup>に基づく予測では、8 月 10 日（月）および 8 月 12 日（水）～13 日（木）の宿泊費が高くなる見込みです。そのため、**混雑を避けて、お得に出発しやすい**

<sup>1</sup> エクスペディアにおける 2025/7/1～8/31 の旅行検索数（検索期間：2025/2/1～5/11）と、2026/7/1～8/31 の旅行検索数（検索期間：2026/2/1～5/11）に基づく

<sup>2</sup> エクスペディアにおける 2026/8/8～8/16 のホテル宿泊検索数に基づく（検索期間：2026/2/1～5/11）

<sup>3</sup> エクスペディアにおける今年のお盆期間（2026/8/8～2026/8/16）に予約された国内旅行の平均宿泊費（1泊）に基づく

「狙い目」は8月15日（土）以降の出発。有給休暇を取得できる方は8月15日（土）出発の国内旅行がおすすめです。

2026年 お盆 混雑カレンダー【国内】						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						8/8 🔴😞
9 🔴😞	10 🟡😌	11 🟡😌	12 🟡😌	13 🔴😞	14 🟡😌	15 🟢😄
16 🟢😄						

2026年 お盆 お得な出発日予想カレンダー【国内】						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						8/8 🟡😌
9 🟡😌	10 🔴😞	11 🟡😌	12 🔴😞	13 🔴😞	14 🟡😌	15 🟡😌
16 🟢😄						



### ■今夏の注目は「酷暑回避旅行」！おすすめ“穴場避暑地”や暑さを避ける“現地ツアー”

今年、「酷暑日」という名称が新たに設定され、ますます厳しい暑さが予想されるなか、エクスペディアは、暑さを避ける旅「酷暑回避旅行」に注目が集まると予想しています。国際線の燃油サーチャージが大幅に上昇し、円安も進む昨今、海外旅行のハードルが高いと感じる人も少なくありません。そこでエクスペディアでは国内の「意外な穴場避暑地」やエクスペディアで予約できる「酷暑回避現地ツアー」をご紹介します。

#### <国内のおすすめ「意外な穴場避暑地」3選>

国内で人気の避暑地は魅力的ながらも夏は混雑が予想されます。そこでエクスペディアは、避暑地としてはまだ広く知られていない「意外な穴場避暑地」を3つピックアップしました。

- **都心から好アクセスな標高 700m の温泉街「伊香保（群馬）」**  
温泉地のイメージが強い伊香保ですが、標高約 700m にあるため都心より涼しく過ごせます。レトロな温泉街の風情を感じながら、散策も快適に楽しめます。
- **軽井沢より混雑を避けやすい標高 2,000m の絶景を楽しむ「美ヶ原高原（長野）」**  
標高約 2,000m に位置する美ヶ原高原は、同じ長野県内の人気避暑地・軽井沢ほどは混雑しにくく、真夏でも朝晩は 15°C前後まで気温が下がることも。雄大な高原風景の中でドライブやハイキングを快適に楽しめ、夜は澄んだ空気の中で満天の星空を眺められるのも魅力です。

➤ **実は本州都市部より涼しい「沖縄」**

南国のイメージが強い沖縄ですが、海に囲まれているため本州の都市部ほど気温が上がりにくいという特徴があります。8月の那覇の平均最高気温は32°C台と、東京を下回る年もあり、マリニアクティビティなどを楽しみながら、開放感のある夏旅を満喫できます。



<国内のおすすめ「酷暑回避」現地ツアー>

エクスぺディアでは、フライトやホテルの予約に加え、現地でのアクティビティも予約できます。今回はその中から、国内で“酷暑を回避しながら”楽しめる現地ツアーを2つご紹介します。

➤ **【屋内で癒しの時間】[京都 45 分間の茶道レッスン体験](#)（京都）**

京都の伝統文化に触れられる茶道体験。夏の暑さを避けた屋内で、抹茶や和菓子を味わいながら、夏の京都を落ち着いた空間で優雅に堪能できます。

➤ **【ナイトタイム】[沖縄宮古ジャングル&星空ツアー](#)（宮古島）**

日中の暑さがやわらぐ夜の宮古島で、満天の星空と亜熱帯の自然を楽しめるナイトツアー。心地よい夜の海風を感じながらジャングルを探検し、南国ならではの生き物観察も体験できます。



■**対象ホテルが会員価格で最大 40%オフとなる「夏旅特大セール」も実施中**

エクスぺディアでは、海外・国内の様々な地域の対象ホテルが会員価格で最大 40%オフとなる「夏旅特大セール」を実施中です。ホノルルやソウル、台北など人気の海外旅行先、札幌や福岡、那覇などの国内旅行先への旅行がお得に予約できるチャンスです。

◆ **セール期間：2026年7月13日（月）23：59まで  
（2026年12月15日（火）までの旅行が対象）**

セール終了時間は、対象施設の現地時間に基づいています。

会員価格は、エクスぺディアアプリのユーザーおよびエクスぺディア会員プログラムの会員が対象です。[エクスぺディアの利用規約](#)が適用されます。空室状況によりご利用いただけない場合があります。ブラックアウト期間が適用される場合があります。

◆ **キャンペーンサイト：<https://www.expedia.co.jp/deals?langid=1041&siteid=28?brandcid=BRAND.EXPEDIA-JP.COMMS.PR.JPSUMMERCAMP&IGN.HOTEL>**

<酷暑回避の“涼”アクティビティが楽しめるセール対象ホテルをご紹介>

近年は、暑さを避けながら快適に過ごせる“涼”をテーマにしたアクティビティやグルメを提供するホテルも増えています。そこで、今回の「夏旅特大セール」の対象のホテルの中から、“涼しい体験”ができるホテルを一部紹介します。

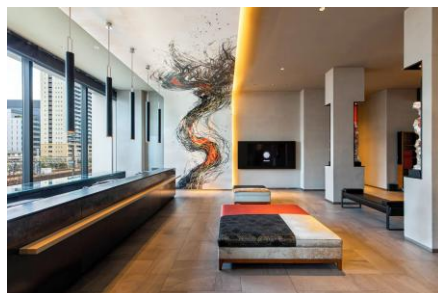
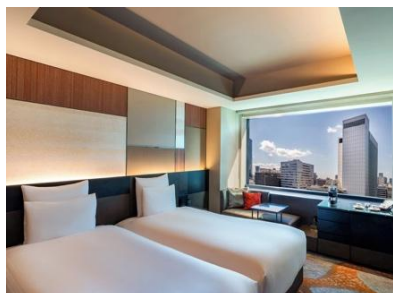
➤ **【天然氷の“涼”スイーツ】[ホテルニューオータニ東京 ザ・メイン](#)**

日本料理「KATO'S DINING & BAR」にて、夏季限定の“涼”スイーツ「新江戸かき氷」を販売。日光の天然氷を使用したふわふわ食感のかき氷は、なめらかな口どけが特徴で、抹茶やマンゴーなどこだわりの素材を使用した贅沢な一品です。6月には、日本庭園に囲まれた「GARDEN POOL」も営業を開始し、宿泊者は滞在中無料で利用できます。



➤ **【涼をまとうアフタヌーンティー】[プルマン東京田町](#)**

マスカットやメロン、マンゴーなどみずみずしい果実を贅沢に使用した「涼をまとう“緑”果実のアフタヌーンティー」を期間限定で提供。ひんやりとしたヴェリーヌや爽やかなハーブの香りが、涼やかなひとときへと誘います。駅直通的快適なアクセスで、都心にいながら暑さを忘れる“涼グルメ”体験を楽しめます。



➤ **【熱中症を避ける屋内縁日】[ホテルラフォーレ那須](#)**

射的や輪投げなど、昔懐かしい遊びを楽しめる縁日イベントを期間限定で開催。色とりどりの駄菓子も並び、子どもから大人まで気軽にご参加いただけます。屋内で実施するため、暑さや天候を気にせず、家族みんなで夏祭り気分を満喫できます。



**エキスペディアを使って、賢くお得に旅行をしよう！**

➤ **航空券とホテルをあわせて予約することでセット割引に**

エキスペディアでは、航空券とホテルをあわせて予約するとセット割引がきいてお得になります。エキスペディアなら幅広い選択肢からフライトやホテルをお好みに合わせてカスタマイズすることも可能です。

➤ **「フライトディール」を使ってお得に旅行を予約**

2026年2月に提供開始したアプリ機能「フライトディール」は、数百万件のフライトデータと過去の価格動向を分析し、出発空港を指定するだけで、通常想定価格より20%以上お得な航空券を検索できます。さらに、フライト価格を地図上で比較できるマップ機能や、希望の目的地と日程を登録するとお得情報を通知するアラート機能も備えています。



➤ **エキスペディアアプリの「プライストラッカー」で、お得なタイミングを逃さない**

「プライストラッカー<sup>4</sup>」は航空券の価格変動をプッシュ通知でお知らせする機能です。常にフライト価格をチェックする手間を省き、ベストなタイミングで予約できます。

---

<sup>4</sup> プライストラッカーはエキスペディア会員限定の機能です。表示される過去のフライト価格は、エキスペディアでの特定の検索条件とフィルターに基づいて旅行者とエキスペディアが検索した結果に基づく、1日あたりの最低価格のフライトです。価格は1人あたりで、税金と手数料が含まれています。

## エクスペディアについて

エクスペディア®は、航空券、ホテル、バケーションレンタル、レンタカー、現地アクティビティなど、旅行に必要なさまざまなサービスを一か所で検索、予約できる旅行予約サイトです。旅行者は、複数の旅行商品を比較しながら、自分に合った旅の計画から手配までをスムーズに行うことができます。

エクスペディアは、使いやすくパーソナライズされた旅行ツールを通じて、複数のウェブサイトを行き来することなく、航空券や宿泊施設などの旅行要素を並べて比較、検索、予約できる環境を提供しています。複数の商品をまとめて予約することで、よりお得に旅行を楽しむことも可能です。

さらに、エクスペディアのブランド横断型ロイヤルティプログラム「One Key」では、対象となる予約ごとにOneKeyCash™が貯まり、会員限定価格や特典も利用できるため、旅行を重ねるほどメリットが広がります。

- ホームページ : <http://www.expedia.co.jp>
- アプリ : <https://www.expedia.co.jp/app>
- X : [https://twitter.com/Expedia\\_Japan](https://twitter.com/Expedia_Japan)
- Newsroom : <https://www.expedia.co.jp/newsroom/>

© 2026 Expedia, Inc. エクスペディアグループの一員です。無断転載を禁じます。エクスペディアおよびエクスペディアのロゴは、Expedia, Inc.の商標です。