



今年のシルバーウィークは 2015 年以來 11 年ぶりに大型連休！ エクスペディア、「メリハリ旅おすすめランキング」を発表 宿泊費を抑え現地体験を楽しむ「メリハリ旅」 おすすめ国内旅行先 1 位は平均宿泊費が前年比 60%下落の北海道「ルスツ」

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、物価高を背景に節約する部分とお金にかかる部分を使い分けるメリハリ消費への関心が高まっていることを受け、「メリハリ旅おすすめランキング」を発表します。

2026 年のシルバーウィークは、9 月 19 日（土）から 23 日（水・祝）まで、2015 年以來 11 年ぶりとなる 5 連休です。さらに、9 月 24 日（木）と 25 日（金）に有給休暇を取得することで最大 9 連休となります。

今回の発表では、前年同期比の平均宿泊費下落率をもとにした「メリハリ旅おすすめランキング」と「平均宿泊費の下落率が高い海外旅行先ランキング」のほか、「円安でもお得に現地滞在を楽しめる海外旅行先 4 選」、国内旅行における混雑・価格上昇予想カレンダーやお得な出発日予想を発表します。

■シルバーウィークは「メリハリ旅」に注目！おすすめの国内旅行先 1 位は「ルスツ」

物価高の影響で旅行に対する出費も慎重になるなか、宿泊費を抑え、その分を現地のグルメやアクティビティなど自分が重視する体験に贅沢に使う「メリハリ旅」が、旅行の満足度を高める一つの選択肢となります。

そこでエクスペディアは、2026 年のシルバーウィーク期間における平均宿泊費を前年同期と比較し、下落率が高い¹国内旅行先を「メリハリ旅おすすめランキング」としてまとめました。ランキング上位の旅行先は、シルバーウィークに宿泊費を抑えながら、現地ならではの食、自然、温泉、文化などを満喫したい方におすすめです。

なお、平均宿泊費が下落した背景には、訪日旅行需要の一部減速、高価格帯と低価格帯の二極化に伴う低価格帯で

2026年シルバーウィーク メリハリ旅おすすめランキング【国内】		
	旅行先	平均宿泊費 下落率
1	ルスツ	-60%
2	木更津	-35%
3	別府	-20%
4	大阪	-15%
	松本	
	草津	



¹ エクスペディアにおける 2026 年のシルバーウィーク期間（前後を含めた 2026/9/17 から 2026/9/27 まで）と、前年の同期間に検索された国内旅行の平均宿泊費（1 泊）を比較（検索期間：2026/6/1～7/24、2025/6/1～7/24）

の価格競争、前年に需要を押し上げたイベントの反動に加え、検索された宿泊施設・客室タイプの構成変化など、複数の要因が考えられます。

➤ **1位 ルスツ（平均宿泊費 -60%）**：9月は山や高原でのアウトドアを快適に楽しめる時期です。温泉でゆったりと過ごしたり、地元の食材を使ったグルメを味わったりと、自然、食、ウェルネスを組み合わせた滞在を楽しめます。

➤ **2位 木更津（平均宿泊費 -35%）**：都心からアクセスしやすく、交通費や移動時間を抑えながら楽しめる旅行先です。新鮮な海産物を味わえるグルメスポット、ショッピング施設なども充実しており、多様な体験ができます。

➤ **3位 別府（平均宿泊費 -20%）**：日本を代表する温泉地として、湯めぐりや温泉街の散策を楽しめるほか、地獄蒸しをはじめとする地域ならではの食文化も魅力です。温泉、街歩き、グルメを組み合わせ、心身をリフレッシュする時間を過ごせます。

➤ **4位 大阪（平均宿泊費 -15%）**：シルバーウィーク期間中には海外の名作が久しぶりに来日する大規模な美術展や大型テーマパークの人気シーズンイベントも開催されます。観光・グルメ・ショッピングに加え、興味や目的に合わせて自分好みの旅を楽しめる点も魅力です。

➤ **4位 松本（平均宿泊費 -15%）**：北アルプスの雄大な山々の景観、国宝・松本城やレトロな街並みの散策、工芸品との出会いなど、自然・歴史・文化をバランスよく楽しめる旅行先です。

➤ **4位 草津（平均宿泊費 -15%）**：豊富な湯量を誇る湯畑を中心とした情緒ある街並みを散策しながら、温泉文化や食べ歩きを楽しめます。9月下旬の平均最高気温は約20℃²と、温泉と街歩きを組み合わせ、ゆったりと過ごしたい方におすすめです。



² 気象庁公表の [2025年9月データ](#) をもとに算出

■平均宿泊費の下落率が高い海外旅行先ランキング 1 位は「ハノイ」

エクスペディアの宿泊検索データ³によると、前年同期比で「平均宿泊費の下落率が高い海外旅行先ランキング」1 位はベトナムの首都「ハノイ」で、前年よりも平均宿泊費が 15%安くなっていることがわかりました。続いて、スペイン第 2 の都市である港町「バルセロナ」、世界屈指のエンターテインメント都市「ラスベガス」、そして歴史と文化が息づくドイツの「ミュンヘン」の平均宿泊費が 10%下落しており、2 位にランクインしています。平均宿泊費が下落した背景には、2025 年に開催された大規模な学会や展示会などによって押し上げられた法人需要の反動や、宿泊施設の選択肢の増加など、複数の要因が考えられます。

2026年シルバーウィーク 平均宿泊費の下落率が高い海外旅行先ランキング		
	旅行先	平均宿泊費 下落率
1	ハノイ（ベトナム）	-15%
2	バルセロナ（スペイン）	-10%
	ラスベガス（アメリカ）	
	ミュンヘン（ドイツ）	
5	パリ（フランス）	-5%
	仁川（韓国）	
	バドゥン（インドネシア）	



■円安でもお得に現地滞在を楽しめる海外旅行先 4 選

燃油サーチャージの上昇や円安の影響を受けがちな海外旅行ですが、旅行先を工夫することで、現地の滞在費やアクティビティなど、お得に楽しむことができます。そこで、エクスペディアがおすすめする、円安でもお得に楽しめる海外旅行先 4 選をご紹介します。



➤ ベトナム

物価が比較的手頃で、食事や交通、スパなど現地での費用を抑えながら、多彩な体験ができます。本場のベトナム料理を味わうグルメ体験や、スパ・マッサージでのリラクゼーションに加え、世界遺産や歴史ある街並みの散策など、充実した滞在を実現しやすい点が魅力です。

³ エクスペディアにおける 2026 年のシルバーウィーク期間（前後を含めた 2026/9/17 から 2026/9/27 まで）と、前年の同期間に検索された海外旅行の平均宿泊費（1 泊）を比較（検索期間：2026/6/1～7/24、2025/6/1～7/24）

➤ **マレーシア**

ラグジュアリーホテルも比較的手頃な価格で利用しやすく、ワンランク上のホテルステイを望む方におすすめです。インフィニティプールなど充実したホテル内施設でゆったりと過ごせるほか、多彩な食文化やショッピングも楽しめ、上質な滞在と観光をバランスよく満喫できます。

➤ **スリランカ**

豊かな自然と歴史、文化が息づいており、世界遺産巡りやサファリ、紅茶の産地を訪れる観光など、多彩な体験を比較的リーズナブルに楽しめます。アーユルヴェーダを取り入れたスパやトリートメントも充実しており、観光とリラクゼーションの両方を満喫できる旅行先です。

➤ **ラオス**

世界遺産の古都ルアンパバーンをはじめとする歴史や文化に触れられるほか、美しい滝や豊かな自然など、穏やかな景観を満喫できます。落ち着いた雰囲気の中で、日常を離れてのんびりと過ごしたい方にぴったりの旅行先です。



■ **最大9連休！シルバーウィークの国内旅行**

混雑・価格上昇予想カレンダーと狙い目の出発日予想

国内旅行において、2026年9月17日（木）から27日（日）までの期間を対象に、混雑や価格上昇が予想される日と狙い目の出発日を発表します。

【混雑】

○最も混雑が予想される日

- ・フライト検索データ⁴に基づく予測：9月19日（土）、9月21日（月）から23日（水）
なかでも9月22日（火）は最も混雑が少ないと予想される9月24日（木）と比べて、約2倍の混雑の可能性があります。
- ・宿泊検索データ⁵に基づく予測：9月18日（金）から21日（月）
なかでも9月19日（土）は最も混雑が少ないと予想される9月27日（日）と比べて、5倍以上混雑の可能性があります。

○混雑を避けやすい「狙い目」の出発日：9月24日（木）以降

有給休暇を取得できる方は後ろにずらして出発するのがおすすめです。

【価格】

○最も価格上昇が予想される日

- ・航空券価格データ⁶に基づく予測：9月22日（火）、23日（水）、25日（金）、26日（土）
- ・平均宿泊費のデータ⁷に基づく予測：9月19日（土）から21日（月）

○お得に出発しやすい「狙い目」の出発日：9月17日（木）

有給休暇を取得できる方は前にずらして出発するのがおすすめです。

2026年 シルバーウィーク 混雑カレンダー【国内】						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				9/17 ✈️😊 🏠😊	18 ✈️😊 🏠😬	19 ✈️😬 🏠😬
20 ✈️😊 🏠😬	21 ✈️😬 🏠😬	22 ✈️😬 🏠😊	23 ✈️😬 🏠😊	24 ✈️😊 🏠😊	25 ✈️😊 🏠😊	26 ✈️😊 🏠😊
27 ✈️😊 🏠😊						



2026年 シルバーウィーク お得な出発日予想カレンダー【国内】						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				9/17 ✈️😊 🏠😊	18 ✈️😊 🏠😊	19 ✈️😊 🏠😬
20 ✈️😊 🏠😬	21 ✈️😊 🏠😬	22 ✈️😬 🏠😊	23 ✈️😬 🏠😊	24 ✈️😊 🏠😊	25 ✈️😬 🏠😊	26 ✈️😬 🏠😊
27 ✈️😊 🏠😊						



⁴ エクスペディアにおける 2026/9/17～9/27 のフライト検索数に基づく（検索期間：2026/6/1～7/24）

⁵ エクスペディアにおける 2026/9/17～9/27 の宿泊検索数に基づく（検索期間：2026/6/1～7/24）

⁶ エクスペディアにおける今年のシルバーウィーク期間（前後を含めた 2026/9/17 から 2026/9/27 まで）に検索された国内旅行の平均航空券価格に基づく（検索期間：2026/6/1～7/24）

⁷ エクスペディアにおける今年のシルバーウィーク期間（前後を含めた 2026/9/17 から 2026/9/27 まで）に検索された国内旅行の平均宿泊費（1泊）に基づく（検索期間：2026/6/1～7/24）

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⁸。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⁹」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。



どこがおすすすめ？いつがお得？2026 年シルバーウィークの国内・海外旅行 Q&A

Q1. エキスペディアがシルバーウィークの旅行におすすめする「メリハリ旅」とは何ですか？

A1. 宿泊費などを抑える一方で、現地のグルメやアクティビティなど、自分が重視する体験にお金をかける旅行スタイルです。物価高のなかでも旅行の満足度を高める選択肢のひとつです。

Q2. エキスペディアの「メリハリ旅おすすめランキング」はどのように出されたランキングですか？

A2. エキスペディアにおける 2026 年のシルバーウィーク期間と前年同期の 1 泊あたりの平均宿泊費を比較し、下落率が高い国内旅行先をまとめたランキングです。

Q3. おすすめ国内旅行先 1 位の「ルスツ」の平均宿泊費は前年同期と比べて、どれくらい下落していますか？

A3. 北海道の「ルスツ」は、前年同期と比べて平均宿泊費が 60% 下落しています。自然や温泉、地元の食材を使ったグルメなどを楽しめます。

⁸ 一部、対象外となる航空券とホテルのセットがあります。

⁹ 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。

Q4. 2026 年のシルバーウィーク、お得な国内旅行先はどこですか？

A4. エクスぺディアでは、前年同期と比べて平均宿泊費が下落している「ルスツ」、「木更津」、「別府」、「大阪」、「松本」や「草津」などをお得な国内旅行先としておすすめします。

Q5. 2026 年のシルバーウィークはいつですか？

A5. 2026 年のシルバーウィークは、9 月 19 日（土）から 23 日（水・祝）までの 5 連休です。さらに 9 月 24 日（木）と 25 日（金）に有給休暇を取得すると、最大 9 連休になります。

Q6. 2026 年のシルバーウィークに国内旅行するなら、いつ出発すると混雑を避けやすいですか？

A6. エクスぺディアのデータによると、混雑を避けやすい「狙い目」の出発日は 9 月 24 日（木）以降と予想されます。有給休暇を取得できる場合は、連休の後ろにずらして出発することがおすすめです。

Q7. 2026 年のシルバーウィークにお得に国内旅行をするなら、いつ出発するのがおすすめですか？

A7. エクスぺディアのデータによると、お得に出発しやすい「狙い目」の出発日は 9 月 17 日（木）と予想されます。有給休暇を取得できる場合は、シルバーウィークより前に出発することをおすすめします。

Q8. 2026 年のシルバーウィークに、平均宿泊費の下落率が高い海外旅行先はどこですか？

A8. エクスぺディアのデータによると、平均宿泊費の下落率が高い海外旅行先 1 位はベトナムのハノイ、2 位はバルセロナ、ラスベガス、ミュンヘンでした。ハノイは前年同期と比べて平均宿泊費が 15%下落しています。

Q9. 円安でも楽しみやすい海外旅行先はどこですか？

A9. エクスぺディアがおすすめする、円安でもお得に楽しめる海外旅行先は、ベトナム、マレーシア、スリランカ、ラオスの 4 か所です。現地の食事や交通、ホテル、観光、スパなどを比較のお得に楽しめる旅行先となります。

Q10. シルバーウィークの旅行費用を抑えるには、どのような方法がありますか？

A10. エクスぺディアでは、航空券とホテルをまとめて予約するとセット割引がきいてお得になります。また、航空券の価格変動をプッシュ通知でお知らせするエクスぺディアアプリの「プライストラッカー」機能を活用して航空券価格をチェックするほか、需要が比較的落ち着く日程や前年より平均宿泊費が下落している旅行先を選ぶことも、旅行費用を抑える方法のひとつです。

エキスペディアについて

エキスペディア®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。

エキスペディアは、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、エキ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
- Newsroom : <https://www.expedia.co.jp/newsroom/>

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