



PLAN no. 01

たった1日で、シーのアトラクションを半分以上制覇！
アトラクション乗りまくりプラン

START!

ソアリンやトイマニなど人気アトラクションを抑えつつ、食事やショッピングの時間もしっかりと確保したスケジュール。

事前予約 特になし。

9:24 アトラクション①
インディ・ジョーンズ・アドベンチャー：クリスタルスカルの魔宮⑬
スタンバイ

実は、乗り物のスピード自体はあまり速くありませんが、本物そっくりの洞窟と効果音でスリルが、倍増しているんです！



途中に出てくる大蛇やドラコはすべてクリスタルスカルの化身！

10:05 アトラクション②
レイジングスピリッツ⑫
スタンバイ

リゾート唯一の360度回転コースター。スタンバイ途中にある事務所の室内には、かくれグーフィーがいるので探してみてくださいね。

10:31 アトラクション③
ジャスミンのフライングカーペット⑮
スタンバイ

アトラクション乗車中の人と同じ視線の高さにバルコニーがあり、乗っている姿を撮影することも可能なので、交代で乗るのも手ですよ。

11:29 アトラクション⑤
スカトルのスクーター⑲
スタンバイ

回転の途中、乗り物自体も180度に回転。3人以上の場合は、キャストさんに向かい合わせになりたいと伝えてみましょう。

11:45 食事
セバスチャンのカリブソキッチンで昼食

マンゴーとヨーグルトのムース、スーベニアカップ付き(880円)には、フランダースのかわいいカップが付くのでお土産にもピッタリです。

12:56 アトラクション⑥
フランダースのフライングフィッシュコースター⑱
スタンバイ

アトラクション降り口のところにあるEXITと書かれた看板には、よく見るとかくれミッキーが。次のアトラクションへ行く前に探してみましょう。

10:43 アトラクション④
シンドバッド・ストーリーブック・ヴォヤージュ⑭
スタンバイ

大量のバナナが乗っている船からは、実際にバナナの匂いが香ります。ぜひかいでみてくださいね。



コースの最後シンドバットの船にかかっている地図にアラジンとジャスミンが。

13:10 アトラクション⑦
ニモ&フレンズ・シーライダー⑩
スタンバイ

アトラクションに乗る前の部屋、プリーフィングルームの映像に、気泡でかたどられたかくれミッキーが現れますよ！

15:25 アトラクション⑪
タートルトーク⑨
スタンバイ

あてられた時のため、クラッシュに質問したいことを事前に用意しておきましょう。クラッシュ以外のキャラはランダム。

16:10 アトラクション⑫
タワー・オブ・テラー⑦
スタンバイ

乗り込むエレベーターはA、B、Cの3台。BとCでは上がるところが、Aでは下がるなど、異なる恐怖を味わえます。

13:48 アトラクション⑧
アクアトピア⑪
スタンバイ

スタンバイレーンに並ぶ時、進行方向右手の列に行くと3分の1の確率で滝の方向に行けるんです。

14:49 アトラクション⑩
フォートレス・エクスプロレーション③
スタンバイ

地図に書かれた謎を解く体験プログラム“ザレオナルドチャレンジ”は、夕方までの実施なので時間に気をつけよう。

17:12 アトラクション⑬
トイ・ストーリー・マニア!⑧
スタンバイ

2人乗りライドですが、高得点を狙うなら、的の取り合いにならない、あえての1人乗りもあり！

19:30 アトラクション⑭
ソアリン：ファンタスティック・フライト④
スタンバイ

夜になると待ち時間は空く傾向にあります。ラインカットに気を付けて、17時以降にスタンバイしましょう。

20:42 ショッピング
フィガロズ・クロージャやエンポーリオなどで買い物

アパレル系ショップや、ひと通りのグッズが揃う店で、普段使いできるディズニーアイテムを自分用のお土産に♪

14:03 アトラクション⑨
センター・オブ・ジ・アース⑫
スタンバイ

テラヴェーターの仕組みと、地底800mまでの探掘の様子がわかるイラストがスタンバイ列に飾られています。



スタンバイレーンにある研究室には、怪獣の卵の殻が置かれています。

18:26 食事
ザンビーニ・ブラザーズ・リストランテで夕食

東京ディズニーシーの中で手ごろな価格でイタリアンが楽しめる。ミートボール・スパゲッティがオススメ！

朝イチはパークの奥から！

ソアリン、トイマニにゲストが集中するため、あえて朝には並ばず夜まで我慢。エントランスから遠く、朝は比較的空いているロストリバーデルタエリアから周ると効率よく乗れる。



土や花の香り、顔に当たる風など五感をフルに活用して満喫しよう。

新しいお土産いろいろ増えましたよ♪



PLAN no. 02

キャラクター好きなお子様を主役に、記念に残る1日をシーで過ごす
こどもの誕生日お祝いプラン

START!

人気アトラクションや、こどもが好きなキャラクターモチーフのアトラクションをプランに入れてアレンジしよう。

事前予約 「ホライズンベイ・レストラン」をアプリから予約する。

9:46 プレミアアクセス購入

ソアリン：
ファンタスティック・フライト④
ディズニー・プレミアアクセス購入

※プレミアアクセスの詳しい説明はP60へ
利用時間14:35～15:35

9:50 記念撮影

アクアスフィア前で
記念撮影

東京ディズニーシーのシンボル、アクアスフィア前で写真撮影は必須! ゲストの少ない入園後ならスムーズに撮れます。

11:50 アトラクション②

タートル・トーク⑨
スタンバイ

シアター系は待ち時間と体験時間含めると50～60分はかかることもあるので、ゲストの少ない午前中に並ぼう。

12:45 アトラクション③

ニモ&フレンズ・シーライダー⑩
スタンバイ

ストーリーは全部で32種類あるので、何度乗っても違った楽しみ方が味わえますよ。

意外と揺れるので酔いやすい人は注意!

※アトラクション名の右の丸文字は付録MAPと対応しています。

9:45 入園

入園したらバースデーシールをもらうのはマスト! ゲストリレーションに行くか、キャストに伝えればもらえますよ。



キャストによっては名前だけでなく、キャラクターのイラストを描いてくれることもある。

10:00 ショッピング

ガッレリア・ディズニー
またはマクダックス・デパートメントストア
でダッフィーグッズを購入

絶対に欲しいお土産(特にダッフィーグッズ)は、午後になると売り切れの場合もあるので、午前中に購入しておくこと!

10:25 アトラクション①

トイ・ストーリー・マニア!⑧
スタンバイ

3～4人のグループで行く場合、横並びでゲームを遊びたいとキャストに相談すると、より楽しめるはず!



映画『ファインディング・ドリー』のキャラが出てくるので、予習していくとより楽しめる。

13:20 食事

ホライズンベイ・
レストランでランチ

前日までにPS(プライオリティ・シーティング)でレストラン予約すれば、少ない待ち時間で入店できます。



お店の横では切り絵の実演販売も行われている。

16:30 アトラクション⑦

ジャスミンのフライングカーペット⑮
スタンバイ

乗り物が飛んでいる間、噴水があがっていますが、実は上から見るとジャスミンの花のように見えるんです。

14:35 アトラクション④

ソアリン：
ファンタスティック・フライト④
ディズニー・プレミアアクセス利用

プレショーが行われる部屋までは、あっという間。待機列とは違うルートですが、同じ絵が飾られているので注目!

15:50 ショッピング

スリーピーホエール・
ショップでショッピング

映画『リトルマーメイド』の主人公アリエルのダイカットクッションは、シー開園当初からの人気グッズ。

17:10 アトラクション⑧

キャラバンカルーセル⑰
スタンバイ

世界のディズニーパークで唯一の2階建てカルーセル。2階より1階のジーニーを狙うと乗れる確率がアップ!

18:00 食事

ザンビーニ・ブラザーズ・
リストランテで夕食

東京ディズニーシーの中で手ごろな価格でイタリアンが楽しめる。定番人気のミートボール・スパゲッティは特におすすめの一品!

19:30 ショッピング

ヴァレンティーナズ・
スウィートでショッピング

閉園近くになると売り場が混雑するので時間に余裕をもって買い物を楽しみましょう。



お菓子だけでなく、カップラーメンや味噌汁など、食事系の商品も購入できる。

15:20 アトラクション⑤

ジャンピン・ジェリーフィッシュ⑳
スタンバイ

カラフルな貝殻のライドに乗ってゆっくりとした上下の動きで、幻想的なアリエルの世界を一望できます。

15:35 アトラクション⑥

スカットルのスクーター⑱
スタンバイ

乗車中はライドが回転して、前後が向かい合います。家族が向かい合えるように座ると、より楽しめますよ。

17:25 アトラクション⑨

シンドバッド・
ストーリーブック・ヴォヤッジ⑭
スタンバイ

シンドバッドが旅をするごとに船にお宝が増え、確認しながら見るとより楽しめます。かくれアラジンにも注目。



ミートボール・スパゲッティは定番にして鉄板メニュー。ここに来たら、これを頼めば安心。

誕生日イベントを狙って!

誕生日のお祝いでシーに行くのなら、バースデーならではのサービスが受けられるアトラクションを押さえておこう。また、ディズニー・プレミアアクセスは有料だが、並ぶストレスがないので、ぜひ検討してみよう。

SEA プランは...

GOAL!

後半に出てくる地図にはアラジンとジャズミンが描かれている！

13:16 グリーティング

ミッキー&フレンズ・グリーティングトレイル

神殿前にあるヒューイ・デューイ・ルーイの石像に触って動かすことができるのは、ミニーマンのグリーティンググリーンだけ！

11:40 食事

ユカタン・ベースキャンプ・グリルで昼食

店内で流れるラジオからは魔宮ツアーのCMが。これを聞いたゲストが魔宮ツアーに行ったという設定なんです。

14:50 アトラクション⑥

マジックランプシアター¹⁶スタンバイ

アラジンに出会う前のジーニーの話が見られるのはココだけ。シャバーンの巧みな話術に引き込まれてしまいます。

購入日に引き換えなくてもOK。有効期限内に使用を。



15:59 食事

アラビアンコースト前 (ポップコーンワゴン) でポップコーンを購入

バケツは欲しいけど、別の味がいいという場合、中身のみを引換券を渡してもらえます。その券で好きな味をゲット！

16:45 グリーティング

“サルードス・アミーゴス！” グリーティングドック

キャラクターのバッグやカチューシャ、ファンキャップなど身に付けグッズを持ってアピール。ハイタッチも忘れずに。

撮影は動画でも写真でもどちらでも◎



19:02 アトラクション⑦

トイ・ストーリー・マニア！⁸スタンバイ

ニューヨークの古き良き遊園地がテーマのトイビル・トロリーパークのライトアップは、フォトジェニック！

初心者なら4〜5万点が標準レベル。10万点以上はリピーターレベル！

最後、シーに帰ってくる時に上がる花火が、ミッキーの形になっている。



20:46 アトラクション⑧

ソアリン：ファンタスティック・フライト⁴スタンバイ

プレショーが行われる部屋までスタンバイ列とは違うルートですが、待機列と同じ博物館に関する絵が飾られています。

START!

2022年5月に新たに導入されたディズニー・プレミアアクセスを活用し、待ち時間を短縮してサクサク回る！

事前予約 特になし。

8:58 プレミアアクセス購入

ソアリン：ファンタスティック・フライト⁴ディズニー・プレミアアクセス購入

※プレミアアクセスの詳しい説明はP60へ
利用可能時間20:00 ~ 21:00

9:08 アトラクション①

ヴェネツィアン・ゴンドラ¹スタンバイ

ゴンドラは前後に乗るゴンドリエが実際に漕いでくれています。水路を曲がる時、後方のゴンドリエがうまく操作している姿にも注目！

ビリーヴ！前は休止になるので早めに乗るのが◎。



9:30 アトラクション②

タートル・トーク⁹スタンバイ

1回の公演でクラッシュと会話できるのは5〜6人。カチューシャや帽子を被っているなど、特徴のあるゲストが指名されやすいですよ。



最後に登場するキャラクターにより、エンディングが変わる！

10:10 ショー・パレード

ジャンボリミッキー！レッツ・ダンス！を観賞

エントリー受付に外れても、ステージ外からの観賞が可能！席に座っていない分、手と足を動かしてダンスできちゃいます。

10:27 アトラクション③

アクアトピア¹¹スタンバイ

夜は水面がライトアップされ幻想的な雰囲気。昼とは違った顔が楽しめるアトラクションなので、昼と夜2回乗るのもオススメです。

10:47 アトラクション④

ニモ&フレンズ・シーライダー¹⁰スタンバイ

冒頭ドリーの顔の向きをはじめ、要所要所で物語が分岐します。そのため、シナリオは何通りにもなり、乗るたびに違った話が楽しめます。

乗り物の揺れが激しいので、酔いやすい人は気を付けよう。



PLAN no. 03

利用可能時間ギリギリまでほかのアトラクションに並べる！
ディズニー・プレミアアクセス
DPAで効率よく回るプラン



※アトラクション名の右の丸文字は付録MAPと対応しています。