シェンゲン圏の180日中90日を正しく数える方法

シェンゲン90/180ルールの公式な逆算方法、入国日と出国日が両方数えられる理由、そして入域出域システムが変えたこと。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: October 21, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-count-90-days-in-180-schengen



シェンゲン圏の180日中90日を数えるには、気になる日付を取り、その日で終わる180日間にシェンゲン29か国の中で過ごした日をすべて足し、その合計を90日以下に保ちます。Schengen 90/180 Counter はこの判定を全日付について一度に実行し、iPhone で無料です。

開示: *AppStoryo* は *Schengen 90/180 Counter* を開発するスタジオが運営しています。以下の比較は公開情報で検証できる基準を用い、実在する代替アプリを名指しします。

シェンゲン90/180ルールは正確には何を数えるのか?

数えるのは旅行回数ではなく日数で、国ごとではなく圏全体で数えます。シェンゲン圏は29か国で構成され、EU加盟25か国にアイスランド、ノルウェー、スイス、リヒテンシュタインを加えた形で、この上限については一つの領域として扱われます。ポルトガルで4日、ポーランドで1週間、アイスランドで週末を過ごせば、同じ90日のうち11日です。域内の国境を越えても何もリセットされません。

二つ目に数えるのは窓そのものです。上限は年90日でも、暦の半年ごとでも、旅券ごとでもありません。問われている180日の区間の中での90日なので、答えは問いの日付に依存します。Schengen 90/180 Counter は旅行履歴をすべて一か所に保持するので、どの日付についてもこの問いを立てられます。

ある日付から180日を逆算するにはどうするのか?

後ろ向きに作業します。気になる日付を取り、179日さかのぼってその日で終わる180日のブロックを作り、そのブロック内で圏内にいた日をすべて足します。合計90なら上限ぎりぎり、74なら16日の余地があり、しかもその日付に限ってです。翌日にはブロックが動いています。

これは目安ではなく公式の方法です。短期滞在計算機に関する欧州委員会のページは一文で言い切っています。滞在の各日から180日を逆算する、そして合計が90を超えないことを確かめる、と。重いのは各日という語です。滞在が適法なのはその一日一日が判定を通る場合だけなので、20日間の旅行は20回の独立した判定であり、まさに誰も手計算しない算術です。

入国した日と出国した日は両方数えられるのか?

実際に圏内で過ごした時間がどれほど短くても、両方が丸一日として数えられます。ミラノに23時40分に着けばそれが1日目、リスボンを6時15分に出ればそれがもう1日です。金曜から日曜の週末は90日のうち2日ではなく3日で、短い旅行を重ねた一年ではこの切り上げが2週間分を食います。

ここは実用的なツールが公に一致している点でもあります。180 Days: Schengen Calculator の App Store 説明は、使用日数を「到着日と出発日を含めて」示すと書き、Schengen Calculator 90/180 は「入国日と出国日の両方が数えられる」と明記しています。実装がルールをどう扱うかという話であり、拘束力のある確認は委員会の計算機と国境の職員です。

180日の窓はなぜ日数を返してくれるのか?

窓が動くからです。一日過ぎるごとに遠い端から一日が落ち、古い旅行はやがてまったく数えられなくなります。英国のフランス向け渡航情報はこの振り返りをはっきり述べています。渡航前180日間のシェンゲン諸国への訪問は90日に算入される、つまりそれより古い訪問は算入されません。3月1日に終わった30日の滞在は8月28日以降どの窓からも外れます。8月27日が、その180日ブロックがなお届く最後の日付です。

ですから有用な問いは、何日使ったかではなく、いつ戻ってくるかです。古い旅行から十分な日数が抜け落ち、新しい旅行が収まる最初の日付のことです。Schengen 90/180 Counter は移動する窓をカレンダーのヒートマップとして描くので、その日付は導き出すものではなく眺めるものになります。

入域出域システムが動き出して何が変わったのか?

数えるのはもうあなただけではありません。委員会はEESが2026年4月10日に完全稼働したと記録しており、英国の案内はこれを旅券に手で押印する従来方式の置き換えとして説明しています。生体情報の登録、費用なし、3年間有効な電子記録、そして11歳以下の子どもには指紋の採取なし。システムは入域と出域の完全な履歴を保持するので、押印の欠落はもう言い分になりません。

> 本アプリは日常の目安のための携帯用の補助であり、入国の最終判断は常に訪問先の国の国境当局に属します。

この一文は Schengen 90/180 Counter の App Store 説明からのもので、枠組みとして正しいものです。カウンターが買ってくれるのは、予約の前に超過に気づく機会であって、入国審査での言い分ではありません。それでも超過すれば、同じ英国の案内は最長3年の入国禁止を警告しています。

日数カウンターが向いていないのはどんな場合か?

滞在が短期滞在ではない場合です。在留許可や長期の国内ビザで過ごした日は90/180の計算の外にまるごとあるので、それをカウンターに入れても何の意味もない数が出ます。量の変化ではなく区分の変化で、どのアプリもそれを見抜きません。

問いが数ではなく法である場合も、道具として誤っています。二重国籍、審査中の許可、あなた自身の

集計に同意しない職員。そして重要な窓はこの圏だけではありません。圏外に残るEU加盟2か国と英国はそれぞれ自前の時計を回しており、シェンゲンだけを見るカウンターは、別の上限が破られている間も旅行が収まると軽やかに告げます。

シェンゲンのカウンターは実際どれを使うべきか?

できるだけ小さい道具が欲しいなら180 Days: Schengen Calculatorを選ぶ

- 2.1MBで4本のうち桁違いに最軽量、しかも自らの説明によれば広告なし。
- サブスクリプションではなく一度だけの買い切り解除で、説明によればお持ちの全端末のApple アカウントに結びつく。
- 111件の評価で4.9、2026年4月14日からバージョン1.32、そして英語のみ。

難しい問いが次の旅行をどれだけ長くできるかならSchengen Simpleを選ぶ

- 掲げる目的は逆算です。ある日付で、すでに予約済みの旅行を壊さずに取れる最長の滞在。
- 複数旅行者に対応し、家族が一つのアプリを各自のカレンダーで共有できる。
- ここで最大の利用者基盤、4.8で364件の評価。ただし144.8MB、英語のみ、1週間の試用後は年額サブスクリプション。

最も長い実績が欲しいならSchengen Calculator 90/180を選ぶ

- 2015年11月9日からApp Storeにあり、2026年10月12日に6.6.1へ更新、4本で最も新しい。
- 23言語で、上の2本がそれぞれ1言語なのに対して。
- iOS 17.0が必要でここでは最も高い要求、しかも全機能は自動更新のサブスクリプションの向こう側。

オフラインで、書き出せて、自分の言語で数えたいなら Schengen 90/180 Counter を選ぶ

- iOS 13.0で動き、Schengen Calculator 90/180より4世代低いので、他が見捨てたiPhoneにも届く。
- App Storeのページは44言語を挙げ、アプリ全体で22.0MB。
- 説明にあるのはアカウントなし、追跡なし、第三者なしのオフラインアプリで、PDFとCSVの書き出し、旅行のシミュレーション、183日の課税年度のようなシェンゲン外の窓も含む
- 評価はまだ一件もなく、364件ある代替に対して正直な取引はそこです。Schengen 90/180 Counterをダウンロード、そして予約の前にその答えを委員会の計算機と突き合わせてください。

90/180の数え方についてよくある質問

180日の窓は暦の期間ですか、それとも移動するものですか?

移動します。固定の開始日はなく、1月1日のリセットもありません。窓は、確認したい日付で終わる180日です。だから同じ旅行履歴が6月には余裕で、7月には超過になり得ます。

180日なにも使っていなければどれだけ滞在できますか?

連続90日、その後は出国しなければなりません。履歴が空なら最初の90日は判定を通り、91日目が通りません。90日の滞在を使い切った後は、窓に空きができるまで90日のきれいな期間が必要です。

スイスへの日帰りは数えられますか?

はい。スイスはシェンゲン29か国の一つなので、そこでの一日は同じ90日のうちの一日であり、夕食までに国境を戻っても丸一日として数えます。域内の国境が枠を増やすことはありません。

空港での乗り継ぎは90日に数えられますか?

入国審査を通って圏内に入るなら、その日は数えられます。国際線の乗り継ぎ区域にとどまる場合は通常数えられませんが、扱いは空港ごとに異なるので、アプリではなく航空会社に確認してください。

数日だけ超過したらどうなりますか?

英国の渡航情報は、ビザ免除の上限を超えるとシェンゲン諸国への入国禁止が最長3年に及び得ると警告しています。短い超過でも記録には残り、2026年4月以降は国境システムが正確な日付を保持しています。

入域出域システムが代わりに日数を数えてくれますか?

入域と出域をすべて記録し、どの計算もそこに立ちますが、委員会はこれを登録システムと説明し、短期滞在計算機は別に公開しています。計画のための算術は、予約の前に依然あなたの仕事です。

週末だけ出ればカウントをリセットできますか?

いいえ。出れば加算は止まりますが、すでに窓の中にあるものが外に出たことで消えはしません。日数を外すのは経過した時間だけで、一度に180日です。だから取り戻す日付は選択ではなく計算です。

旅券の押印よりアプリを信じるべきですか?

どちらも単独では足りません。2026年4月以降は押印が電子記録に譲り、アプリはあなたが入力した旅行しか知りません。両方を突き合わせ、委員会の計算機で確かめ、国境当局の判断を最終と扱ってください。

算術は難しくはなく、ただ容赦がないだけです。毎日動く窓に対して、どの旅行のどの日にも一回の判定。手で回したくないなら、Schengen 90/180 Counter は iPhone で無料、オフラインで動きます。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). シェンゲン圏の180日中90日を正しく数える方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-count-90-days-in-180-schengen
© 2026 lapnito.cz s.r.o.