

グレート・アウトドア
香港



香港
ハイキング&サイクリング
ガイド

香港 BEST
OF ALL
IT'S IN
HONG
KONG



香港政府觀光局



#アガる香港

INTRODUCTION

香港旅行を計画する時、ハイキングやサイクリングなど、アウトドアを旅程に組み込んでみませんか？ アウトドアが香港旅行の目的にならないと思うかもしれませんが、実は香港の大部分は自然に溢れています。世界的に有名な旅行ガイド『ロンリープラネット』は、香港の自然を高く評価し、2016年“Best in Asia”で、アジアでもっとも行きたい旅行先に香港を選びました。

このガイドブックでは人気のあるトレッキングコースを紹介しています。本誌に登場するトレッキング、サイクリングコースは繁華街からわずか一時間前後で到着することができます。摩天楼を一望するコース、海岸沿いの道、素朴な村やのどかな島、歴史や文化を残す古建築などをたどります。

中心街からディープな香港に分け入ってみましょう。ハイキングは簡単に行けるコースから難度の高いコースまで、サイクリングは香港で最も人気の高いコースをとりまぜて紹介しています。

実際に歩いてみて、豊かな自然に触れてみてください。ショッピングやダイニング、ナイトライフだけが香港ではないということが実感できるはずです。

ぜひ、あなたの撮影したとっておきの写真をSNSに「**#アガる香港**」を付けて投稿してください。

ハイキング・サイクリングの詳しい情報は以下にアクセスしてください。

ウェブサイト:**DiscoverHongKong.com**

おすすめのハイキングコース



歴史散策

恋人たちの路	— 灣仔峡道(ワンチャイギャップ・ロード)	P2-5
水道事業と戦争	— 大潭郊野公園(タイタム・カントリーパーク)から鯉魚涌(クォーリーベイ)	P6-9
植民地時代の魅力	— 山頂(ザピーク)から龍虎山郊野公園(ロンフーサン・カントリーパーク)	P10-13
伝説に包まれたエリア	— 船灣郊野公園(ブローバー・コーブ・カントリーパーク) (新娘潭から荔枝窩)	P14-17



香港一の絶景撮影ポイント

壮大な景色	— 大東山(サンセットピーク)	P18-21
国際都市パノラマ	— 大帽山(タイモウサン)	P22-25
タイムスリップできるトレイル	— 東涌(トンチョン)から大澳(タイオー)	P26-29



地質の奇跡

ユネスコ認定世界ジオパーク	— 香港地質公園(香港ジオパーク)	P30-31
西貢(サイゴン)地質エリア		P32
新界東北堆積岩地質エリア		P33
地質学のトレジャーハント	— 東平洲(トンピンチャウ)	P34-37
沿岸沿いの爽快ウォーキング	— マクリホーストレイル ステージ1&2	P38-41
南シナ海の冒険	— 蒲台島(ポトイ・アイランド)	P42-45

おすすめのサイクリングトレイル

海沿いのサイクリング	— 沙田(シャティン)から大美督(タイメイトック)	P46-49
のどかな村のサイクリング	— 南生圍(ナムサンワイ)	P50-53

カントリーパーク40周年記念

“JOY” US HIKING		P54-57
-----------------	--	--------

その他

ハイキングのヒント/サイクリングのヒント/QTS優良店認定制度		P58-59
香港政府観光局(HKTB)ビジターインフォメーションサービス		P60



歴史散策

香港の歴史を知るハイキングコース。緑の中を歩きながら、香港の文化や歴史を映し出す史跡をたどります。香港という街がいかにして形作られてきたかを感じられるコース。



恋人たちの路 灣仔峽道 (ワンチャイギャップ・ロード)



恋人たちの散歩道

かつて、結婚を決めたカップルが招待状を求めて訪れるストリートがありました。それがスタート地点の利東街(リートン・アベニュー)です。灣仔峽道をたどって香港島の緑溢れるエリアへと登っていきます。見晴らしのよい地点を過ぎ、恋人を祝福すると信じられている岩、コロニアル様式の建物を訪れます。

1

利東街(リートン・アベニュー)

並木道の両側にお洒落なカフェやスティックが並ぶ利東街。その昔、結婚式の招待状のデザインや印刷を営む専門店街として知られていました。



2

灣仔峽道(ワンチャイギャップ・ロード)

2ブロック、15分ほど歩くと灣仔峽道の入り口が見えてきます。灣仔峽道の坂を登っていくと、次第に高層ビルが立ち並ぶ近代的な街並みが緑に変わっていきます。きつい坂道なので、何回か休みながら進みましょう。開ける景色を思いきり楽しめます。





3

寶雲道 (ポーウェン・ロード)

寶雲道 (ポーウェン・ロード) は香港島北部の山に沿ったミッドレベルから跑馬地 (ハッピーバレー) を結ぶ4kmの道で、香港島の東西を走る道路の中で3番目の主要道です。9代目総督ジョージ・ポーウェンの令により造られました。あまり知られていませんが、大潭貯水池群から中環 (セントラル区) への水路の上に造られています。(P6参照)



4

姻縁石 (ラバース・ロック)

少し回り道をして、地元の人々が良縁や子宝の祈願に訪れる花崗岩の巨大な石柱を見にいきましょう。9mの岩柱である姻縁石 (ラバース・ロック) の傍らにある階段を数ステップ上ると小さな祠があります。良縁を願う必要がなくても、眼前に広がる馬地 (ハッピーバレー)、その先の雄大な景色は見る価値があります。



5

警隊博物館 (ポリス・ミュージアム)

寶雲道 (ポーウェン・ロード) 経由で再び灣仔峽道 (ワンチャイギャップ・ロード) をたどります。小川沿いの緑に囲まれた道になります。リラックスしながら、自分のペースで登っていきましょう。

ゴール地点に警隊博物館 (ポリス・ミュージアム) があります。戻る前にかつてワンチャイギャップ・ポリスステーションとして活躍していた博物館に立ち寄しましょう。ハイキングのゴール地点としては少々ロマンに欠けるかもしれませんが、古い制服や拳銃などの展示があって香港の警察の歴史に触れることができます。



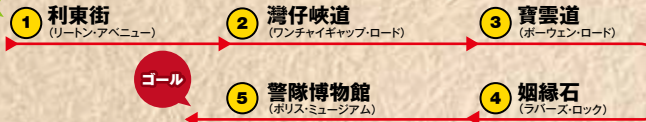
恋人たちの路 灣仔峡道 (ワンチャイギャップ・ロード)



難易度: 中

スタート付近とゴール付近は急勾配の坂。それ以外は舗装された比較的平坦な道です。

スタート



場所

香港島灣仔区

スタート

利東街 (リートン・アベニュー)

ゴール

警隊博物館 (ポリス・ミュージアム)

平均歩行時間

約1.5時間

距離

約3km

補給ポイント

太原街 (タイユン・ストリート)、皇后大道東 (クイーンズ・ロード・イースト) にはカフェ、レストラン、茶餐廳の他、スーパーマーケットやコンビニもあります。食事や水分補給を済ませてスタートしましょう。

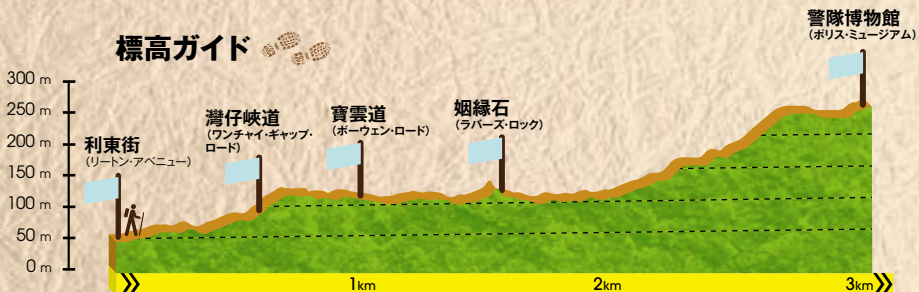
交通アクセス:

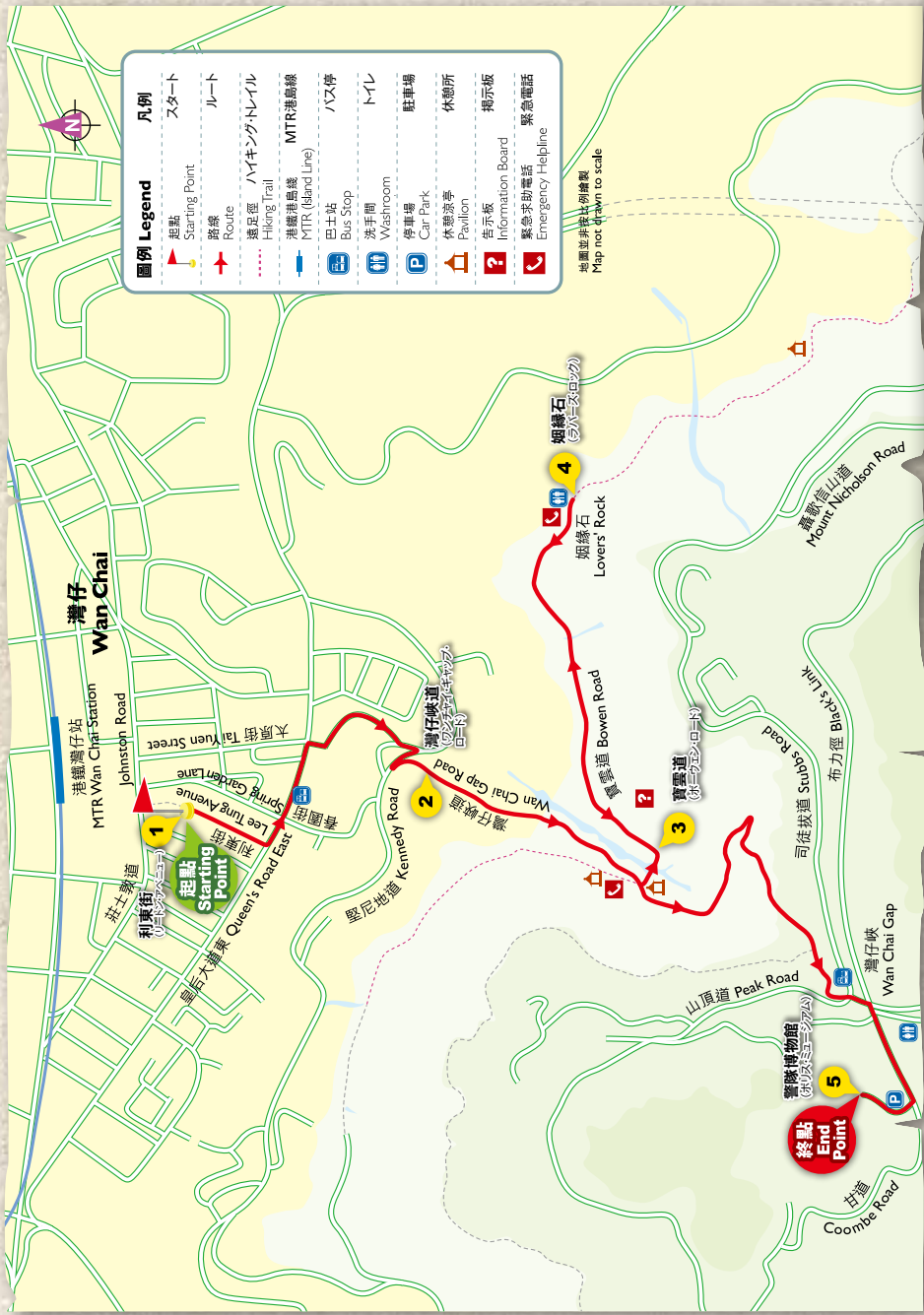
- MTR灣仔駅A3出口から莊士敦道 (ジョンストン・ロード) を経て利東街 (リートン・アベニュー) へ。
- トラムで柯布連道 (オブライエン・ロード) 下車。または、バスで莊士敦道 (ジョンストン・ロード) が利東街で下車。

ゴールからのアクセス:

- 15番または15B番 (上り) バスでピーク (山頂) へ。
- 15番 (下り) バスで灣仔、金鐘 (アドミラルティ)、中環 (セントラル) へ。
- 15B番 (下り) のバスで銅鑼灣 (コーズウェイベイ) あるいは香港コンベンション&エキジビジョンセンターへ。

標高ガイド





圖例 Legend	凡例
	起點 Starting Point
	路線 Route
	遠足徑 Hiking Trail
	MTR (Island Line)
	巴士站 Bus Stop
	洗手間 Washroom
	停車場 Car Park
	休憩亭 Pavilion
	告示板 Information Board
	緊急求助電話 Emergency Helpline
	巴士停
	トイレ
	駐車場
	休憩所
	告示板
	緊急求助電話

地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale

水道事業と戦争 大潭郊野公園 (タイタム・カントリーパーク) から 鰂魚涌 (クォーリーベイ)



貯水池と戦争の跡をたどる

1883年から1917年にかけて大潭貯水池という貯水池が作られました。安定した水の供給は香港の発展には欠かせない開発で、この貯水池の完成により今日の繁栄が可能になったのです。このエリアは極めて重要だったので、第2次世界大戦中は戦地となりました。今日でも防空見張り用のトーチカ(コンクリート製の陣地)、防空壕、炊き出し所など、静かな森林地帯に戦争の跡がひっそりと残っています。

1

黄泥涌水塔 (ウォンナイチュン貯水池)

かつて「黄色の泥の入り江」と呼ばれた黄泥涌(ウォンナイチュン)。1899年、黄泥涌水塔造成のためにせき止められました。鯉、ナマズ、亀などの姿が見られるかもしれません。近くの黄泥涌山峡は、第2次世界大戦中、戦略的防衛地となります。侵略を進める日本軍は山峡を占拠するべく、1941年12月18日、北の海岸からコマを進めます。

#Heritage

この小さな貯水池のダムやバルブ室は法定古蹟になっています。



2

大潭貯水池群 (タイタム貯水池群)

大潭(タイタム)貯水池へ向かう道にある陽明山荘(ホンコン・パークビューという建物)を通り過る頃、天気がいい日はガラスのような水面に山や橋が映し出されているはず。19世紀後半、さらなる水の供給を確保するために、大潭の一部の谷がダムになりました。そして、ビクトリアシティ(P11参照)から香港島東部にかけて都市化拡大が進められました。

#Heritage

大潭貯水池群には全部で22の歴史建造物があります。



3

大風坳 (クォーリー・ギャップ)

柏架山道 (マウントパーカー・ロード) と港島徑 (ホンコントレイル) の交差点でひと休みしましょう。広東語でこの山道は大風坳 (タイフンアウ) といいます。意味は「風の谷」。その名の通りの涼風がひと休みするハイカーに心地よく吹いてくるはずです。

4

戦時爐灶 (ワertime・ストーブ)

柏架山道 (マウントパーカー・ロード) から康柏郊遊徑 (ホンバック・カントリートレイル) へ進み、鯉魚涌樹木研習徑 (クォーリーベイ・ツリーウォーク) に入ります。第2次世界大戦中、都市を防御するために作られた戦時爐灶 (炊き出し所の窯) が残っています。

6

糖廠街 (トンチョン・ストリート)

ハイキングを終えてMTR鯉魚涌 (クォーリーベイ) 駅へと進む道すがら、糖廠街 (トンチョン・ストリート) に出合います。糖廠街は、中国語で「砂糖の精製街」という意味です。現在、工場はガラス張りの高層ビルとなり、サトウキビの山が積まれた通りは、カフェやバスが軒を連ねています。

#MarketPlaceFun

涼しい時期の週末は、地元の商品や食べ物が売られる屋外マーケットが開かれます。詳細は tongchongstreetmarket.com



5

**林邊生物多様性自然教育中心
(ウッドサイドバイオダイバーシティ・エデュケーションセンター)**

緑に溢れた柏架山道 (マウントパーカー・ロード) をさらに15分ほど歩くと、赤いレンガの美しい建物が目に入ってきます。以前は太古砂糖精製所の社宅として利用されていました。当時、精製所として世界最大規模だった建築物が建てられたのは1920年代。第2次世界大戦中は避難所として利用されました。現在は、香港の生物多様性と保護について展示するインタラクティブ・ギャラリーになっています。



大潭郊野公園 (タイタム・カントリーパーク) から 鰂魚涌 (クォーリーベイ)



難易度: 中

比較的平らで木陰のトレイルが多い。何か所か丘越えがある。

スタート

① 黄泥涌水塘
(ウオンナイチュン貯水池)

② 大潭貯水池群
(タイタム貯水池群)

③ 大風坳
(クォーリーギャップ)

ゴール

⑥ 糖廠街
(トンチョン・ストリート)

⑤ 林邊生物多样性自然教育中心
(ウッドサイドバイオダイバーシティ・エデュケーションセンター)

④ 戦時爐灶
(ワータイムストーブ)



場所
香港島南区、東区

スタート
黄泥涌水塘 (ウオンナイチュン貯水池)

ゴール
糖廠街 (トンチョン・ストリート)

平均歩行時間
約3時間

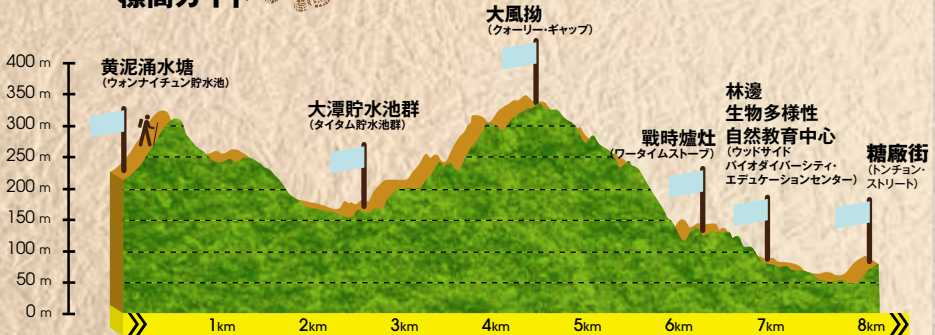
距離
約8km

補給ポイント
陽明山荘にスーパーマーケットあり。ハイキング後、糖廠街 (トンチョン・ストリート) や英皇道 (キングス・ロード) にカフェやレストランがあります。

MTR香港駅 出口Aからエクスチェンジスクエアより6番あるいは66番バスで黄泥涌山峡 (ウオンナイチュン・ギャップロード) へ。

ゴールからのアクセス
MTR鰂魚涌 (クォーリーベイ) 駅からMTRで各目的地へ。

標高ガイド



植民地時代の魅力 山頂 (ザ・ピーク) から 龍虎山郊野公園 (ロンフーサン・カントリーパーク)



緑豊かな道沿いの都市の歴史をたどる

高層ビルが林立する都市の上に広がる美しい自然の景色と共に香港の植民地時代の歴史を垣間見ることができるコースです。山頂の一部は、植民地時代、涼しい土地を求めて住んだ中国人以外の人々に占有されていました。現在は美しい森林や遺産、素晴らしい眺望を目的に多くの人々が訪れています。



1

山頂纜車 (ピークトラム)

1888年、アジア初のケースルトラムとして運行されたピークトラム。もともと山頂の住人のために作られもので、当時の最高の技術で作られています。ビクトリア・ハーバーのふもとから海拔396mの山頂まで絶景ライドが楽しめます。

#HistoricRide

1956年のトラム旧車両が山頂広場 (The Peak Piazza) にあり、香港政府観光局のビジターセンターとして利用されています。

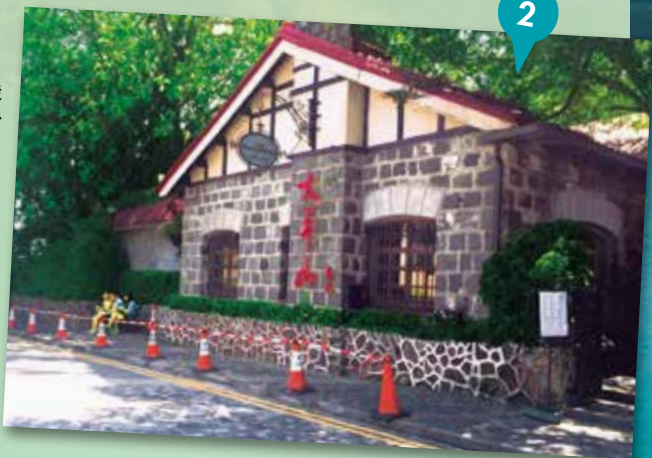
太平山餐廳 (ピークックアウト)

石作りの建物は第2級歴史的建造物に指定されています。ピークトラムで山頂に上がってきた住人を籠椅子 (セダン・チェア) で住宅まで担ぐ人々が休憩所として利用していました。1世紀以上この場所にあり、現在はレストランになっています。

#Foodie

気持ちのよいサンデッキがあります。アジア料理やインターナショナル料理を楽しんでからハイキングに出かけましょう。

2





3

盧吉道 (ルガード・ロード)

第14代総督、フレデリック・ルガードから名前がついた盧吉道 (ルガード・ロード)。道の一部は、板張りの道 (Plank road) と呼ばれています。ビクトリアピーク山腹をほう崖沿いの道で、100年以上前に作られました。盧吉道はピークトレイルの一部となっていて、トレイル沿いには案内板が立っています。ビクトリア・ハーバーへの絶景ポイントがいくつかあります。

#Photo

盧吉道は香港のアイコン的な風景であるビクトリア・ハーバーと海岸線を見渡すことができます。



4

龍虎山 (ロンフーサン) と松林廢堡 (パインウッド・バッテリー)

盧吉道 (ルガード・ロード) と夏力道 (ハーレック・ロード) が交差するところで公衆トイレの右を曲がり、克頓道 (ハットン・ロード) に入ります。山を降りる途中で、松林廢堡への道しるべがあります。松林廢堡は標高307mで、香港で一番高いところにある海防砲台です。ここからは素晴らしい海の景色が楽しめます。建設は1903年、第2次世界大戦中に日本軍によって攻撃を受けましたが、残骸がいまだに残っています。



5

香港大学 (ユニバーシティ・オブ・ホンコン)

克頓道 (ハットン・ロード) に戻り、日陰の道を下ります。旭龢道 (コートウォール・ロード) に着く前に、1903年に作られたビクトリアシティの境界石があります。銅鑼灣 (コーズウェイベイ) から堅尼地城 (ケネディータウン) の一帯は、英国植民時時代の早期、ビクトリアシティと呼ばれ、香港の事実上の首都でした。

旭龢道 (コートウォール・ロード) から大学道 (ユニバーシティ・ドライブ) へ曲がると、特徴あるコロニアル式の建築や4つの法定古蹟がある香港大学のキャンパスに到着します。大学の初期の卒業生のなかには近代中国の父と呼ばれる孫文もいます。

#VisitorTips

大学のビジターセンターに立ち寄ってみましょう。



植民地時代の魅力

山頂(ザ・ピーク)から龍虎山郊野公園(ロンフーサン・カントリーパーク)



難易度:低

比較的平らで舗装されたトレイルを歩く。休憩ポイントも多い。

スタート

- 1 山頂纜車
(ピークトラム)山頂駅
- 2 太平山餐廳
(ピークルックアウト)
- 3 盧吉道
(ルガード・ロード)

ゴール

- 5 香港大学
(ユニバーシティ・オブ・ホンコン)
- 4 龍虎山(ロンフーサン)と
松林廢堡(バインウッド・バッテリー)



場所

香港島中西区

スタート

ピークトラム山頂駅

ゴール

香港大学(ユニバーシティ・オブ・ホンコン)

平均歩行時間

約2時間

距離

約4.5km

補給ポイント

太平山餐廳(ピークルックアウト)や、ピークタワー、ピークギャレリアで飲食ができます。香港大学にもカフェや学食があります。

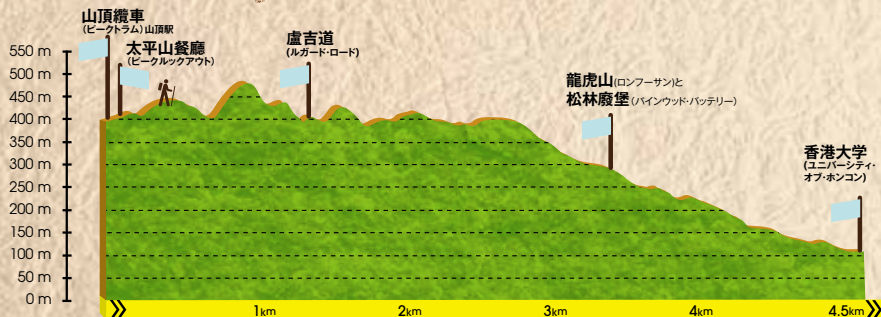
MTR中環駅出口J2から花園道(ガーデンロード)を行き、ピークトラム麓駅へ。山頂までピークトラム乗車。車窓に絶景が広がる。

MTR香港駅出口Aを出てエクステンジ・スクエアへ。15番バスに乗ってピークギャレリアへ。

ゴールからのアクセス

HKU(香港大学)駅からMTRに乗車。

標高ガイド





西營盤 Sai Ying Pun

西環 Sai Wan



圖例 Legend	凡例
	起點 スタート
	Starting Point
	路線 ルート
	Route
	遠足徑 ハイキングトレイル
	Hiking Trail
	山峰 ピーク
	Peak
	港鐵港島綫 MTR港島綫
	MTR (Island Line)
	巴士站 バス停
	Bus Stop
	洗手間 トイレ
	Washroom
	停車場 駐車場
	Car Park
	休憩涼亭 休憩所
	Pavilion
	告示板 揭示板
	Information Board
	緊急求助電話 緊急電話
	Emergency Helpline

地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



伝説に包まれたエリア 船灣郊野公園 (ブローバーコーブ・カントリーパーク)

(新娘潭から荔枝高)



自然と客家のルート

何世紀も続く客家の村が残されている船灣郊野公園(ブローバーコーブ・カントリーパーク)の中心部。昔の面影を色濃く残す村、滝、竹林など伝統と自然が調和する最後のエリアです。中心街からわずかな距離にありながら、深い自然や文化を感じることができるハイキングです。

1

新娘潭(スライド・プール)

新娘潭自然教育径(スライドプール・ネイチャートレイル)からスタート。小川沿いの曲がりくねった舗装道路を滝までたどります。このトレイルには伝説があります。花嫁が籠に乗って花婿のところに向かったところ、担ぎ手が転びました。花嫁は水量が増えた川に落ち、滝まで流されてしまったのです。花嫁衣装が重かったために花嫁は溺れて死んでしまいました。それ以来、花嫁をしのんで新娘潭と名付けられました。



2

鳥蛟騰村(ウーカウタン・ビレッジ)

小川のせせらぎが聞こえる竹藪の中の小道をしばらく歩きます。村名の「鳥蛟騰」は中国語で「舞い上がる黒龍」を意味します。清王朝(1644-1911)、このエリアに客家が定住した頃、豊富に生息していた亀を籠になぞらえてつけられたと言われています。



3

犁三古道 (ライサム・エインシアント・トレイル)

鳥蛟騰村から犁頭石(ライタオシエック)経由で三極(サムア)へのトレイルは、何百年前、人々が行き来した道でもあります。犁頭石に到着すると、三極灣(サムア・ワン)の先、新界北東部の印洲塘(ヤウチャントンまたはダズルヘスン)の入り江の絶景が開けます。

4

三極村 (サムア・ビレッジ)

三極(サムア)は広東語で「鉾」という意味で、入り江の三角の形をした岬にちなんでいます。

湖を見渡せる緑深い丘を背に、三極村が眠るように静かにたたずんでいます。

#Food

三極村には老夫婦が営む茶室(ティーハウス)があります。麺や軽食、飲み物がメインですが、週末と休日は客家スタイルの食事を楽しむことができます。



5

荔枝窩 (ライチツウ)

標識に従って荔枝窩(ライチツウ)まで45分ほど歩きます。荔枝窩は中国語では「ライチの谷」という意味です。村の入り口にある階段を上って景色を楽しみましょう。荔枝窩は約400年前に造られた客家村で、特殊科学地区(Site of Special Science Interest - SSSI)に指定されています。

荔枝窩自然歩道(ライチツウ・ネイチャートレイル)では村の裏には生態系が豊かな風水の森が広がっています。沿岸の植物や野生の動物などに合えます。

**#Tours**

ジオヘリテイジセンターでは毎週日曜りと祝日に、荔枝窩村のツアーを開催しています(旧正月の三が日を除く)。問い合わせ:icwculture@outlook.com

#Safety

鳥蛟騰(ウーカウタン)と荔枝窩(ライチツウ)には番犬や野良犬がいます。案内板を確認し、民家の敷地に入らないようにしましょう。



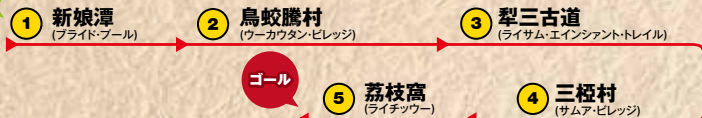
伝説に包まれたエリア 船灣郊野公園 (フローバーコープ・カントリーパーク) (新娘潭から荔枝窩)



難易度: 中

前半は穏やかな起伏のトレイルで後半は比較的平ら。車でのアクセス不可。

スタート



場所

新界大埔(タイポー)区

スタート

新娘潭(ブライド・プール)

ゴール

荔枝窩(ライチツウ)

平均歩行時間

約3時間

距離

約7.5km

交通アクセス

- MTR大埔墟駅(タイポーマーケット)出口Bから大埔墟駅公共ミニバスターミナルへ。20R番ミニバスで約40分、新娘潭路(ブライド・プール・ロード)の新娘潭自然教育徑(ブライドプール・ネイチャートレイル)下車。
- 日曜・祝日は、大埔墟駅公共バスターミナルから275R番バスで新娘潭バスターミナルへ。



ゴールからのアクセス

日曜と祝日は、馬料水(マリウスイ)と荔枝窩(ライチツウ)間のフェリーが運航される。乗船時間は約90分。馬料水で下船し、徒歩15分でMTR大學駅(ユニバーシティ)。そこから他の場所へ移動できる。荔枝窩のフェリー出航時間:午後3時30分

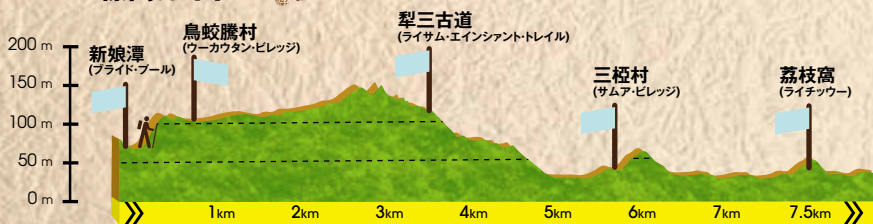
問い合わせ

+852 2555-9269(Best Sonic Industrial Limited)
フェリー乗船は90分ほどです。馬料水(マリウスイ)の埠頭で下船してから15分ほど歩くとMTR大學駅(ユニバーシティ)で、そこから他の場所へ移動ができます。

その他の帰路

荔枝窩(ライチツウ)からは同じルートを戻るか、地図で赤い点線で記されている別ルートをたどって烏蛟騰村(ウーカウタン・ビレッジ)へ戻る(約2時間、約4.5km)。そこから20R番ミニバスで大埔墟へ。

標高ガイド





圖例 Legend	凡例
	起點 スタート
	終點 End Point
	路線 ルート
	其他回程路線 その他の帰路
	遠足徑ハイキングトレイル
	Hiking Trail
	山峰 ピーク
	Peak
	巴士站 バス停
	Bus Stop
	小巴士站 ミニバス停
	Minibus Stop
	洗手間 トイレ
	Washroom
	停車場 駐車場
	Car Park
	休憩涼亭 休憩所
	Pavilion
	廟宇 寺社
	Temple
	告示板 掲示板
	Information Board
	緊急求助電話 緊急電話
	Emergency Helpline

地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale

香港一の絶景撮影ポイント

撮影するならインスタ映えする写真を撮りたいもの。今回のルートは香港アウトドアのなかで最もフォトジェニックなポイントをたどります。プロのカメラマンからの撮影アドバイス付き。



壮大な景色 大東山 (サンセットピーク)



サンセットと海の景色
標高869mからの美しいサンセット。大東山は香港で3番目に高い山として知られています。スキの草原や石造りの小屋、広大な海などの景色が広がり、ここからのマジックアワーはハイキング愛好者や写真家に絶大な人気を誇っています。



1

伯公坳 (パクンアウ)

鳳凰山(ランタオピーク)と大東山(サンセットピーク)の間の道からスタート。北に東涌(トンチョン)、南に長沙(チヨンシャ)の海岸線を眺めることができます。ピクニックサイトで鳳凰徑(ランタオトレイル)ステージ2の道標を探してください。

2

鳳凰徑(ランタオトレイル)

ルート上唯一の上り坂が始まります。標高450mのきつい登りですが、道の大半は木陰になっており、努力をする価値はあります。標高が上がるにつれ、木がだんだんと低木や高い草になり、視野が開けてきます。



3

大東山(サンセットピーク)と 二東山(イトンサン)

大東山(サンセットピーク)と姉妹峰である二東山(イトンサン)の間の稜線をゆっくりと歩きます。空に浮かぶ雲がまぶしく、スキのカサカサという音が耳に心地よく聞こえてきます。冬は、一帯が黄金色に輝くスキの大海原になります。大東山爛頭營(ランタオ・マウンテン・キャンプ)には、約100年前、英国からやってきた初期の伝道者が建てた石造りの小屋があります。

#SunsetPhotography

サンセットを目的にする場合は、香港天文台のウェブサイトや日没時間を調べ、懐中電灯やヘッドランプを持参しましょう。



カメラマン、ウィル・チョーが教える撮影テクニック

バランスのとれた写真を撮るテクニックに三分割法があります。地平線と山の尾根を平行に太陽とポイントになる人を垂直にします。



ウィル・チョー

「プリンス・オブ・ギャラクシー」と言われる風景カメラマン。2013年の香港ナショナル・ジオグラフィックのフォトコンテストで「視聴者が選ぶ賞」(Viewers' Choice Award)受賞。



4



南山(ナムサン)

鳳凰徑(ランタオトレイル)ステージ2を南山(ナムサン)へ降りていきます。注意して石段を進みましょう。

#ExitPoint

このポイントでハイキングを終了、1、2、3M、4番バスで梅窩(ムイウオ)に行くことができます。あるいは嶼南道(サウスランタオ・ロード)のバス停からは3M番のバスでMTR東涌(トンチョン)駅へ。

5

鹿地塘更樓
(ルックテイトン・ウォッチタワー)

南山(ナムサン)と梅窩(ムイウオ)の間の村道を20分程度歩くと、花崗岩でできた頑丈な見張り塔が目に入ってきます。これは、盗賊や海賊から村を守るために村人によって建てられたものです。



梅窩(ムイウオ)

村道を15分ほど歩き、梅窩(ムイウオ)に到着します。



銀礦灣(シルバーマインベイ)



余力があれば、海沿いの小道を歩き、ビーチで海水浴をしてもよいでしょう。

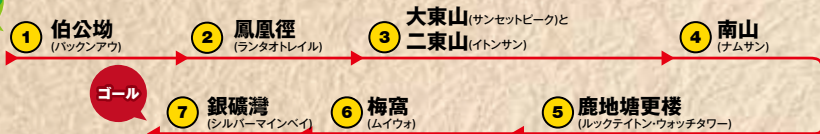
壮大な景色 大東山(サンセットピーク)



難易度: 難

トレイル前半は急坂が続き、稜線では日を遮るものがない。

スタート



場所

離島区

スタート

伯公坳(バックンアウ)

ゴール

銀礦灣(シルバーマインベイ)

平均歩行時間

約4時間

距離

約9km

補給ポイント

道沿いに売店がないので、出発前に東涌(トンチョン)に必要なものを揃えましょう。ゴール地点の梅窩(ムイウォ)にはカフェやレストランがあります。



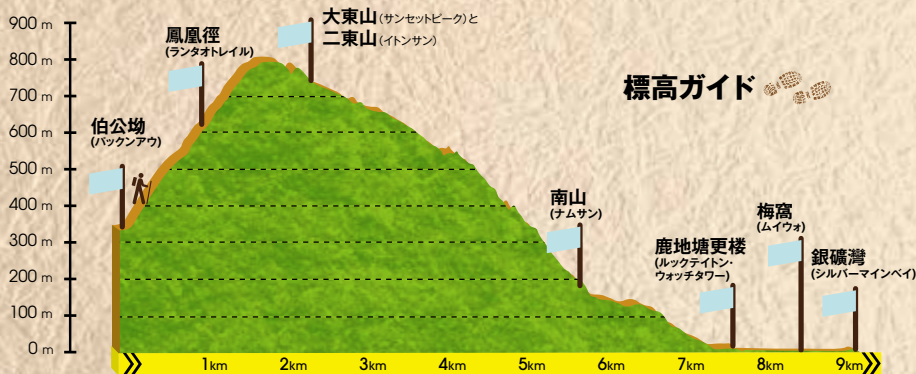
MTR東涌(トンチョン)駅出口Bからバスターミナルへ。3M、11、23番バスに乗り、伯公坳(バックンアウ)で下車。

ゴールからのアクセス

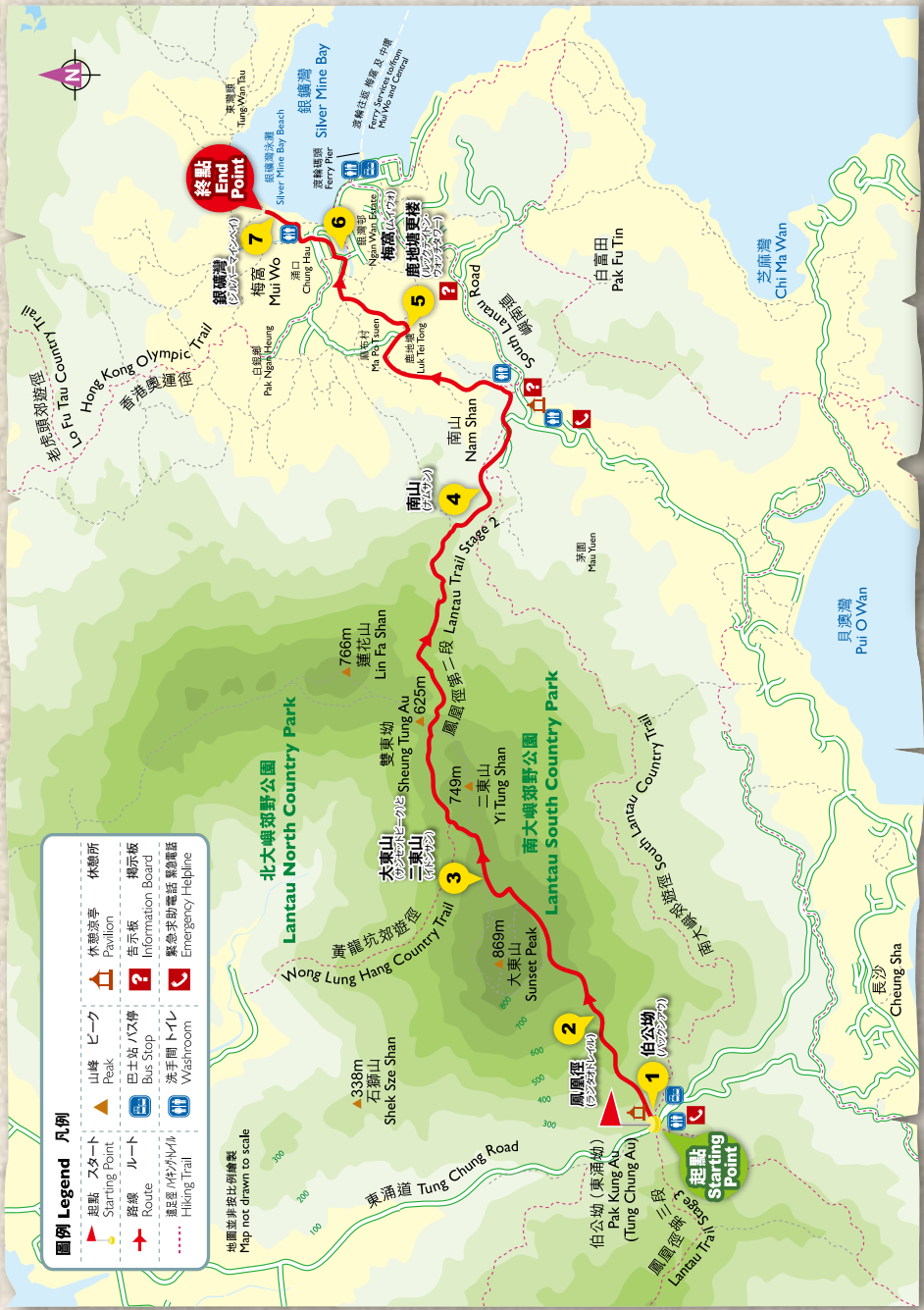
梅窩(ムイウォ)のバス停から3M番バスでMTR東涌駅へ。

または、梅窩の埠頭からフェリーで中環(セントラル)に戻ることができる。

フェリーの時刻表は下記QRコードをスキャン。



標高ガイド



圖例 Legend 凡例

起點 Start Point	終點 End Point	林徽所 Pavilion	林徽亭 Pavilion
路線 Route	龍鳳徑 Lantau Trail	巴士站 Bus Stop	告示板 Information Board
洗手間 Toilet	洗手間 Toilet	緊急求助電話 Emergency Helpline	緊急求助電話 Emergency Helpline
地圖並非按比例繪製 Map not drawn to scale			

国際都市のパノラマ 大帽山(タイモウサン)



香港頂上の天廊散歩

香港の最高峰である標高957mの大帽山(タイモウサン)。香港のいたる場所で、雲にけぶる雄姿が眺められます。一番高い山にもかかわらず簡単に登ることができます。緑を浴びたり、雄大な景色を写真に収めたりしましょう。



1 大帽山郊野公園遊客中心 (タイモウサンカントリーパーク・ ビジターセンター)

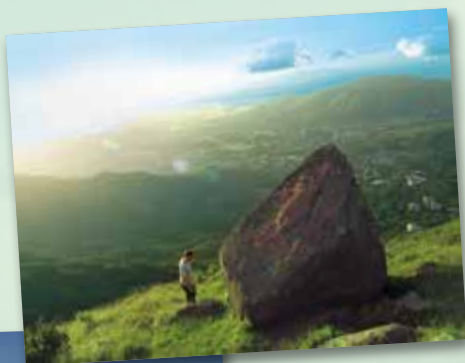
大帽山道(タイモウサンロード)と荃錦公道(ルートツイスク)の交差点から出発です。すぐ左手にビジターセンターがあるので大帽山郊野公園について対話型パネルで学んでからスタートしましょう。

2 大帽山(タイモウサン) ルックアウト

大帽山道(タイモウサンロード)を登っていくと、山腹の景色や、眼下に都市が見下ろせるようになります。交通管制所の前の展望台から望む錦田(カムティン)と元朗(ユンロン)は、息を飲むような美しさです。

#Traffic

車の往来に注意してください。



カメラマン、エルビス・モーが教える撮影テクニック

三脚を使えば、大帽山道(タイモウサンロード)から都市の瞬きを簡単に撮影できます。山のシルエットでアングルを構成し、空の色の移り変わりに従って色々な露出をトライしてください。この写真は、四方に見える灯りのバランスをとるため、ISO100 F/5.6/12sec/120mmの焦点距離で撮影。



エルビス・モー

香港アスレチック・チームの元メンバー。現在はアウトドア競技のカメラマン。



3

大帽山道(タイモウサンロード)

このルートは、麥理浩徑(マクリホース・トレイル)のステージ8の一部です。ジグザクに上りながら頂上を目指します。

この高さまでくると、近景、遠景ともに印象的で、道沿いでは野生の牛に出会うこともあります。



4

大帽山天気雷達站
(ウェザーレーダーステーション)

大帽山(タイモウサン)はささぎるものがない地形をしているため、頂上には香港天文台の気象基地があります。レーダ画像作成に必要なデータ収集、香港上空のあらゆる高さで風を観測したりしています。

#RestrictedArea

気象基地の敷地内は進入禁止。荃錦公道(ルートツイスク)に戻りましょう。



大帽山 (タイモウサン)



難易度: 中

平たんな舗装道だが登りが続く。ルートのお多くは日を遮るものがなく開けている。

スタート

1 大帽山郊野公園遊客中心
(タイモウサンカントリーパーク・ビジターセンター)

2 大帽山 (タイモウサン) ルックアウト

ゴール

4 大帽山天気雷達站
(ウェザーレーダーステーション)

3 大帽山道
(タイモウサンロード)



場所

新界荃湾区

スタート

大帽山郊野公園遊客中心(タイモウサンカントリーパーク・ビジターセンター)

ゴール

大帽山天気雷達站(ウェザーレーダーステーション)

平均歩行時間

約2時間(片道)

距離

約5km(片道)

補給ポイント

大帽山郊野公園(タイモウサンカントリーパーク)の駐車場に売店があります。



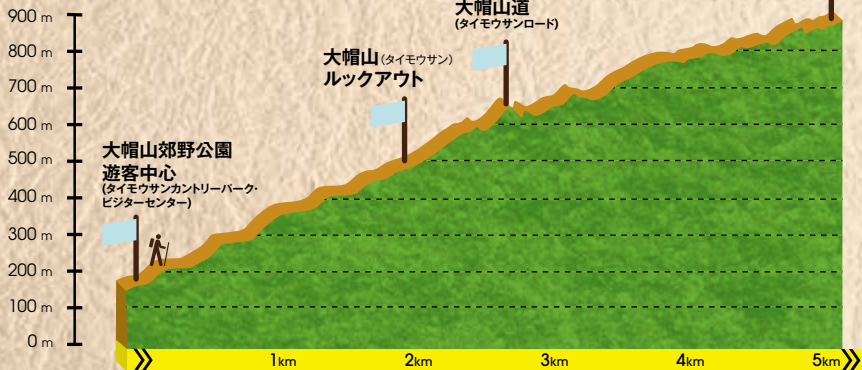
交通アクセス

MTR荃灣駅出口Aから階段を上って駅の北・右側にある大河道(タイホーロード)のバス停へ。51番バスで荃錦公道(ルートツイスク)沿いの大帽山郊野公園遊客中心で下車。そこから大帽山道(タイモウサンロード)沿いを歩きます。

ゴールからのアクセス

下車したバス停に戻り(荃錦公道の大帽山郊野公園遊客中心)、51番バスでMTR荃灣駅へ。

標高ガイド





タイムスリップできるトレイル 東涌 (トンチョン) から大澳 (タイオー)



現代の巨大な建物から古代の村まで

大嶼島(ランタオ)の東澳古道(トンオー・エンシェントトレイル)は、東涌(トンチョン)から大澳(タイオー)を行き来する村人達にとって重要な道でした。香港国際空港や香港・珠海・マカオ大橋(建設中)から砲台、寺院、マングローブ、緑の丘に何世紀も続く漁村まで、多くの撮影のチャンスに恵まれています。



2

東涌灣 (トンチョンベイ)

村のなかの小道を歩き、マングローブが茂る干潟に到着します。ここは、中国の歴史に登場する場所でもあります。1278年、宋朝の最後の皇帝がモンゴル軍の手から逃れ、しばらく東涌灣を隠れ家にしたのです。1765年に建てられた候王廟(ハウウォンテンプル)は、皇帝を守った忠臣、楊亮節を祀っています。

3

罌殼灣 (ハウホックワン)

海岸線に沿って道が続きます。罌殼はカストガ二のことで、かつてここにはカストガ二が生息していたことを意味しています。坂を上ったら休憩所でひと休み。香港連絡路(リンクロード)の奥から飛び立つ飛行機を眺めましょう。



東涌砲台 (トンチョン・フォート)

東涌砲台は1832年建設で、大鵬(現在の深圳東南部)の海軍本部でした。砲台は法定古蹟に指定されており、胸壁(防御用に銃眼を備えた低い壁)やバラック小屋や大砲を自由に見学することができます。

1



4

大嶼山西北海岸 (ノースウエストランタオコースト)

東澳古道(トンオー・エンシェントトレイル)では、珠光デールタと南シナ海の広大な海原を見ることができます。海風を肌を感じながら舗装されていない道をいぎます。トレイルの最終地点である大澳(タイオー)へ下りにかかるとき、1902年に設置された嶼北界石(ノースランタオオベリスク)という記念碑の前を通ります。



カメラマン、ジェシカ・リーが教える撮影テクニック

友人と一緒に、深屈湾碼頭(シャムフット湾埠頭)に腰かけてもらって、友人を真ん中にして構図を作ってみて下さい。彼らを狙ってください。周りの広大な海と空を表現するために、広角で撮影しましょう。



ジェシカ・リー

2017年、Nature Conservancy (TNC)主催のフォト・コンテスト「What's Your Nature ?」にて、「The People and Nature Category Award」を受賞。

5

寶珠潭(ポーチュータム)

大澳(タイオー)の裏手にあたる穏やかな入り江は、周囲の山の緑が映える美しい場所です。1699年に楊亮節を偲んで建てられた楊候古廟まで、舗装された道を歩きます。

#Heritage

大澳(タイオー)の楊候古廟は第一級歴史的建造物です。



香港版舟屋

香港のベニスと称される大澳(タイオー)は、代々海の上に舟屋を建てて暮らしてきた漁民がいます。舟屋は内部で繋がっていて、水上で密接したコミュニティを形成しています。今日でも、バルコニーで魚の網を整備したり、干物を干したり、エビ醬を作ったりする姿を見ることができます。

7

大澳(タイオー)ヘリテージホテル

1902年に建てられた大澳(タイオー)警察が数年前にステイクホテルに生まれ変わりました。コロニアル様式の建物、大砲、小塔、独房など、かつての状態が姿がよく保存されています。ここから大澳のバスターミナルまで行き、他の場所へ移動します。

#Foodie

大澳の名物、焼きイカ、ジャコの干物、客家風餃子、ペゴニアの飲み物などでリフレッシュをしましょう。



タイムスリップできるトレイル

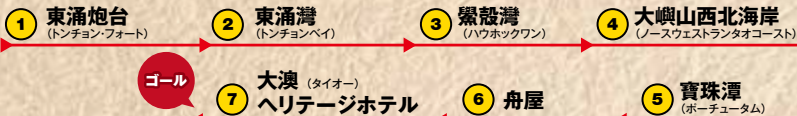
東涌(トンチョン)から大澳(タイオー)



難易度:難

長距離で上り下りも多い。

スタート



場所

離島区

スタート

東涌炮台(トンチョン・フォート)

ゴール

大澳(タイオー)ヘリテージホテル(タイオーバスターミナルへ折り返し)

平均歩行時間

約5時間

距離

約15km

補給ポイント

道沿いに売店はありません。必要なものはハイキング前に東涌で揃えましょう。MTR東涌駅のレストランやカフェで食事をするか、ハイキング後に大澳(タイオー)のストリートフードを楽しみましょう。



交通アクセス

MTR東涌(トンチョン)駅出口Bから3M、11、23、34番のバスに乗り、下嶺河(ハリンベイ)下車。そこから東涌炮台(トンチョン・フォート)への道標に従う。

ゴールからのアクセス

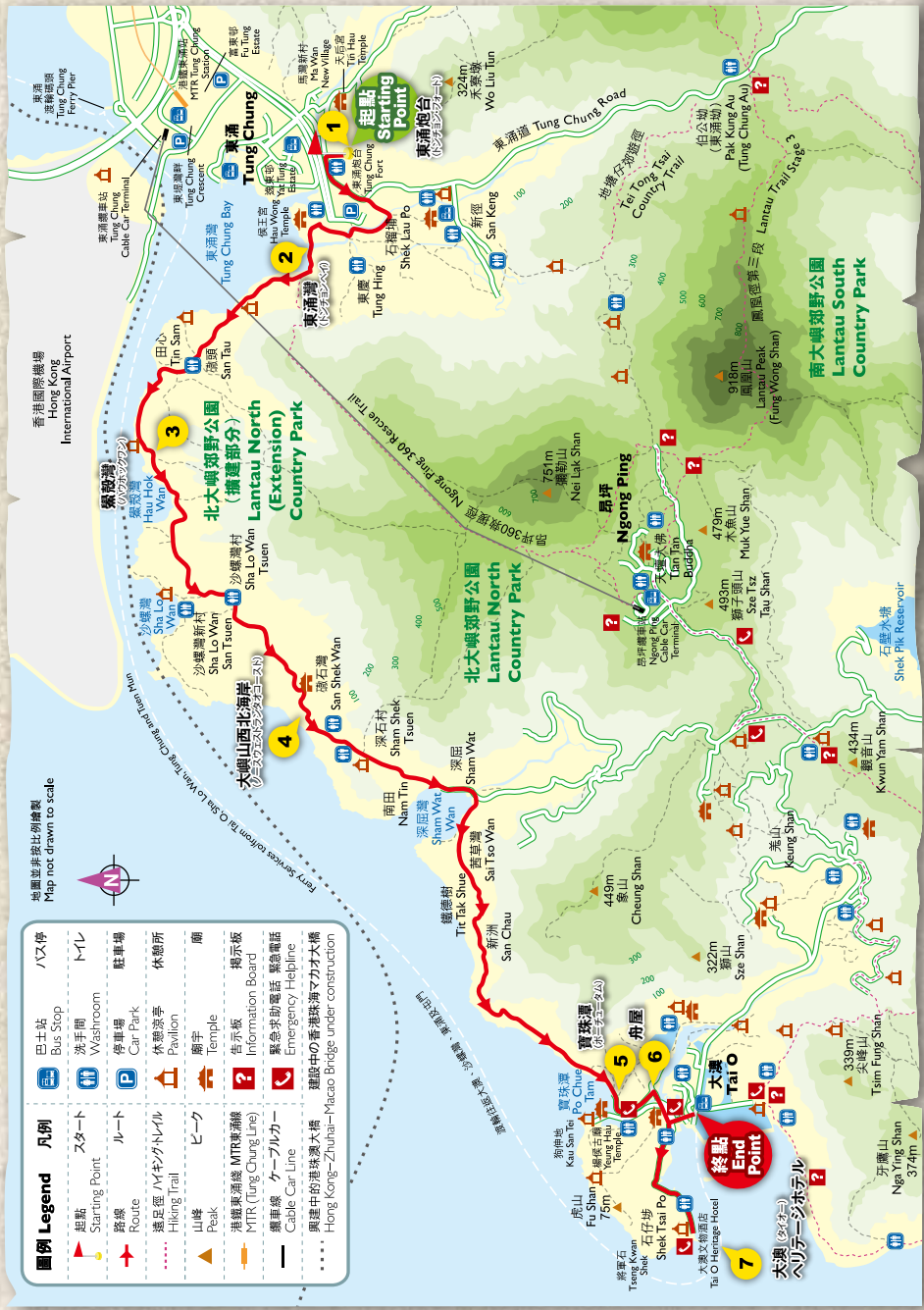
- ・ニューランタオバス11番にてMTR東涌(トンチョン)駅へ。
- ・大澳(タイオー)から東涌と屯門(チュンムン)までフェリーも運航。東涌と屯門から他の公共交通機関がある。

フェリーの時刻表は下記のQRコードをスキャン。



標高ガイド





地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



	巴士站	巴士停
	巴士站	巴士停
	洗手間	トイレ
	洗手間	トイレ
	停車場	駐車場
	停車場	駐車場
	起點	Starting Point
	起點	Starting Point
	路線	Route
	路線	Route
	遠足徑 (Miking Trail)	Hiking Trail
	遠足徑 (Miking Trail)	Hiking Trail
	山峰	Peak
	山峰	Peak
	告示板	指示板
	告示板	指示板
	緊急求助電話	緊急電話
	緊急求助電話	緊急電話
	纜車線	Cable Car Line
	纜車線	Cable Car Line
	興建中的海濱大橋	建設中的香港珠海澳門大橋
	興建中的海濱大橋	建設中的香港珠海澳門大橋



地質の奇跡

火山から堆積岩まで、香港では自然の造形が作りだす素晴らしい眺望や景色が楽しめます。何億年前の地球の姿を間近に体験してみましょう。

ユネスコ認定世界ジオパーク 香港地質公園 (香港ジオパーク)



地質の知識がなかったとしても、香港地質公園は訪れる価値のある場所です。香港地質公園は、新界の北東に位置しています。西貢(サイクン)溶岩と新界北東堆積地層を有しており、香港という土地に古代から眠る美しい地質が見学できます。世界的旅行ガイド『ロンリープラネット』で2016年の“Best in Asia”として取り上げられ、注目を集めました。



デビル・フィスト(鬼手岩)
ジオパークで最も知られている岩柱

火山ディスカバリーセンター

火山ディスカバリーセンターは西貢(サイクン)海浜公園に位置し、香港地質公園を訪れる人に最適な観光ルートを案内しています。センターでは香港、世界から収集した岩のほか、1億4千万年前、西貢の火山の爆発で形成された六角柱状節理群の実物大展示で見学することができます。



住所

西貢海浜公園(新界西貢惠民路)
(西貢バスターミナルからすぐ)

電話

+852 2394 1538

ウェブサイト

www.volcanodiscoverycentre.hk



交通案内

MTR鑽石山(ダイヤモンドヒル)駅
出口C2から92番バスで終点の西貢バスターミナル下車、徒歩で火山ディスカバリーセンターへ



A. 西貢地質エリア

- 1. 橋咀洲 (シャープアイランド)
- 2. 甕缸群島 (アンコン群島)
- 3. 果洲群島 (ナインピン群島)

B. 新界東北堆積岩地質エリア

- 4. 印洲塘 (ダブルヘイヴン)
- 5. 赤洲 (ポート・アイランド) と 黄竹角咀 (ブラフ・ヘッド)



www.geopark.gov.hk

A. 西貢地質エリア

1

橋咀洲 (シャープアイランド)

橋咀洲は1億4千万年以上前に噴火した古代の巨大火山が残した重要な遺物です。島は火山から噴出された岩で覆われています。島の西側には、珍しい自然の橋(トンボロ)があり、約250mの砂州で橋咀洲と隣の小島の橋頭(キュウタウ)が繋がっています。干潮になると、2つの島をつなぐ自然の橋が水面から現れます。



自然の橋(トンボロ)

アクセス

西貢公衆埠頭から渡し船(カイト)で行くことができます。詳しい情報は火山ディスカバリーセンターへ。

2

甕缸群島(アンコン群島)

3

果洲群島(ナインピン群島)

甕缸群島と果洲群島では、地殻の変動で形成された六角柱状節理や珍しい地質のほか、吊鐘洲という島の吊鐘洞など、波と風が侵食した険しい崖や天然橋などが広がります。



横洲の天然橋

アクセス

火山ディスカバリーセンターで情報を得ることができます。



南果洲と北果洲

B.新界東北堆積岩地質エリア

4

印洲塘(ダブルヘイブン)

氷河期の後期に起こった海面上昇により印洲塘の溪谷は沈み、岬と入江になりました。この周辺の山々は1億6千万年ほど前、溶岩と火山灰が岩層となって形成されたものです。その後、川によって高い山から低い場所に運ばれた土砂が約500mの厚さの赤みがかった堆積岩を形成しました。これらの地形は荔枝窩(ライチウー)、吉澳(カウオー)、紅石門(フンセムン)で見ることができます。

アクセス

MTR大学駅出口Bから徒歩15分、馬料水(マーリウスイ)フェリー第三埠頭から船で約1時間半、荔枝窩に着きます。船は日曜日と祝日のみの運航。
問合せ電話:+852 2555 9269

5

赤洲(ポートアイランド)と黄竹角咀(ブラフヘッド)

丹霞地形とは、赤みがかった礫岩などが隆起してできた地形で、中国南部に見られます。名前の由来である丹霞山は2010年にユネスコの世界遺産に指定されました。赤洲の海沿いでは丹霞地形と同じような地質が奇観を作り出しています。この土地の豊富な酸化鉄によって砂岩やシルト岩鮮やかな赤色になっています。黄竹角咀で見られる垂直に隆起した岩々は、およそ4億年前の地殻運動や天候により形成されました。さらに、風や海岸浸食により、“デビル・フィスト(鬼手岩)”をはじめ、奇形な岩が作られました。



デビル・フィスト(鬼手岩)

アクセス

MTR大学駅出口Bから徒歩15分、馬料水(マーリウスイ)フェリー第三埠頭から船で約1時間半、荔枝窩に着きます。船は日曜日と祝日のみの運航。
問合せ電話:+852 2555 9269

地質学のトレジャーハント 東平洲 (トンピンチャウ)



海の奇観

香港の最東端にある島、東平洲(トンピンチャウ)。堆積岩からなる平らな東平洲の海岸沿いは、浸食によってできた地形や、泥土が水底に積み重なって固まった頁岩など、様々な自然美が楽しめます。東平洲は香港ユネスコグローバルジオパークに含まれており、“地形学のミュージアム”として貴重な場所です。人気の島巡り1日トレイルをたどっていきましょう。

1

東平洲(トンピンチャウ) 公共埠頭

赤門海峡(トロチャンネル)をフェリーで行くこと1時間30分、島に到着します。

埠頭の一角にある公共トイレがこの島唯一の水洗トイレです。埠頭からは阿媽灣(アマワン)の澄んだ水面の岩陰にサンゴや魚の姿が見えます。

#Network

島では携帯電話の電波が弱く、中国本土のキャリアに繋がってしまうことがあります。思いもよらないローミング代を防ぐためにもフェリーに乗ったら携帯電話のスイッチを切りましょう。



2

阿媽灣

阿媽灣のビーチに沿って左へ歩いていきます。海風に吹かれ、波の音を聞きながら、さまざまな景観を楽しみましょう。頁岩は波でえぐられ、鉄分を多く含む岩は風食でチェス盤のようになっています。また、藍藻の化石でできたストロマトライト構造なども見ることができます。



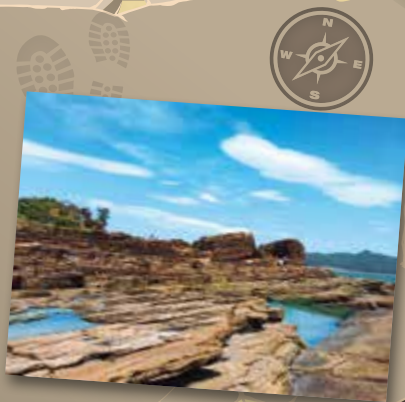
3

更樓石及潮池 (カンラウシエック&ロックプール)

東平洲の最東の先端には、波でえぐられた台地に2階建ての高さの海食柱が対になって、島の見張り塔のように立っています。一帯には干潮時にタイドプールができ、小さな魚やウニ、エビなどの甲殻類のパラダイスになります。

#Ecology

岩の水場に生息をする生き物は弱いので、触れないようにしましょう。



4

龍落水(ロンロックシュイ)

トレイルに戻り30分ほど歩くと、岩の台地が山側から海岸に100mほど広がっているのが見えます。2つの岩層が違う方向の波によって侵食されてできたもので、まるで龍が海に向かってるように見えます。



5

斬頭洲(チャムケンチャウ)

目の前が開けてくるまで、森林の中のトレイルをたどります。注意しながら下り道をいくと、斬頭洲を右手に、広い海原と層になった頁岩が出迎えてくれます。もともと地続きだったのが浸食によって2つの切り立った崖に分かれ、その間に自然の回廊ができあがりました。崖の間を歩き、心地よい風を感じてみましょう。



6

大塘村(タイトンビレッジ)

東平洲に住む多くの人が島を出てしまいましたが、週末や祝日になると島に戻り、日帰り遠足の客を相手に店を開けます。埠頭に帰る道すがら、新鮮な海鮮の食事、軽食、冷たい飲み物にありつけるかもしれません。



地質学のトレジャーハント 東平洲 (トンピンチャウ)



難易度:かなり低

コースはほとんど平ら。表面が濡れていたり、ゴツゴツした岩を歩くことも。

スタート

① 東平洲公共埠頭
(トンピンチャウ)

② 阿媽灣
(アマワン)

③ 更樓石及潮池
(カンラウシェック&ロックプール)

ゴール

⑥ 大塘村
(タイトンピレッジ)

⑤ 斬頸洲
(チャムケンチャウ)

④ 龍落水
(ロンロックシュエ)



場所

新界大埔 (タイポー) 区

スタート

東平洲公共埠頭

ゴール

東平洲公共埠頭

平均歩行時間

約3時間

距離

約5km

補給ポイント

ルート沿いに売店はありません。必要なものはハイキング前に揃えてください。日曜と祝日のみ、埠頭近くの大塘村に食事処が数か所あります。



交通アクセス

MTR大学駅出口Bから馬料水 (マリーウスイ) フェリー埠頭へタクシーで向かいます。フェリーで約1時間30分。フェリーは土曜日、日曜日、祝日のみ運航。

ゴールからのアクセス

東平洲公共埠頭からフェリーで戻る。馬料水 (マリーウスイ) 行のフェリーは一日一便なので、乗り遅れないように。フェリーは土曜日、日曜日、祝日のみ運航。

フェリーの時刻表は下記のQRコードをスキャン。あるいは運輸局のウェブサイトを参照。



標高ガイド





圖例 Legend	凡例
	起點 Starting Point
	終點 End Point
	路線 Route
	緩足徑 Hiking Trail
	山峰 Peak
	洗手間 Washroom
	休憩涼亭 Pavilion
	廟宇 Temple
	告示板 Information Board

地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



沿岸沿いの爽快ウォーキング マクリホーストレイル ステージ1&2



素晴らしい地形と美しい砂浜

西貢(サイゴン)には長い距離を歩くトレイルがあります。海食洞、海食柱、六角柱、堤防など自然が作り出す造形美が数多く点在し、ハイキング愛好者や地質学者に人気があります。

1

萬宜水庫東壩(ハイアイランド貯水池 イーストダム)

1日がかりのコースです。広い海が見渡せる壮大なダムから始まります。1970年代に建設され、自然に溶けこむようにたたくむ萬宜水庫。ここはユネスコ認定世界ジオパーク香港地質公園(香港ジオパーク)への入口でもあります。

#Transport

萬宜水庫東壩への公共交通機関はありません。西貢から往復タクシーを利用するのが便利です(片道約40分)

MTR鑽石山(ダイヤモンドヒル)駅出口C2から92番バスで西貢へ。西貢からは公共交通機関はなく、往復タクシー利用になります。または、西貢から先、北潭涌(バクタムチュン)まで行って往復ともタクシーを利用。ただし、北潭涌はタクシーがつかまりにくいため、西貢からイーストダムまでの往復タクシーが便利です。(約40分)



2

六角柱状節理群

赤みを帯びた巨大な六角柱状節理。この柱は1億4千万年前の火山活動によって生まれたもので、100km以上という大きさですが、火山性の柱のごく一端でしかありません。さらに行くと、地震と左右からの強い力で曲がった崖があります。

#Safety

車と落石に注意



3

海の洞窟 (海食洞)

ハイランド・ジオトレイルの一部である木道を歩いていくと、海の洞窟の入り口につきます。洞窟に設置してあるパネルには、洞窟の成り立ちについての解説があります。



4

浪茄 (ロンケ)

休憩所の近くにある浪茄村への案内に従ってマクリホーストレイル・ステージ1を30分ほど歩きます。この下りでは、静かなビーチ、エメラルド色の海と白い砂浜など、浪茄入り江を一望できます。



7

西灣 (サイワン) と鹹田 (ハムティン)

“香港の裏庭”と呼ばれる西貢。西灣と鹹田に広がるターコイズ色の海と白く輝く白砂はその代表と言えるでしょう。鹹田は、かつては活気のある農村でしたが、現在は住人のほとんどが村を出ています。ビーチから山道に進むときに、野生の牛の群れに出会うかもしれません。牛に挨拶をして進みましょう。

**破邊洲 (ポピンチャウ)**

母岩から分離した六角柱状節理群や断層を萬宜水庫東端から眺めることができます。

**西灣山 (サイワンサン)**

5



胸突き八丁の登りを終え、西灣山に着きます。314mの展望台から大浪湾(タイロンワン)にある4つのビーチ、その向こうに広がる息を呑むような景色を楽しみましょう。

吹筒坳 (チュイトンアウ)

6

#ExitPoint

ここでハイキングを終了したい場合は、休憩所でもある西貢西灣亭(サイワン・パビリオン)に向かってください。そこからミニバスNR29番で西貢の中心街に戻ることができます(ミニバスは月曜日から土曜日は1日に4~5本、日曜日と祝日は30分毎に運行)

赤徑 (チェックケング)

8



湾の奥にある静かな村で200年の歴史があります。深い自然に包まれた隠れ家のような村で、水と緑が織りなす美しさに思わずカメラを向けたいくなるはず。海岸沿いには青々と茂るマングローブの林があります。蟹のシオマネキやムツゴロウを探してみましょう。

北潭凹 (パックタムアウ)

9

マクリホーストレイルのステージ2のゴール地点です。高塘口(コウトンハウ)と黃石碼頭(ウオンシェックピア)を眼下に見渡せます。



マクリホーストレイル ステージ1&2



難易度:非常に難

長距離ルートで、途上に避難場所はほとんどありません。アップダウンも多い。

スタート

- ① 萬宜水庫東壩 (ハイアイランド貯水池イースタム) → ② 六角柱状節理群 → ③ 海の洞窟 (海食洞) 破邊洲 (ホビンチャウ) → ④ 浪茄 (ロンケ)

ゴール

- ⑨ 北潭凹 (バックタムアウ) ← ⑧ 赤徑 (チェックケング) ← ⑦ 西灣 (サイワン) と 鹹田 (ハムティン) ← ⑥ 吹筒坳 (チュイトンアウ) ← ⑤ 西灣山 (サイワンサン)



場所

新界西貢区

スタート

萬宜水庫東壩

ゴール

北潭凹

平均歩行時間

萬宜水庫東壩から吹筒坳約3.5時間

吹筒坳から北潭凹約3.5時間

距離

萬宜水庫東壩から吹筒坳約7.5km

吹筒坳から北潭凹約10km

補給ポイント

西灣と鹹田の村には商店がありますが、営業時間は不定期です。

出発前に必要なものを揃えてください。



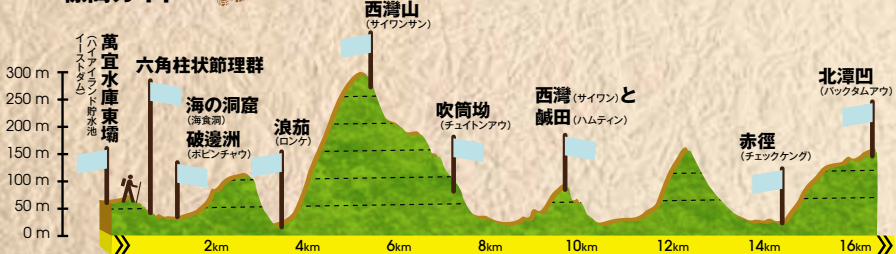
交通アクセス

- MTR鑽石山(ダイヤモンドヒル) 駅出口C2から92番バスで西貢タウンまで。そこからタクシーで萬宜水庫東壩へ。
- 沙田(シャティン)ニュータウンプラザのバスターミナルから299X番のバスで西貢タウンへ。そこからタクシーで萬宜水庫東壩へ。
- MTR坑口(ハンハウ) 駅出口B1から101M番ミニバスで西貢タウンまで。そこからタクシーで萬宜水庫東壩へ。

ゴールからのアクセス

- 日曜日・祝日の場合は、北潭凹から96R番バスでMTR鑽石山駅へ。
- 月曜日～土曜日の場合は、タクシーを呼んで移動。

標高ガイド





南シナ海の冒険 蒲台島 (ポートイ・アイランド)



奇岩のギャラリー

香港の“南極”として知られる蒲台島。風化して独特の形となった花崗岩が見られる島として知られています。蒲台島は岩と同様に海苔の名産地として有名です。海苔スープを楽しんだ後は、乾燥海苔をお土産に買って帰りましょう。

1

蒲台碼頭 (ポートイ・ピア)

埠頭の左側に響螺石 (奇岩) がかすかに見えます。埠頭の左手から商店の右側につくトレイルに沿っていきましょう。



2

牛湖頂休憩涼亭 (ンガウウーテン・パビリオン)

花崗岩でできた小道「長石排」に沿って歩き、トレイルの頂上にたどりつきます。休憩所で一息ついて南シナ海の大海原を見渡しましょう。

3

僧人石 (モンクロック) 靈龜石 (トータスロック)

巨大な亀がゆっくりと山を登っているように見える奇岩が現れるまで山を下ります。反対側には、瘦せた修道士が通行人にお辞儀しているような奇岩があります。



4

南角咀燈塔 (ナムコックツイ・ライトハウス) 淘金崖 (ゴールドパニング・クリフ)

灯台126に着いたら、眼下の壮大な海の景色を楽しんでください。荒波で海藻が豊富に採れることで知られる淘金崖まで下ります。



5



佛手岩 (パーム・クリフ)

南角咀 (ナムコックツイ) から埠頭へ帰る途中、崖に手の形 (仏陀の手のひらとも言われている) をした巨大な岩を目にするでしょう。蒲台島のなかで最もわかりやすい目印です。



6

石刻 (ロック・カービング)

南岬 (ナムタム) の崖には3000年前の岩絵が刻まれています。海岸への階段を下りて見に行きましょう。有史以前のもので法定古蹟に指定されています。消失する危険があるため、現在はガラス繊維シートで保護されています。



近くの見どころ

巫氏古宅 (モーオールドハウス) と
棺材石 (コフィン・ロック) と
天后廟 (ティンハウ・テンプル)

上り坂の途中に幽霊が出る評判の廃墟があります。怖いもの知らずの人は、ついでに棺材石にも寄ってみてはいかがでしょうか。埠頭へ戻る前に、天后廟にも立ち寄ってみましょう。



南シナ海の冒険 蒲台島



難易度：中

前半は急勾配の上り坂と下り坂。

スタート

① 蒲台碼頭
(ボートイピア)

② 牛湖頂休憩涼亭
(ンガウウーテン・ハビリオン)

③ 僧人石 (モンクロック)
靈龜石 (トータスロック)

ゴール

⑥ 石刻
(ロック・カービング)

⑤ 佛手岩
(ハーム・クリフ)

④ 南角咀燈塔 (ナムコックツイ・ライトハウス)
淘金崖 (ゴールドバンニング・クリフ)



場所

離島区

スタート

蒲台碼頭

ゴール

蒲台碼頭

平均歩行時間

約2.5時間

距離

約4km

補給ポイント

埠頭近くには軽飲食店や海鮮料理をだすレストランがありますが、ハイキング中には店がありません。

交通アクセス

- 香港仔(アバディーン)埠頭からカイト(小さなフェリー)に乗り、約1時間で蒲台碼頭。カイトは火曜日、木曜日、土曜日、日曜日、祝日のみの運航。
- 赤柱ト公碼頭(スタンレーブレイク埠頭)からカイトで約30分。土曜日、日曜日、祝日のみの運航。

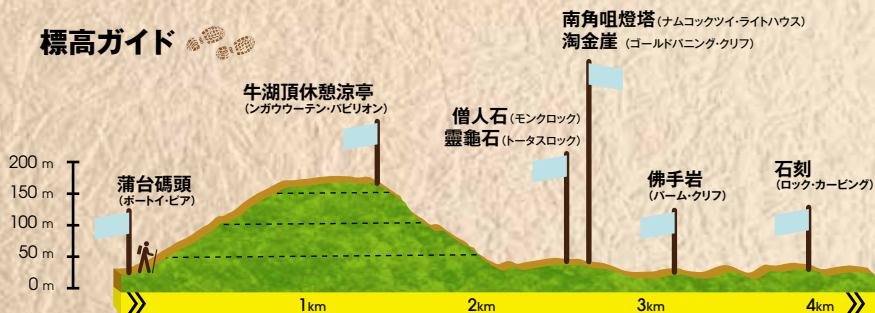
ゴールからのアクセス

蒲台碼頭から香港仔(アバディーン埠頭)、赤柱ト公碼頭(スタンレーブレイク埠頭)行きのカイトに乗る。

カイトのフェリーの時刻表は下記のQRコードをスキャン。あるいは運輸局のウェブサイトを参照。



標高ガイド





海沿いのサイクリング 沙田 (シャティン) から 大美督 (タイメイトゥク)



吐露港 (トロ・ハーバー) 沿いの風光明媚なコース

香港で最も人気のあるサイクリングルートをご紹介します。沙田公園から城門河 (シンムン・リバー) 沿いの快適なトラックを走り、吐露港の沿岸を経て壮大なダムがある大美督に到着するコースです。時間をたっぷりとって、道沿いの美しい景色を堪能しましょう。



1 城門河 (シンムン・リバー)

かつて入江だった城門河。1970年代の沙田の郊外開発によって直線の運河になりました。川は居住区を流れて吐露港に出ます。両側の土手はジョギングやサイクリング用のレクリエーションゾーンになっています。ドラゴンボート・フェスティバルの時期はここでレースも開催されます。真っ直ぐ続く道を、風を楽しみながらサイクリングしましょう。



2 香港科技园 (ホンコン・サイエンス・パーク)

香港科技园は最先端の建物が立ち並ぶ、科学技術の研究とビジネスの拠点です。オフィスや展示場に加え、敷地内には多くの飲食店や美しい広場、人工湖などがあります。



3

白石角海濱長廊 (パツシェツコック遊歩道)

白石角海濱長廊は海沿いのプロムナードで、沙田と馬料水(マーリウスイ)を繋ぐ快適なサイクリング・トレイルが整備されており、休憩所も多く、サイクリストに人気です。ここから吐露港のほか、対岸の馬鞍山(マーオンシャン・馬の鞍のようなピークがある山)の景色を望むことができます。

#Food

海沿いにあるオープンエアのカフェやレストランで休憩をとり、冷たい飲み物とともに軽食でお腹を満たしましょう。



4

吐露港(トロ・ハーバー) サイクリング・トラック

吐露港は香港のなかでも人気のサイクリング・スポット。素晴らしい景色がことに有名です。吐露港の反対側に見える八仙嶺(パットシンレン・文字通り8人の仙人の背)が印象的です。



5

大埔海濱公園 (タイポー・ウォーターフロントパーク)

海岸沿いのトラックを離れ、大埔の町へ入っていきます。ここで自転車を返すこともできます。あるいは、地元の市場と鉄道博物館を探索しに林村河(ラムチュン・リバー)沿いに寄り道するのもよいでしょう。



6

大美督(タイメイトック)

もう8kmほど走って、八仙嶺の麓まで足をのぼしてみましょう。湾岸沿いにたたずむのどかな漁村のカフェや、船湾淡水湖(貯水池)の巨大なダム沿いでひと休みしましょう。

#Food

夏の暑い日は大美督波止場にある商店で豆腐花や薬草ゼリーを試してみましょう。



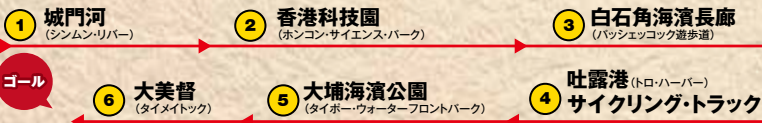
海沿いのサイクリング 沙田から大美督



難易度:低

平らですが、比較的長いルートです。

スタート



ゴール



場所

新界沙田と大埔区

スタート

城門河

ゴール

大美督

平均歩行時間

約2.5時間

距離

約22km

補給ポイント

香港科技園、白石角海濱長廊、大美督で食料と水が購入できます。

自転車のレンタル

大圃(タイワイ)、沙田公園、大埔海濱公園、大美督でレンタルすることができます。

自分が終了をしたいと思っている地点で自転車を返却することができるかどうか、レンタル店のスタッフに問い合わせてください。ほとんどの店では可能になっているはずす。



交通アクセス

- 大圃から:MTR大圃駅出口Aの右側に自転車レンタル店あり。自転車に乗って城門河に向かう。
- 沙田から:MTR沙田駅出口Aからニュータウンプラザと沙田公園を經由して城門河へ行きます。自転車レンタル店は沙田公園内にあり。

ゴールからのアクセス

- 大美督でサイクリングを終了させ、75K、275R番バス(日曜と祝日のみ運行)、または20C番のミニバスでMTR大埔墟(タイポーマーケット)駅へ。
- 沙田、大圃まで自転車で戻る。



のどかな村のサイクリング 南生園 (ナムサンワイ)



市内から田舎の景色を楽しむ

近代的な高層ビル群の後に田園風景を楽しみませんか？ 南生園は手軽な半日観光地としてお勧めの場所です。湿原、風光明媚な森の道だけではなく、ローカルグルメも楽しむことができます。サイクリングプラスアルファの体験ができるコースです。



1

南生園 (ナムサイワイ) の渡し船

サイクリングは渡し船から始まります。道路表示の「南生園」に従い、村を抜けて、南生園の渡し船埠頭へ向かいます。南生園から元朗に流れる山貝河(シャンブイ・リバー)を渡る船で、これに乗って対岸に向かいます。

#Food

南生園に行く前に地元のレストランでランチをとりましょう。地元の軽食や涼茶、豆腐花などを売っているカフェが川沿いにあります。

2

リバーレッドゴム

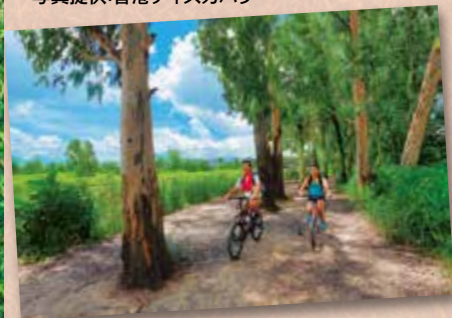
リバーレッドゴムという樹が茂る通りをサイクリングします。ユーカリの一種であるリバーレッドゴムはオーストラリア原産で、レモンの香りがする樹として知られています。この通りに約10年前に植林されました。サイクリングをしながら木陰に吹く柔らかな風や自然の音を楽しんでください。サイクリングロードにある木製のデッキに腰かけ、緑豊かな丘やアシ原、沼への眺めとともにひと休みしましょう。

写真提供:香港ディスカバリー

3

広場(グレード)

リバーレッドゴム通りを15分くらい走るとガジュマルの木が茂る広い街路にでます。このあたりには蝶やトンボがおり、街路の突き当りで林が開け、緑の広場につきあたります。中心街から少し離れた場所にあり、ハイキングや風揚げに絶好の場所です。



4

南生圍道 (ナムサンワイ・ロード)

広場から南生圍道に入ります。木々の向こうに山貝河 (シャンパイ・リバー) と元朗の街の街並みが見え、都会と田舎という香港らしい2つの景色の両方を楽しむことができます。都市を背景にした干潟では、コサギやアオサギ、その他のいろいろな渡り鳥が姿を見せています。この辺りの水路はかつて魚の養殖池として使われており、湿地にすむ多種多様な生物の生態系を守る貴重な場所になっています。南生圍の北側には野鳥観察ポイントもあります。

また、波の浸食がある海岸沿いにはマングロース林が広がっています。運が良ければ捕まえ難い水辺に住む蛇や縞模様の毒蛇を見ることも出来るでしょう。南生圍リバー教育トレイル沿いの掲示板に、都市開発と生物の多様性についての説明があります。


**養殖池教育売店
(フッシュポンド・
エデュケーション・キオスク)**

5

錦田河 (カムティン・リバー) に沿って7分ほど走ると、養殖池教育売店に出合います。ここでは、かつて地元で繁栄していた漁業の産業についての展示が、道具、昔の写真とともに紹介されています。川沿いのカフェで郷土料理やオーガニック野菜を楽しみましょう。

**#Tours**

香港バードウォッチング協会 (HKBWS) では、季節を変えて養殖池や野鳥観察ができるポイントをめぐる1日ツアーを催行しています。お問い合わせはHKBWSまで。Eメールアドレス: fishpond@hkbws.org.hk。

6

元朗 (ユンロン) のタウンセンター

南生圍道を引き続き走り、サイクリングロードに入ってから少し戻る格好で元朗の中心に行きます。時間に余裕があれば、活気のある元朗でグルメ、ショッピングを楽しみましょう。



のどかな村のサイクリング 南生圍 (ナムサンワイ)



難易度:低

ルートは平坦で舗装されたサイクリングコース。休憩所、補給ポイントもあります。

スタート

① 南生圍の渡し船

② リバーレッドゴム

③ 広場
(グレード)

ゴール

⑥ 元朗のタウンセンター
(ユンロン)

⑤ 養殖池教育売店
(フッシュボンド・エデュケーション・キオスク)

④ 南生圍道
(ナムサンワイ・ロード)



場所

新界元朗区

スタート

南生圍の渡し船

ゴール

元朗タウンセンター

平均サイクリング走破時間

約1.5時間

距離

約7km

補給ポイント

サイクリングコースに沿ってカフェと売店があります。スナックや麺などの軽食、ドリンク類を購入することができます。

自転車のレンタル場所

鳳翔路花園(フンチュンロードガーデン)のほか、MTR元朗駅の出口Eから新元朗センターを抜けて歩道を渡った所にもあります。

交通アクセス

MTR元朗駅から、山貝路の終点到南生圍の渡し船乗り場に向かう。自転車とともに渡し船(HK\$7)に乗り込み、南生圍路を走る。ほとんどがサイクリングコースとして整備されています。渡し船の問い合わせ電話:+852 9316 5995

ゴールからのアクセス

南生圍路の終点蠔洲路(ホーチャウ・ロード)へ入り、さらに朗和路(ロンウ・ロード)を抜けると元朗に着く。自転車を返却し、MTR元朗駅から他の場所へ移動。





カントリーパーク40周年記念

“JOY” US HIKING

香港は国際的な大都市として知られていますが、実は40%が保護・レクリエーション・教育や
ツーリズム目的で、24のカントリーパーク、22の特別地域に指定されています。多種多様な動
植物の保護だけではなく、香港アウトドアを楽しめる場所にもなっています。



南大嶼郊野公園 (ランタオサウス・カントリーパーク)

大東山(サンセットピーク)と二東山(イトンサン)の2山制覇に挑戦してみましょう。黄金色に波打つ冬のスキ草原、尾根沿いにたたずむ石造りの廃墟など、努力した人だけが見られる絶景があります。

ルート

伯公坳(バックンアウ) → 鳳凰徑(ランタオトレイル)ステージ2 →
南山燒烤區一號場(ナムサンバーベキューエリア・サイト1)

▶ 距離: 約6.5km

🕒 所要時間: 約4時間

⚠️ 難易度: 非常に難

• P18 サンセットピークを参照

城門郊野公園 (シンムン・カントリーパーク)

城門郊野公園は、白桂、大頭茶、カユプラ、黄牙果などの樹木や植物が豊富な公園です。公園内の城門水塘(シンムン貯水池)沿いに、美しい景色が楽しめる周遊ルートがあります。貯水池は森林に囲まれ、トレイル沿いにはピクニック場もあります。

ルート

城門水塘→緩跑徑(ジョギングトレイル)→
畔塘徑(貯水池ウォーク)→
菠蘿壩自然教育徑(ハインアップルダム・ネイチャートレイル)

▶ 距離： 約8.7km

🕒 所要時間： 約5時間

⚠️ 難易度： 中



交通アクセス

荃灣(ツェンワン)の兆和街から82番ミニバスで城門水塘の菠蘿壩へ。

ゴールからのアクセス

城門水塘の菠蘿壩から82番ミニバスで荃灣の兆和街へ。



ルート

西灣ハビリオン→西灣→北潭凹

▶ 距離： 約12km

🕒 所要時間： 約6.5時間

⚠️ 難易度： 非常に難

西貢東郊野公園 (サイクン・イーストカントリーパーク)

マクリホーストレイル ステージ2の西貢東郊野公園の北側半分からスタート。山並みや大浪灣の半島など、壮大な眺めを堪能できます。西灣と鹹田のビーチから草地や丘を登って北潭凹(バックタムアウ)に到着します。

• P38 マクリホーストレイル ステージ1&2を参照

AFCD RECOMMENDATIONS

P54,55のコースに加えてAFCD (Agriculture, Fisheries and Conservation Department (漁農自然護理署))が勧める公園をご紹介します。素晴らしい景観と建築が楽しめます。



大潭郊野公園 (タイタム・カントリーパーク)

大潭谷から壮大な眺めとともに、歴史的建築に指定されている大潭貯水池群の水道設備を見学するコース。香港の歴史を残す戦争遺産なども間近に見ることができます。

- P6「大潭郊野公園から鯽魚涌」のルート参照。



船灣郊野公園 (ブローパーコース・カントリーパーク)

雄々しい山々、変化に富んだ海岸線、溪流、昔から使われていたトレイル、変わらない村。船灣郊野公園は感動を呼び起こさせる風景に彩られています。客家村である鳥蚊騰村(ウーカウタン・ビレッジ)と枝窩(ライチツウ)は、静かな村の暮らしを垣間見ることができます。干潮時にはマングロース林や干潟に蟹のシオマネキやムツゴロウがいるかもしれません。

- P14「船灣郊野公園」のルート参照。



大欖郊野公園 (タイラムカントリーパーク)

大欖郊野公園は、美しい貯水池、起伏のある山々など数々の絶景で、自然愛好家や写真家に愛されている場所です。第2次世界大戦後、最初に造られた大欖涌水塘(貯水池)は、大小様々な小島が浮かび、「千島湖」として高く評価されています。新界の北西部、深淵、そしてラム島への眺めを楽しみましょう。大欖生態園(エコロジカルガーデン)で、越冬性マダラ蝶を観察することができます。

ルート

大欖涌水塘メインダム→大欖自然教育徑→深井

距離： おおよそ9km

所要時間： 約4時間

難易度： 中

交通アクセス:

52X、53、61M、962B番バスで大欖涌(タイラムチュン)へ。K51番バスで小欖村(シウラムツエン)へ。そこから大欖涌水塘のメインダムまで坂を約30分登ります。

ゴールからのアクセス:

深井村(サムツエン・ビレッジ)から52X番バスでMTR美孚(メイフー)駅、旺角(モンコック)駅、奧運(オリンピック)駅へ。

上記情報はAFCDからの提供。



漁業自然護理處
Agriculture, Fisheries and
Conservation Department

ハイキングのヒント

ハイキングの前に

- ・実現可能な予定を立て、ルートを予習しましょう。
- ・コースの難易度と体力が見合っているかどうかを確認しましょう。
- ・山登りや香港の経験の少ない人は単独でのハイキングはしないようにしましょう。
- ・天候をチェックしましょう。
- ・ハイキングに適した服装を心掛けましょう。
- ・帽子、レインコート、ウインドブレーカー、地図、磁石、ハイキングステッキ、軽食、飲料水、懐中電灯、傘、ラジオ、携行医療品、携帯電話などの備品も忘れないように。

旅行中

- ・道標や地勢、地形に注意を払い、正しいルートをたどっているかどうかを常に確認しましょう。警告のサインには特に注意してください。
- ・周囲の変化に注意すること。天候が悪くなったら行程を短くするか、引き返しましょう。
- ・1人で近道を試みないようにしましょう。
- ・野生の木の实を食べたり、湧水を飲んだりしないようにしましょう。
- ・焚き火や火を使った調理は許可されたところでしましょう。許可されていない場所で火を使うことは法律で禁じられています。山火事の原因にもなります。
- ・崖に立ったり、岩に登らないようにしましょう。
- ・ダム貯水池や無人の海岸では泳がないようにしましょう。
- ・今回紹介したコースでは、携帯電話の電波がほぼ届きますが、西貢の東側と船灣郊野公園の北は電波が弱く、通話や通信が難しいです。
- ・緊急事態が発生したら、近くの距離標(M001などの表示があります)を探してメモした後、112、999に電話するか、近くの緊急電話を使ってください。

ハイキングの安全のさらに詳しい情報は、AFCDのウェブサイトへアクセスするか、右のQRコードをスキャン。



安心と信頼のマーク

QTS優良店認定制度

もし、登山用品やサイクリング用品を香港で買う場合は、スポーツ店などに、このQTS優良店認定制度のマークが貼ってある店舗かを確認してください。この店舗は品質の優れたサービスの提供と価格の正確な表示、情報の正確な表示などを約束した店舗です。QTS優良店認定制度マークは毎年行う、厳しい査定をパスした店舗、レストラン、ホテルなどに貼られています。



役に立つ情報

24時間緊急電話	999/112
香港&九龍フェリー	+852 2815 6063
ニューワールドファーストフェリー	+852 2131 8181
香港天文台	+852 1878 200
漁農自然護理署	+852 2418 9080
運輸署	+852 1823

サイクリングのヒント

旅行の前に

- 実現可能な予定を立て、ルートを予習しましょう。
- そのルートがサイクリング可能かどうか確認してください。
- コースの難易度と体力が見合っているかどうかを確認しましょう。
- 天候をチェックしましょう。
- 自転車を借りたら、支払いをする前に自転車の状態を確認してください。料金や貸し出し時間や返却場所などのレンタル条件の確認も行うようにしましょう。
- ヘルメットが付いているか、きちんと鳴るか確認してください。
- 自転車用のヘルメット、パッド等も装備してください。
- 地図、飲料水、軽食、レインコート、携行医療品なども携帯し、自転車にしっかりと固定してください。

旅行中

- 自転車でハイウェイを走る場合は、道路の状態、他の車両等に十分注意してください。
- 信号や交通標識を守ってください。
- 高速道路やトンネルは走らないようにしましょう。
- 自転車専用道路では追い越し以外は一列で走ってください。左側通行を守り、カーブの時は、はみ出さないように注意してください。ジグザグ走行は禁止。
- 天候が悪い時はスリップに注意し、予定を短くするか、中止してください。
- 自転車同士の距離を保ち、急ブレーキをかけないようにしましょう。
- 夜または薄暗い時は白い前照灯と赤い尾灯を付けてください。
- 二人乗りは禁止です。前方への視界をふさいだり、バランスを崩すような物は載せたりしないようにしましょう。
- 緊急事態が発生したら、112、999に電話するか、近くの緊急電話を使ってください。

サイクリングの安全についての詳細は、運輸署のサイト:

www.td.gov.hk/mini_site/cic/en/safe-cycling/cycling-rules.html

サイクリングの安全のさらに詳しい情報は、運輸署のウェブサイトアクセスするか、右のQRコードをスキャン。





香港政府観光局 (HKTB) ビジターインフォメーションサービス

香港国際空港内ビジターセンター

住所: ターミナル1の到着レベル、バファー・ホールAとB

営業時間: 午前8時~午後9時、無休

香港島ビジターセンター

住所: ピーク・ピアザ (ピークタワーとピークギャレリアの間の広場)

営業時間: 午前11時~午後8時、無休

九龍ビジターセンター

住所: スターフェリー乗り場のコンコース

営業時間: 午前8時~午後8時、無休

羅湖(ローウー)インフォメーションセンター

住所: ターミナルビル2F 到着ホール

ビジター・ホットライン

+852 2508 1234

営業時間: 午前9時~午後6時、無休(日本語可)

メール: info@discoverhongkong.com

サイト: DiscoverHongKong.com/jp

本誌の情報は2017年9月現在のもので、予告なしに変更になる場合があります。第三者の製品及びサービスの質と適正に対し、あるいは、本誌の内容違い、印刷後の変更などに対し、香港政府観光局は責任を負いかねますので、予めご了承ください。

@香港政府観光局2017 本誌掲載物の無断転載を禁じます。

大自然が すぐそこに ある街

#アガる香港

香港
**BEST
OF ALL
IT'S IN
HONG
KONG**



香港政府觀光局



DiscoverHongKong.com



See details on
DiscoverHongKong.com

