

グレートアウトドア香港

ハイキング & サイクリング

ガイドブック
2020-2021



South China Morning Post

OUTDOOR & EXTREME

香港らしさを感じられる場所

屋外で過ごすことは、精神の安定や、健康の維持にとっても重要です。ハイキングや自転車などの活動をしているときは、特にそうです。香港はコンクリートジャングルのイメージがありますが、その密度は、アウトドアが世界中のどこよりもダウンタウンの通りに近いことを意味しています。そのため、健康的な気分転換が簡単にできます。

自然の多いエリアに行けば、五感を大きく解放することができます。山から見える街のスカイラインを眺め、遠くのビーチで波が打ち寄せる音を聞き、香港の文化遺産につながる郷土料理の味を堪能し、深呼吸をして森の香りや伝統的な村で魚の干物やエビのペーストのにおいを吸収し、海岸線で過去の火山活動の傷跡が残る岩に触れることができます。

このように五感を働かせることは、友人や家族との思い出を共有できる強力な方法です。それはまた、香港の田園地帯が二次的な魅力ではなく、むしろ香港の魅力の鍵であることを示しています。

目次

ヒント & 装備 P.3

見る

- ・特集:何層にも重なる都市 P.7
- ・ピーク(The Peak)から龍虎山郊野公園(Lung Fu Shan Country Park)へ P.11
- ・青衣自然トレイル(Tsing Yi Nature Trails) P.13
- ・鷹巢山自然教育トレイル(Eagle's Nest Nature Trail) P.15

聞く

- ・特集:香港の自然協奏曲 P.19
- ・小西湾(Siu Sai Wan)から石澳(Shek O)へ P.23
- ・マクリホーストレイル(MacLehose Trail)セクション1,2 P.25

食べる

- ・特集:家庭の味 P.29
- ・北潭涌(Pak Tam Chung)から深涌(Sham Chung)へ P.33
- ・南丫島(Lamma Island) P.35

香る

- ・特集:鼻は知っている P.39
- ・東涌(Tung Chung)から大澳(Tai O) P.43

触れる

- ・特集:自然に根ざしたもの P.47
- ・ユネスコ認定世界ジオパーク香港地質公園(Hong Kong UNESCO Global Geopark) P.51
- ・大東山(Sunset Peak) P.53

サイクリング

- ・元朗(Yuen Long)から胡蝶湾(Butterfly Beach)へ P.57

トレイル付近に宿泊 P.59

トレイルランニングイベント P.61

ローカルツアー P.62

  [Discover Hong Kong](#) 

ヒント & 装備

ハイキングのヒントとおすすめの装備のチェックリストをチェックしてみましょう。
安全で楽しいハイキングをお楽しみください。五感を開放して探検に出かけましょう!



荷物の準備

軽いものは**底**に、重いものは**真ん中**に、一番重いものは**上**に置きます。使用頻度の低いアイテムを最初に入れ、使用頻度の高いアイテムをサイドに入れます。両サイドの重量が**均等**になるようにしましょう。体重の1/3を超えてはいけません。最大重量は**40lb / 18kg**です。



時間帯

ハイキングは日没の**2時間前**までに終わらせましょう。

基本

靴底全体を地面につけて歩き、足全体の負荷を均等に分散させます。**両手を自由にする**か、トレッキングポールを持ってバランスを取りましょう。



足元

ハイキングに適した靴を履きましょう。本格的なハイキングに行く前に、平地で新しい靴を何回か履いておいてください。表面が柔らかく、足の形に合わせた**履き心地の良い靴**になります。靴ひもはきつく締めすぎないようにしましょう。



上り坂

ハイペースで登るのは避けましょう。あまり頻繁に、またはあまり長く休憩を取ってはいけません。疲れを感じたら、立ち止まらずに**スピードを落としましょう。**



下り坂

下り坂を走るのはやめましょう。危険な落下の原因になります。非常に急な斜面を下るときは、**横に動いてジグザグに下ってください。**



飲食

歩行中の飲食は**絶対にやめましょう。**溪流の天然水を飲んだり、**野生の植物やキノコ**を食べたりしないでください。長いハイキングの後、体温がまだ高いときは、**冷たい飲み物をすぐに飲まない**でください。

カントリーパーク（郊野公園）の散策で気を付けたいこと

-  資源を大切に、廃棄物を減らしましょう。ごみを持って帰りましょう。
-  野生生物を大切に。動物の邪魔をしたり、植物を持ち帰ってはいけません。
-  村の文化を大切に。村民の生活を尊重し、私有財産、農作物、家畜に損害を与えてはいけません。



詳細に関しては、漁農自然護理署 (Agriculture, Fisheries and Conservation Department) のウェブサイトをご確認ください。

装備

- サングラス
- 携帯電話、充電器、充電ケーブル
- 食料
- キャップ／帽子
- 上着と、防風ジャケット／レインジャケット
- 水筒または水分補給パック
- 懐中電灯
- シャツとズボン：日焼け防止／吸湿性／通気性のある、襟付きの長袖シャツ（腕や首の後ろの日焼けを防ぐため）、ゆったりしたズボンを着用
- 自分用の医薬品、救急用品
- コンパス & 地図
- 時計
- 日焼け止め
- 傘
- トレッキングポール
- ホイッスル（笛）
- 虫よけ剤
- 手袋



見る

都会のジャングルから少し離れ、香港の自然あふれる緑を見ることで、心が落ち着き、ストレスが解消できます。同時に、壮大で数キロにもわたる山々に目を向けると、思わず息をのむことでしょう。これほど完全に自然に囲まれた大都市は、世界にほとんどありません。

香港でハイキングをすると、これを実感できる最高に見晴らしのいい場所があります。数キロ歩いただけで、亜熱帯の森に囲まれ、有名な高層ビルの向こうを眺め、通りからは考えられないほど高く感じられた高層ビルを見下ろすことがよくあります。

九龍水塘 (Kowloon Reservoir) は香港で4番目の貯水池。2009年にその歴史的建造物が記念碑として指定。



何層にも重なる都市

受賞歴のある風景写真家の Kelvin Yuen Sze-lok 氏は、19歳の時に初めて写真の賞を受賞しました。香港生まれの彼は世界中を旅してきましたが、彼にとって香港は写真家の楽園であり、他のどの国にもないような街です。

Kelvin Yuen 氏は、自分が初めて参加した写真コンテストで優勝するとは夢にも思っていませんでした。賞品の機材と航空券に目を向けながら、Yuen 氏は香港バプテスト大学の1年生の時にコンテストに出場し、ナショナルジオグラフィック国際写真コンテスト2015の台湾部門の青年部で最優秀賞と優秀賞を受賞しました。

その5年後、23歳のこの写真家は国際風景写真家賞に選ばれ、2019年の世界風景写真家トップ10の第2位にランクインしました。写真撮影やレジャーで世界中を旅していますが、香港は彼にとって特別な場所です。

受賞歴のある写真家 Kelvin Yuen 氏は、過去数年間に盧吉道 (Lugard Road) のピーク (The Peak) を100回以上訪れています。



「香港の素晴らしいところは、 数時間で複数の場所に行けることです」

「公共交通機関を利用すると、街中を簡単に移動でき、街並みから山、滝、ドラマチックな自然の風景まで、さまざまな光景を楽しむことができます」と Yuen 氏は話します。彼のお気に入り、起伏のある自然と夜の天の川の眺めを撮影できる西貢 (Sai Kung) ですが、青衣 (Tsing Yi) や鷹巢山自然教育徑 (Eagle's Nest Nature Trail)、観光客にも人気があるピーク (The Peak) からの眺めも好きです。

その名前が示すように、ピーク (The Peak) は香港島で最も標高が高い地点で、ピークサークルウォーク (Peak Circle Walk) 経由でビクトリア・ハーバー (Victoria Harbour) の最高の眺めが見られます。盧吉道 (Lugard Road) は観光ルートの一部で、ほとんどの観光客が香港で訪れる最初の場所で、香港の美しさを一望できる展望台があります。香港の第14代総督である Frederick Lugard 卿にちなんで名付けられたこの道は、1913年から1914年にかけて建設されたもので、登山経験のある人、ランナー、観光客の間で人気のスポットとなっています。



Yuen 氏は、「ここ数年、ピーク (The Peak) の盧吉道 (Lugard Road) を100回以上訪れていると思います。眼下の街を撮影しているときの遠近感が大好きです。地方、山、地方、山の層が続いています。」彼は、街の光が生命を吹き込み、空が暗い影の万華鏡へと変わっていく、夕暮れ時の撮影が特に好きです。



青衣自然トレイル (Tsing Yi Nature Trails) から見える青馬大橋 (Tsing Ma Bridge) の素晴らしい眺めに、ハイカーは息をのむことでしょう。

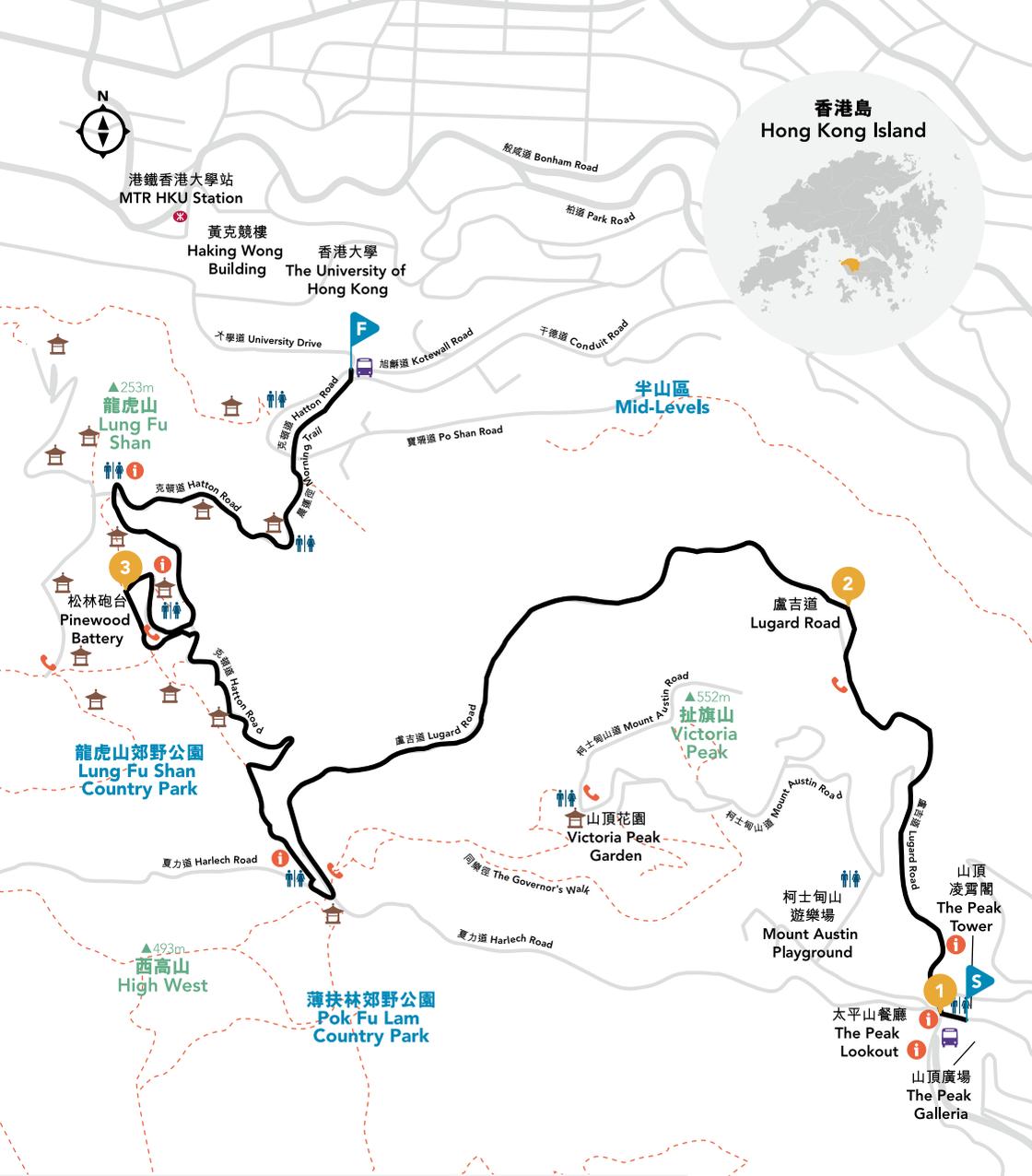


マクリホース・トレイル (MacLehose Trail) のセクション5から、九龍水塘 (Kowloon Reservoir) を見下ろすことができます。写真: Kelvin Yuen

しかし、完璧な一枚を撮るのは簡単ではありません。「まず、自分が撮りたいものを視覚化します。そして、それが撮れる場所を探し出します。何枚か試し撮りして、天気をチェックして、季節を理解して、環境を研究してから、その場所に戻って、自分の心の中にあるものを撮るようにしています。欲しいものが手に入るまで、何度も行ったり来たりします。」

春の盧吉道 (Lugard Road) では、風の状態が良いと、街を覆う霧から突き抜ける高層ビルや山頂を撮ることができます。「準備をしても、天候が急変することがあるので、いつも欲しいものが手に入るとは限りません。」

彼は ICC (国際商業センター) の最上部の写真を撮ったときのことを誇らしい記憶として心にとどめています。それは雲海に囲まれた輝く島として現れました。「夕方近くに盧吉道 (Lugard Road) で撮影していたら、霧が濃くなって、建物が一つ、突き出ていました。」



圖例 Legend

- 起點
スタート
- 終點
終点
- 路線
ルート
- 歩道
ハイキングトレイル
- 道路
- 山峰
山頂
- 休憩涼亭
休憩所
- 洗手间
トイレ
- 巴士站
バス停
- 港鐵站
MTR駅
- 告示板
揭示板
- 緊急求助電話
緊急電話

此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale

ピーク (THE PEAK) から龍虎山郊野公園 (LUNG FU SHAN COUNTRY PARK) へ

人気の夜のハーバーの絶景を見る場合、ピークサークルウォーク (Peak Circle Walk) に沿ってハイキングするのがとてもおすすめです。盧吉道 (Lugard Road) では、街と大嶼島 (Lantau Island) のユニークな景色を見ることができ、インスタグラム用の夕日や夜景の撮影に最適です。インドゴムの木のような奇妙な形の植物の前を通ります。

- 地区**
中環 (Central) と
西区 (Western)
- 距離**
約5km
- 難易度**
▲▲▲▲▲
- 所要時間**
約2時間

S 凌霄閣

(THE PEAK TOWER-ピークタワー)

有名なピークトラムに乗ってみましょう。急勾配なので、路面電車が坂を登る間は座席に押し付けられるようになります。

1 太平山餐厅 (THE PEAK LOOKOUT)

ピーク (The Peak) のランドマークの1つであり、100年もの歴史を持つ太平山餐厅 (The Peak Lookout) は、2級歴史的建造物からレストランになった建物です。

2 盧吉道 (LUGARD ROAD)

盧吉道 (Lugard Road) はビクトリア・ピーク (Victoria Peak) の輪郭に沿ったくねり道で、街に近づいたり離れたりする非現実的な感覚を与えてくれます。半分まで進むと、インスタグラムの写真にぴったりの場所があります。

3 松林炮台 (PINWOOD BATTERY)

インドゴムの木に気を付けながら、どんどん進みましょう。龍虎山郊野公園 (Lung Fu Shan Country Park) に到着します。克頓道 (Hatton Road) に向かいます。下り坂を歩くと、第二次世界大戦の要塞が残る松林炮台 (Pinewood Battery) があります。



行き方

- 有名なピークトラムに乗って、あなただけの旅をしましょう。
- 交易広場 (Exchange Square, MTR中央駅 (Central Station) A出口 / MTR香港駅 (Hong Kong Station) D出口) から、15番バスでピーク (The Peak) へ。

街への戻り方

- 大学道 (University Drive) を下り、香港大学 (University of Hong Kong) の黄克競樓 (Haking Wong Building) 内の案内に従って、MTR香港大学駅 (HKU Station) に向かってください。
- 旭龢道 (Kotewell Road) から、13番バスで中環 (Central) へ。



凌霄閣 (The Peak Tower) と山頂廣場 (The Peak Galleria) にたくさんのショップとレストランがあります。



59ページの1番をご覧ください。

青衣自然トレイル (TSING YI NATURE TRAILS)

この散策道には多くの階段がありますが、青衣島 (Tsing Yi Island) 周辺の海、橋、土地を見渡せるので、登る価値はあります。途中に、座れる場所がたくさんあります。鮮やかな赤紫の傘型のブーゲンビリアや、小さな紫の花を咲かせるコバノランタナなど、野生の花を見逃さないようにしましょう。



5 青衣自然トレイル (TSING YI NATURE TRAILS)

長い階段が青衣自然トレイル (Tsing Yi Nature Trails) の入り口になっているので、見逃すことはないでしょう。

2 青雲徑 (CHING WAN PATH)

左に曲がって青瞰徑 (Ching Hom Path) を下ると、5叉路にたどり着きます。葵青慶回歸健康徑 (Kwai Tsing Celebration of Reunification Health Trail) と青雲徑 (Ching Wan Path) が合流する場所です。青雲徑 (Ching Wan Path) の分岐点を左に曲がってください。

1 青瞰徑 (CHING HOM PATH)

階段を上ると、青瞰徑 (Ching Hom Path) から汀九橋 (Ting Kau Bridge) と屯門公路 (Tuen Mun Highway) を見渡すことができます。青馬大橋 (Tsing Ma Bridge) とコンテナ船の絶景が見渡せる休憩所に到着したら、右に進んでください。

3 パビリオン1 (PAVILION 1)

立ち寄って、水路や眼下の高層ビル、海の向こうに見える山々をもっと眺めてみてください。



行き方

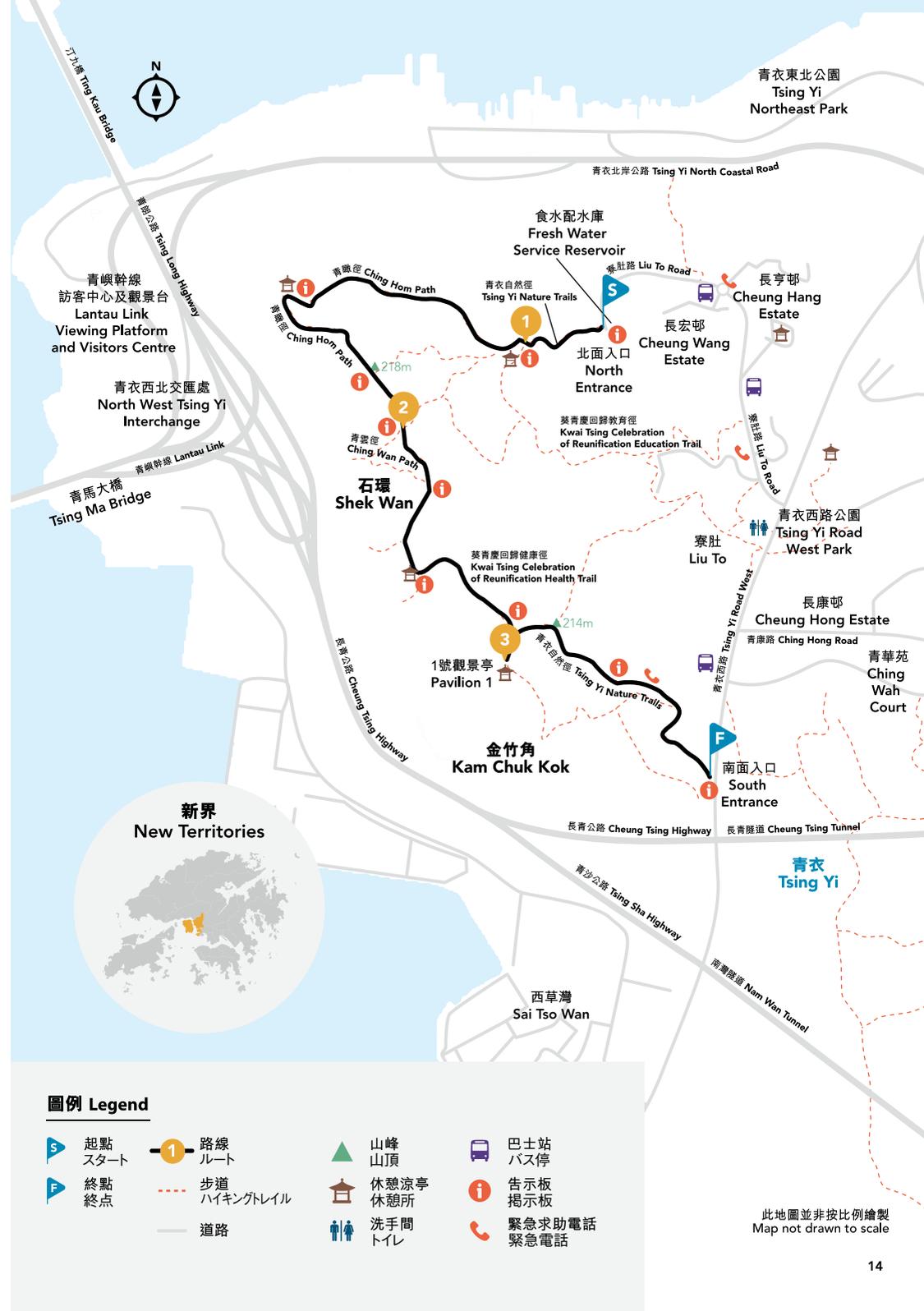
- MTR 青衣駅 (Tsing Yi Station) A1 出口から、248M 番バスで終点の長宏邨 (Cheung Wang Estate) へ。バスを降り、寮肚路 (Liu To Road) を上り、食水配水庫 (Fresh Water Service Reservoir) を過ぎると、右側に青衣自然トレイル (Tsing Yi Nature Trails) の北入口があります。

街への戻り方

- 青衣自然トレイル (Tsing Yi Nature Trails) の南入口を示すアーチをくぐると、青衣西路 (Tsing Yi Road West) に到着します。
- トレイルを出たら、左に曲がって青衣西路 (Tsing Yi Road West) に入ります。青華苑 (Ching Wah Court) のバス停から、279X 番バスで MTR 青衣駅 (Tsing Yi Station) へ。



長宏邨 (Cheung Wang Estate) にコンビニとスーパーがあります。



圖例 Legend

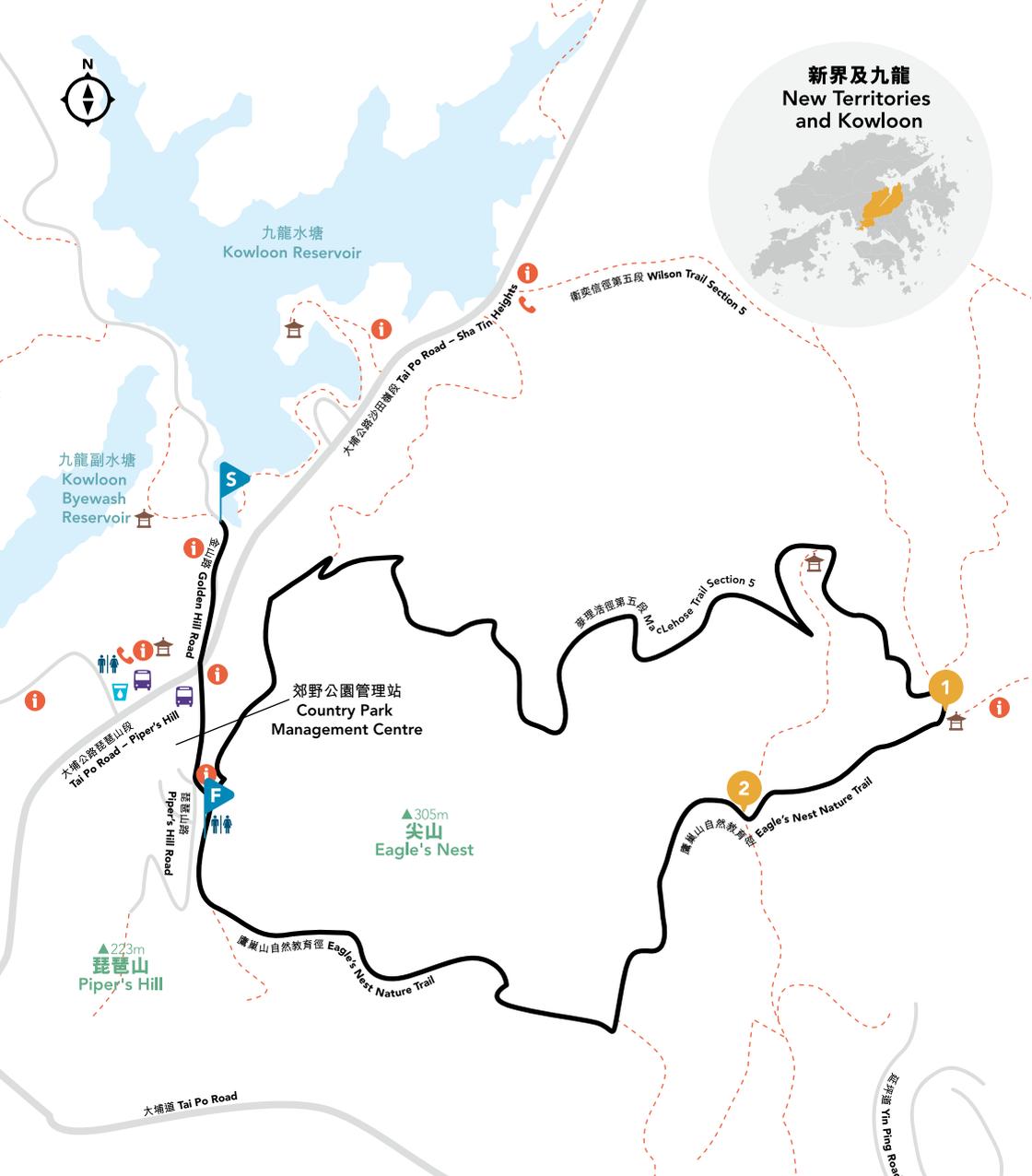


此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale

鷹巢山自然教育トレイル (EAGLE'S NEST NATURE TRAIL)

獅子山郊野公園 (Lion Rock Country Park) 内にある、日影の多いこのトレイルには、九龍水塘 (Kowloon Reservoir)、新界 (New Territories) 中央部の山脈、活気に満ちた九龍半島 (Kowloon Peninsula) を見渡せる十分な高さがあります。近くをよく見てみると、植物や鳥の驚くべき生態が見られます。ここはトビのねぐらになっており、サルも生息しています。

- 地区**
沙田 (SHA TIN) と 深水埗 (SHAM SHUI PO)
- 距離**
約4km
- 難易度**
▲▲▲▲
- 所要時間**
約2時間



新界及九龍
New Territories
and Kowloon

- 圖例 Legend**
- 起點 (Start)
 - 終點 (End)
 - 路線 (Route)
 - 歩道 (Footpath)
 - ハイキングトレイル (Hiking Trail)
 - 道路 (Road)
 - 山頂 (Peak)
 - 山頂 (Summit)
 - 飲水機 (Water Dispensers)
 - 休憩涼亭 (Rest Area)
 - 休憩所 (Rest Area)
 - 洗手间 (Toilet)
 - 巴士站 (Bus Stop)
 - 告示板 (Signage)
 - 揭示板 (Information Board)
 - 緊急求助電話 (Emergency Phone)
 - 緊急電話 (Emergency Phone)

1 九龍水塘 (KOWLOON RESERVOIR)

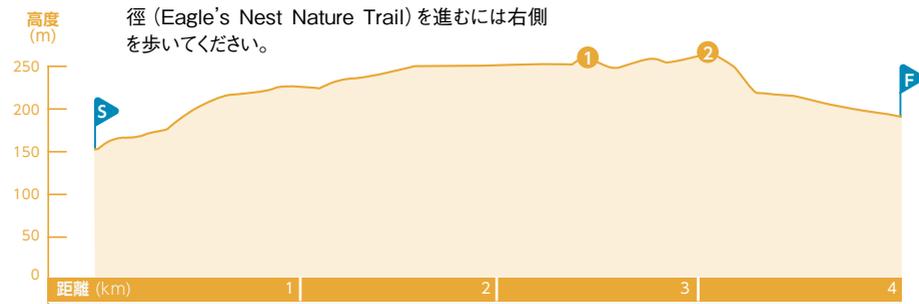
1910年に完成したこの貯水池は、新界 (New Territories) 初の貯水池で、独特の曲線の形をしています。金山路 (Golden Hill Road) と琵琶山路 (Piper's Hill Road) を、鷹巢山自然教育徑 (Eagle's Nest Nature Trail) に着くまで登ります。溪流の横のトレイルを左に進み、マクリホース・トレイル (Maclehoze Trail) のセクション5に沿って、ゆるく続く石道を登ります。

1 マクリホース・トレイル (MACLEHOZE TRAIL) のセクション5

案内に従って石段を登り、休憩所へ。九龍 (Kowloon) の全景を見下ろすことができます。鷹巢山自然教育徑 (Eagle's Nest Nature Trail) を進むには右側を歩いてください。

2 鷹巢山自然教育トレイル (EAGLE'S NEST NATURE TRAIL)

長く尖った深緑色の葉と、白から黄色のフワフワした房を持つ、絶滅危惧種のニワウルシの木に注目してください。世界でも類を見ない秀英竹も見ることができます。目の鋭いハイカーなら、緑色からオレンジ色までの果物の房 (食べられません) を付けた、濃い緑色の葉が茂った木、白桂木を見つけることでしょう。



行き方

- MTR深水埗駅 (Sham Shui Po Station) D2出口から大埔公路 (Tai Po Road) を上り、72番バスで太和 (Tai Wo) 方面、または81番バスで禾輦 (Wo Che) 方面へ。大埔公路 (Tai Po Road) にある石梨貝水塘 (Shek Lei Pui Reservoir) のバス停で下車。九龍貯水池 (Kowloon Reservoir) まで金山路 (Golden Hill Road) を下ります。

街への戻り方

- 琵琶山路 (Piper's Hill Road) を下って、大埔公路 (Tai Po Road) にあるバス停まで戻ります。サルやイノシシに注意してください。72番か81番のバスに乗って、深水埗 (Sham Shui Po) または沙田 (Sha Tin) へ。

休憩地点
大埔公路 (Tai Po Road) でバスを降りたところに、飲み物の自動販売機があります。

59ページの2番をご覧ください。
宿泊

此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



聞く

香港を連想させる音は、クラクションを鳴らす音にぎやかな通りのざわめきです。しかし、ここに住んでいる人たちは、この街の別の側面を知っています。この都市には、世界で最もアクセスしやすいカントリーパークがいくつかあります。街の通りからほんの短い旅をするだけで、ビーチでの穏やかな波のうねりや、岩場にぶつかるうねりの音、木々の中で鳥がさえずっている音、あるいは山頂からの冷たい風の音が聞こえます。

孤立していて人里離れた感じがしますが、日帰りで簡単に探索できる、これらの美しい海岸や山脈は、すべての人に適したハイキングができます。まずはこの2つのルートをご紹介します。丘を越えて、長い白い砂を撫でる波で癒されることや、人里離れた入り江で波が岩にぶつかるスリルを味わうことができます。

浪茄湾 (Long Ke Wan) はマクリホース・トレイル (MacLehose Trail) のセクション1が終わり、セクション2が始まる場所。



香港の自然協奏曲

音セラピーは健康増進のトレンドで、屋外そのものが、最も効果的なオーケストラです。香港のアーティスト、Tsang Man-tung氏は、自然をシンキングボウルのパフォーマンスに取り入れています。香港の田園地帯に足を踏み入れることは、デトックスサウンドのお風呂に入るようなものだと話します。

ヒマラヤのシンキングボウルアーティスト、Tsang Man-tung氏は香港の田園地帯と特別な関係性を持っています。南丫島 (Lamma Island) で母方の祖父母に育てられた Tsang氏は、雑踏からかけ離れた生活と自然とに強い親近感を持って育ちました。

6月には、家族やハイカーが1日をのんびり過ごす海沿いの石澳 (Shek O) へ特別な旅行をしました。Tsang氏は当時熱心なハイカーで、香港の新界 (New Territories) 地区を横断する100kmの壮大なマクリホース・トレイル (MacLehose Trail) など、香港の多くのトレイルを歩いてきました。ナショナルジオグラフィックによって、世界の夢のトレイルトップ20の1つに選ばれており、西貢 (Sai Kung) の東地区から屯門 (Tuen Mun) の西まで広がっています。今、香港を全く違った形で経験することができるだろうかと尋ねられると、彼は、より深いレベルで落ち着く水、動物、風の音を楽しむことができるだろうと話します。

石澳 (Shek O) の岩場に立っている Tsang Man-tung 氏のヒマラヤシンキングボウルは、波の音を響かせています。



「石澳 (Shek O) は水と風の音の組み合わせが絶妙です」

Tsang氏は石澳 (Shek O) 村の隣の滑らかで赤い大きな石に波が打つ磯浜に立ちます。そこは、南Y島 (Lamma Island) での彼の幼少時代を思い出させます。「音の層はとても素晴らしく癒されます」と彼は付け加えます。

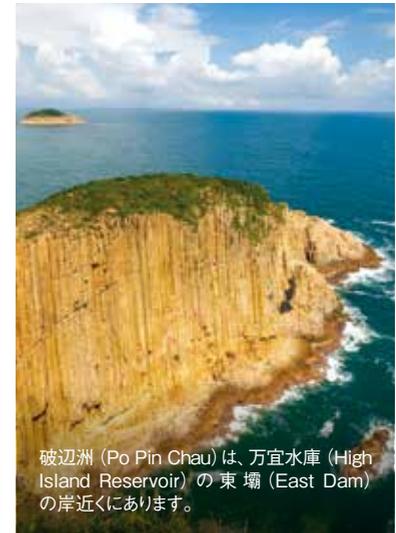
自然の音を演奏の一部として使えると、彼は信じています。「屋外で演奏するときは、人のためだけでなく、身近な環境のためにも演奏します」と Tsang氏は話します。木からカエルまであらゆるものに囲まれ、それらが彼に答えてくれるのです。「その瞬間、自然はあなたと一緒にパフォーマンスをしています。」



水は Tsang氏にとって最も重要な音の要素の一つです。彼は新界 (New Territories) の大埔 (Tai Po) の山岳地帯にある自宅近くの滝によく行きますが、彼を「音のシンフォニー」で奮い立たせてくれます。「勢いのある滝の音を聞くと、[精神の] クレンジングをしているような気がします。岩に水が当たると、打楽器の音を連想させます。さらに高速から非常に遅い流れまで、私にとっては心拍音に似ています。」



鹹田湾 (Ham Tin Wan)、大湾 (Tai Wan)、東湾 (Tung Wan) の概要。



破辺洲 (Po Pin Chau) は、万宜水庫 (High Island Reservoir) の東壩 (East Dam) の岸近くにありま。

「香港の都市部よりもここは緑が多いですが、都心に住む人々はしばしば風がどう通るのかを忘れてしまっています」と彼は言います。「しかし、多くのことをする必要はありません…自然の中に入って世話をしてもらいましょう。」彼はこの体験を、心身を清めるためにデトックス風呂に入ることに例えています。

Tsang氏は時々、水の流れを真似するために自分のシンギングボウルを使います。「ボウルは常に振動しています」と彼は言います。水のように流れ道を下っていくのです。しかし、ボウルは温度変化の影響を受けやすく、音質が変化します。銅と錫で作られたシンギングボウルは、鉱石を集めて高熱で成形されており、多くの周波数と「倍音」のバリエーションを生み出すのに役立っています。

もし Tsang氏が石澳 (Shek O) で演奏するとしたら、何も付け加えることはありません。その代わり、オーディエンスにそこにあるものを聴くようガイドするでしょう。「空間と環境を尊重し、物を「そのまま」に保つ必要があります」と彼は話します。





小西湾 (SIU SAI WAN) から石澳 (SHEK O) へ

南シナ海の広大な海に面した香港島の岩だらけの海岸をたどってみましょう。風のない日でさえ、うねりが入り込み、母なる自然のオーケストラの中で最も壮観なシンバルである岸にぶつかります。

- 主 地区** 東区と南区
- 距離** 約7km
- 難易度** ▲▲▲▲▲
- 所要時間** 約3時間

1 碎甸乍山観景台 (POTTINGER PEAK VIEW COMPASS)

小西湾海濱花園 (Siu Sai Wan Promenade) からスタートし、鳥の鳴き声でのセレナーデを聴きながら龍躍徑 (Leaping Dragon Walk) を通り、緑豊かなキャンピーを通過して碎甸乍山観景台 (Pottinger Peak View Compass) まで上ります。

2 大浪湾石刻 (ROCK CARVING AT BIG WAVE BAY)

海の景色を見て、大浪湾 (Big Wave Bay) に行きましょう。下山するときには、岩だらけの海岸を打ち上げるうねりの音に耳を傾けましょう。それから、海岸に着く前に先史時代の洞窟の絵を見ましょう。

3 石澳 (SHEK O) ビーチ

香港島で最も人気のあるビーチの1つ、絶景で有名な石澳 (Shek O) に向かって進みましょう。海岸に打ち寄せる波の音に耳を傾け、リラクセスしてリフレッシュ。

F 石澳山仔路 (SHEK O HEADLAND ROAD)

石澳山仔路 (Shek O Headland Road) を通って半島の端まで歩いてみましょう。波がドラムのように露出した海岸線を打ちつけるように、岩の露頭から自然の力を余すことなく聞くことができます。



行き方

- ・ MTR柴湾駅 (Chai Wan Station) C 出口から、ミニバス47M 番で小西湾 (Siu Sai Wan) へ行きます (藍湾半島 (Island Resort))。龍躍徑 (Leaping Dragon Walk) のスタート地点がある、小西湾海濱花園 (Siu Sai Wan Promenade) に向かって歩いてください。

街への戻り方

- ・ 9番のバスに乗って、MTR筲箕湾駅 (Shau Kei Wan Station) へ。



石澳 (Shek O) ビーチと大浪湾 (Big Wave Bay) の近くに村の店があります。



59ページの3番をご覧ください。

マクリホース・トレイル (MACLEHOSE TRAIL) セクション1,2

有名なマクリホース・トレイル (MacLehose Trail) の最初の2つのセクションは、山頂とビーチを交互に織りなすリズムのようです。波でリフレッシュしたらまた次のビーチへ。自分の息づかいがはずむなか、ここでも海の音がまた聞こえてきます。

- 地区** 西貢 (SAI KUNG) と 大埔 (TAI PO)
- 距離** 約16 km
- 難易度** ▲▲▲▲▲
- 所要時間** 約6時間

1 萬宜水庫東壩 (HIGH ISLAND RESERVOIR EAST DAM)

1億4000万年以上前に形成された六角形の岩柱を見るには、必ずハイアイランド・ジオ・トレイル (High Island Geo Trail) に沿って歩いてください。また、標尖角 (Biu Tsim Kok) にも迂回することができます。標尖角からは、浪茄湾 (Long Ke Wan) の手つかずの白い砂浜を眺めることができます。

2 浪茄湾 (LONG KE WAN)

浪茄湾 (Long Ke Wan) へと下りると、この人里離れた湾は目を見張るような絶壁に守られ、砂の上で波が砕けるのを除けば静かです。

3 鹹田湾 (HAM TIN WAN)

香港の最も壮観なビーチでは、波が唯一の音であることが多いのです。



行き方

- MTR 鑽石山駅 (Diamond Hill Station) C2出口から、92番バスで西貢市 (Sai Kung Town) へ、その後タクシーで東壩 (East Dam) まで。
- 沙田新城市廣場 (Sha Tin New Town Plaza) バスターミナルから299X番バスで西貢市 (Sai Kung Town) へ、その後タクシーで東壩 (East Dam) まで。
- MTR 坑口駅 (Hang Hau Station) B1出口からミニバス101M番で西貢市 (Sai Kung Town) へ、その後タクシーで東壩 (East Dam) まで。

街への戻り方

- 北潭凹 (Pak Tam Au) から、バス96R番でMTR 鑽石山駅 (Diamond Hill Station) へ (日・祝日のみ)。
- 94番バスまたは7番のミニバスで西貢市 (Sai Kung Town) へ。

休憩地点 西湾 (Sai Wan) と鹹田湾 (Ham Tin Wan) にはカフェと村の店がいくつかあります。

59ページの4番と5番をご覧ください。





食べる

香港といえばグルメが有名です。漁村の長い歴史の中で、世界的に有名な海鮮料理が生み出され、この地域の海の新鮮な味にあふれています。これらの古い村やレストランを歩き来して、食事や思い出を仲間と共有しましょう。

プリプリの蒸し魚と海老フライの黒酢あんかけ、カリッと揚げたイカが忘れられない味わいをもたらします。これから海鮮料理を食べるときは、香港で過ごした時間やそこで作った友人たちを思い出さずにはいられないでしょう。

香港のハイキングでは、あらゆる才能を持つ人々が森の中や有名な地域の海岸沿いを散策し、世界でも類を見ないレストランに連れて行ってくれます。

榕樹湾 (Yung Shue Wan) は南丫島 (Lamma Island) で最大の村です。

家庭の味

著名なシェフ、Christian Yang氏は、田舎の西貢 (Sai Kung) で伝統的な客家料理の味を味わうために、時間を遊ります。



日帰り旅行者には、西貢 (Sai Kung) が香港の対照的な側面の楽しみを提供します。有名シェフの Christian Yang氏は、このカントリーパークでの子供の頃の懐かしい思い出があります。彼の自然や野外でのバーベキューへの愛の始まりは、ボーイスカウト時代までさかのぼります。

「私たちの登山道は非常に起伏が多く、常にまっすぐ上がっていき、そして下に向かっていきます」とYang氏は振り返ります。「軽食売店は、暑い日には大助かりです。お店にはたいてい冷たい飲み物が詰まった昔ながらの冷蔵庫があり、よく炭酸水を買いました。苦労してそこにたどり着いたご褒美のようなものです。そして、それがハイキングの醍醐味でした。」

馬料水碼頭 (Ma Liu Shui Pier)から深涌農莊 (Sham Chung Manor)へ道向かうすがらYang氏は、ある冷蔵庫を目にして喜びます。彼は店のオーナーである Michael Li氏が差し出すメニューを見る前に、冷たいグラスに入ったクリームソーダでどの渴きを癒します。深涌 (Sham Chung)村に住んでいた客家の子孫のLi氏は、ニューヨークで育ちました。彼は5年前、叔父が引退した後、先祖の村に戻り、深涌農莊 (Sham Chung Manor)を引き継ぎました。彼のいとこの Jimbo Wong氏は、アイルランドでシェフとしての経験を積んだ後、ここで料理を担当しています。

著名なシェフ、Christian Yang氏が深涌農莊 (Sham Chung Manor)の看板メニューである客家料理の豚肉の煮込みと牡蠣のオムレツを味わっています。



モーリシャス経由で客家の血を引いていた Yang 氏は、客家の伝統的な豚の煮込みに喜んで飛びつきました。豚バラを湯通しした後、じっくりと豆腐で煮込んだ逸品です。きくらげとキャベツの漬物でシャキシャキ感が出て、赤い唐辛子が1〜2個入ると驚くほどの辛さに。

故郷の味を味わいながら、亜熱帯の森と起伏のある丘に囲まれた田園風景を愛でています。淡水と海水が混ざったいくつかの池の間をトレイルが蛇行します。こうした池にはタイとボラが生息しています。このような静かな田舎の環境は、香港の新界 (New Territories)、特に南丫 (Lamma) などの離島では珍しくありません。

「メニューから外すことはできません」と Li 氏は肩をすくめて笑います。「でも、海から牡蠣を集めるおばあさんがなくなったので、今はウェットマーケットから牡蠣を仕入れています」

1936年に建てられた勾配屋根と板のおかげで、一時は20人もの Li 氏の家族が深涌農莊 (Sham Chung Manor) に住んでいました。今では世界中に散らばっていますが、香港はまだ彼らが故郷と呼ぶ場所です。敷地と建物を譲り受けた Li 氏は、21世紀の水準に引

き上げるため、ゆっくりと改修を進めています。「都市から資材を持ち込むのは大変です」と彼は明かします。

食事を終えた Yang 氏は、満足そうなお息をつきながら、風景を眺め続けています。「木々の揺れや水の流りに耳を傾ける絶好の機会です。このような時間を過ごせるのは贅沢です」と彼は認めます。「私たちはテクノロジー主導の、動きの速い場所に住んでいます。しかし、香港は海と山が多いという点でユニークです。」



**「香港の田舎でしか
食べられない食べ物が大好きです。
麺と豆腐のカスタード、これらの料理は
私たちの文化の一部です。」**

「2人の子どもに自然の中で食べた体験を伝えたい。ハイキングに行くたびに、びったりの料理があるといい期待しています。料理は常にシェフや場所を反映しており、多くのレストランにはストーリーがあります。田舎の食事の魅力の一つは、ここに住む人々の日常生活がどんなものかを聞くことです」と彼は言います。



南丫島 (Lamma Island) の索罟湾碼頭 (Sok Kwu Wan Pier) 周辺にはシーフードレストランがたくさんあります。



南丫島 (Lamma Island) の榕樹湾 (Yung Shue Wan) には住宅、店舗、レストランがあります。

次は、ネギとコリアンダーをたっぷり使った牡蠣のオムレツ。牡蠣は、鴨と鶏の卵の組み合わせを加える前に、ネギと一緒に中華鍋に入られます。Li 氏によると、歴史的に、女性たちは肉厚な牡蠣を棧橋から集め、朝に売っていたそうです。牡蠣のオムレツが名物になりました。

北潭涌 (PAK TAM CHUNG) から 深涌 (SHAM CHUNG) へ

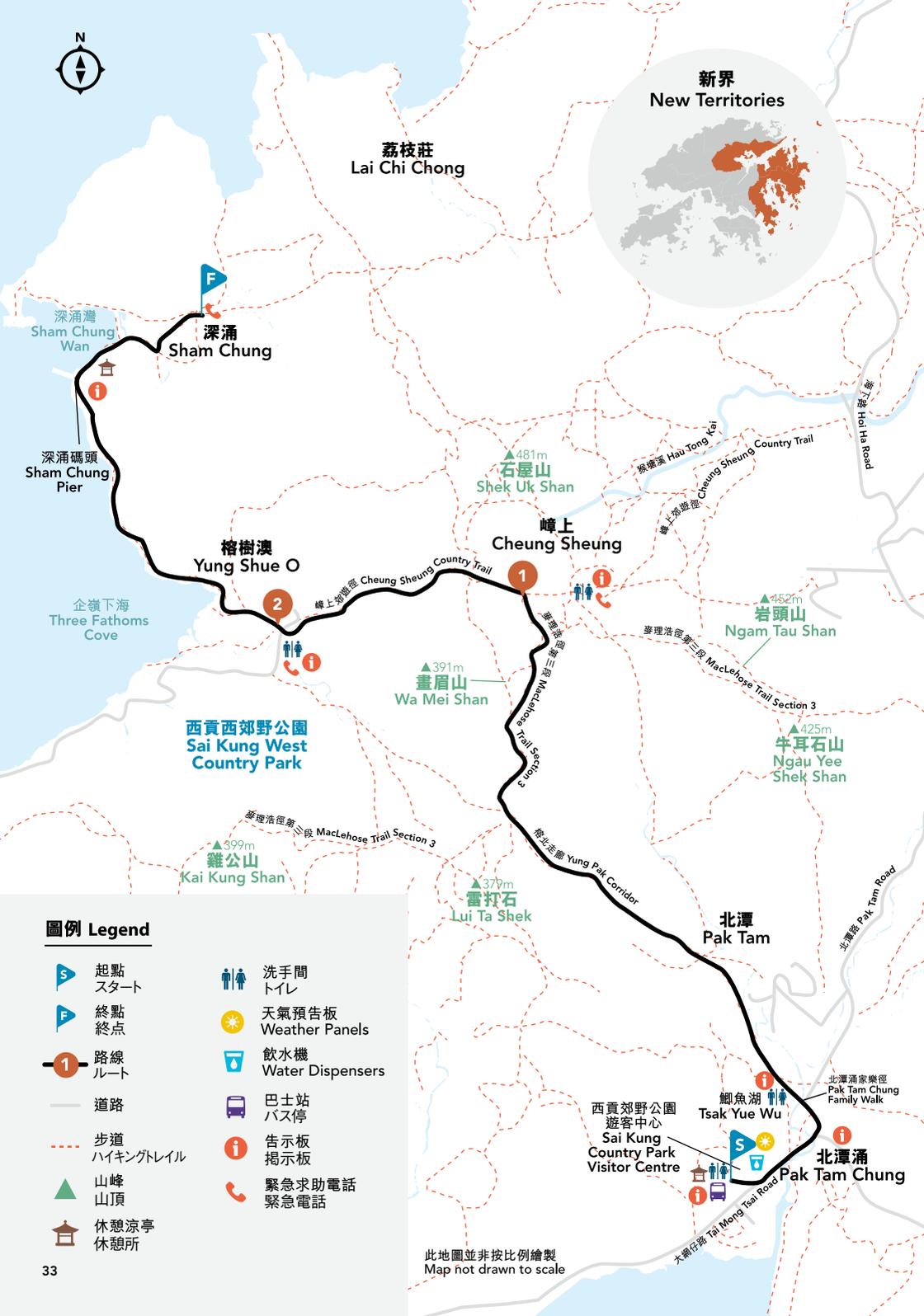
西貢郊野公園 (Sai Kung Country Park) は緑豊かで魅力的ですが、豆腐のデザート、客家料理のスナック、茶糰、豚肉の煮込みなど、隠れた美食を知る人はほとんどいません。

地区 西貢 (SAI KUNG) と 大埔 (TAI PO)

距離 約13km

難易度 ▲▲▲▲▲

所要時間 約5時間



S 北潭涌 (PAK TAM CHUNG)

西貢郊野公園 (Sai Kung Country Park) 入口でスナックや飲み物を用意しておきましょう。大網仔路 (Tai Mong Tsai Road) を通り、北潭涌 (Pak Tam Chung) から東に向かいます。そして左に曲がると北潭路 (Pak Tam Road) です。北潭涌家樂徑 (Pak Tam Chung Family Walk) の入口は左手にあります。

2 榕樹澳 (YUNG SHUE O)

下りに左に曲がって嶼上郊遊トレイル (Cheung Shung Country Trail) に入り、榕樹澳 (Yung Shue O) の案内に従ってください。

1 嶼上 (CHEUNG SHEUNG)

榕北走廊 (Yung Pak Corridor) に沿って分岐点まで歩きます。ここを右に曲がって、うっそうと茂った木々の間を登ります。森から、雷打石 (Lui Ta Shek) を見渡せる開けた地形が姿を現します。

F 深涌 (SHAM CHUNG)

榕樹澳 (Yung Shue O) では、舗装された海岸の歩道をたどって深涌 (Sham Chung) へ行きます。深涌 (Sham Chung) には村の家が何軒あります。客家の豚の煮込みと牡蠣のオムレツが自慢のカフェがあります。



行き方

- 西貢市 (Sai Kung Town) から北潭涌 (Pak Tam Chung) まで、タクシーか、94番、96R 番のバスに乗ります。

街への戻り方

- 街渡 (小型フェリー) が平日に深涌 (Sham Chung) から馬料水 (Ma Liu Shui) と黄石 (Wong Shek) まで毎日2便運行し、週末と祝日には3便目のサービスが追加されます (黄石 (Wong Shek) には止まりません)。
- 深涌 (Sham Chung) から西沙路 (Sai Sha Road) まで歩くと (約7km、1.5時間)、沙田 (Sha Tin) と西貢 (Sai Kung) へのバス接続ができます。

圖例 Legend

- S 起點 スタート
- F 終點 終点
- 1 路線 ルート
- 道路
- 歩道 ハイキングトレイル
- 山峰 山頂
- 休憩涼亭 休憩所
- 🚻 洗手间 トイレ
- ☀️ 天気預告板 Weather Panels
- 💧 飲水機 Water Dispensers
- 🚌 巴士站 バス停
- 📢 告示板 掲示板
- ☎️ 緊急求助電話 緊急電話

此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



北潭涌 (Pak Tam Chung) と深涌 (Sham Chung) に売店やカフェがあります。

59ページの4番と5番をご覧ください。



南丫島 (LAMMA ISLAND)

南丫 (Lamma) は香港で3番目に大きい島で、伝統的な海鮮料理から現代的な西洋料理まで、たくさんのレストランがあります。短くて簡単なハイキングは、味の調和をもたらします。

- 地区** 離島 (南丫島 - LAMMA ISLAND)
- 距離** 約5km
- 難易度** ▲▲▲▲▲
- 所要時間** 約1.5時間

S 索罟湾 (SOK KWU WAN)

数百人しか住んでいない海洋養殖のいかだでできた保護された湾と、新鮮なホタテの蒸しもの、カリカリに揚げたイカ、ジューシーなロブスターを提供するシービューのレストラン。

2 洪聖爺泳灘 (HUNG SHING YEH BEACH)

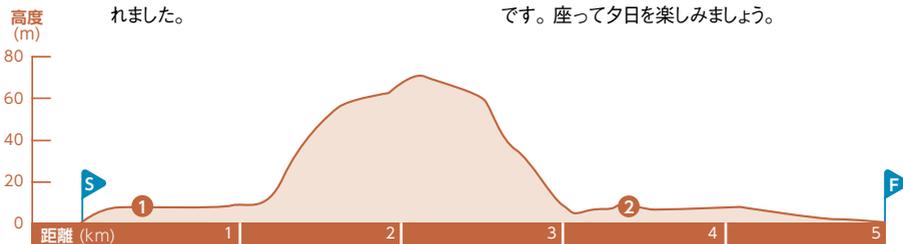
このトレイルはビーチやバーベキュー場を通り、風味豊かなビーフスープ、スモーキーなバーベキューコーン、爽やかな冷凍パイナップル、家族経営の店で有名な洪聖爺泳灘 (Hung Shing Yeh Beach) まで続いています。

1 天后廟 (TIN HAU TEMPLE)

海産物売場のすぐ隣に、南丫 (Lamma) にある3つの天后 (Tin Hau、海の女神) 寺院の1つが建っています。この寺院はもともと19世紀に建てられ、2004年に改装されました。

F 榕樹湾 (YUNG SHUE WAN)

まもなく、小さな伝統的な豆腐のデザートスポットである亞婆豆腐 (Ah Po Tofu) を通り過ぎ、終点に近づきます。榕樹湾 (Yung Shue Wan) では、食事の選択肢は点心からタバスまで無限です。座って夕日を楽しみましょう。



行き方

- 中環4号渡輪碼頭 (Central Pier No. 4) から、フェリーで索罟湾 (Sok Kwu Wan) へ。所要時間は約30分です。

街への戻り方

- 榕樹湾 (Yung Shue Wan) からフェリーで中環 (Central) または香港仔 (Aberdeen) に向かいます。



洪聖爺泳灘 (Hung Shing Yeh Beach) にはいくつかの店があり、索罟湾 (Sok Kwu Wan) と榕樹湾 (Yung Shue Wan) の埠頭の近くにはたくさんのレストランや店があります。

60ページの6番をご覧ください。



離島 Outlying Islands



圖例 Legend

- S 起點 (Start)
- F 終點 (End)
- 1 路線 (Route)
- 步道 (Footpath)
- ハイキングトレイル (Hiking trail)
- 道路 (Road)
- ▲ 山峰 (Peak)
- ▲ 山頂 (Summit)
- ☪ 休憩涼亭 (Rest pavilion)
- ☪ 休憩所 (Rest area)
- ☪ 廟宇 (Temple)
- ☪ 寺院 (Monastery)
- ♿ 洗手間 (Toilet)
- ♿ トイレ (Toilet)
- i 告示板 (Information board)
- i 揭示板 (Notice board)
- ☎ 緊急求助電話 (Emergency phone)
- ☎ 緊急電話 (Emergency phone)

此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



香る

匂いほど簡単に楽しい記憶を呼び起こすものはありません。おなじみの匂いは、最初にその匂いに出会ったまさにそのときへと連れて行ってくれます。

香港は、ここで過ごした時間の証として心に刻み込まれた感動的な匂いでいっぱいです。昔の漁村の香りほど記憶に残るものはありません。これは香港のつましやかな始まりへの臭覚的なオマージュでもあります。

香港中をハイキングすると、これらの村に行ってさまざまな食事をする事で、香港の文化遺産を垣間見ることができます。マーケットや屋台に沿って歩き、匂いが漂ってくるのを待ちましょう。

大澳村 (Tai O Village) は、大嶼島 (Lantau Island) の西端にある干潟上の竹馬に家を建てる、何世代にもわたる漁師たちで有名です。

鼻は知っている

ベテランの大澳 (Tai O) エビペースト製造者である Cheng Kai-keung 氏は、有名な調味料の瓶詰め準備ができたときに匂いがすると主張しています。

大嶼島 (Lantau Island) は、香港の都市の広がりに対して、緑と農村の対極をなしています。砂浜が広がり、数キロメートルに及ぶ峰もあり、大部分はその自然が手つかずのままです。

晴れた日には、大嶼 (Lantau) 西部の水上家屋がある伝統的な村、大澳 (Tai O) からマカオを見ることができます。しかし、大澳 (Tai O) の農法と漁法は、3世紀以上に最初の入植者が入植して以来、ほとんど変わっていません。

1920年に設立された Cheng Cheung Hing Shrimp Paste Factory の経営者 Cheng Kai-keung 氏は、大澳 (Tai O) に160年以上住んでいる一族の出身です。Cheng 氏は、家族で4代目のエビペースト製造者です。アジアや中東の漁師を経て、父のもとで本格的な食品加工貿易に就きました。「中東で騒乱が起こり家業の手伝いをするために帰宅しました」と彼は説明します。

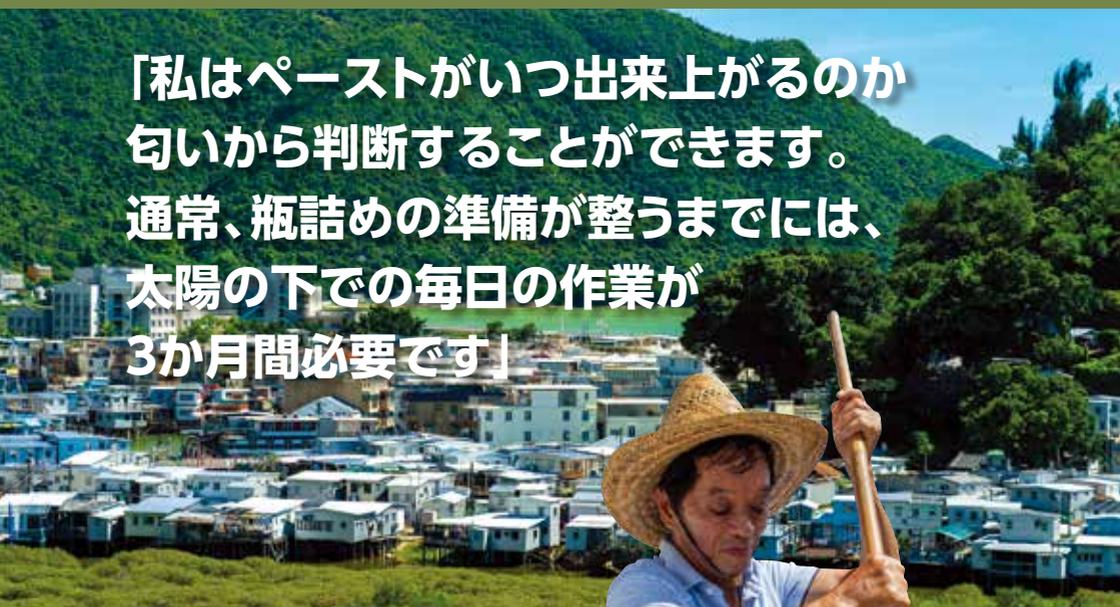
Cheng Cheung Hing Shrimp Paste Factory の経営者 Cheng Kai-keung 氏はエビブロックを太陽にさらしています。

エビペーストは大澳 (Tai O) の最も有名な料理輸出品ですが、驚くほどシンプルな製品です。「エビと塩だけを使っています」と Cheng 氏は明かします。「エビペーストには、以前はエビ100に対して塩17の割合でしたが、最近健康志向が強くなったので、塩を13に減らしました。エビブロックにはエビ100に対して塩7の割合にしています。エビペーストは、5月から10月にかけてがちょうどいい時期で、

200個のかごの世話をするために6人が必要で、契約社員を数名雇用しています」

エビペーストを作る上で最も重要なのは、日光と空気にさらして、魚のような臭いを取り除きながら食感を変えることです。この方法では、45分ごとにペーストを攪拌し、早朝から昼過ぎまで直射日光にさらすことができる枝編みトレイの上に薄く広げます。

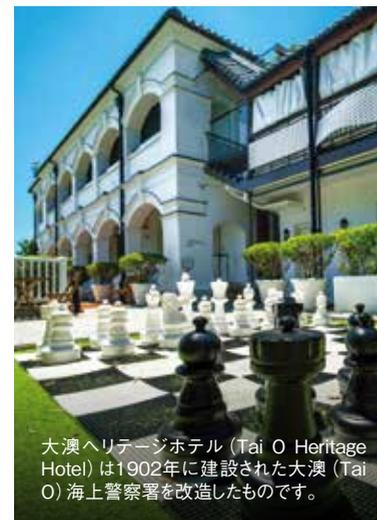
「私はペーストがいつ出来上がるのか匂いから判断することができます。通常、瓶詰め準備が整うまでは、太陽の下での毎日の作業が3か月間必要です」



エビのペーストをかき混ぜることで、大澳 (Tai O) には非常に塩気の強い香りが漂います。おいそうとを感じる人もいれば、気分が悪くなる人もいます。

「ある時、息子を連れた母親が私の仕事を見に来てくれました。」と Cheng 氏は振り返ります。「私がかき混ぜると、少年はすぐにエビのペーストが臭いと言いました。彼の母親は行儀が悪いと彼を叱りましたが、私は少年が意見を持つのは問題ないと言いました。

エビペーストは万人向けではありません。しかし、エビペーストは私たちの食文化の一部です。中国南部や東南アジアでは多くの料理に欠かせません。それは私たちの遺産の一部です」



大澳ヘリテージホテル (Tai O Heritage Hotel) は1902年に建設された大澳 (Tai O) 海上警察署を改造したものです。



自家製のエビブロック、エビペースト、塩辛、干物は大澳街市 (Tai O Market) の店にあります。

余暇には、長年の友人や家族と一緒に、北は東涌 (Tung Chung)、南は南大嶼郊野公園 (Lantau South Country Park) の多くのトレイルを歩きます。晴れた日には、彼はモーターボートで釣りに出かけます。悪天候のときは、村の人々と麻雀やその他の田舎の娯楽に参加します。ここ数年、彼は大澳 (Tai O) での生活の復活を目にしています。地元の観光客が週末や休日に村の雰囲気を楽しめるようになっているのです。「大澳ヘリテージホテル (Tai O Heritage Hotel) は、主にコロニアル建築デザインと美しい夕日を眺めながら静かな夜を過ごすために大きな魅力を持っています。」と彼は言います。

Cheng 氏は、大澳 (Tai O) のエビペースト業が代々家族に提供してきた生計に感謝し、彼のブランドが成し遂げたことを誇りに思っています。「私たちのエビペーストは、伝統的な広東料理を堪能された方の思い出に残ると思います。」



東涌 (TUNG CHUNG) から 大澳 (TAI O) へ

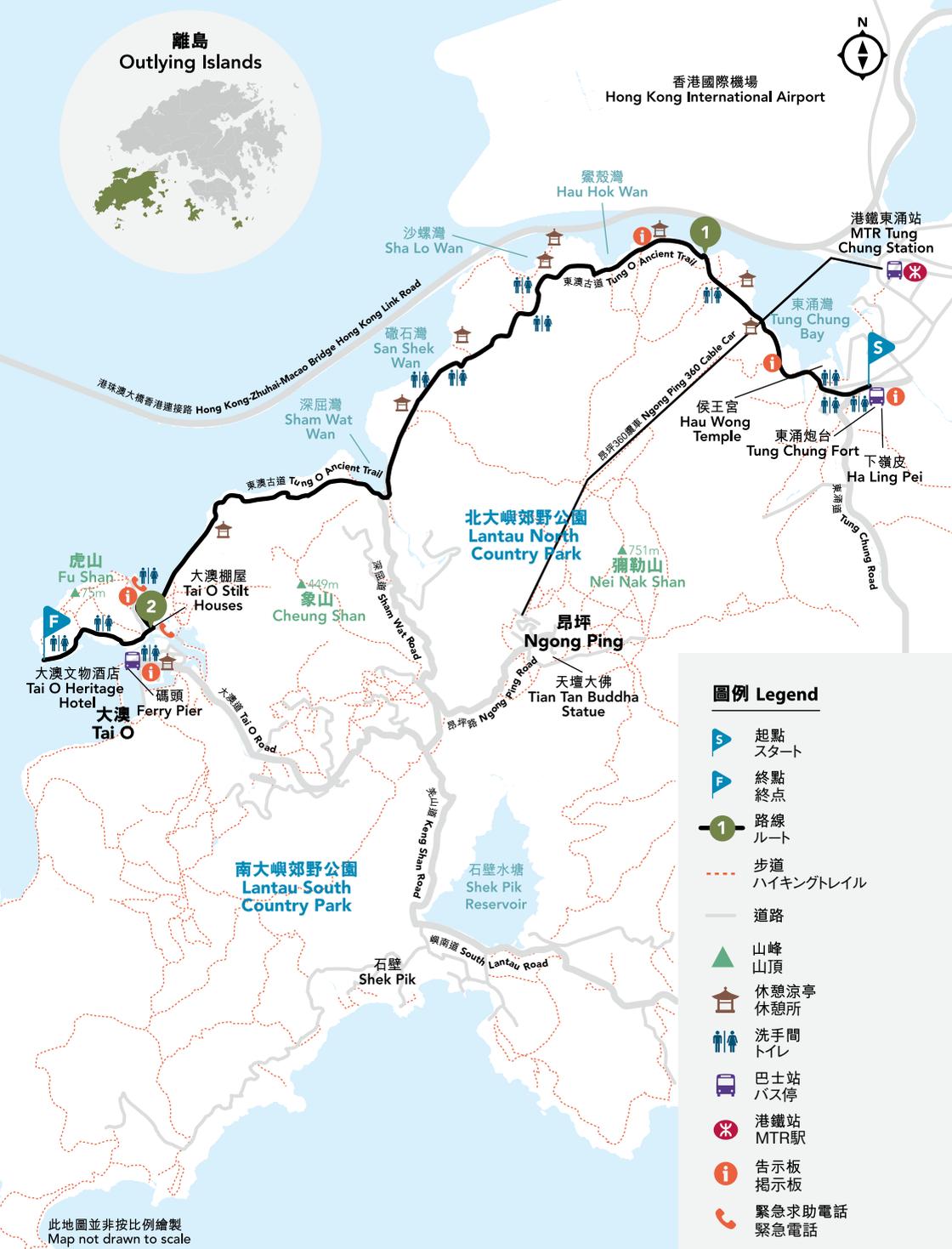
大澳 (Tai O) は香港で最も古い漁村の一つです。このハイキングは刺激的な匂いのある香港の文化遺産の中心地にあなたを運んでくれます。香港の起源は大澳 (Tai O) のような村にあり、その香りは歴史のぼほ過ぎ去った時代を思い出させます。

地区 離島 (大嶼島 - Lantau Island)

距離 約14.5km

難易度 ▲▲▲▲△

時間 約4.5時間



S 東涌炮台 (TUNG CHUNG FORT)

東涌古道 (Tung O Ancient Trail) は、1832年に建設された東涌炮台 (Tung Chung Fort) から始まります。1898年に海軍司令部となり、その後、警察署、学校となりました。

2 大澳棚屋 (TAI O STILT HOUSES)

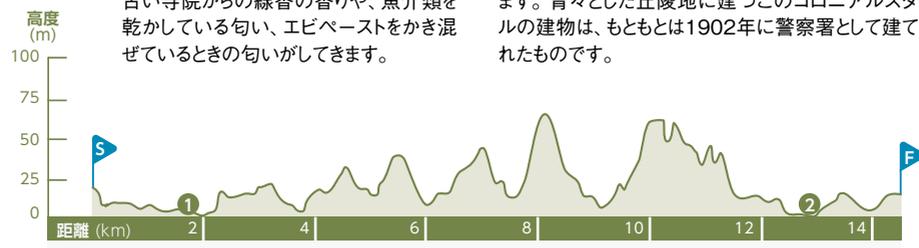
コンクリートの小道はやがて山道に変わり、遠くには、何世代にもわたって水の上に建つ、大澳 (Tai O) の独特な水上家屋が現れます。

1 東涌古道 (TUNG CHUNG ANCIENT TRAIL)

ほとんどコンクリートのゆるやかな起伏のあるトレイルは、何世紀もの歴史をもつ古い村や、大嶼 (Lantau) の伝統的な農耕や漁法の名残をたどることができます。古い寺院からの線香の香りや、魚介類を乾かしている匂い、エビペーストをかき混ぜているときの匂いがしてきます。

F 大澳ヘリテージホテル (TAI O HERITAGE HOTEL)

大澳 (Tai O) を深く冒険するほど、その有名な食べ物、例えば塩辛、鴨の卵黄、エビのペーストの匂いが強くなります。数百メートル後、登山道の終点、大澳ヘリテージホテル (Tai O Heritage Hotel) に到着します。青々とした丘陵地に建つこのコロナルスタイルの建物は、もともとは1902年に警察署として建てられたものです。



行き方

- MTR 東涌駅 (Tung Chung Station) B 出口から、東涌市中心 (Tung Chung Town Centre) バスターミナルで3M 番、11 番、11A 番のいずれかのバスに乗り、下嶺皮 (Ha Ling Pei) で下車。東涌炮台 (Tung Chung Fort) までの案内に従ってください。

街への戻り方

- MTR 東涌駅 (Tung Chung Station) まで11 番バスで戻ります。
- 大澳 (Tai O) から東涌 (Tung Chung)、屯門 (Tuen Mun) までフェリーが出ています。これらの地点から、他の目的地への公共交通機関が利用できます。

休憩地点

深屈湾 (Sham Wat Wan) にお店があります。MTR 東涌駅 (Tung Chung Station) や大澳街市 (Tai O Market) の近くにもたくさんのお店があります。

60ページの7番と8番をご覧ください。

宿泊

此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



触れる

香港の街を離れると、さまざまな地形と多様な動植物種に満ちた驚くほど野生的な感じがします。コンクリートの舗道や広いタールマックの道といった平凡な特徴は、本当の香港の姿を伝えるものではありません。何世紀にもわたって使われてきた石畳の先祖伝来の道から、あらゆる丘に続く浸食された土の道、落ち葉で覆われた森林の道まで、足元の道がそれぞれの物語を語っています。

香港には200以上の島があり、小さな島の多くはとても遠く離れているように感じます。定期便のフェリーに乗ったり、必要に応じて自分で予約したりすれば、すぐに昂ぶりを感ずるでしょう。街並みが有名な香港の自然のスカイラインもまた感動を与えてくれます。

大東山 (Sunset Peak) は、特に秋には、すばらしいサンセットビューとスキの海で有名です。



自然に根ざしたものの

ヨガの第一人者である Ngai Chau-kei 氏が東平洲 (Tung Ping Chau) を探訪し、母なる大地とのつながりを深めています。

ヨガ第一人者 Ngai Chau-kei 氏は、東平洲 (Tung Ping Chau) の更樓石 (Kang Lau Shek) でヨガのさまざまなポーズを披露しています。

Ngai Chau-kei 氏は、気を落ち着かせることに慣れてしています。2013年国際ヨガ・スポーツ連盟のチャンピオンであり、自然や要素とのつながりを感じることの重要性を理解しています。

「ヨガはつながりを大切にします。内部の意識に焦点を当てており、呼吸や周囲とのつながりをもたらします」と Ngai 氏は説明します。彼女はちょうど、この隠れた宝石にたどり着くために馬料水碼頭 (Ma Liu Shui Pier) から1時間半のフェリーに乗ったハイカー、漁師、日帰り旅行者たちに向けて、東平洲 (Tung Ping Chau) の更樓石 (Kang Lau Shek) でアーサナとしても知られる様々なヨガのポーズを実演し終えたところでした。

夏の炎天下と波の打ち寄せる波の中で、Ngai 氏が裸足で岩の上を移動するときの優しさと優雅さは目を見張るものがありました。彼女は靴を脱ぐことを選んだので、足の指一本で本当に地面を感じることができました。



「裸足で行くと岩の質感や草の質感を感じられます」

「ヨガは草と大地をもっと大切にすることを教えてくれます」と彼女は言います。

アーサナ、特に木のポーズや山のポーズといったものは、名前と姿勢に結びついているものですが、そうしたポーズを続けてつなげていくためには、自由、創造性、開放性が求められます。Ngai氏はそれらすべてを完璧に具現化しました。

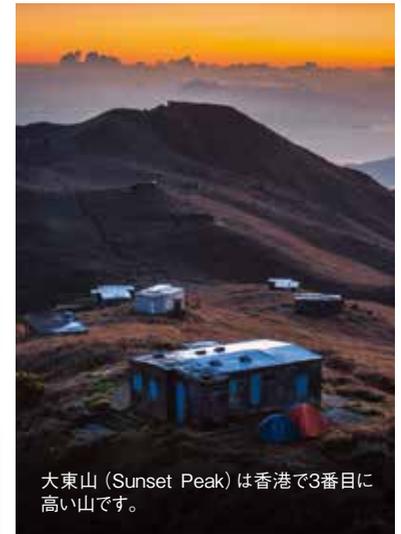
彼女は、75,000人以上のフォロワーを持つ見事にキュレートされたインスタグラムのフィードを誇るソーシャルメディアのインフルエンサーであるだけでなく、写真やその他のクリエイティブなメディアでも活躍しています。フェリーから降りて島に入った瞬間から、Ngai氏はその景色を眺めていて、すぐにカメラに記録を。彼女は、今度は必ず友達を連れてきて、彼らもそれを体験できるようにすると言いました。



Ngai氏は今回の日帰り旅行で初めて東平洲 (Tung Ping Chau)を訪れました。彼女は1ヶ月前にテレビを見ていて、偶然この島を発見し、すぐに香港の訪れたい場所リストに追加しました。「私は、僻地が好きなんです」とNgai氏と言います。彼女が好きな香港のルートや、風と波で自然に浸食された堆積岩でできた島、東平洲 (Tung Ping Chau)の散策で最も気に入ったことに言及していました。もう一つ僻地として考えて



ダブルヘブン (Double Haven)、または印洲塘 (Yan Chau Tong)はその風景と隠遁で知られています。



大東山 (Sunset Peak)は香港で3番目に高い山です。

いたのは、大嶼島(Lantau Island)の大東山 (Sunset Peak)でした。

「自由という感覚があるのです」と、Ngai氏はこの自然の驚異の「粗野」の中で述べています。Ngai氏が言うように、「生」の島の美しさは写真でも明らかですが、実際にそこに行ってそれを体験するとさらにはつきりします。澄んだ青い海に太陽の光が反射し、島の頁岩の燃えるようなオレンジ色、ベージュ色、茶色が印象的な光景は写真や動画で見ることができますが、冷たい水の中に足の指を突っ込み、滑らかな波に刻まれた岩を愛撫する感覚は、絵や言葉だけでは伝えられません。

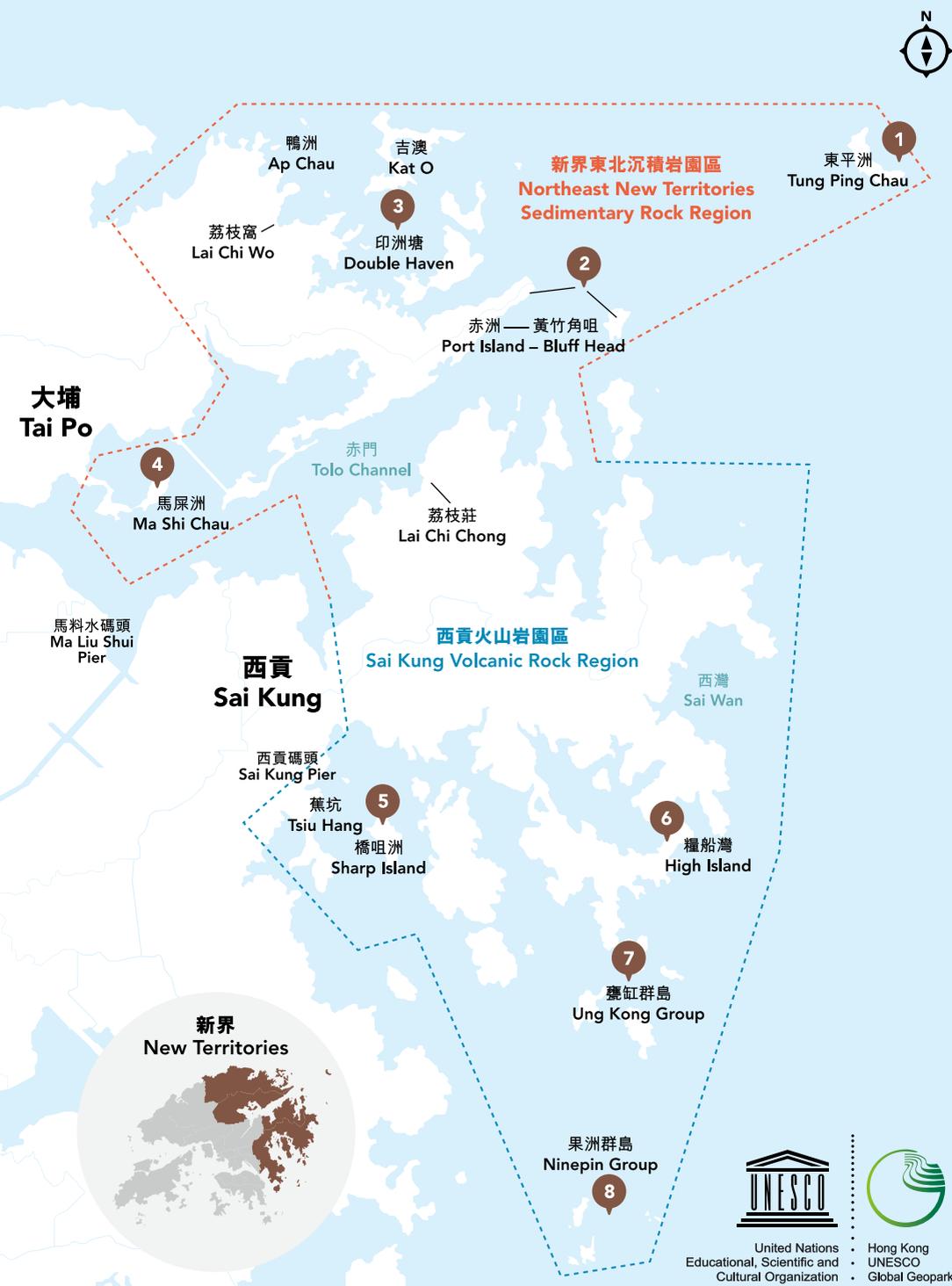
確かに、島の周りには自然の驚異がたくさんあります。3時間5kmほどのハイキングをすれば、東平洲 (Tung Ping Chau)の素晴らしいところにたくさん行けるでしょう。更樓石 (Kang Lau Shek)や岩の間の潮だまりの他にも、亞媽灣 (A Ma Wan)、龍落水 (Lung Lok Shui)、斬頸洲 (Cham Keng Chau)などの岩石層があります。それ自身が自然の驚異であり、それぞれ絶え間ない侵食の作用から自然に形成されたものです。

私たちの日帰り旅行が終わりに近づくと、Ngai氏的笑顔はほかにも広がっていました「私の足は幸せです」と明るく言います。「私は幸せです」。

ユネスコ認定世界ジオパーク香港地質公園 (HONG KONG UNESCO GLOBAL GEOPARK)

香港には、沿岸部に島々が点在する驚くべきユネスコ世界遺産地域があります。ほとんどのビーチには、フェリーに乗ったり、ボートをかりたりして、訪れることができ、印象的な岩石層をじっくり眺めたり、触れることができます。中には手つかずの状態のものもあり、安全のため船からしか見ることができません。

詳細についてはこちらの QRコード
をスキャンしてください：



1 東平洲 (TUNG PING CHAU)

香港の中でも最も遠い場所にあり、大鵬湾 (Mirs Bay) の向こう側にあります。馬料水 (Ma Liu Shui) からフェリーに乗って、人里離れた海岸や岩場に足跡を残してください。

2 赤洲 (PORT ISLAND) と黄竹角咀 (BLUFF HEAD)

馬料水 (Ma Liu Shui) から黄竹角咀 (Bluff Head) までフェリーに乗ってみましょう。ここでは珍しい岩、鬼手岩 (Devil's Fist) を見ることができます (左側)。遠くには、赤い岩が特徴の無人島、赤洲 (Port Island) が見えます。

3 印洲塘 (DOUBLE HAVEN)

澄んだ水に囲まれたこの手つかずの島々は、香港というよりも南太平洋のように感じられます。馬料水 (Ma Liu Shui) から吉澳 (Kat O) までフェリーで探索を始めてみましょう。

4 馬屎洲 (MA SHI CHAU)

徒歩でアクセスできるこの島 (右側) では、山々がそびえ立つ広大な船湾 (Plover Cove) を実感できるでしょう。この島の砂岩は、数石の層に波紋の跡があります。

5 橋咀洲 (SHARP ISLAND)

西貢 (Sai Kung) の近くでは、沙下 (Sha Ha) ビーチでカヤックを借りて、数あるビーチの一つに向かい、絹のような砂の上でのんびりした一日を過ごし、澄んだ青い海に足を浸すことができます。

6 糧船湾 (HIGH ISLAND)

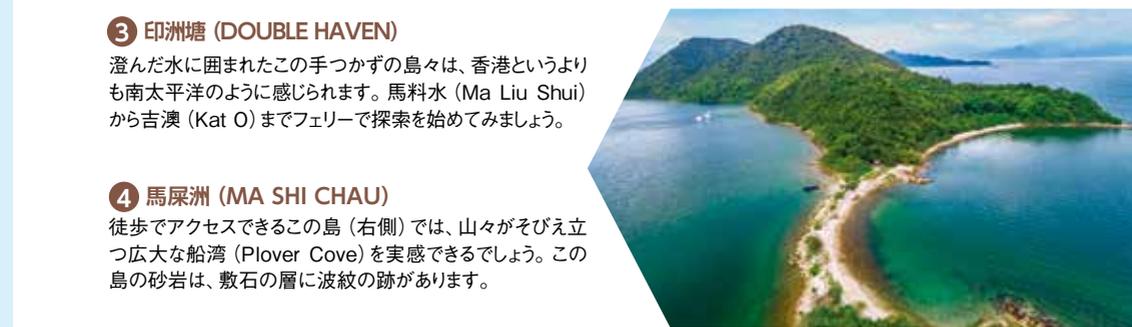
もはや島ではなく、2つのダムによって半島の大部分とつながっています。タクシーで西貢 (Sai Kung) から行くのも簡単で、六角形の石柱が並んでいる中を歩くだけでよじ登ることができます。

7 壘缸群島 (UNG KONG GROUP)

これらの島々には、霊的な岩のアーチや高い崖から砂浜まで、さまざまな風景があります。西貢 (Sai Kung) からボートを借りたり、ガイド付きカヤックツアーでうねりと戦うことができます。

8 果洲群島 (NINEPIN GROUP)

この小さな島々は台風の威力をフルに感じ、海に面した海岸は風と海によって砕かれた岩の魅力的な物語のようです。ボートを借りて海岸に沿って行きましょう。



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Hong Kong
UNESCO
Global Geopark

此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale

大東山 (SUNSET PEAK)

大東山 (Sunset Peak) は香港で3番目に高い山で、ハイカーにもとてもアクセスしやすい場所です。景色や植物が素晴らしく、足もとには生い茂った草が感じられます。

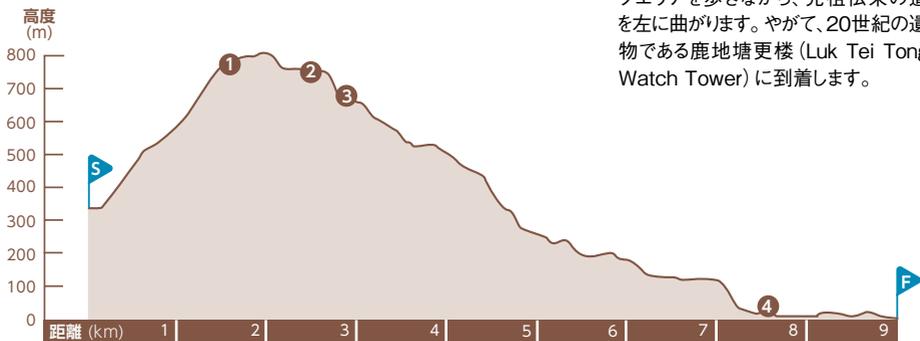
- 
地区
離島 (大嶼島 - Lantau Island)
- 
距離
約9km
- 
難易度
★★★★
- 
所要時間
約4.5時間

① 大東山 (SUNSET PEAK)

頂上からは、右手に湾やビーチが一望できます。大嶼 (Lantau) の高峰の特徴である道沿いのススキに手を伸ばしてみましょう。

② 爛頭營 (LANTAU MOUNTAIN CAMP)

山頂近くに立ち、歓迎の風を味わい、少しの間立ち止まって、高原に点在する古い山小屋を楽しんでください。夕暮れ時の写真の背景に最適です。



- 行き方**

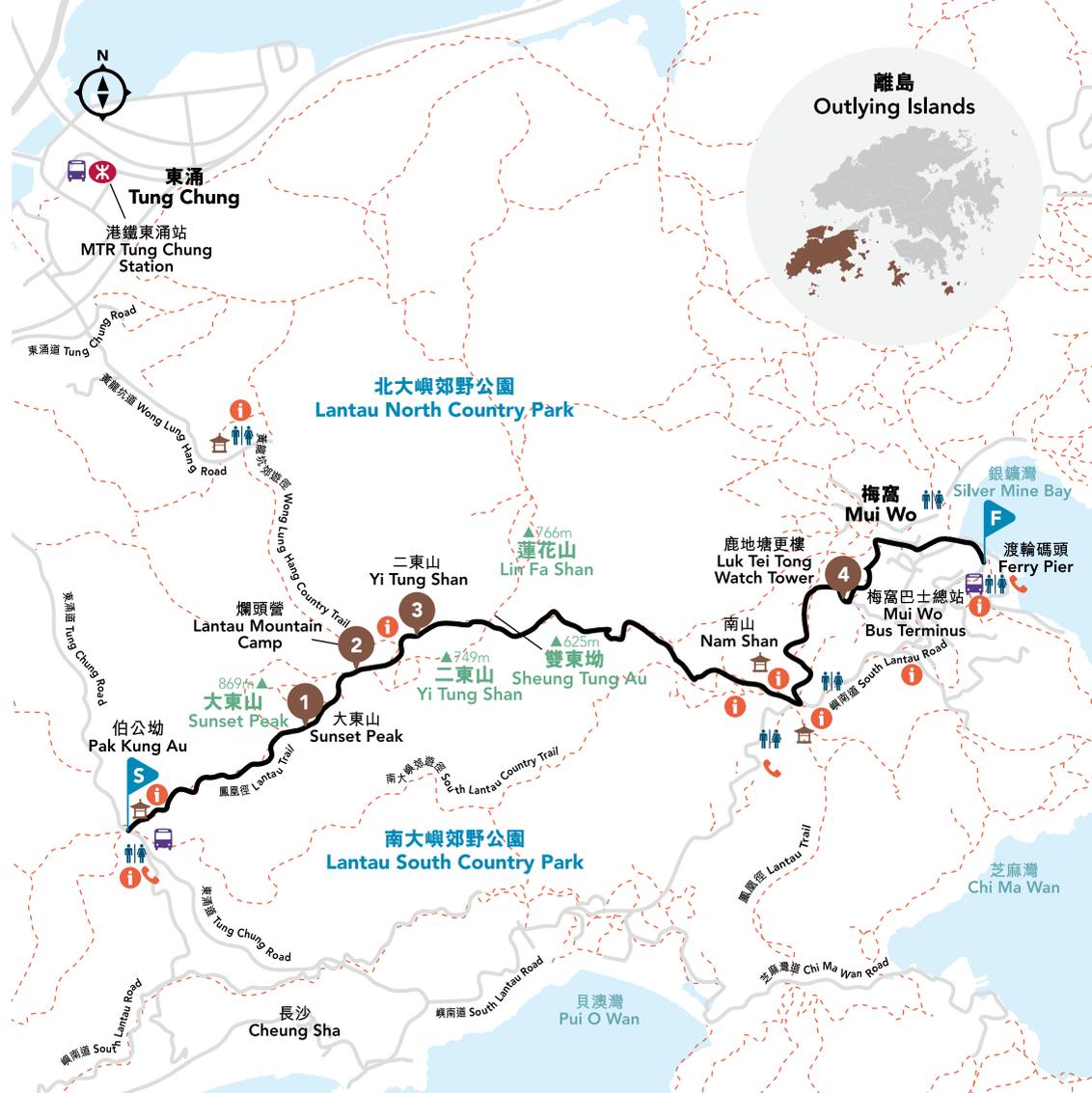
 - MTR東涌駅 (Tung Chung Station) B出口から、東涌 (Tung Chung) バスターミナルで3M番、11番、11A番、23番のいずれかのバスに乗り、伯公坳 (Pak Kung Au) で下車。
- 街への戻り方**

 - 梅窩 (Mui Wo) バスターミナルから、3M番のバスでMTR東涌駅 (Tung Chung Station) まで。
 - 梅窩 (Mui Wo) から中環 (Central) までフェリーに乗ります。



梅窩渡輪碼頭 (Mui Wo Ferry Pier) の近くにたくさんの店があります。

60ページの6番と7番をご覧ください。



- 圖例 Legend**
- | | | | |
|--|------------|--|----------------|
| | 起點
スタート | | 休憩涼亭
休憩所 |
| | 終點
終点 | | 洗手间
トイレ |
| | 路線
ルート | | 巴士站
バス停 |
| | 歩道 | | 港鐵站
MTR駅 |
| | ハイキングトレイル | | 告示板
揭示板 |
| | 道路 | | 緊急求助電話
緊急電話 |
| | 山峰
山頂 | | |

此地圖並非按比例繪製
Map not drawn to scale



サイクリング

新界 (New Territories) の主要な町には、サイクリングコースがあります。小さな隠れたビーチ、主要ルートから離れた静かな村、ツアーグループが目を向けてこなかった古い寺院など、今まで見逃してしまっている香港文化の側面に触れてください。コース沿いのカフェで冷たい飲み物や麺類を味わい、こうした小さな店で地元ならではの体験を試みましょう。



サイクリングは、あまり知られていない場所の景色や音、匂いを吸収しながら、より広い範囲をカバーする素晴らしい方法です。

元朗 (YUEN LONG) から胡蝶湾 (BUTTERFLY BEACH) へ

元朗 (Yuen Long) の中心部から海岸沿いの屯門 (Tuen Mun) までのサイクリングでは、香港の田園地帯や新しい町との出会いがあり、この地域の文化遺産をサイクリングコースでほぼ一周することができます。

地区 元朗 (Yuen Long) と屯門 (Tuen Mun)

距離 約14km

難易度 ▲▲▲▲

所要時間 約3時間

1 屏山鄧族文物館暨文物徑ビジターセンター (PING SHAN TANG CLAN GALLERY CUM HERITAGE TRAIL VISITORS CENTRE)

短い険しい丘の上には、1900年に建てられた旧屏山 (Ping Shan) 警察署の建物に、地元の村の文化に関する工芸品と情報が魅力的に展示されています。

2 屯門單車匯合中心 (TUEN MUN CYCLING ENTRY/EXIT HUB)

歩道橋を渡り、専用サイクリング施設で休憩・リフレッシュできます。

3 后角天后廟と花砲展覽館 (HAU KOK TIN HAU TEMPLE AND FA PAU EXHIBITION HALL)

広く慕われている海の女神、天后 (Tin Hau) に敬意を表する参拝者が訪れる、屯門天后廟廣場 (Tin Hau Temple Plaza) にあるこの古刹の儀式と香りを楽しみましょう。隣の花砲展覽館 (Fa Pau Exhibition Hall) では、華やかな花の紙ファパウも見るすることができます。

4 湖山遊樂場 (WU SHAN RECREATION PLAYGROUND)

この専用サイクリング・サーキットでは、手招きしてくる海の空気が木々の間に漂ってくるので、ぜひ一回転してみてください。

F 胡蝶湾 (BUTTERFLY BEACH)

美しい胡蝶湾公園 (Butterfly Beach Park) の向こうには、胡蝶湾 (Butterfly Beach) そのものの砂と波が広がっています。景色を見た後、湖山遊樂場 (Wu Shan Recreation Playground) で自転車を返してください。



行き方

- MTR元朗駅 (Yuen Long Station) J出口から朗和路 (Long Wo Road) まで歩くと、レンタサイクル店があります。朗和路 (Long Wo Road) に沿って歩き、朗業街 (Long Yip Street) に到着し、サイクリングコースに合流します。

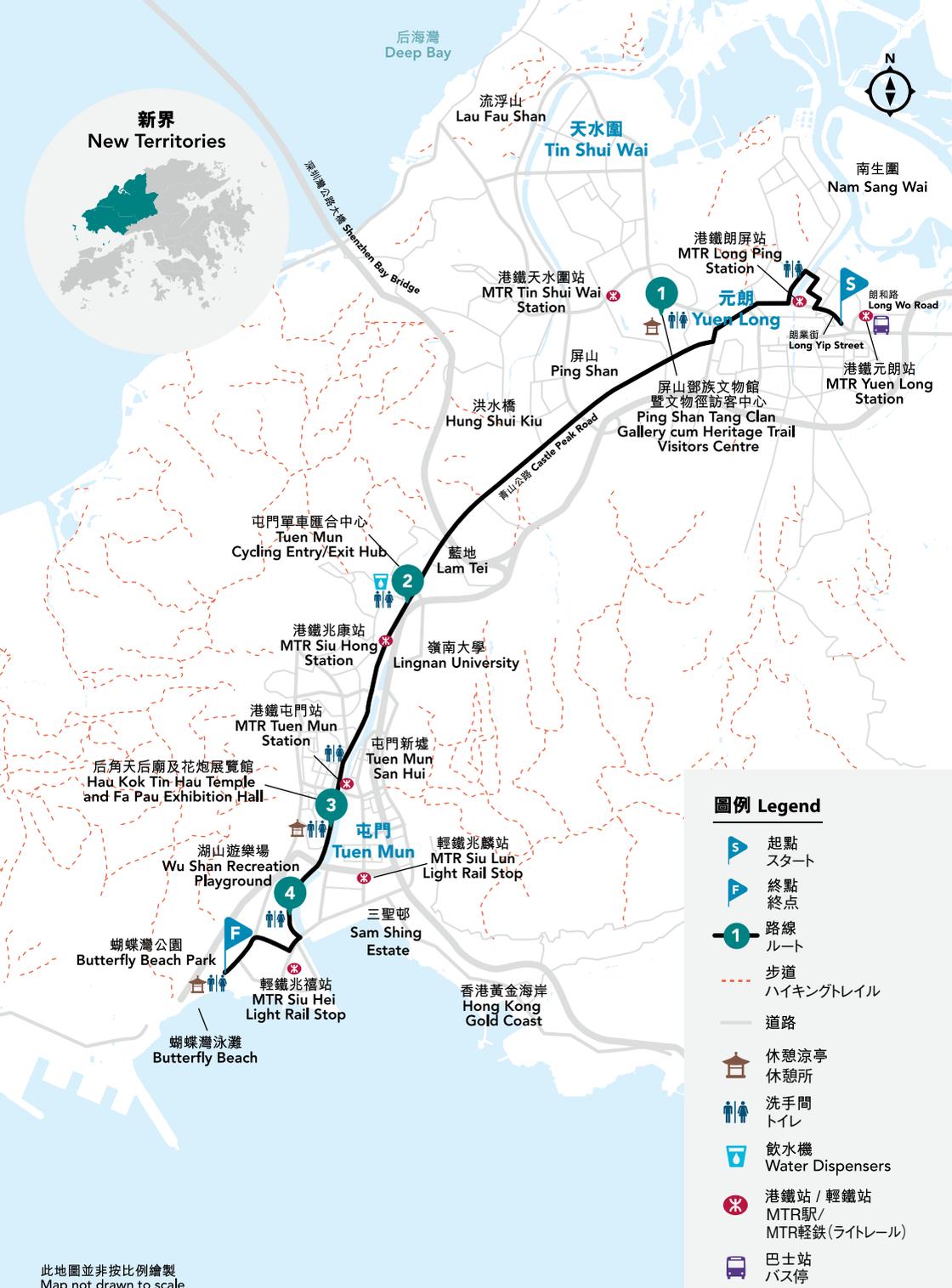
街への戻り方

- 湖山遊樂場 (Wu Shan Recreation Playground) で自転車を返却したら、MTR軽鉄の兆禧駅 (Siu Hei Light Rail Stop) に向かい、そこから軽鉄507線で屯門 (Tuen Mun) に行くと、MTR西鉄線 (West Rail Line) に接続しています。
- シーフードを楽しむには、MTR軽鉄の兆禧駅 (Siu Hei Light Rail Stop) で軽鉄507線に乗り、MTR軽鉄の兆麟駅 (Siu Lun Light Rail Stop) で軽鉄505線に乗り換えて、三聖邨 (Sam Shing Estate) へ。



サイクリングコース沿いに自動販売機や売店があります。また、湖山遊樂場 (Wu Shan Recreation Playground) や胡蝶湾公園 (Butterfly Beach Park) にも売店があります。

60ページの9番と10番をご覧ください。



宿泊

トレイル付近に宿泊

トレイルのそばにあるこれらのホステルとホテルは、ハイキングやサイクリングの前後のリラックスした滞在に最適です。なかには歴史的建造物もあり、香港の歴史や文化に触れる滞在ができるかもしれません。



1

ザ マレー 香港 (THE MURRAY, HONG KONG)

☎ +852 3141 8888
 🌐 niccolohotels.com
 📍 22 Cotton Tree Drive, Central, Hong Kong Island

関連トレイル ▶  P.11



2

YHA 美荷樓青年旅舎 (YHA MEI HO HOUSE YOUTH HOSTEL)

☎ +852 2788 1638 🌐 yha.org.hk/en/hostel
 📍 Block 41, Shek Kip Mei Estate, 70 Berwick Street, Sham Shui Po, Kowloon

関連トレイル ▶  P.15



3

Y 旅舎、ユーススクエア (Y LOFT, YOUTH SQUARE)

☎ +852 3721 8989 🌐 youthsquare.hk/stay
 📍 No. 238 Chai Wan Road, Chai Wan, Hong Kong Island

関連トレイル ▶  P.23



6

フォーシーズンズホテル香港 (FOUR SEASONS HOTEL HONG KONG)

☎ +852 3196 8888 🌐 fourseasons.com/hongkong
 📍 8 Finance Street, Central, Hong Kong Island

関連トレイル ▶  P.35  P.53



7

ノボテルシティゲート香港 (NOVOTEL CITYGATE HONG KONG)

☎ +852 3602 8888 🌐 novotelcitygate.com
 📍 51 Man Tung Road, Tung Chung, Lantau Island, New Territories

関連トレイル ▶  P.43  P.53



8

大澳ヘリテージホテル (TAI O HERITAGE HOTEL)

☎ +852 2985 8383
 🌐 taioheritagehotel.com
 📍 Shek Tsai Po Street, Tai O, Lantau Island, New Territories

関連トレイル ▶  P.43



4

九龍貝爾特酒店 (PENTAHOTEL HONG KONG, KOWLOON)

☎ +852 3112 8222
 🌐 pentahotels.com
 📍 19 Luk Hop Street, San Po Kong, Kowloon

関連トレイル ▶  P.25  P.33



5

帝都酒店 (ROYAL PARK HOTEL)

☎ +852 2601 2111 🌐 www.royalpark.com.hk/en/
 📍 8 Pak Hok Ting Street, Sha Tin, New Territories

関連トレイル ▶  P.25  P.33



9

ペンタホテル香港屯門 (PENTAHOTEL HONG KONG, TUEN MUN)

☎ +852 3112 1138 🌐 pentahotels.com
 📍 6 Tsun Wen Road, Tuen Mun, New Territories

関連トレイル ▶  P.57



10

悦品度假酒店・屯門 (HOTEL COZI RESORT)

☎ +852 3899 9288
 🌐 hotelcozi.com/resort
 📍 4 Kin Fung Circuit, Tuen Mun, New Territories

関連トレイル ▶  P.57

トレイルランニングイベント

香港では2020年10月から2021年3月の間に
ウルトラトレイル・デュ・モンブラン (UTMB) の予選レースが行われます。

2020

10月

1-2日

FEREI DARK 45 (2020)
xterace.com/Ferei-Dark-45/

17-18日

Raleigh Challenge –
Wilson Trail (RCWT)
raleighwilsontrail.hk

24日

HK50 - Hong Kong Island
(Race 1 of HK50 Series)
actionasiaevents.com/our-events/2020-hk50-hong-kong-island/

11月

1日

Sowers Action Challenging
12 Hours Charity Marathon
c12hrs.sowers.hk

7日

TGR Summits @ Mui Wo
tgr.run/summits

20-22日

Oxfam Trailwalker Hong Kong
oxfamtrailwalker.org.hk

掲載されている情報は2020年8月20日現在のものです。掲載されているイベントは中止または日程変更の可能性があります。詳細はイベントのウェブサイトをご覧ください。

免責事項：本ガイドブックの内容は South China Morning Post により編集制作され、香港政府観光局が発行しています。香港政府観光局は、第三者による製品やサービスの質または目的適合性に関していかなる責任も負いません。また、ここに掲載されている情報についてもその正確性、適合性または信頼性を代表または保証するものではありません。本ガイドブックに掲載されている情報は事前通告なしに変更されることがあります。関連製品またはサービスについては提供者にお問い合わせされるようお願いいたします。本ガイドブックの情報については正確性を確保するよう最大限の努力をしておりますが、香港政府観光局および South China Morning Post はここに掲載された期限切れの内容や誤脱についていかなる責任も負いません。

27-29日

HK168 (2020)
hk168.com.hk

12月

5日

Lantau 50
(Race 2 of HK50 Series)
actionasiaevents.com/our-events/2020-lantau-50/

24-27日

Golden 100 Hong Kong 2020
golden100.hk

2021

1月

1日

NEW YEAR N.E. MOUNTAIN
RACE 2021
xterace.com/NE-Mountain-Race-2021

3日

TGR Trail @ Braemar
tgr.run/races

2-4日

Ultra-Trail® Tai Mo Shan
ultraultraimt.com

9日

Hong Kong 50 WEST
(Race 3 of HK50 Series)
www.actionasiaevents.com/our-events/2020-hk50-west/

10日

Ngong Ping Charity Walk
www.npcw.org.hk

15-17日

Hong Kong 100 Ultra
Trail Race
www.hk100-ultra.com

2月

6-7日

The 9 Dragons Ultra
the9dragons.asia

19-21日

TransLantau
translantau.com

3月

7日

Race For Water
raceforwater.adropoflife.org

ローカルツアー

ご旅行を豊かにし、香港の自然をより深く理解するためのガイド付きツアーについては、
下記の地元のオペレーターをチェックしてください。



火石洲 (BASALT ISLAND)

香港ユネスコ世界ジオパークの一部である火石洲 (Basalt Island) は、街の東にある隠れた宝石で、美しい湾、目を見張るような急勾配の崖、特徴的な岩石層を見ることができます。

エコトラベル (Eco Travel)
☎ +852 3105 0767
🌐 ecotravel.hk/en



果洲群島 (NINEPIN GROUP)

世界で最も希少な地形のいくつかは、1億4000万年前に形成された清水湾 (Clear Water Bay) の東に位置する果洲群島 (Ninepin Group, Kwo Chau Island) にあります。

エコトラベル (Eco Travel)
☎ +852 3105 0767
🌐 ecotravel.hk/en



東涌 (TUNG CHUNG) & 大澳 (TAI O)

2010年から一般に開放されている東涌北公園 (Tung Chung North Park) を散策したり、大澳 (Tai O) を巡って伝統的な漁村の暮らしを体験したりすることができます。

インスタントラベル (Instant Travel)
☎ +852 2780 3233
🌐 airticket.com.hk/index_eng.asp



ワイルドライフ・ナイトウォーク - 龍虎山 (WILDLIFE NIGHTWALK - LUNG FU SHAN)

都市部に近いにもかかわらず、東アジアのヤマアラン、イノシシ、グリーンカスケードカエルなど、香港の興味深い野生生物の多くがここで見られます。

ウォーク・ホンコン (Walk Hong Kong)
☎ +852 9187 8641
🌐 walkhongkong.com

現地ツアーの詳細は、現地事業者の条件に従います。香港政府観光局と現地の事業者は、ツアーに関するいかなる詳細事項も事前の通知なしにいつでも修正、変更またはキャンセルする権利を留保します。お問い合わせの際は、現地の事業者にご相談ください。



香港でのハイキングの詳細については、漁農自然護理署 (Agriculture, Fisheries and Conservation Department) のウェブサイトをご覧ください。



自転車の安全性の詳細については、運輸省 (Transport Department) のウェブサイトをご覧ください。



天気予報や警報などの詳細については、香港天文台 (Hong Kong Observatory) のウェブサイトをご覧ください。

お役立ち電話番号

24時間緊急電話

☎ 999 / 112

運輸署

☎ +852 1823

香港天文台

☎ +852 1878 200

香港政府観光局ビジター・センター



☎ +852 2508 1234 (9:00~18:00 無休)
✉ info@discoverhongkong.com
🌐 DiscoverHongKong.com



See details on

[DiscoverHongKong.com](https://www.discoverhongkong.com)