

ルートバーン・トラック
フィヨルドランド



100% PURE
NEW ZEALAND

www.newzealand.com

NEW ZEALAND WALKING GUIDE

ニュージーランドの
厳選 トレッキングコース





フッカー・バレー、マウント・クック

大自然の中に身を置いて美しい風景を満喫

思い出に残る観光地と素晴らしい風景の連続...毎日異なる体験が待っている旅を想像してみてください。

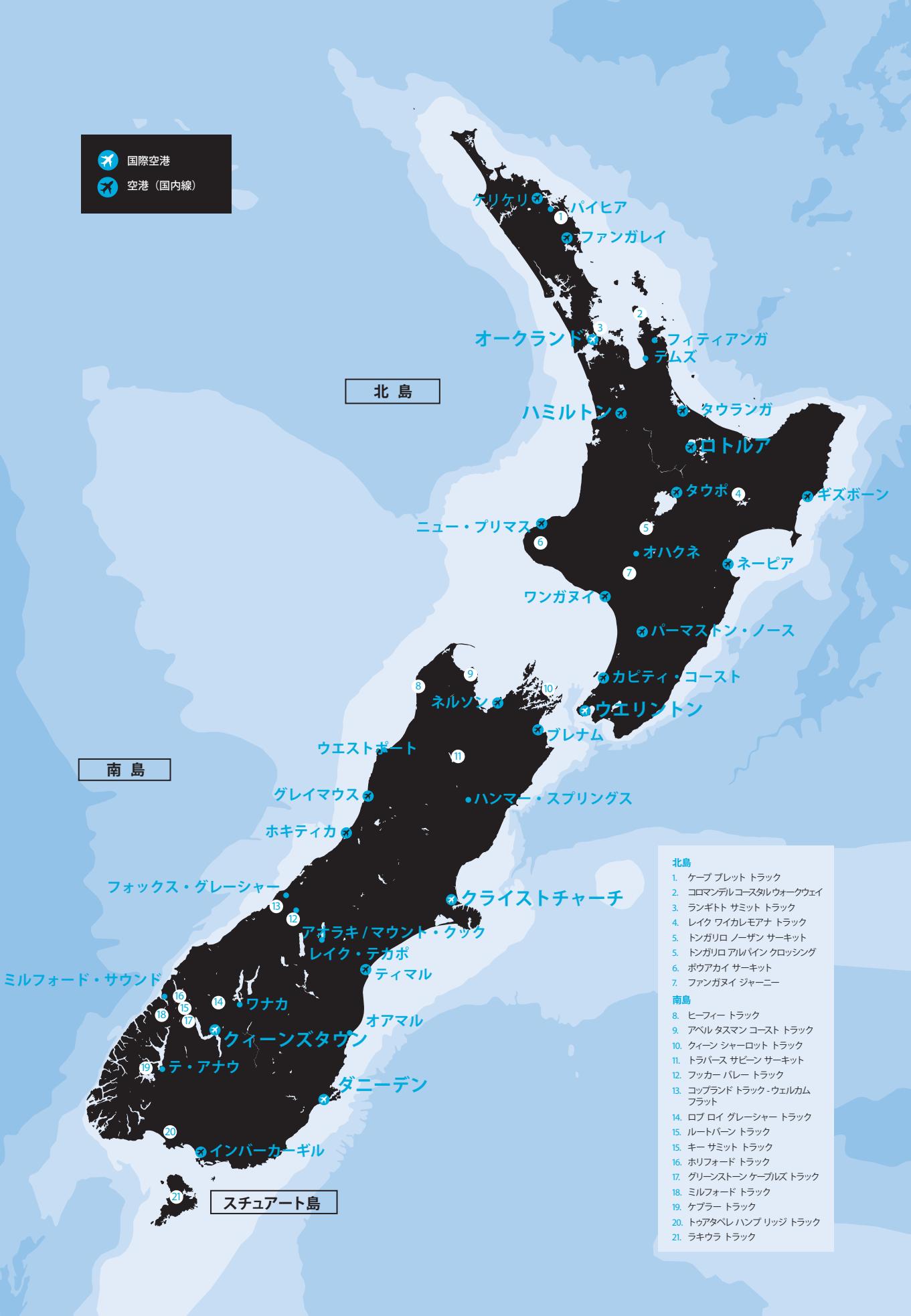
ニュージーランドは国を代表する9つの「グレート・ウォーク」と何百ものハイキングコースがあるハイキング天国です。ひつそりとたたずむビーチ、岩がちな海岸沿いの断崖、牧草地、湿地帯、渓谷や原生林、なだらかな草原地帯から迫力の連山まで、信じられないほど多様な風景の中を歩くことができます。

有名な自然風景を眺めるだけでもニュージーランドのハイキングコースを歩く価値がありますが、それは魅力のほんの一部に過ぎません。横道に歴史的な見どころがあったり、不思議な自然現象が見られたり、キーウィ、ペンギン、オットセイなどのユニークな野生動物との出会いも期待できるコースがたくさんあります。充実したハット(山小屋)、自然に囲まれた静かなキャンプ場やロッジに泊まれば、思い出に残る体験となるに違いありません。

ニュージーランドの国立公園や自然保護区を走るトラックは多様性に満ちており、誰もが楽しめる何かがあります。ユニークな生態系に注目しながらゆっくりと歩いたり、人里離れた手つかずの大自然の中で、複数日にわたって冒険にチャレンジすることもできます。

自然の中を探索するコースでも、驚くほど簡単にアクセスできるのが特徴です。市街や小さな集落では観光案内などのサービスを提供しており、それらが遠く離れていることはめったにありません。地元のソーア・オペレーターが催行する美味しい食事や快適な宿泊込のガイド付きツアーに参加すれば、夢見ていた大自然の奥深くへも実際に足を踏み入れることができます。

本ガイドを参考に、ニュージーランドの素晴らしいハイキングコースを実際に歩いて体験してください。





ニュージーランドを歩く

トレッキングコースを選ぶ

ニュージーランドには整備状態の良好な遊歩道が張り巡らされていて、誰もが自分の体力や興味に合ったコースを選んで歩けるようになっています。その大半は、全国14カ所の国立公園と環境保全省 (DOC, www.doc.govt.nz) が管轄する保護区にありますが、地方自治体の管理下にある自然公園内にも多数の遊歩道が整備されています。下調べはまず、ニュージーランド政府観光局の公式ウェブサイト (www.newzealand.com) から始めるとよいでしょう。各都市や町の観光案内所に立ち寄り、現地の人々にアドバイスをもらうのもおすすめです。

グレート・ウォーク



グレート・ウォークに選ばれたコースは全国9カ所にあります。遊歩道はよく整備されていて、進行方向も明確に表示されています。また宿泊には美しい風景に囲まれたキャンプ場や印象的なハット（山小屋）が利用できるようになっています。一部のコースにはかなりの体力を要する本格的な区間もありますが、ニュージーランドでもとておきの場所を探索することができます。個人で歩くか、ガイド付きツアーに参加するかも選択できます。

難易度別のグレード表示

たいていのトレッキングコースは難易度に応じたグレードに分類されているので、これを目安に選ぶとよいでしょう。初心者向けのコースは体力レベルの異なるすべての方に適した平坦な道で、一部は車椅子やベビーカーでも楽しめます。一方、熟練者、上級者向けになると、急勾配の斜面や岩がちなバックカントリーなど、険しい地形を歩くことになります。必要な装備や食料はすべて自分で運ばなければならないので、相応の経験を有する方に適しています。

ガイド付きウォーク

トレイルマップやパンフレット、標識を頼りに個人で歩けるコースでも、ガイド付きツアーに参加すると、ひときわ深い体験が楽しめます。日程は半日から数日間まで各種あり、交通手段や食事もツアーごとに異なります。宿泊施設は、予算を抑えた簡素なものから、豪華な滞在が満喫できるものまで様々です。現地事情を熟知した熱心なアウトドア・ガイドが同行し、土地の自然や人々の歴史を紹介するので、風景も奥行のあるものに見えてきて、より豊かな体験となるはずです。ニュージーランドの主要ガイド会社は当局のページを参照してください。

<http://www.newzealand.com/jp/feature/recommended-guided-trips/>



フィヨルドランド、ガン湖

マナアキ・トレイルズ



マナアキ・トレイルズは、所要2~4日間のガイド付きウォークです。それぞれ地元の専門ガイドが同行し、お食事付きの私営ロッジに宿泊します。対象となっているのは、オークランドのランギット島、クイーン・シャーロット・トラック、ホリフォード・トラック、ハンプ・リッジ・トラックです。重い荷物を背負うことなくウォーキングを存分に楽しみたい方にぴったりです。

シーズンについて

天候や路面の状態を考慮すると、10月下旬もしくは11月上旬から4月末までの間が適しています。グレート・ウォークをはじめ、人気のあるトレッキングコースはこの間、混雑しがちです。ガイド付きツアーはもちろん、ハットやキャンプ場(DOCのウェブサイトから予約可)を利用する場合も、早めに予約を入れておく必要があります。シーズンの始まりか終わりに行くようになると、人混みを避けつつ快適な気候で楽しめます。標高の高い地域のトラックは冬はほとんど閉鎖されますが、通年歩ける低地のコースはたくさんあります。季節や行き先に関係なく、出発前に地元の案内所に立ち寄って、天気予報と最新情報を確認することは大切です。



トンガリロ・アルパイン・クロッシング、ルアペフ



フッカ谷、カントベリー



カスケード・クリーク、フィヨルドランド



ハット、キャンプ場、ロッジ

ニュージーランドの国立公園と自然保護区には計950以上のハット（山小屋）があります。最低限の設備として、寝台とマットレス、水、トイレがあり、たいていは何らかの暖房設備も利用できます。一部のハットにはガス式の調理設備や照明が設置されています。繁忙期に予約の必要なハットの場合は、管理人が駐在します。キャンプ場は全国各地のトラック沿いにあります。通常は水、トイレ、シェルターのみの簡素な設備です。また、近辺にある私営のロッジに宿泊すると、旅先の我が家のように快適に過ごせます。

装備と携行品

質のよいアウトドア用のウェアは必須です。メリノウールのトップに全天候型のアウターの組み合わせがおすすめです。天気予報が雨でなくとも、レインコートは持参しましょう。距離の短い簡単なコースであれば、スニーカーやウォーキング用の靴で歩けます。大自然の中へと入って行く場合は、靴底が滑りにくくなっているトレッキングブーツが必要です。宿泊をともなう行程の場合は、DOCのウェブサイトを参考に必要なものを揃えましょう。懐中電灯や燃料（宿泊場所にストックされていない場合）も忘れずに。

野生動物との出会い

ニュージーランドのトレッキングコースは固有種や在来種の生き物に出会う絶好の機会をもたらしてくれます。咬まれると厄介なサンドフライ（サシチョウバエ）や蚊はいますが、他国と違って、危険な野生動物や毒虫に遭遇することはありません。山岳地帯では、いたずら好きなオウム、ケアに持ち物を壊されないよう気を付けてください。

また、餌は絶対に与えないでください！

安全対策

大半のコースに標識が設置されていますが、僻地で長時間にわたるアドベンチャーに出かける場合は特に詳しいパンフレットやトレイルマップを入手しておきましょう。また、ニュージーランドは地形が複雑で天候も予想外に急変しやすいので、季節や歩行距離にかかわらず、万全の準備が必要です。当日も必ず天気予報を確認したうえで、常に状況に注意して行動してください。

ウェブサイト mountainsafety.org.nz には、ニュージーランドの自然を楽しむうえで参考になる情報がたくさん掲載されています。ただし、十分な体力や技能を備えているか分からない場合は、ガイド付きツアーに参加することをおすすめします。



フィヨルドランドのミルフォード・トラック 提供：アルティメット・ハイクス

アウトドアを安全に楽しむために

ニュージーランド山岳安全協議会では、あらゆるアウトドア活動やスポーツ、レクリエーションを安全に楽しめるよう、野外活動安全規則に従うことを推奨しています。

計画を立てる

現地事情をよく知っている人に相談して行程を計画しましょう。適切な所要時間を見込むことも忘れないで。

計画を誰かに伝えておく

同行者以外の誰かに出発と帰着の予定を伝え、予定どおり戻らなかった場合は通報するよう依頼しておきましょう。

天候に注意する

ニュージーランドの天気は変わりやすく、予測が困難です。気象情報をチェックしたうえで、あらゆる変化に対応できるよう準備しましょう。

自分の限界を知る

自分の体力と経験に応じた限度をわきまえて、無理のない範囲で楽しみましょう。

十分な物資を携行する

最悪の事態を想定して、食料や衣類、装備、非常時に必要なものなど、充分な用意をしておきましょう。適切な通信手段も携行してください。

以上、安全のための5つのルールは、どんなアウトドア活動にも共通する根本的な原則を専門家がまとめたものです。

それぞれを基本として行き先や目的に合わせて応用し、万全の準備をととのえてから出発してください。



レイク・ワイカレモアナ・トラック



ケープ・ブレット・トラック、ベイ・オブ・アイランズ 提供: ミッチエル・アニヨン

ケープ・ブレット・トラック CAPE BRETT TRACK

灯台まで歩くこの長いコースでは
ユニークなベイ・オブ・アイランズの
景色を楽しめます。

ケープ・ブレット(ブレット岬)の先端へと続くこのコースでは、高い断崖と美しいビーチが続く岩がちな半島に沿って歩きながら、ベイ・オブ・アイランズのユニークな風景を眺めることができます。見晴らしのよい展望台からは下方にイルカなどの海洋生物の姿が見られることもあります。原生林と再生した森には興味深い固有の鳥類がたくさん生息しています。

終点はドラマティックなケープ・ブレット灯台です。かつて灯台守が住んだ家は歩行者が宿泊できるハット(山小屋)になっています。片道16km、挑戦しがいのある険しいトレッキングコースです。1泊するのもおすすめですが、片道だけボートに乗るという組み合わせもできます。有名な「ホール・イン・ザ・ロック」を観光するこのボートツアーはラッセルもしくはパイヒアから出発しています。

2日間

往復 32.6 km

上級者向け

通年

要予約

アクセス

オークランドから 3時間30分

ラッセルから 45分

パイヒアから 45分



コロマンデル・コースタル・ウォークウェイ COROMANDEL COASTAL WALKWAY

コロマンデルの海岸沿いを歩く日帰り
ウォークです。

コロマンデル半島の先端をまわるニュージーランドでも一番といわれる海岸沿いを歩くコースです。どのレベルの体力でも歩行可能なコースです。

ストーニー・ベイからスタートし、牧草地や原生林を横切り、モエハウ山脈の低地部分を越え、フレッチャー・ベイへ向かいます。印象的な見どころには、沖に伸びるシュガーローフ (221m)、高くそびえるピナクルズや沖合のグレート・バリア島などがあります。

一ヵ所だけ短い距離ですが急な区間があります。ポーリー・ベイへ行くオプションもありますが、往復には1日(約7時間)かかります。ストーニー・ベイから案内標識のある展望台までなら3時間の短いコースで楽しめ、展望台からは素晴らしい海岸線の風景を眺めることができます。体力のある方にはフレッチャー・ベイから険しい内陸ルートを戻る方法もあります。

7時間

往復 20 km

初級者向け

通年

予約不要

ガイド付きハイキングあり

アクセス

オークランドから 4時間

コロマンデルから 1時間30分



コロマンデル・コースタル・ウォークウェイ、コロマンデル半島 提供: nztrammer.com



ランギトト・アイランド・ループ、オークランド 提供:ATEED (Auckland Tourism, Events & Economic Development)

ランギトト・アイランド・ループ RANGITOTO ISLAND LOOP



オークランドのダウンタウンから
クルーズで火山島へ向い、頂上へ
登ってみましょう。

オークランドのダウンタウンから1日で行ける人気の日帰り
コースです。まずはハーバーを横切る景色の良いフェリーに
乗って30分、ランギトト島を目指します。この島は600年前
の海底噴火により形成されたユニークな火山島です。

この遊歩道では火山活動による奇妙な風景が記憶に残ること
でしょう。海拔259mの頂上へ直行する場合は、ポフツカ
ワの森と溶岩跡を通るコースを登ります。頂上からはオーク
ランドの街とハウラキ湾の壮大なパノラマの景色を一望で
きます。長い周回コースは、岩がちな海岸線をより多く歩き
ます。害獣のいないこの島にはタカヘ、セアカホウダレムク
ドリ (ティエケ) やパラキート (カカリキ) など希少な鳥類が
豊富に生息しています。

地元マオリのナイ・タイ族のカイアラヒ (ガイド) が案内する
ウォーキングツアーでは、ランギトト島や隣のモトウタブ島
にまつわるストーリーを聞くことができます。

5時間

10 km

初級者向け

通年

予約不要

ガイド付きハイキングあり

アクセス

オークランドから 30分



レイク・ワイカレモアナ・トラック

LAKE WAIKAREMOANA TRACK



人里離れた大自然の中にたたずむ
神秘的な湖の周辺を歩くコースです。

ニュージーランドを代表する「グレート・ウォーク」のひとつです。テ・ウレウェラの奥深くにあるワイカレモアナ湖の湖畔を歩けば、忘れられない旅となるでしょう。

この遊歩道のほとんどは大きな木々が茂る原生林に囲まれています。ひっそりと奥まったビーチの周辺を通り、パネキレ・ブラフと呼ばれる高い断崖へ向かって登り、それを越えていきます。そこからは湖をはるか越えてどこまでも続く、緑に覆われた尾根の絶景を見渡すことができます。その他のハイライトには、本道を外れてコロコロ滝まで行く横道があり、透明な湖水に浸かってリフレッシュできます。その他、昔からこの地に住むマオリのトウホウ族の豊かな精神文化に触れる機会も見逃せないハイライトです。

この宿泊しながら進むコースは、どちらの方向にも歩くことができますが、最も人気のある出発地点はオネポト・ベイです。パネキレ・ブラフを越える初日に最も体力を要します。

3~4日間

46 km

中級者向け

通年

要予約

ガイド付きハイキングあり

アクセス

飛行機 オークランドからギズボーンへ 1時間

車 ギズボーンから 2時間30分

車 ロトルアから 3時間



レイク・ワイカレモアナ・トラック、イーストランド

近隣の見どころ パシフィック・コースト・ハイウェイ イースト・ケープ ギズボーン ホークスベイ



トンガリロ・ノーザン・サーキット、ルアペフ 提供: nztrammer.com

トンガリロ・ノーザン・サーキット TONGARIRO NORTHERN CIRCUIT



火山活動による不思議な風景を間近に
眺めてみましょう。

グレート・ウォークのひとつでもあるこのトレッキングコースは、氷河と火山活動によって形成された幻想的な地形を通る、驚き満載のルートです。複数日にわたって歩きながら、噴気孔や色鮮やかな湖、轟く滝、鬱蒼と茂る森、氷河の作用で造られた谷、といった多様な風景のすべてが見られます。

このトレッキングコースは『ロード・オブ・ザ・リング』のドーム山として知られるきれいな円錐形のナウルホエ山の周囲を歩きます。一部の区間は有名なトンガリロ・アルパイン・クロッシングと重複しています。最高地点となるレッド・クレーターへ向かえば素晴らしいパノラマの景色を見渡せます。エメラルド色の火口湖やオトウレレ・バレーの月面のような風景を越えると、深いブナの森と石だらけの池に勢いよく流れ落ちる滝、タラナキ・フォールズがあります。

荒涼とした人を寄せ付けない地形で不安定な気候に見舞われやすいため、天気の安定するシーズンに歩くのがおすすめです。オフシーズンは相応の経験と技量、専用の装備が必須で、かつ天気予報が良い場合に限られます。

3~4日間

43.1 km

中級者向け

10月/11月~4月

要予約

ガイド付きハイキングあり

アクセス

飛行機 オークランドからタウポへ 45分

車 タウポから 1時間30分

車 オハクネから 45分



トンガリロ・アルパイン・クロッシング

TONGARIRO ALPINE CROSSING

「中つ国」を歩く最も素晴らしい 日帰りウォーキング

トンガリロ・アルパイン・クロッシングは世界でも最も素晴らしい日帰りウォーキングのひとつと言われています。火山活動によって形成された印象的な風景は『ロード・オブ・ザ・リング』3部作の中でも重要なシーンとして登場しました。

このハイキングコースでは2つの活火山、噴気孔、巨大な溶岩跡、レッド・クレーターやエメラルドグリーンの火口湖などを見ながら歩きます。特にタウポ湖を横切り火山台地までを見渡す息を呑むような風景は格別です。

長い1日のコースで、天気の良い日にしか歩行できません。たとえ夏でも適切なトレッキングブーツや暖かい衣類、防寒・雨天に備えた準備は不可欠です。『ロード・オブ・ザ・リング』のドーム山として知られるナウルホエ山の急な斜面を登るオプションもあります。本道を外れたこのコースは体力のある健脚な方向きですが、思い出に残るルートとなるでしょう。

6~8時間

19.4 km

上級者向け

10月~4月

予約不要

ガイド付きハイキングあり

アクセス

タウポから 1時間30分

オハクネから 1時間



トンガリロ・アルパイン・クロッシング、ルアペフ地方

近隣の見どころ オハクネ ファカパパ タウポ湖 ファンガヌイ国立公園



ポウアカイ・サーキット、タラナキ 提供: ジェレミー・ベッカーズ

ポウアカイ・サーキット POUAKAI CIRCUIT

広大な景色とタラナキ山周辺のちょっと
変わった地形を楽しめます。

壮大な景色、多様な自然の風景と山岳地帯にたたずむ美しい小さな湖が特徴の、エグモント国立公園でも最高のハイキングコースです。雄大なタラナキ山（2518m）の北側の麓にある25kmの周回コースです。多様な森林、開けた草原地帯、そしてアフカワカワと呼ばれる湿地帯を通ります。ここは水苔、スゲ、高山植物やレッド・タソックが生えるユニークな環境にあります。ラン科の植物など世界的にも珍しい植物も生育しています。

海岸の方面やセントラル・プラトー（中央台地）を見渡す景色から、円錐形の火山タラナキ山を見上げる景色まで、あらゆるところで息をのむような風景が広がります。

コースはどちらの方向から歩いても踏破できます。居心地の良いDOC（環境保全省）のハットが2つあるので夜も暖かく過ごせます。もともと挑戦しがいのある難しいコースですが、冬は悪天候、雪や氷によって通行不能になることがあります。さらに困難になります。

2~3日間

25 km

上級者向け

10月/11月～4月

予約不要

アクセス

飛行機 オークランドからニュー・プリマスへ 1時間

飛行機 ウエリントンからニュー・プリマスへ 1時間

車 ニュー・プリマスから 30分



ファンガヌイ・ジャーニー

WHANGANUI JOURNEY

神秘的なファンガヌイ川を下る カヌーの旅です。

陸地を歩くトレッキングコースではありませんが、ニュージーランドのグレート・ウォークのひとつに選ばれています。人里遠く離れたファンガヌイ国立公園の中心部を通る川下りのアドベンチャーです。

川の上流から下流に向かい、切り立った断崖からなる峡谷、緑深い森に覆われた川岸を漕いでいきます。ほとんどはゆるやかな流れですが、時折、泡立つ急流を越えていくことがあります。興味深い見どころには、歴史的な「行き先のない橋」やマラエ（マオリの集会所）があります。マラエはこのコースの参加者が宿泊施設として利用できるようになっています。他の宿泊施設としては、DOC（環境保全省）のハットやキャンプ場、私営のロッジがあります。

パドリングのスキルと、ある程度の体力が求められますが、全行程にガイドが付くツアーに参加すれば、自分ですべてをやらなくてすみます。短い3日間 (87 km) のコースでも川沿いの最も景色の良い区間が含まれています。

5日間

145 km

カヌー

10月～4月

要予約
(10月/11月～4月)

ガイド付きツアーあり

アクセス

オークランドから 4時間

ワンガヌイから 3時間

タウポから 1時間45分



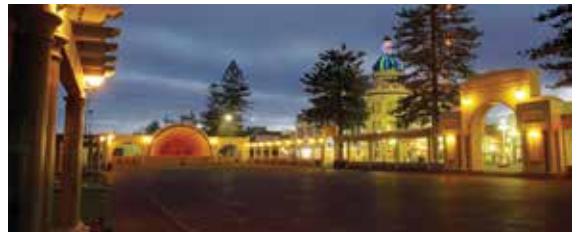
ファンガヌイ・ジャーニー、ファンガヌイ

北島のアクティビティ



ノースランドのドルフィン・ウォッチング

ノースランドの温かく穏やかな海には人懐こく遊び心いっぱいのイルカがたくさん群れをなして暮らしています。



アールデコの街ネーピア

1930年代のアールデコ建築が良好な状態で保存されているネーピアの街並みをぜひツアーで歩いてみてください。



オークランドのグルメ&ワイン

オークランドには賞を獲得したワイナリーや賑やかな都会のレストランがたくさんあります。美味しい地元のグルメ食品も手に入ります。



タウポ湖でフィッシング

火山性地形のレイク・タウポ地方には澄んだ水の流れる川がたくさんあり、トラウトフィッシングの名所として国際的にも知られています。



ワイカトのホビット村へ

映画『ロード・オブ・ザ・リング』と『ホビット』に登場するホビット™村が撮影された映画セットを訪問しましょう。本当の中つ国が体験できます。



ホワイト島

今から10万～20万年前にできたと推定されるニュージーランド唯一の活火山の島をボートかヘリコプターのツアーで訪れる事ができます。その体験はいつまでも心に残る思い出となるでしょう。



ロトルアの地熱地帯

迫力の間欠泉や色鮮やかな火口湖を間近に見学したり、泥風呂でリラックスしたり、天然温泉の湧く小川に浸る体験もできます。



文化の都市ウェリントン

ウェリントンにはニュージーランドの国立博物館、テ・パパ・トンガレワをはじめ、多数の文化施設が集まっています。

南島のアクティビティ



アベル・タスマン国立公園

アベル・タスマン国立公園は美しい白砂のビーチが続く楽園です。オットセイ、イルカ、海鳥などの野生動物が多く生息し、カヤックやハイキングで探索するのに理想的な場所です。



マールボロ地方でワイン・ティスティング

マールボロ地方はニュージーランド有数のワインの名産地。マールボロ産のソーヴィニヨン・ブランは世界でも有名です。



カイコウラでホエール・ウォッチング

カイコウラは、ニュージーランドのホエール・ウォッチングのメッカとして知られています。巨大なマッコウクジラやザトウクジラ、ゴンドウクジラ、シャチなどの姿を間近に見ることができます。



サザンアルプスの旅

トランツ・アルパイン号は西海岸と東海岸を結ぶ世界有数の観光列車です。壮大なサザンアルプスを越え、森林や農牧地を通り抜けます。



オタゴ・レイル・トレイルでサイクリング

歴史あふれるセントラル・オタゴを行く150kmのオタゴ・セントラル・レイル・トレイルを走ってみませんか。沿道には20を超える田舎町が点在していて、パイオニア精神を受け継ぐ地元の人々と出会うことができます。



ウェストコーストで氷河ハイキング

巨大な氷河が万年雪との境界からはるか下の海近くにまで伸びている様子を目にすることができます。



クイーンズタウンでアドベンチャー

クイーンズタウンはアドベンチャーの宝庫です。地上でも水上でも、空の上でもスリル満点かつ刺激的な体験を楽しめます。



遊覧飛行で見るミルフォード・サウンド

遊覧飛行で空から見るフィヨルドランドの山々、滝、湖は息をのむような美しさです。思い出に残る体験となるに違いありません。



ヒーフィー・トラック、ネルソン 提供: サザン・ウィルダネス

ヒーフィー・トラック HEAPHY TRACK



多様性に富んだ壮大なカフランギ 国立公園を旅してみましょう。

ゴールデン・ベイとウエストコーストを結ぶこの素晴らしいコースは、かつてポウナム（グリーンストーン）を求めて歩いたマオリの人々や金脈を探し当てるためにやってきた開拓者たちの足跡をたどっています。

ヒーフィー・トラックは、ニュージーランドに9つあるグレート・ウォークの中でも特に多様性が豊かなことで知られ、険しい山々、タソックに覆われた草原、うっそうとした森林に覆われた渓谷、ニカウヤシの並木が揺れる荒々しい西海岸のビーチなどが楽しめます。また、ガウランド・ダウンズの丘陵地にいるグレート・スポットedd・キーウィ（オオマダラキーウィ、マオリ名ロア）や鍾乳洞にすむウェタやケモ、ブナの森林を這う肉食性の巨大カタツムリなど、変わった生き物を見かける機会もあります。

カラマア近くの終点から起点まで車で戻る場合は463kmもの道のりとなります。トレッキングの締めくくりには、遊覧飛行を兼ねてゴールデン・ベイかネルソンまで空路で移動するのがおすすめです。きっと思い出深い体験になることでしょう。

4~6日間

78.4 km

中級者向け

通年

要予約

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クライストチャーチおよび
ウェリントンからネルソンへ 50分

ネルソンから 2時間30分

ウエストポートから 2時間30分



アベル・タスマン・コースト・トラック

ABEL TASMAN COAST TRACK



夢のようなビーチと緑豊かな森林に
囲まれた国立公園はまさに楽園です。

金色の砂浜が弧を描き、緑豊かな森林が花崗岩の崖に迫る
美しい風景を見れば、アベル・タスマン・コースト・トラック
がグレート・ウォークでも特に人気の高いコースであること
がよくわかるでしょう。

国立公園としてはニュージーランドで最小ながら、透き通つ
た海で泳いだり、オットセイや野鳥を観察したり、マオリの
集落跡（パ）や淡水域に立ち寄ったりと、幅広い楽しみ方
のできる場所です。宿泊施設も、DOC（環境保全省）のハツ
ト、私営ロッジ、海辺のキャンプ場から選べます。気候が温
暖なので通年いつでもアドベンチャーに出かけることがで
きます。誰もが楽しく過ごせるので、家族旅行にも適してい
ます。

水上タクシーやボートツアーを利用して、日帰りで一部区間
を歩いたり、カヤックのツアーに参加して、ひっそりとした入
り江を探索したりするのもおすすめです。

3~5日間

60 km

中級者向け

通年

要予約

ガイド付きハイキングあり

アクセス

- 飛行機 クライストチャーチおよび
ウェリントンからネルソンへ 50分
- 車 ネルソンから 1時間15分
- 車 モトウエカから 30分



アベル・タスマン・コースト・トラック、ネルソン



クイーン・シャーロット・トラック、マールボロ 提供:マイク・ヘイドン

クイーン・シャーロット・トラック QUEEN CHARLOTTE TRACK



マールボロ・サウンドの入り江の周りや 丘陵地、尾根を探索しましょう。

ニュージーランドでも有数の美しい沿岸域のトレッキングコースは、森林の縁に縁取られた浜辺と丘が無数に連なっていて、至るところから壮大な風景が楽しめます。沿道にはひっそりとしたビーチや史跡のほか、リゾートのレストランもあるので、マールボロ特産のワインとシーフードなどの地元のグルメを味わうこともできます。

全域を歩くと3~5日間かかります。途中にカヤックやマウンテンバイクを使う区間を組み入れたり、長めのランチタイムをとったりしてもよいでしょう。一方通行ではありませんが、クック海峡側に最も近いシップ・コーブから歩くのが一般的です。ピクトンから船の便があるので、海上からの景色を楽しみながら移動できます。

また、大きな荷物は次の宿泊施設宛てに水上タクシーで送っておくと身軽に歩けます。宿泊には、自然に囲まれたキャンプ場か海に面したロッジが利用できます。

3~5日間

70 km

中級者向け

通年

予約したほうがよい

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クライストチャーチから 5時間

ピクトンから 1時間

ウェリントンから 3時間



トラバーズ・サビーン・サーキット TRAVERS-SABINE CIRCUIT

ネルソン・レイクス国立公園の雄大な山岳地帯へ、アドベンチャーに出かけましょう。

荒々しい山並みと緑濃いブナの森林、草の茂る河原、無数のせせらぎが美しいネルソン・レイクス国立公園の自然の中で、ロトイティ湖とロトロア湖が訪れる人々を待っています。天候に影響されやすく難易度の高い上級者向けのコースですが、訪れる価値は確かにあります。

セント・アナウドのカーブ・ベイから湖畔に沿って歩き始め、氷河谷と山岳地帯の尾根をいくつも越えて進みます。野鳥がたくさんいるので、美しいメロディを奏でるトウイやベルバード、何かと騒々しい固有種のオウム、ケアなどの姿を探してみてください。

途中2カ所でそれぞれ1泊2日の寄り道をすると、いっそう深い体験ができます。ブルー湖は世界で最も透明度の高い淡水湖です。アンジェラス湖方面へ向かうと、DOC(環境保全省)の運営するハット(山小屋、要予約)での一夜と絶景が楽しめます。

4~7日間

80 km

上級者向け

10月~5月(推奨)

予約不要

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クライストチャーチから
ネルソンへ 50分



トラバーズ・サビーン・サーキット、ネルソン 提供: nztrammer.com

近隣の見どころ ネルソン カフランギ国立公園 ワインの名産地マールボロ地方 ウエストコースト



コップランド・トラック、ウェストコースト 提供: HHH コレクションズ

コップランド・トラックとウェルカム・フラット COPLAND TRACK - WELCOME FLAT

ウェストコーストの壮大な山岳風景と 天然温泉を一举に楽しめます。

コップランド渓谷の奥深くへ踏み入ると、ウェストランド・タイ・ポウティニ国立公園の雄大な山々が連なっています。ウェルカム・フラットのハット（山小屋）から数分のところには天然の温泉があり、疲れを癒すことができるのも魅力です。

渓谷内の森林に生い茂るサザンラタの木々は、夏になると真っ赤な花を開いて見事な彩りを添えます。標高の高い上流域は、タソックや高山植物の草原になっています。ハットに連泊して、セフトン山と雪を冠った山々の絶景を見に行くのもおすすめです。重い荷物はハットに置き、身軽になってコップランド渓谷上流域を探索できます。

ウェルカム・フラットは通年アクセスが可能ですが、冬は氷雪にさらされる厳しい環境になります。また、季節を問わず豪雨で川を渡れなくなることがあるので、注意が必要です。

2日間

往復 36 km

中級者向け

10月～5月 (推奨)

要予約

アクセス

クイーンズタウンから 4時間

ホキティカから 2時間30分

フォックス・グレーリーから
20分



フッカー・バレー・トラック HOOKER VALLEY TRACK

氷河と末端の湖、そしてアオラキ/マウント・クックの雄姿が待っています。

歩きやすく、最高の山岳風景が楽しめるので、カンタベリー地方でも古くから人気のあるトレッキングコースです。

出発点にあたるアオラキ/マウント・クック国立公園のビジター・センターは、サザンアルプスの素晴らしい自然と登山の歴史を紹介しています。フッカー川にかかる吊り橋を渡り、太古のモレーン(氷堆石)の上を進んで行くと、フッカー氷河の末端湖にたどり着きます。湖畔からは、ニュージーランドの最高峰、アオラキ/マウント・クック(3724m)をはじめとする迫力ある山岳風景を眺めることができます。

周辺地域と国立公園内には多数の遊歩道が張り巡らされており、優秀な山岳ガイドの案内で様々な楽しみ方ができます。ビジター・センターを起点とするものだけでも、森林と高山植物の野原を30分ほどで散策するものから、シーリー・ターンズに登って600mの高低差から集落を見下ろす所要3時間のコースまであります。

3~4時間

往復 10 km

初級者向け

通年

予約不要

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クライストチャーチから 4時間

クイーンズタウンから 3時間30分

レイク・テカポから 2時間



フッカー・バレー・トラック、カンタベリー

近隣の見どころ テカポ湖 トワイゼル セントラル・オタゴ クイーンズタウン



ロブ・ロイ・グレーシャー・トラック、ワナカ 提供: レイク・ワナカ・ツーリズム

ロブ・ロイ・グレーシャー・トラック ROB ROY GLACIER TRACK

滝と雪原と氷河のドラマチックな風景を
日帰りで見に行くことができます。

世界遺産登録地域テ・ワヒポウナム南西ニュージーランドの一部を成すマウント・アスパイアリング国立公園の探索を、ワナカから1時間とかからない場所で楽しめます。

ウエスト・マトゥキトゥキ川にかかる立派な吊り橋を渡り、小さな峡谷のブナ林の中を上って行くと、切り立った岩肌と流れ落ちる滝、そして雪原の美しい世界が広がります。雪を冠った山々に囲まれた谷の奥には、ロブ・ロイ氷河が横たわっています。この辺りでは世界で唯一の山岳性のオウム、ケアがしばしば見かけられます。知能が高く好奇心旺盛で、近寄ってくることもありますが、いたずらされないよう気をつけましょう。

6月から11月にかけては雪崩の危険があります。それ以外の時期でも山の状況は急変しやすいので、出発前には必ず天気予報と現地情報を確認してください。

3~4時間

往復 10 km

初級~中級者向け

11月~5月

予約不要

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クイーンズタウンから 2時間30分

ワナカから 1時間30分



ルートバーン・トラック

ROUTEBURN TRACK



隣り合う2つの国立公園を歩きながら、サザンアルプスの魅力を満喫できます。

ニュージーランドを代表するグレート・ウォークで2番目に人気のあるコースですが、印象的なことでは1番とも言われています。サザンアルプスの2つの国立公園にまたがる道を進み、峠の上に出ると、素晴らしい絶景が見渡せます。

クイーンズタウンに近いマウント・アスパイアリング国立公園側から歩き始めるのが一般的です。草原を抜け、ブナの森林に入り、タソックに覆われた高原へと上っていき、森林限界線を超えたたら、切り立った崖の縁や峠が続きます。ここまで来ると、いくつもの湖が点在するフィヨルドランドの美しい風景が広がります。ユニークな植物や野鳥の宝庫なので、寄り道を楽しみながら進むとよいでしょう。なかでもキー・サミット（次ページ参照）からの眺望は必見です。

ルートバーンはガイド付きツアーでも人気があります。オフシーズンの5月から11月にかけては設備の利用がかなり制限されます。また、雪崩や洪水の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。

2~4日間

32 km

中級者向け

10月/11月～4月

要予約

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クイーンズタウンから 1時間15分

テ・アナウから 1時間30分



フィヨルドランドのルートバーン・トラック 提供: アルティメット・ハイクス

近隣の見どころ クイーンズタウン ミルフォード・サウンド ホリフォード渓谷 テ・アナウ



キー・サミット・トラック、フィヨルドランド

キー・サミット・トラック KEY SUMMIT TRACK

がんばって坂を上っていくと、素晴らしい
絶景が広がります。

世界でも有名なルートバーン・トラックの一部を半日のハイキングで楽しめるコースです。ミルフォード・サウンドへ向かう途中に立ち寄るのもおすすめです。

ミルフォード・サウンド・ロードから出発し、銀ブナの林の中を緩やかに上っていきます。やがて、小さな湖や水苔の湿原、ねじれた木々が現れ、樹高12mの世界最大のフクシアの木も見られます。岩がちな最高地点では、特有の自然を解説するネイチャー・トレイルとミルフォードに劣らないパノラマ風景が楽しめます。見晴らしのよい日には、ホリフォード渓谷、エグリントン渓谷、グリーンストーン渓谷、そしてピラミッド型のクリスティーナ山とマリアン湖を一望できます。

一帯は野鳥も多く、ケレルやトムティット、ベルバード、ロビンなどのすみかとなっています。好奇心旺盛な山岳性のオウムケアは甲高い声で鳴くのですぐにそれとわかるでしょう。

3時間

往復 7 km

中級者向け

10月/11月～4月

予約不要

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クイーンズタウンから 3時間15分

テ・アナウから 1時間30分



ホリフォード・トラック HOLLYFORD TRACK



山から海へ、歴史あるホリフォード渓谷 の道をたどりましょう。

人里離れた場所にあるこのトレッキングコースは、ダラン山脈の切り立った岩肌が特徴的な山側から出発し、氷河に削られてできた谷に沿って、ウェストコーストのドラマチックな海岸線へと続いています。

鬱蒼としたブナの森林を抜けると、マッケロウ湖のほとりに出ます。もとはフィヨルドの一部でしたが、今は海から隔てられて湖になっています。フィヨルドランドで最も高いトゥトコ山は度々視界に入れます。人が住まなくなつて久しいジェームズタウンでは、昔に植えられた果樹や生活の痕跡が見られます。マーティンズ・ベイには、さらに多くの開拓者の苦難の物語が秘められています。石ころの積み重なった浜辺は、今日ではオットセイとフィヨルドランド・クレステッド・ペンギンのすみかとなっています。

沿道の6ヵ所にハットがありますが、ガイド付きツアーならお食事付きのロッジが利用できます。たっぷりと歩いた後、自宅にいるように快適に寛ぐことができるでしょう。

4~5日間

56 km(片道、一方通行)

上級者向け(ガイドなしの場合)

中級者向け(ガイド付きの場合)

10月/11月~4月

予約不要

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クイーンズタウンから 4時間

テ・アナウから 2時間



ホリフォード・トラック、フィヨルドランド

近隣の見どころ ミルフォード・サウンド ルートバーン・トラック エグリントン渓谷 テ・アナウ



クイーンズタウン郊外、グリーンストーン・ケーブルズ 提供: コロネーション・ロッジ

グリーンストーン・トラックとケーブルズ・トラック GREENSTONE CAPLES TRACK

世界遺産登録地域の美しい渓谷に行く
周回コースは、多くの人々に親しまれています。

クイーンズタウンから2時間もかからない場所で、山岳地帯と緑豊かな森林、タソックの草原、広々とした川辺が美しい2つの渓谷を歩くことができます。

進行方向はどちらでも構いませんが、先にケーブルズ渓谷へ向かうと、前半に上りの大半を制覇できます。2つの渓谷は亜高山帯のマッケラー・サドルで隔てられています。斜面は急ですが、峠を越えるとグリーンストーン渓谷の広々とした草原へと下っていきます。この辺りの川はトラウト・フィッシングの名所として知られています。

また、マッケラー・サドル付近からルートバーン・トラックに接続することもできます。グリーンストーン・トラックは標高が低いので通年歩けます。一方、冬のケーブルズには入れないと考えたほうがよいでしょう。

4日間

1周 61 km

中級者向け

10月/11月～4月

予約不要

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クイーンズタウンから 1時間45分



ミルフォード・トラック

MILFORD TRACK

そびえ立つ山々、氷河に刻まれた深い谷、流れ落ちる滝の織りなす素晴らしい世界が待っています。

地球上でもひときわ素晴らしい手付かずの大自然に恵まれたフィヨルドランド国立公園でミルフォード・トラックを歩くと、思い出深い豊かな体験が楽しめます。

船に乗って周囲の景色を眺めながらテ・アナウ湖を渡り、エメラルド色のクリントン川に沿って進みます。渓谷の奥でマッキンノン峠を超える際は、氷河に削られてできたクリントン渓谷とアーサー渓谷、そして見渡す限りの山々の絶景が満喫できます。下りに入つてからは、アーサー川沿いに雄大なミルフォード・サウンドを目指します。落差580mのサザーランド滝は必見です。途中で少し寄り道をすることになりますが、3段になって流れ落ちる様子は迫力満点です。

シーズン中に訪れる人が最も多いものの、ピーク期前後の11月、3月、4月は気候が良好なうえ、人出も少なめです。冬は雪崩の危険があるため、雪山を熟知した経験豊富な登山家でない限り入れません。

4日間

53.5 km

中級者向け

10月/11月～4月

要予約

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クイーンズタウンから 2時間30分

テ・アナウから 20分



フィヨルドランドのミルフォード・トラック 提供: アルティメット・ハイクス



ケプラー・トラック、フィヨルドランド

ケプラー・トラック KEPLER TRACK



テ・アナウ湖とフィヨルドランドの広大な風景が楽しめる山の周回コースです。

テ・アナウのすぐ近くに位置するこのグレート・ウォークはミルフォード・トラックやルートバーン・トラックに劣らない、フィヨルドランドの素晴らしい山岳風景が魅力です。

コースの大部分が森林限界線より上にあるため、峠や尾根を歩く間、世界の頂上にいるような気分になれます。刻々と表情を変えるテ・アナウ湖や周囲の山々は美しく、所々にかけ崩れの跡が残る岩がちな急斜面に囲まれた谷や湿地帯、苔むす森林なども見る機会があります。途中の脇道に入って、洞窟や滝に寄ってみてもよいでしょう。

進行方向は自由ですが、ラクスモア・ハットのある方向から反時計回りに歩き始めると、初日に上りの大半を終えることができます。時間が限られている場合は、ガイド付きのヘリ・ハイキングがおすすめです。遊覧飛行を兼ねてラクスモア・ハットまで行き、その後テ・アナウ湖に向かって下る日帰りツアーアーが催行されています。冬は雪崩の危険があるため、冬山登山を熟知した経験者でなければ入れません。

3~4日間

60 km

中級者向け

10月/11月~4月

要予約

ガイド付きヘリハイキングあり

アクセス

クイーンズタウンから 2時間30分

テ・アナウから 5分



トウアタペレ・ハンプ・リッジ・トラック TUATAPERE HUMP RIDGE TRACK

野趣あふれる海岸線と亜高山帯の尾根を1周する南島南端部のトレッキングコースです。

グレート・ウォークに選ばれているだけあって、このトラックには、自然と文化の豊かな歴史、壮大な景観、素晴らしい設備がそろっています。

フィヨルドランド南部の沿岸域から歩き始めると、ヘクターズ・ドルフィンの群れや空を舞う海鳥がしばしば見かけられます。その後、石灰質の荒々しい地形になり、ハンプ・リッジの尾根へと上るにつれて、フィヨルドランドとフォーヴォー海峡、スチュアート島が見渡せます。尾根の上にあるオカカ・ロッジで過ごす夜は思い出深いものになるでしょう。

トラックはDOC(環境保全省)とトウアタペレ地域のコミュニティが協力して運営しています。ロッジは快適ですが、事前の予約が必要です。ガイド付きウォークやヘリ・ハイキングも可能です。冬でも天候に恵まれれば歩けますが、かなりの経験者向きと考えたほうがよいでしょう。

3日間

55 km

中級者向け

10月/11月～4月

要予約

ガイド付きハイキングあり

アクセス

クイーンズタウンから3時間

インバーカーギルから1時間15分

テ・アナウから1時間30分



トウアタペレ・ハンプ・リッジ・トラック、サウスランド

近隣の見どころ テ・アナウ マナポウリ湖 インバーカーギル スチュアート島 カトリンズ



ラキウラ・トラック、スチュアート島提供：DOC、90 Seconds

ラキウラ・トラック RAKIURA TRACK



ラキウラとも呼ばれるスチュアート島の
大自然と人影のない海岸線を歩いて
みましょう。

ニュージーランドで最も南に位置するスチュアート島のグレート・ウォークは、有史以前に遡ったような手付かずの自然が魅力です。森は野鳥の宝庫で鳥たちのさえずりが響き渡っています。キーウィとしては珍しく日中に行動する性質のあるラキウラ・トコエカに出会えるかも知れません。

オーバン近くから1周するコースは比較的歩きやすく、ビーチのある見晴らしのよい海岸線とマキの原生林、再生林が美しい内陸部を通ります。最終区間はパターソン・インレットの静かな入り江と海沿いの森の中を歩きます。締めくくりにはサウス・シー・ホテルに立ち寄ってビールで乾杯するといででしょう。

スチュアート島にはぬかるみに足をとられやすい場所もたくさんありますが、グレート・ウォークのコースは大半がしっかりと整備されています。ただし、天候が変わりやすいことは確かですので、入念な準備が必要です。

3日間

32 km

中級者向け

通年

要予約

ガイド付きハイキングあり

アクセス

インバーカーギルから 20分

プラフから 1時間

オーバンから 10分



ニュージーランドへのアクセス

ニュージーランドへの国際航空便

ニュージーランドは東京をはじめ、シンガポール、香港、上海、アメリカ西海岸といった環太平洋地域の主要都市から直行便で10時間前後とアクセスしやすい場所にあります。オーストラリア東海岸からはわずか3時間。

イギリスその他ヨーロッパ圏からニュージーランドへ向かう場合の飛行時間はおよそ24時間です。途中1回は乗り継ぎをすることになるでしょう。

日本から - 10時間

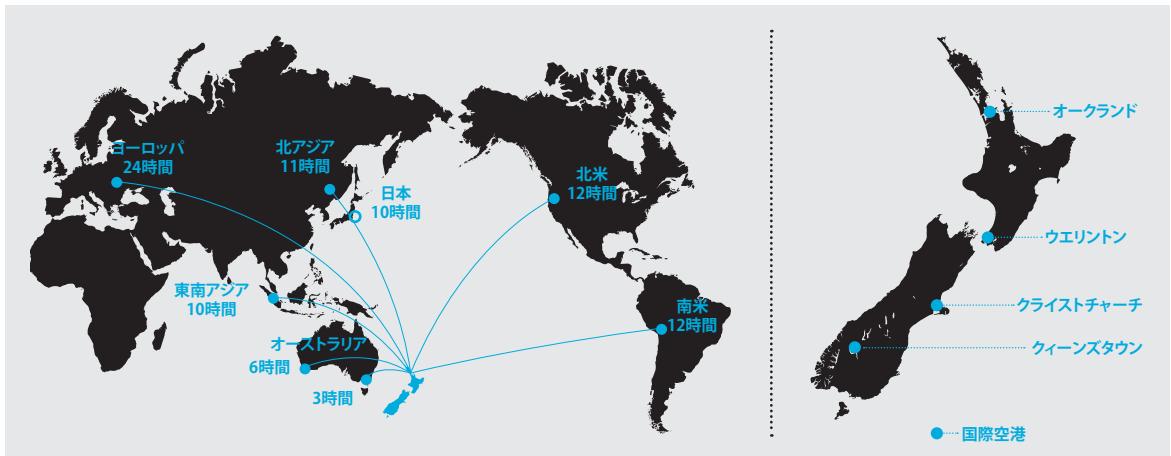
オーストラリアから - 3~6時間

東南アジアから - 10時間

北米から - 12時間

南米から - 12時間

ヨーロッパから - 24時間





ニュージーランドへの入国

- 日本ほかビザ免除対象国のパスポート保持者は、ニュージーランド入国前にビザを申請する必要はありません。ただし、滞在期間は3ヶ月未満とし、出国予定の証明（航空券など）や、滞在資金があることの証明が求められます。入国管理およびビザに関する情報は immigration.govt.nz を参照してください。
- ニュージーランドへ持ち込む食品、動植物およびその製品は、すべて申告する義務があります。詳しくは biosecurity.govt.nz を参照してください。
- 免税範囲に関する情報については customs.govt.nz を参照してください。

ニュージーランドの検疫制度

国の経済を農業に依存するニュージーランドは防疫対策の大変厳しい国です。入国時に持ち込む靴や装備は事前にしっかりと洗浄しておく必要があります。草や土が付着したままで到着すると、厳格な検査のうえ所定の措置を受けることになります。

国内での移動

- 国内線航空の路線網がニュージーランドの全国各地を結んでいます。一番お得な航空運賃を探すなら、早めの予約がおすすめです。
- 鉄道は、主要都市を結ぶ路線と大都市近郊の路線のほか、風光明媚な列車の旅が楽しめる世界的有名な観光鉄道も運行されています。
- 北島と南島を結ぶ旅客フェリーはウェリントン～ピクトン間で運航されています。所要時間はおよそ3時間30分です。
- ニュージーランドの旅に、自分で運転するセルフドライブを選ぶと、大自然の変化に富んだ景観やドラマティックな地形などを間近に見ることができます。道路は日本と同じ左側通行です。

**常時、左側通行を
厳守してください。**



マタマタのホビトン™、ホビット村映画セット



オークランド、ワイタケレ山脈

ニュージーランドでの運転

到着したばかりの異国での運転には困難がつきものです。移動で疲れている時にはなおさらです。到着地では、レンタカーを借りる前に1、2泊して休息するようしましょう。

- ・ 交通規則や道路標識には常に従わなければなりません。道路制限速度を超えてはなりません。
- ・ 道路は日本と同じ左側通行です。
- ・ ニュージーランドでは道路状況に十分な注意が必要です。アップダウンや急カーブのある、幅の狭い蛇行した道路が大半を占めています。
- ・ 見かけ以上に移動に時間がかかる傾向があります。地図上で近く見ても、時間に余裕を持たせて旅程を組んでください。
- ・ ニュージーランドでは、道路交通規則に違反する行為は違法であり、違反者には相応の処罰があります。
- ・ 規則に違反した場合や事故を起こした場合は、警察の取り調べを受けたうえで、罰金を課されたり、起訴されたりします。
- ・ 運転中は風景に気を取られないよう、道路から目を離さないでください。
- ・ 風景を楽しみたい場合は道路から離れて安全に停車できる場所を見つけて車を止めてください。



クライストチャーチ

気候と服装

天候の急変にも対処できるよう準備しておきましょう。特にアウトドア・アクティビティを予定している場合は暖かい服装を用意してください。

夏 (12月～2月) 14°C-28°C



Tシャツ、短パン、重ね着できる上着、軽めのパンツ

秋 (3月～5月) 10°C-24°C



重ね着できる上着、軽めのパンツ、保温性の高いサーマル

冬 (6月～8月) 9°C-20°C



パンツ、防寒用の上着、手袋、保温性の高いサーマルやフリース

春 (9月～11月) 12°C-22°C



重ね着できる上着、軽めのパンツ、保温性の高いサーマル

以上はおおまかな目安です。実際には予定しているアクティビティに合わせて、適宜準備してください。



カンタベリー

ニュージーランドのアウトドア旅行について詳しいことは、最寄りの旅行会社にご相談ください。

**100% PURE
NEW ZEALAND**
newzealand.com