



# ニュージーランド ウォーキング ガイド

厳選 ウォーキングコース







ブリーム・ヘッド、ノースランド

## 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数々...  
またすぐに次の旅に出たくなる、そんな休暇を想像してみてください。

ここニュージーランドはウォーキング天国です。

グレート・ウォーク、日帰りハイキング、ショートウォーク、マナアキ・トレイルなど、全国各地に張り巡らされた無数の遊歩道が、ひっそりとしたビーチ、荒々しい海岸線、牧草地、湿地帯、溪谷、森林、タソックの茂る高原、ドラマチックな山々の織りなす絶景へと訪れる人々を誘います。多くのコースでは、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雰囲気の良いロッジで過ごす夜は心に刻まれることでしょう。

ニュージーランドの国立公園や自然保護区を通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、人里離れた手付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したりできます。

大半が自然を探索できるコースでありながら、アクセスは驚くほど簡単です。しかも町や村も遠くないので、充実の観光案内やサービスが利用できます。熱心な地元のオペレーターがガイド付きツアーを催行しており、美味しいお食事と快適なロッジと組み合わせて夢のような旅を実現するお手伝いをしています。

この冊子はニュージーランドの素晴らしいトレイルのほんの一部をご紹介しますものですが、宝物のようなひと時をお過ごしいただくきっかけとなれば幸いです。

## ニュージーランドを歩く

### 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。主要なものは全国14カ所の国立公園と環境保全省 (DOC; [www.doc.govt.nz](http://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。

また、各自で適したコースを選べるように、初心者向けから熟練者向けまで、難易度に応じた分類がなされています。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、相当の経験を有する方に適しています。

情報収集は、ニュージーランド政府観光局のウェブサイト ([www.newzealand.com](http://www.newzealand.com)) から開始するとよいでしょう。環境保全省 (DOC) から提供された詳しい情報を参照できます。現地では i-SITE ビジター・インフォメーション・センターに立ち寄ると地元を熟知したスタッフから有益なアドバイスが得られます。

### ショートウォークと日帰りハイキング



ちょっとした散策やハイキングで、素晴らしい景色の見られる特別な場所へ行ってみませんか。たいていのコースは幹

線道路から簡単にアクセスできる場所にあり、整備状態が良好でわかりやすい標識も設置されています。時間や体力に限りがあっても、ニュージーランドの魅力を体感できますので、ぜひ歩いてみてください。

### 泊りがけ ハイキング



ニュージーランドのアウトドア・アドベンチャーの代表格といえ、全国10ヶ所にあるグレート・ウォークですが、数日かけてじっくりと歩く価値のあるコースは他にもたくさんあります。個人で、あるいはガイド付きで、ハットやキャンプ場、ロッジに宿泊しながら、大自然の奥深くで本格的なアドベンチャーが満喫できます。

### マナアキ・トレイル



地元ガイドが案内するとしておきの旅はいかがですか。マヌヒリ（訪問者）を歓迎するおもてなしの心、マナアキタンガにはマオリの伝統的な価値観がこめられています。マナアキ・トレイルは日帰りから5日間まで各種のコースがありますが、いずれも身軽に快適に楽しめるのが魅力です。宿泊先では美味しいお食事と温かいシャワー、居心地のよい部屋が待っています。

### ガイド付きウォーク

主だったコースはトレイルマップやパンフレット、標識を頼りに個人で歩くことができますが、ガイド付きウォークに参加すると、ひととき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、交通手段や食事ツアーごとに異なります。宿泊を含むツアーも、簡素な施設で予算を抑えたものから、豪華な滞在が満喫できるものまで様々です。現地の熱心なアウトドア・ガイドが同行し、土地の自然や人々の歴史について紹介するので、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。





ロイス・ピーク、ワナカ

## ニュージーランドを歩く

### シーズンについて

天候や路面の状態を考慮して旅行を計画するなら、10月下旬もしくは11月上旬から4月末までが適しています。この間、グレート・ウォークもシーズン中となります。人気のあるトラックは事前の予約が必要です（DOCかツアーオペレーターにお申込みください）。

シーズンの始まりや終わりは混雑が少なめで、良好な天候にもしばしば恵まれます。標高の高い場所は冬期閉鎖となりますが、低い場所にあるトラックは通年楽しめます。

### 宿泊施設

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。

自然の中のキャンプ場は大半が簡素なもので、給水設備とお手洗い、シェルターを提供しています。沿道にある私営のロッジは一般家庭並みの設備を揃えており、快適に滞在できます。

### 野生動物との出会い

自然の中を歩いていると、希少種を含めてユニークな野生動物に出会うチャンスがあります。内陸部には、好奇心旺盛な山岳性のオウム、ケアとカカのほか、トウイ、ケレル、キーウィといった野鳥がいます。沿岸域では、アルバトロスやペンギン、その他の海鳥をはじめ、オットセイやイルカなどの海の生き物も見られます。



チャートン・クリーク、ウェストコースト

### アウトドアを安全に楽しむために

アウトドアの経験が豊富な方であっても、ニュージーランドの現地事情はこれまでに行ったことのある場所と大きく異なる可能性があります。この冊子に掲載されたトレイルは概して整備状態が良く標識も設置されていますが、ニュージーランドの地形は複雑で天候が急変しやすいため、自分に合ったコースを選び万全の準備をすることが大切です。「野外活動安全規則」を守って、アドベンチャーを安全に楽しんでください。

#### 無理をしない

所要時間や天候はもちろん、自分と同行者の体力レベルや経験に合ったコースを選びましょう。自分で判断しにくい場合はDOCかi-SITEのスタッフなど現地事情に詳しい人に聞いてみてください。

#### 気象情報を確認する

ニュージーランドは海と山の影響で「1日のうちに四季がある」と言われるほど極端な変化がしばしば生じます。不測の事態に備えて準備をととのえ、出発前に最新の気象情報を確認してください。

#### 適切な装備を

トレッキングブーツのような良質で頑丈な靴が必要です。衣服はウールなど湿っても保温性を維持できる素材のものをを選び（綿は不可）、体温調整をしやすいように重ね着をするといでしょう。気温が下がったら手袋と帽子が必要です。夏は日よけになる帽子が便利です。防水ウエアは一年中欠かせません。

#### 誰かに知らせておく
















トラックの多くは携帯電話の電波の届かない僻地を歩きます。何かあっても近場で救助を求めることはできません。ですから、誰かに事前に計画を伝え、予定通りに戻らなかった場合の通報を依頼しておくことが重要です。

#### 荷造りも万全に

地図、懐中電灯、寝袋など、必要な用具をきちんと揃えましょう。また、十分な量の食料の用意も必要です。

ニュージーランドでアウトドアを安全に楽しむための情報については、[mountainsafety.org.nz](http://mountainsafety.org.nz) も参照してください。

#### 凡例：トラックのグレードと特徴

- |   |  |  |
|---|--|--|
|  往復コース |  初級者から中級者向け |  予約不要         |
|  片道コース |  中級者向け      |  ガイド付きハイキングあり |
|  周回コース |  上級者向け      |  所要時間（飛行機）    |
|  所要時間  |  シーズン       |  所要時間（車）      |
|  初級者向け |  要予約        |  所要時間（フェリー）   |





# ショートウォーク

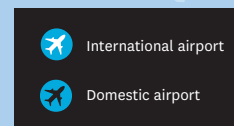
ランギト・サミット・トラック

ニュージーランドには年齢を問わず誰でも気軽に楽しめる短めの散策コースがたくさんあります。有名なビーチや太古の森、氷河の残した谷など、必見の景勝地を少しでも歩いてみれば、ニュージーランドの大自然が身近に感じられるでしょう。

ここで紹介する全国14カ所のショートウォークは、いずれも30分から3時間程度で歩けるものばかりです。初心者、初級者向けの歩きやすいコースで、部分的に傾斜や階段もありますが、おおむね平坦でよく整備されていますので、体力に自信がなくても楽しめます。車いすやベビーカーを使用できるコースもあります。



マンガファイ・クリフス・ウォークウェイ



## ショートウォーク

- 1 マウント・マナイア・トラック
- 2 マンガファイ・クリフス・ウォークウェイ
- 3 ランギト・サミット・トラック
- 4 カセドラル・コーブ・ウォーク
- 5 ワイヌイ・フォールズ・トラック
- 6 チャーミング・クリーク・ウォークウェイ
- 7 ケープ・ファウルウィンド・ウォークウェイ
- 8 デビルズ・パンチボウル・ウォーキング・トラック
- 9 クラ・タフィティ・アクセス・トラック
- 10 レイク・マセソン/テ・アラ・カイラウマティ・ウォーク
- 11 フォックス・グレーシャー/テ・アラ・オ・トゥアウェ・バレー・ウォーク
- 12 ブルー・レイクス&タスマン・グレーシャー・ビュー
- 13 ブルー・プールズ・トラック
- 14 レイク・ガン・ネイチャー・ウォーク



## マウント・マナイア・トラック

海岸から石を投げれば届きそうなくらい近くに  
ある山は絶景ポイントとして親しまれています。

標高420mのマナイア山の頂上に至る遊歩道は森林の中をずっと上っていくので、少し息が切れるかもしれませんが、山頂からの眺めは最高です。ファンガレイ・ハーバーやブリーム・ヘッドの岩場、そして沖の島々の素晴らしい景色が広がります。



- 🕒 2時間
- 📏 4 km
- 👤 初級者向け

### アクセス

- 🚗 ファンガレイから 30分



Short  
Walks

## ランギト・サミット・トラック

オークランドを訪れるなら、最も新しい火山  
ランギト島は見逃せません。

きれいな円錐形の火山島にはフェリーで渡れます。きらきらと輝くハウラキ湾の船旅は風光明媚です。船着き場から標高259mの頂上に至る道は変化に富んでいて、溶岩の平原とポフツカワの森林が印象的です。頂上からは市街地と海の見事なパノラマ風景を見渡せます。



- 🕒 2時間
- 📏 7 km
- 👤 初級者向け

### アクセス

- 🚗 オークランドから 25分



Short  
Walks

## マンガファイ・クリフス・ウォークウェイ

岸壁の上を歩く間、ノースランドの荒々しくも  
美しい海岸風景が楽しめます。

マンガファイ・ヘッド・ビーチから牧草地と森林に覆われた岬へと上っていきます。(帰りは引き潮なら海辺を歩いて戻ることができます。) 主なハイライトは、ニカウヤシとポフツカワの茂み、そして丘の中腹に刻まれた「巨大な階段」など。ハウラキ湾とブリーム・ヘッドのパノラマ風景が一望できます。



- 🕒 2〜3時間
- 📏 9 km (同じ道を往復)
- 📏 8 km (干潮時のみ可)
- 👤 初級者向け

### アクセス

- 🚗 ファンガレイから 1時間
- 🚗 オークランドから 1時間30分



Short  
Walks

## カセドラル・コーブ・ウォーク

ニュージーランドで最も有名な岩のアーチを  
見上げ、コロマンデルの沿岸域の絶景を満喫  
できるコース。

立派なアーチが目を引きことはもちろんですが、ハヘイからカセドラル・コーブに至る道を進む間の景色も印象的です。ジェムストーン・ベイやスティングレイ・ベイに立ち寄ったり、貴重なプリリの大木を見たり、崖の上からの眺めを楽しんだりしながら歩いてください。



- 🕒 1時間 30分
- 📏 2.5 km
- 👤 初級者向け

### アクセス

- 🚗 フィティアンガから 50分
- 🚗 オークランドから 2時間30分



Short  
Walks



## ワイヌイ・フォールズ・トラック

Short  
Walks

**ゴールデン・ベイ最大の滝と、南島北端部の海辺を縁取る緑豊かな森林の素晴らしい風景が待っています。**

美しい海岸沿いをドライブした後に歩き始め、牧草地を抜けて森林に入ると、ニカウヤシやラタの木、そして鳥の羽のような美しいシダ類が茂っています。ワイヌイ川沿いに上り坂をたどる間に、水の流れが見えてきます。すぐそばまで近づくと、滝のとどろきと水しぶきにかかる虹に圧倒されるでしょう。



🕒 1時間 20分

📏 3.4 km

👤 初級者向け

### アクセス

🚗 ネルソンから 2時間 10分

🚗 モトゥエカから 1時間 30分



## ケープ・ファウルウィンド・ウォークウェイ

Short  
Walks

**海と山のパノラマ風景から始まるこの遊歩道はとてもドラマチックです。**

崖の上の道の所々には解説のパネルが設置されていて、この岬に受け継がれる豊かな自然と歴史を知ることができます。タウランガ・ベイとライトハウス・ロードのどちらからでもスタートできます。灯台で折り返して戻ってもよいでしょう。タウランガ・ベイの近くの岩場ではオットセイが寛いでいる様子が見られます。



🕒 1時間 15分

📏 3.4 km

👤 初級者向け

### アクセス

🚗 ウェストポートから 15分

🚗 グレイマウスから 1時間30分



## チャーミングクリーク・ウォークウェイ

Short  
Walks

**ブッシュに覆われた昔のトラムの線路をたどって人影のない峡谷と美しい滝を見に行きましょう。**

ウェストコーストの小さな集落、セドンビルとヘクターを結ぶこのコースは、製材で栄えた時代の名残りを今に伝えています。ひっそりとした美しい緑の中には、人力で掘られたトンネル、橋、坑道跡や製材所跡、そして美しいマンガティニ滝とごろごろと岩の転がるナカワウ渓谷など、興味深い見どころがたくさんあります。



🕒 3時間

📏 9.5 km

👤 初級者向け

### アクセス

🚗 ウェストポートから 26分

🚗 ネルソンから 3時間40分

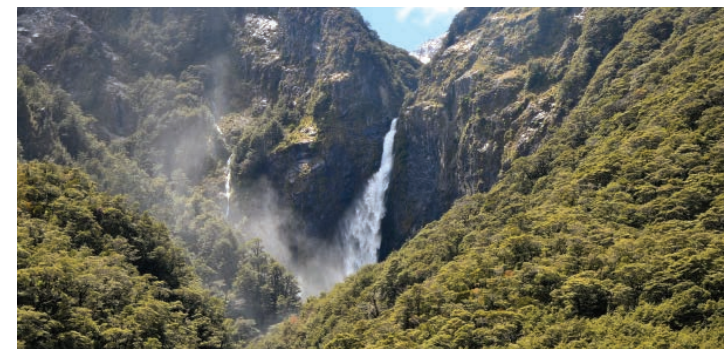


## デビルズ・パンチボウル・ウォーキング・トラック

Short  
Walks

**迫力ある滝から巻き上がる水しぶきを浴びると、五感が研ぎ澄まされます。**

古くから親しまれてきたアーサーズ・パス国立公園内のショートウォーク。幅のあるビーリー川にかかる橋を渡り、緑豊かな原生林に入って進んで行くと、落差131mのデビルズ・パンチボウル滝があります。ニュージーランドでも有数の美しい滝を様々な角度から眺めてください。



🕒 1時間

📏 2 km

👤 初級者向け

### アクセス

🚗 クライストチャーチから 2時間

🚆 トランツ・アルパイン号で  
クライストチャーチから  
2時間30分





## クラ・タフィティ・アクセス・トラック

Short  
Walks

緑の牧場に巨大な石灰岩が点々と転がっている様子はとても不思議です。

アーサーズ・パスを通る国道からも見えますが、間近に見るとまた違った印象を受けるでしょう。人気のある散策路を歩きながら、自然の造形を観察し、想像力を働かせてみてください。



- 🕒 20分
- 📏 1.4 km
- 👤 初級者向け

### アクセス

- 🚗 クライストチャーチから 1時間 20分
- 🚗 グレイマウスから 2時間



## レイク・マセソン テ・アラ・カイラウマティ・ウォーク

Short  
Walks

美しい降雨林の中にある鏡のような湖はニュージーランドでも随一の名所です。

マセソン湖はウエストコーストを旅するなら見逃せません。どんな天候でもきれいな所ですが、アオラキ/マウント・クックを映した静かな湖面を見るなら、夜明けか夕暮れ時がチャンスです。湖畔を一周する遊歩道は、吊り橋や森林、野鳥の素晴らしさでも知られています。



- 🕒 1時間30分
- 📏 2.6 km
- 👤 初級者向け

### アクセス

- 🚗 フランツ・ジョセフから 30分
- 🚗 グレイマウスから 2時間45分



## フォックス・グレーシャー テ・アラ・オ・トゥアウェ・バレー・ウォーク

Short  
Walks

刻々と変化する氷河谷に近づくほどに自然の力の偉大さが伝わってきます。

目を見張るような光景と壮大な地質の変化が相まって、またとない思い出になることでしょう。切り立った岩壁、モレーンの堆石、勢いよく流れる水、厳しい環境に耐える動植物、そのすべてが氷河の織りなす自然のドラマの一環なのです。なお、安全のため歩道から外れないように注意が必要です。



- 🕒 1時間
- 📏 2.6 km
- 👤 初級者向け

### アクセス

- 🚗 フランツ・ジョセフから 30分
- 🚗 ワナカから 3時間10分



## ブルー・レイクス&タスマン・グレーシャー・ビュー

Short  
Walks

ニュージーランド最長の氷河をはじめサザンアルプスの魅力を満喫できるコース。

ブルー・レイクスを過ぎ、モレーンの斜面を登ると、息をのむような光景が広がります。氷山の浮かぶタスマン湖、雄大な氷河、その奥に並ぶ雪を冠った山々は圧巻です。



- 🕒 40分
- 📏 2.7 km
- 👤 初級者向け

### アクセス

- 🚗 アオラキ/マウントクックビレッジから 13分
- 🚗 ワナカから 2時間35分





## ブルー・プールズ・トラック

どれほどの青さなのか、ぜひ自分の目で確かめてみましょう。ワナカからハーストに至る幹線道路からアクセスできる、素晴らしい場所です。

手付かずの自然が美しいマカロラ川沿いの深い森の中にはマウンテンビーチ/タフェロの甘い香りが漂っています。昔ながらの吊り橋を渡るときは、マスの泳ぐ姿を探してみましょう。希少種のキイロモフアムシクイも見かけるかも知れません。板張りの遊歩道の奥からは、峡谷の絶景が見渡せます。



- 1時間
- 1.5 km
- 初級者向け

### アクセス

- ワナカから 1時間
- ハーストから 50分



Short  
Walks

## レイク・ガン・ネイチャー・ウォーク

ミルフォード・ロードからすぐの場所にあるこの遊歩道には、フィヨルドランド国立公園の魅力が詰まっています。

ドラマチックなエグリントン渓谷の中にあるガン湖を1周するこのコースは、車いすでも楽しめ、幅広い年齢層の方に適しています。短距離ながら、香りのよいブナとしっかりとしたコケ、様々な野鳥と湖畔の風景はとても印象的です。



- 45分
- 1.4 km
- 初級者向け

### アクセス

- テ・アナウから 1時間



Short  
Walks



ケープ・ファウルウィンド、ウエストコースト





# 日帰りハイキング

トンガリロ・アルパイン・クロッシング

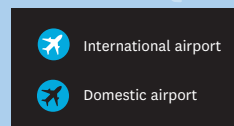
ノースランドからフィヨルドランドに至るまで、ニュージーランドでもひととき美しい景勝地や自然の名所を訪れることのできる遊歩道はたくさんあります。

日帰りハイキングに適した、所要3〜8時間程度のコースをご紹介します。難易度はそれぞれに異なり、整備状態の良い歩きやすいものもあれば、アップダウンのある本格的なバックカントリー

を行くものもありますが、いずれも中程度以上の体力が必要です。アドベンチャーは必ず自分に適合する範囲で選んでください。



フッカー谷、カンタベリー地方



## 日帰りハイキング

- ① テ・ファラ・トラック
- ② コロマンデル・コースタル・ウォークウェイ
- ③ トンガリロ・アルパイン・クロッシング
- ④ ケープ・キッドナップ・ウォーキング・トラック
- ⑤ フッカー・バレー・トラック
- ⑥ ロイズ・ピーク・トラック
- ⑦ ロブ・ロイ・グレイシャー・トラック
- ⑧ キー・サミット・トラック



## テ・ファラ・トラック

Day  
Hikes

### ブリーム・ヘッドを横断する小径で、ノースランドのマオリの祖先の足跡をたどってみましょう。

アークハーツ・ベイからオーシャン・ビーチに至るテ・ファラ・トラックは、急勾配の上り坂で始まりますが、起伏のある稜線まで行くと比較的歩きやすくなります。テ・ファラ/ブリーム・ヘッドの頂点はオーシャン・ビーチ側に位置し、近くには第二次世界大戦当時のレーダー基地の跡があります。

途中通過する沿岸部の森林は北島でも有数の素晴らしさです。頂上からは、北のケープ・ブレットから南のケープ・ロドニーにかけての海岸線と沖の島々、青い水平線の壮大なパノラマ風景が見渡せます。

テ・ファラは地元のマオリの首長、ランガティラの妻にちなんだ名前で、DOCとブリーム・ヘッド保全協会、その他コミュニティ団体が協力してこの特別な環境を守っています。植林や雑草防除、害獣駆除の努力の甲斐あって、野鳥の数が増えています。

- 5～6 時間
- 7.5 km
- 上級者向け
- 通年
- 予約不要

#### アクセス

- ファンガレイから 40分



近隣の見どころ ・ ファンガレイ ・ ワイトンギ・トリティ・グラウンド ・ ワイポウア・フォレスト



## コロマンデル・ウォークウェイ

### 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。

一カ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み、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に戻る方法もあります。

- 7時間
- 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



近隣の見どころ ・ コロマンデルの町 ・ ドライビング・クリーク鉄道 ・ フィティアンガ



## トンガリロ・アルパイン・クロッシング

Day  
Hikes

### 「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。まるで地質学の見学ツアーのようですが、たくさん歩いて運動になることと美しい写真撮影のチャンスがあるところが異なります。特にタウポ湖を横切り火山台地までを見渡す息をの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。

地元オペレーターが催行するガイド付きツアーに参加すれば冬でも歩けます。雪に覆われた白銀の世界が楽しめるでしょう。

- 7～8時間
- 19 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

- オークランドからタウポへ 45分
- タウポから 1時間30分
- オハクネから 1時間



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



提供：ザ・ファーム・アット・ケープ・キッドナッパーズ

## ケープ・キッドナッパーズ・ウォーキング・トラック

Day  
Hikes

### ビーチから岬の先端まで歩いていくと カツオドリのコロニーがあります。

ホークスベイでも随一の名所は岬の先端を上った場所にありますが、すぐ手前までは岸壁に沿ってビーチを歩きます。途中で目に入る崖の地層は、岩や石、砂利、軽石、シルトなどが入り混じって奇妙な模様を描いています。珪化木と亜炭、化石化した貝殻などもあり、断層の変容に、ニュージーランドの陸地がゆっくりと海から隆起してきたことが見て取れるでしょう。

この岬は野鳥愛好家ならぜひとも訪れたい場所です。この城の主はもちろんカツオドリですが、付近には他にも、タラ（シロビタイアジサシ）やトレア（ミヤコドリ）、マトック（クロサギ）、タラヌイ（オニアジサシ）、コロラ（リトル・ブルー・ペンギン）などが生息しています。岬の先端は人間の居住する本土にあるものではオセアニア最大のカツオドリのコロニーがあり、騒がしいほどの鳴き声と羽ばたき、毛づくろいをする鳥たちで賑わっています。

アクセスは干潮時のみ可能。カツオドリの観察には11月上旬から2月下旬までが適しています。

- 5時間
  - 19 km
  - 中級者向け
  - 通年
  - 予約不要
- アクセス
- ネーピアから 20分
  - ロトルアから 3時間10分



近隣の見どころ・テ・マタ・ピーク・ホークスベイのワイナリー巡り・アールデコの街ネーピア



## フッカー・バレー・トラック

Day  
Hikes

### 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、アオラキ/マウント・クック国立公園でも古くから人気のあるハイキングコースです。まずはビジター・センターに立ち寄って、サザンアルプスの大自然や登山の歴史について学んでいくとよいでしょう。

途中、フッカー渓谷でも地元マオリのナイ・タフ族の人々にとって神聖な領域、トプニを通ります。吊り橋は3つありますが、そのひとつめ辺りからミューラー湖の眺めが楽しめます。この湖は氷河が後退するにつれて大きくなっています。遠くのセフトン山からは時折、雪崩のとどろきが聞こえてきます。その下に横たわるミューラー氷河に向かって落ちていく様子が見られることもあります。

折り返し地点に到着すると、氷山の浮かぶフッカー湖の向こうに、標高3724mの雄大な最高峰、アオラキ/マウント・クックがそびえています。

- 3～4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

- クライストチャーチから 4時間
- クィーンズタウンから 3時間 30分
- レイク・テカポから 2時間



近隣の見どころ・テカポ湖・トワイゼル・セントラル・オタゴ・クィーンズタウン

## ロイズ・ピーク・トラック

Day  
Hikes

### ワナカ郊外にあるこの山の上に立つと、ニュージーランドでも随一の写真スポットである理由がわかります。

湖の近くから4WD車用のジグザグ道を上っていくと、草原を経てタソックの茂る山頂部の環境保護区に到着します。

バッタが跳び回り、ヒバリのさえずる中で、広大なワナカ湖と雪を冠ったサザンアルプス（カ・ティリティリ・オ・テ・モアナ）の山並みの壮大な風景を満喫してください。アスパイアリング山（ティティテア）は見るからに堂々としています。

金色の草が揺れる中に突き出した1578mのロイズ・ピークも一目瞭然です。夢中でシャッターを切るなり、頑張って登ってきたご褒美として絶景に浸るなり、思う存分に楽しんでください。

- 5～6 時間
- 16 km
- 上級者向け
- 11月中旬か12月から4月まで（雪崩に注意が必要なため）
- 予約不要

#### アクセス

- ワナカから 6分
- クィーンズタウンから 1時間45分



近隣の見どころ・ワナカ・マウント・アスパイアリング国立公園・セントラル・オタゴのワイナリー



## ロブ・ロイ・トラック

比較的簡単なコースですが、滝や氷河、雪原といったドラマチックな風景が待っています。

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は、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・マトウ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。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
- 10 km
- 初級～中級者向け
- 12月から4月まで  
(5月から11月は雪崩の危険あり)
- 予約不要
- ガイド付きハイキングあり

### アクセス

- クィーンズタウンから 2時間30分
- ワナカから 1時間30分



提供：レイク・ワナカ・ツーリズム

近隣の見どころ・ワナカ・アロータウン・ワインの名産地セントラル・オタゴ地方・クィーンズタウン



## キー・サミット・トラック

頑張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ます。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わかるでしょう。

- 3時間
- 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

- クィーンズタウンから 3時間15分
- テ・アナウから 1時間30分



近隣の見どころ・ミルフォード・サウンド・ホリフォード渓谷・エグリントン渓谷・テ・アナウ





# 泊りがけ ハイキング

ギアサミット、ルートバーン・トラック

必見の見どころの数々と変化に富んだ風景を心ゆくまで探索するなら、ニュージーランドの大自然を数日かけてじっくりと歩いてみるのが一番です。人影のないビーチ、峡谷と川の流れ、火山、森に覆われた丘陵地、高原の草地、連なる山々などが開放感をもたらしてくれるでしょう。個人で歩くか、ガイド付きツアーに参加するか、宿泊場所はキャンプ場、ハット、ロッジのどれにするか、など様々な選択肢があります。

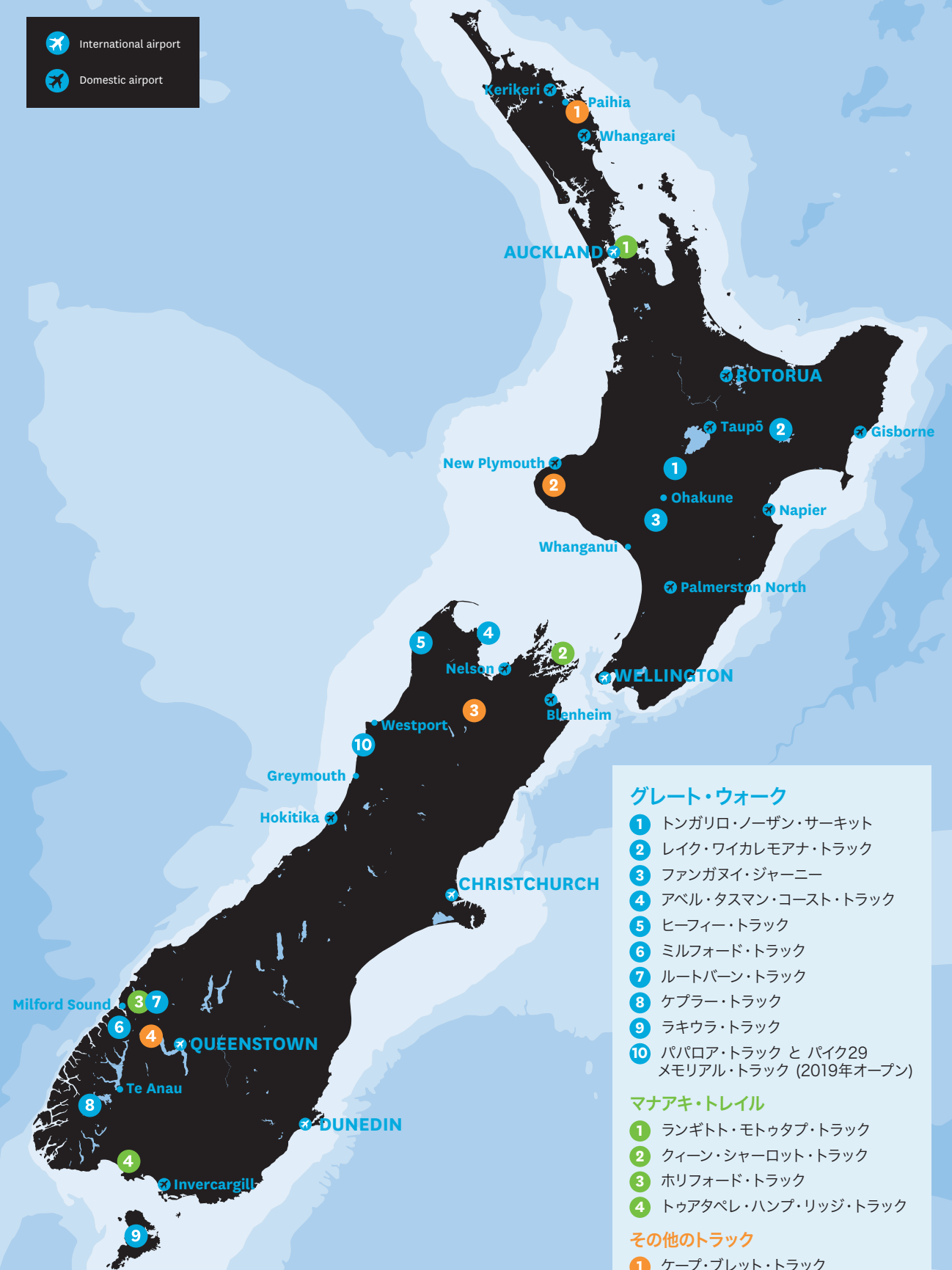
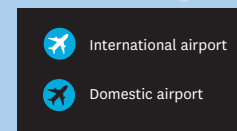


2日間から6日間のアドベンチャーが楽しめるグレート・ウォークは全国に9ヶ所があり、2019年には10番目加わります。いずれも整備状態が良く、わかりやすい標識が設置されています。おおむね歩きやすいと言えますが、場所によってハードな地形もこなさなければなりませんので、中程度以上の体力が必要です。南北に長く複雑な地形のニュージーランドでは、予測に反して天候が急変することがありますので、野外活動安全規則を遵守してください。

グレート・ウォークはよく整備されていて道順もすぐにわかります。個人で歩く人が多いようですが、ガイド付きツアーに参加するとより快適に楽しめます。グレート・ウォークは近隣の町からのアクセスが簡単で、地元オペレーターや宿泊施設、交通など各種のサービスが利用できます。



ヒーフィー・トラック ウェストコースト



## グレート・ウォーク

- 1 トンガリロ・ノーザン・サーキット
- 2 レイク・ワイカレモアナ・トラック
- 3 ファンガヌイ・ジャーニー
- 4 アベル・タスマン・コースト・トラック
- 5 ヒーフィー・トラック
- 6 ミルフォード・トラック
- 7 ルートバーン・トラック
- 8 ケプラー・トラック
- 9 ラキウラ・トラック
- 10 パパロア・トラック と パイク29  
メモリアル・トラック (2019年オープン)

## マナアキ・トレイル

- 1 ランギト・モトゥタブ・トラック
- 2 クィーン・シャーロット・トラック
- 3 ホリフォード・トラック
- 4 トウアタペレ・ハンブ・リッジ・トラック

## その他のトラック

- 1 ケープ・プレート・トラック
- 2 ポウアカイ・サーキット
- 3 トラバーズ・サビーン・サーキット
- 4 グリーンストーン=ケーブルズ・トラック



## トンガリロ・ノーザン・サーキット



### 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。

このコースは自然と文化の複合世界遺産となっているトンガリロ国立公園を歩くもので、驚くような見どころが満載です。数日間にわたって歩きながら、蒸気の立ち上るクレーターや色鮮やかな湖、とどろく滝、鬱蒼と茂るブナの森、氷河作用によって造られた谷、といった多様性に富んだ風景が見られます。

有名なトンガリロ・アルパイン・クロッシングはこのトレッキングコースの一部となっており、完璧な円錐形に近いナウルホエ山の周囲を歩きます。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を見渡せます。エメラルド色の火口湖やオトゥレレ・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。

地形が複雑で不安定な気候に見舞われやすいこのコースは、天気の安定するシーズンに歩くのがおすすめです。オフシーズンの期間は、トレッキングの経験や技量のある専用の装備をした方のみ、かつ天気予報が良い場合に限られます。

- 🕒 3～4日間
- 📏 43 km
- 👤 中級者向け
- 📅 10月～4月
- ✅ 要予約
- 👣 ガイド付きハイキングあり

#### アクセス

- ✈️ オークランドからタウポへ 45分
- 🚗 タウポから 1時間30分
- 🚗 オハクネから 45分



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



## レイク・ワイカレモアナ・トラック



### 神秘的な大自然の奥深くにある湖のほとりを1周するコース。

テ・ウレウェラのワイカレモアナ湖は、古くからトゥホエ族の精神文化と密接に関わってきました。きっと忘れられない体験ができるでしょう。

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。ひっそりとした入り江に沿って進み、パネキレ・ブラフと呼ばれる高い断崖へ向かって登ります。そこを越えると、湖の向こうにどこまでも続く緑の水平線のような尾根の絶景を見渡すことができます。途中で脇道に入ってコロコロ滝を訪れたり、澄んだ湖で泳いだりするとよい思い出になります。ユニークな野生動物と出会うこともあるでしょう。

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

- ✈️ オークランドからギズボーンへ 1時間
- 🚗 ギズボーンから 2時間30分
- 🚗 ロトルアから 3時間



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



## ファンガヌイ・ジャーニー

### 神秘的なファンガヌイ川を下る旅は いかがですか。

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タウマルヌイからピピリキまでをカヤックかカヌーで進む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。「行き先のない橋」やティエケ・カインガ（マオリの集会場、宿泊可能）など、歴史ある見どころも点在しています。他の宿泊施設としては、DOC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済みます。短い3日間（87km）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
- 87-145 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



## アベル・タスマン・コースト・トラック



### 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、透き通った海で泳いだり、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、幅広い楽しみ方ができる場所です。宿泊施設も、DOCのハット、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。沖の島々まで出かければ、陽気なイルカたちが迎えてくれるかもしれません。

- 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

- クライストチャーチ及びウエリントンから ネルソンへ50分
- ネルソンから 1時間15分
- モトゥエカから 30分





## ヒーフィー・トラック

### カフランギ国立公園を縦断し、大自然の歴史と魅力あふれる風景に浸りましょう。

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・スポテッド・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。

カラメ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 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及びウエリントンから 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



近隣の見どころ ・ ゴールデン・ベイ ・ オパ拉拉・ベイスン ・ カラメア ・ ウェストコースト



## ミルフォード・トラック



### 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。

地球上でもひととき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。下りに入ってから、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必要がありますが、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
- 54 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

- クィーンズタウンから 2時間30分
- テ・アナウから 20分



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



## ルートバーン・トラック



### 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。

クィ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。多種多様な野鳥たちとユニークな植物、落差174mのアーランド滝、キー・サミット頂上からの眺めなど、驚きの連続となるに違いありません。

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10月にかけては設備の利用がかなり制限されます。雪崩や洪水の危険もあるので、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

- クィーンズタウンから 2時間30分
- テ・アナウから 20分



近隣の見どころ・ミルフォード・サウンド・エグリントン渓谷・テ・アナウ

## ケプラー・トラック



### テ・アナウとフィヨルドランドの息をのむほど美しい眺めを満喫できる周回コース。いつまでも心に残る思い出となるに違いありません。

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。

トレイル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見え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・ハットのある方向へ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

- クィーンズタウンから 2時間30分
- テ・アナウから 5分



近隣の見どころ・テ・アナウ・マナポウリ湖・ダウトフル・サウンド・ミルフォード・サウンド



## ラキウラ・トラック

### 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周する道は、僻地ながら比較的歩きやすく、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・ホテルでビールで乾杯するとよいでしょう。

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
- ブラフから 1時間
- オーバンから 10分



近隣の見どころ・ウルヴァ島・オーバンの町・パターソン・インレット・野生のキーウィ観察



2019年オープン

## パパロア・トラックとパイク29メモリアル・トラック



### 最新のグレート・ウォークで、多難な鉱山の歴史を秘めた大自然に触れてみましょう。

険しい山々の尾根と石灰岩の造形、峡谷、豊かな降雨林、マウリ（魂）の力あふれるパパロア国立公園といった、南島ウエストコースト地方らしい野趣を味わえるトラックです。内陸方面にはサザンアルプス/カ・ティリティリ・オ・テ・モアナの山々が連なり、反対側にはタスマン海を望むことができます。

歴史あるブラックボールの町から出発し、史跡の点在するクロイソス・トラックに沿って進み、ブナの森林の中を上ってタソックの茂る頂上部に出ると、新しくオープンするムーンライト・トップス・ハットがあります。ここから見る夕日はグレート・ウォークでも最高です。切り立った崖に沿ってしばらく歩くと、パイク29・メモリアル・トラックの分岐点にさしかかります。この道は、2010年の旧パイク・リバー鉱山の事故で亡くなった29人の住民たちを追悼するために拓かれたものです。在りし日の彼らを記念して、グレート・ウォークにも選ばれました。

尾根の交差点からパパロア・トラックに入って下って行くと、新築のポロラリ・ハットがあります。名前の由来は付近の川で、石灰岩の造形と緑の森が素晴らしい峡谷に沿って歩き、終点ブナカイキに至ります。

- 2～3日間
- 55 km
- 中級者向け
- 通年
- 要予約
- アクセス
- グレイマウスから 45分
- クライストチャーチから 3時間 30分



近隣の見どころ・ブナカイキのパンケーキ・ロックス・グレート・コースト・ロード・ツチボタルの洞窟



## ランギト・モトゥタブ・トラック

隣接する対象的な2つの島には、たくさんの物語が秘められています。

オークランドのダウンタウンから1日で行ける特別なツアーでは、まずハーバーを横切る景色の良いフェリーに乗ってランギト島を目指します。この島は600年前の海底噴火により形成された火山島で、ハウラキ湾の風景を代表する存在として親しまれています。

豊富な知識を有するナイ・タイ・カイアラヒ（ガイド）がインタラクティブなツアーにご案内します。食べ物を採集したり、手工芸に挑戦したりと、ティカンガ（伝統的な習わし）を体験する機会もあります。比較的新しいランギトの噴火にまつわる話を聞き、ポフツカワの森を探索し、標高259mの頂上からパノラマ風景を見渡しましょう。

1億7800万年前から存在した隣の島とは、ガーディナーズ・ギャップでつながっています。モトゥタブ島にはかつてマオリの大きな集落がありました。その後ヴィクトリア朝時代にはさらに賑やかになり、第二次世界大戦中は監視の要所となった歴史もあります。島で実施された世界最大の害獣駆除プログラムが功を奏し、今ではタカヘやティエケ（サドルバック）、カカリキ（パラキート）など珍しい野鳥に会えるチャンスもあります。



- 8時間
- 12 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



## クィーン・シャーロット・トラック



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、森林の緑に縁取られた浜辺と丘が無数に連なっていて、いた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メレト/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岸辺の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
- ウエリントンから 3時間





## ホリフォード・トラック



### 山から海へ、歴史あるホリフォード溪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、ウエ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ります。人が住まなくなって久しいジェームスタウンでは、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・クレストッド・ペンギンのすみかとなっています。

沿道の6カ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。たっぷり歩いた後、自宅にいるように快適に寛ぐことができます。

- 4～5日間
- 56 km
- 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

- クィーンズタウンから 4時間
- テ・アナウから 2時間



## トゥアタペレ・ハンプ・リッジ・トラック



### 南島南部の荒々しい海岸線に始まり 亜高山帯を経て起点に戻る周回コース。

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た、グレート・ウォークに引けを取らないトラックです。

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とトゥ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
- 61 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

- クィーンズタウンから 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





## ケープ・ブレット・トラック

起伏に富んだ半島に行く本格的なコースからは  
ベイ・オブ・アイランズの絶景が楽しめます。

壮大な海岸線、森林と野鳥、青い海とそこを住処にする生き物の世界を特等席から一望してください。フィナーレにふさわしい灯台のそばには、宿泊施設として利用できる灯台守の家があります。復路は同じ道を歩くほか、クルーズも可能です。風光明媚で有名なホール・イン・ザ・ロックの観光を兼ねてもよいでしょう。



- 🕒 2日間
- 📏 33 km
- 👤 上級者向け
- 📅 通年
- ✅ 要予約

### アクセス

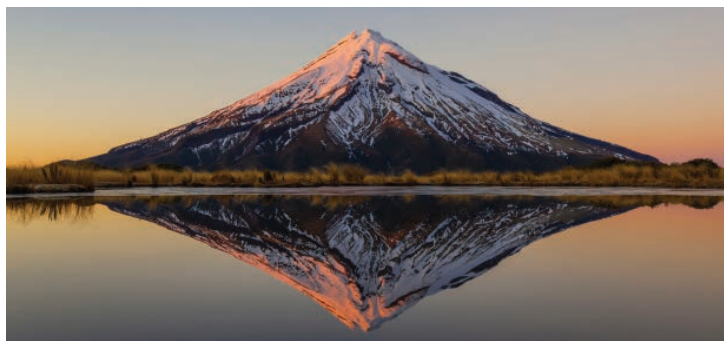
- 🚗 オークランドから 3時間30分
- 🚗 ラッセルから 45分
- 🚗 パイヒアから 45分



## ポウアカイ・サーキット

視界が変わることに驚くほど美しい景色が  
広がる、エグモント国立公園でも随一の  
人気のあるトレイル。

雄大タラナキ山 (2518 m) の山麓を1周する間に、海も内陸部も、美しい円錐形の山の姿もたっぷりと楽しめます。森林だけでなく、タソックの草原やアフカワカワの湿地など植生の変化にも富んでいて、ユニークな植物が見られるのも特長です。



- 🕒 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

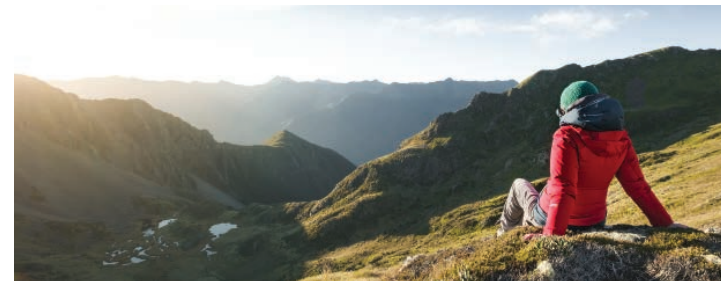
- ✈️ オークランドから  
ニュー・プリマスへ 1時間
- ✈️ ウェリントンから  
ニュー・プリマスへ 1時間
- 🚗 ニュー・プリマスから 30分



## トラバーズ・サビン・サーキット

ネルソン・レイクス国立公園の湖のほとりや  
氷河の残した溪谷、堂々とした山の稜線を  
たどりましょう。

天候に左右される要素の大きい上級者向けのコースですが、ロティティ湖とロトロア湖を中心に、荒々しい山並み、野鳥の宝庫となっているブナの森林、草の茂る河原、無数のせせらぎが訪れる人々を待っています。時間にゆとりのある方は、途中から分岐する道に入って、1泊2日のブルー湖もしくはアンジェラス湖のアドベンチャーを追加してもよいでしょう。



- 🕒 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

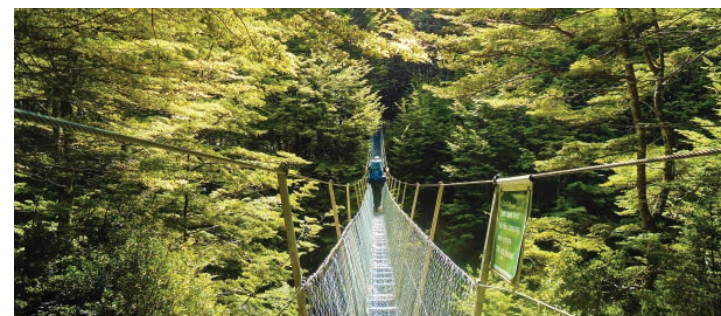
- 🚗 クライストチャーチから  
ネルソンへ 50分
- 🚗 ネルソンから 1時間30分



## グリーンストーン＝ケーブルズ・トラック

世界遺産登録地域内の2つの溪谷を渡り歩く  
周回コース。

深い森に包まれた幅の狭いケーブルズと、タソックの草原が広がるグリーンストーンの対比が興味深く、両者を隔てる亜高山帯のマッケラー・サドルからはルートバーン・トラックに接続することも可能です。雄大な山岳風景はもちろんのこと、太古の岩の造形やたくさんの野鳥、ゆったりと泳ぐマスなども目を楽しませてくれます。



- 🕒 4日間
- 📏 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





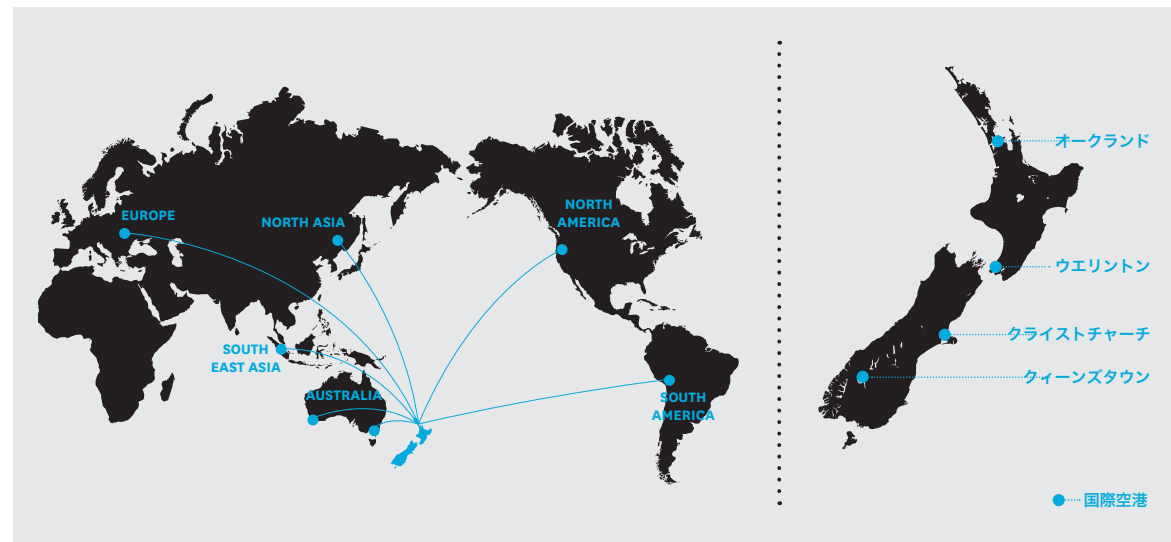
## ニュージーランドへのアクセス

### 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。

北アジアから - 11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  
オーストラリアから - 3～6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ウェブサイト [www.immigration.govt.nz](http://www.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。詳しくはウェブサイト [www.biosecurity.govt.nz](http://www.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ウェブサイト [www.customs.govt.nz](http://www.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に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エリントン～ピクトン間で運航されています。所要時間は約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。



## レンタカー

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にしましょう。

- 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。大半が幅の狭い蛇行した道路で、アップダウンや急カーブも多いため、見かけ以上に移動に時間がかかる傾向があります。地図上で近く見えても、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、罰金を支払ったり、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。



フランツ・ジョセフ氷河、ウエストコ

## 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、軽めのパンツ、重ね着できる上着

秋 (3月～5月) 10°C-24°C



重ね着できる上着、軽めのパンツ、保温性の高いサマー

冬 (6月～8月) 9°C-20°C



厚手のパンツ、防寒用の上着、手袋、保温性の高いサマーやフリース

春 (9月～11月) 12°C-22°C



重ね着できる上着、軽めのパンツ、保温性の高いサマー

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。



ワイタンギ、ノースランド



## 北島のおすすめ体験



### 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。



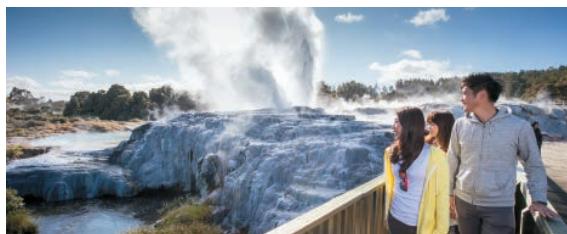
### オークランドのグルメとワイン

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。



### 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。



### 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。



### 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。



### 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。



### ホホワイト島

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の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ことができます。その体験はいつまでも心に残る思い出となるでしょう。



### 文化の都市ウエリントン

ウエ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。

## 南島のおすすめ体験



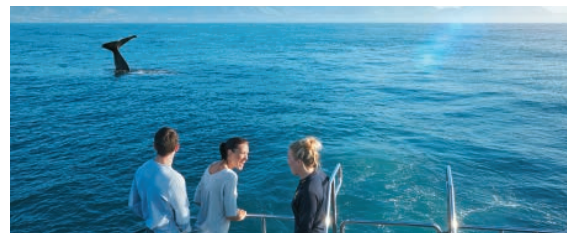
### アベル・タスマン国立公園

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・テイスティング

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・オタゴの僻地に行く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。



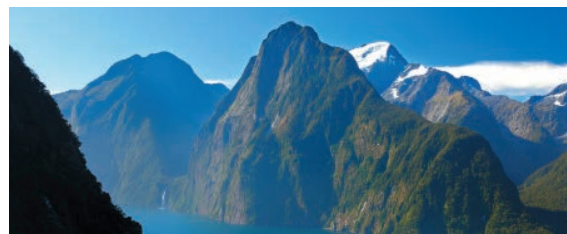
### ウエストコーストで氷河ハイキング

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



### クィーンズタウンでアドベンチャー

クィ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。



**100% PURE**  
**NEW ZEALAND**  
[newzealand.com](http://newzealand.com)