

中国 旅のしおり

九寨溝・黄龍



写真：九寨溝（五花海）

株式会社 **JTBワールドバケーションズ**

－ 平均気温・平均降雨量 －

都市		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
九寨溝	平均最高気温(°C)	21.1	23.9	26.7	28.6	28.2	22.9	18.8	14.1	8	4	6	10
	平均最低気温(°C)	8.8	12.1	14.7	17.5	17.3	13.8	9.3	3.4	-2	-3	-2	0
	平均降雨量(mm)	43.1	75.9	78.8	104.4	88.6	77.5	53.9	9	4	2	7	53

都市		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
黄龍	平均最高気温(°C)	11.3	17.5	19.8	23.2	16.3	14.8	8.2	6.2
	平均最低気温(°C)	-2.4	1.0	8.6	10.7	7.9	5.4	0.6	-7.3
	平均降雨量(mm)	71.4	86.2	131.2	84.4	96.8	76.0	71.8	8.4

<2015年11月現在 現地調べ>

九寨溝・黄龍の旅

九寨溝(世界遺産) - 1992年自然遺産登録 -

九寨溝は、四川省の省都である「成都」の北約400kmに位置する秘境で、谷（溝）に沿って9つのチベット族の村（村寨）があることから、この名称で呼ばれています。

4000mを越す深山と原始森林を背景に、宝石の様な大小100余りの澄み切った湖沼と溪流や瀑布が延べ80kmにもわたり連なっています。溝の最も奥の標高は4700mで、通常観光する地区の標高は3000m前後です。森にはパンダや金糸猴（サル）など170種類もの脊椎動物と140種以上の野鳥が生息しており、高山植物や漢方薬の元となる薬草も豊富で「童話の世界」「神話の世界」とも称されるほどの景勝地です。



<九寨溝 観光について>

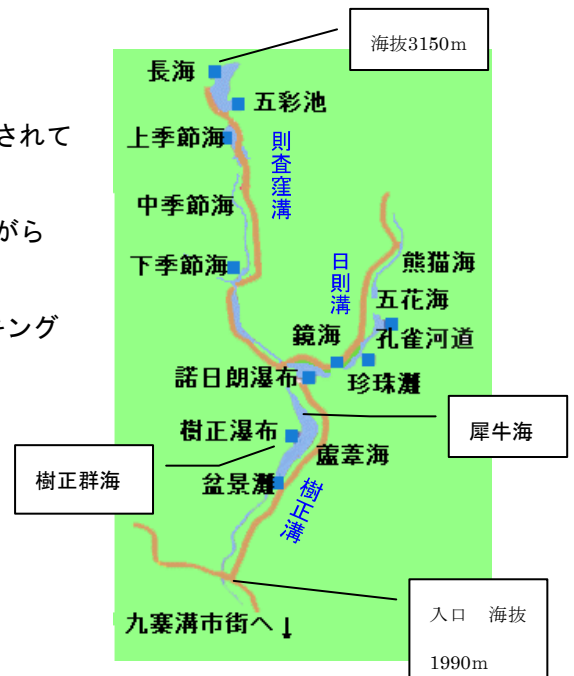
※九寨溝では環境保護のため、一般の観光バスの乗り入れが禁止されています。そのため園内専用バスに乗り換えて観光します。

※各地に点在する見どころへは、園内専用バスや徒歩で移動しながら訪れます。徒歩での移動・見学時間の合計は約4時間です。

各地の見どころではバスを降りて、20分から1時間ほどのハイキングをお楽しみいただきます。



園内バスの一例



○九寨溝の主な見どころ

◆樹正群海◆

全長14kmあまりからなる溪谷で、太古の地殻変動と氷河の活動により生まれたとされています。

「海子」と呼ばれる大小の湖沼と、その周りに石灰質が長い間に沈殿して固まった「石灰華」が自然の堤防となって樹木が生い茂っています。この堤防が高度差により段々畑に見える姿は特に有名です。

樹正群海には「火花海」「臥龍海」「老虎海」などと呼ばれる大小70余りの湖沼と滝が連なり、展望台に上がると数珠状に連なっているのが分かります。水は真っ青に澄んでおり、底までが透き通って見えます。太陽の光が差し込めば、水の色は藍・黄・緑などに変化し、水面から水蒸気がたなびきます。



じゆせいさい
◆樹正寨◆

少数民族の羌（チャン）族やチベット族が暮らす村。
樹正寨にはチベット仏教寺院や商店街などが立ち並んでいます。



ヌオリランぼくふ
◆諾日朗瀑布◆

諾日朗瀑布は日則溝にちそくこうと則查窪溝そくさけいこうが交わる地点に位置しており、滝の幅は約320mと中国では幅の最も広い高山滝として知られています。20m～30mの高さから水が落ちる姿は壮観です。滝は対岸から眺めることになりませんが、周囲には松の立ち木や巨木・立ち枯れの木もあり非常に風情があります。



ごさいち
◆五彩池◆

五彩池は鮮やかなエメラルドグリーンに澄みきった池です。その美しさの秘密は、炭酸カルシウムによって浄化された透明度の高い水底が、周りの景色と日光の反射の角度によって美しい色彩の変化を見せているからです。

ちようかい
◆長海◆

長海は海拔3150mにあり、長さ7kmの九寨溝で最大・最深の湖です。
周囲にはヒマラヤ杉や楓などの樹木が鬱蒼と生い茂っています。



◆鏡海◆

鏡海はその名の通り大きな鏡を置いているように見える湖です。
水面は山々の樹木を映し出し、湖底には倒木が折り重なっているのが見えます。



ちんじゆたんぼくふ
◆珍珠灘瀑布◆

珍珠灘瀑布は幅310mの滝で、滝の上は川の浅瀬になっており、いく筋もの流れが走っています。そこから傾斜面が28m下まで流れ落ちる際に、水の飛沫が真珠の様に見えることから珍珠灘瀑布の名称がつけました。



パンダかい
◆熊猫海◆

熊猫海はかつて深い森に生息していたジャイアント・パンダが水を飲みに姿を現したことからその名前がついたとされています。透き通ったその湖面には魚たちの姿を見ることができます。残念ながら今では九寨溝でパンダの姿を見ることはできません。

こかかい
◆五花海◆

五花海は九寨溝の渓谷ではもっとも狭くなったところであり、「孔雀の羽」と呼ばれるほど、青と緑が混ざり合った美しい色合いを見せます。標高2480mにあり、湖底の様子がはっきり見えるほど透き通っています。



◆樹正瀑布◆

木々の間を縫って何段にも重なって水が落ちていきます。

<九寨溝でのご案内とご注意点>

- ・園内は禁煙です。
- ・トイレは、各観光ポイントに仮設の水洗トイレがあります。ただし、電気が点かない場合や、水が流れない場合があります。また、手洗い用の水がないため、ウェットティッシュのご持参をお勧めします。
- ・参道の多くは木道で整備されていますが、普段から履き慣れたスニーカーなど、歩きやすい靴をご用意ください。



整備された木道

◎黄龍（世界遺産） — 1992年 世界自然遺産登録 —

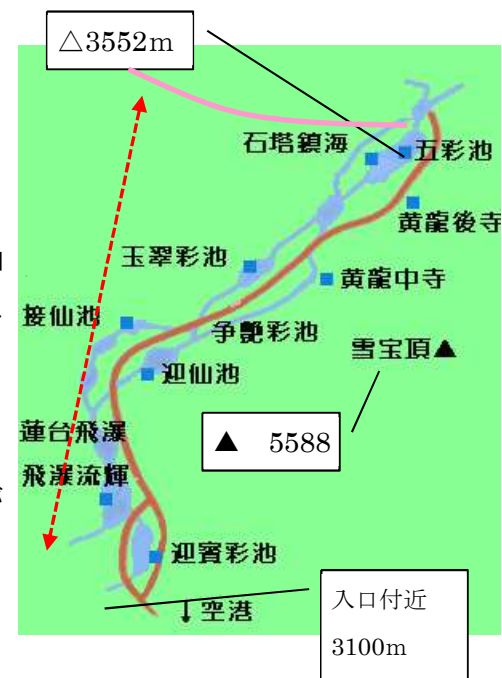
黄龍は岷山山脈の主峰、標高5588mの雪宝頂を望む玉翠峰のほとりにある深く亀裂して出来た渓谷で、白や黄色の石灰岩で出来た3000以上の棚田状の池が連なり、大自然が数億年を掛けて創りあげた奇観は「人間瑤池（この世の仙境）」と称されています。名前の由来となっている明代創建の「黄龍寺」は前・中・後の3つから成り立っていましたが、「前寺」は既になくなっており、現存するのは「黄龍中寺」・「黄龍後寺」です。「黄龍後寺」の背後には樹に取り囲まれた五彩池が広がっています。

黄龍は九寨溝の90km手前の街・川主寺から約1時間30分の場所にあり、途中標高4400mの峠を越えて向かいます。高山病予防対策を心がけることが重要です。

★黄龍ロープウェイについて 全長997m（往路のみ利用）

ロープウェイ開通以前は約3時間かけて歩いてきた上り道の一部を、ロープウェイで移動します。

- * ロープウェイが運休の場合は徒歩にてご案内します。
- * ロープウェイからは黄龍の彩池群は見えません。



**** 黄龍ハイキングの目安 ****

基本 往復7km 徒歩約4~5時間 (※所要時間は目安です)

【往路】上り

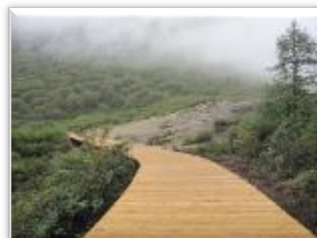
◆ロープウェイ利用(約8分)~五彩池まで徒歩移動(1時間30分)

ロープウェイを降りて、五彩池まで遊歩道登り・下り(図のピンク線) 徒歩:約3km(約1時間30分)

【復路】下り

徒歩:所要時間 約2~3時間程度

観光箇所のポイントを見ながら、遊歩道を下ります。



整備された木道

○黄龍の主な見どころ

◆迎賓彩池◆

迎賓彩池は石灰質が固まってできた石灰華の段丘に、棚田状の池がいくつも連なっている場所です。

それぞれの池の形はジグソーパズルのピースを思わせる独特な姿を見せます。上段の池から下の池まで澄んだ水が滝のように流れ出しています。

◆飛瀑流輝◆

約60m・高さ10mの滝に美しい水が白く曲線を描きながら落ちていきます。

◆盆景池◆

光の加減で黄緑の濃淡で神秘的な色合いを見せる池です。池の中には木が茂り、まさに自然が造りだした芸術品のようです。

◆争艶彩池◆

大小500を超える池が棚田のように連なる美しい池です。



争艶彩池

◆五彩池・石塔鎮海◆

黄龍最大の見所が黄龍後寺の後ろに広がる五彩池と石塔鎮海です。400余りの彩池群が水を称えて広がる様子はまさに「人間瑤池(この世の仙境)」と呼ばれるにふさわしい景色です。



<黄龍でのご案内とご注意点>

- ・園内は禁煙です。
- ・木道の遊覧道が整備されており、歩きやすい歩道となっています。
- ・トイレは要所要所にあります。手洗いタンクがついていますが、ウェットティッシュなどを持参されることをお勧めします。
- ・雪解け前の4～6月は水量が少ないため、各観光箇所に水が溜まっていない場合があります。8～9月は雪解け水が溜まり、最も水量が多く湖沼の美しい景色をお楽しみいただけます。
- ・5月連休、7月～8月の夏休み期間、10月の国慶節は現地の休日に該当し多くの観光客で混雑します。入場に時間がかかったり、ロープウェイ乗り場で長時間お待ちいただくなどの影響がでることがあります。
- ・黄龍では景色全体は紅葉しませんが、葉は黄色く色づきます。一般的な黄葉シーズンは10月中旬です。但し10月は気候によっては降雪の影響で、黄龍に通じる山間道路が通行止めになることもあります。

九寨溝・黄龍 花カレンダー

(現地旅行社調べ その年の気候により開花状況が異なりご覧いただけない場合があります)

花の種類		4月	5月	6月	7月	8月	花の種類		4月	5月	6月	7月	8月
九寨溝	エーデルワイス			○	○	○	黄龍 (雪山梁子、望月山)	石楠花		○	○		
	石楠花		○	○				山桜	下旬	月上旬			
	コスモス				○	○		エーデルワイス			中旬～	○	○
	百合				○	○		アツモリソウ(黄色とエンジ色)			中旬～	～中旬	
	山牡丹		○	○				サクラソウ			中旬～	～中旬	
	リンドウ			○	○	○		ケシ(黄色)			下旬～	～中旬	
	オダマキ			○	○			ケシ(青色)				○	～月上旬
	ラショウモンカズラ			○	○			アズマ菊			中旬～	○	○
	ヤマハハコ			○	○	○		ラショウモンカズラ			○	○	
	アザミ			○	○	○		シオガマ				○	～中旬
	せり			○	○			アネモネ			○	○	
							キンポウゲ			○	○		



アツモリソウ (6月中旬撮影)



エーデルワイス (7月撮影)

<高山病について>

九寨溝や黄龍は標高3000mを超える高地のため、頭痛や吐き気、めまいといった高山病（高度障害）を起こす場合があります。高山病（高度障害）は薬等で事前に予防することは困難です。ただし、①睡眠不足・②水の補給不足・③疲労・④寒さ（冷え）は高山病の症状をより厳しいものにすると言われており、この4つを解消することができれば比較的症状が楽になると言われています。

高山病の症状を出にくくする有効な方法として、①アルコールやタバコは控えめにする・②入浴は避ける・③水分を十分に補給する・④心臓がドキドキするようなことは避ける（例えば歩く時は普段よりゆっくり歩く）が挙げられています。

風邪や睡眠不足などで体調がすぐれない場合は高山病（高度障害）を起こしやすい場合があります。出発前に体調を整えて旅行にご参加するように心がけてください。

服装

- ◎重ね着しやすい服（標高が高く、朝夕の寒暖差が非常に大きいため、脱ぎ着し易い服装が便利です）
- ◎防寒着（4月、9～10月出発。特に朝晩は気温が下がります）
- ◎小型のリュックなどハイキングの際に両手が空くかばん、歩きやすく履き慣れた運動靴
- ◎帽子・サングラス・日焼け止め など（標高が高く日差しが強いため）

持ち物

- ★ウェットティッシュ（手洗い場で水が使えないこともあります。どこでも便利。必須です）
- ★のど飴、リップ、マスクなど（のど、唇の渇きに）
- ★常備薬（頭痛薬・胃薬・目薬など。九寨黄龍空港～ホテル・観光地への移動は急カーブが続く山間部のドライブとなります。車酔いが心配な方は酔い止め薬もご持参ください）
- ★雨具（山の天候は変わりやすい。観光中はレインコートが便利です。）
- ★嗜好品（中国料理が続くため、おせんべい・ふりかけ・梅干などお好みで。また、粉末状のお茶やスポーツドリンクなどは荷物にならず便利）

食事について

- ★九寨溝・黄龍では、食材に限りがあり、チベット風の味付けの料理が多いため、日本人の口に合わないこともしばしばあります。また、高度障害などにより体調を崩しやすいこともありますので、レトルトのお粥や嗜好品などをお持ちいただくことをお勧めします。

トイレについて

- ★九寨溝・黄龍内など世界遺産に登録されているエリアのトイレは、扉も閉まる水洗式のきれいなトイレが完備されていることがほとんどです。ただし、備え付けのトイレットペーパーはないので、ティッシュをご用意ください。
- ★移動中のトイレはガソリンスタンドや土産物店併設のトイレ、公衆トイレを使用することもありますので、清潔ではない場合があります。