

中国 旅のしおり

絲綢之路 (シルクロード)

シルクロード「絹の道」は 20 世紀の初めにドイツの地理学者、リヒトホーフェンが命名したドイツ語 (Seidenstrasse) を英語に直訳した言葉であり、その歴史とロマンを偲ばせる美しい響きが、東の起点である長安(西安)から西のローマまでの道を指す固有名詞として親しまれています。

その歴史は長く、紀元前から中国で作られた絹織物が遠く地中海の都市まで運ばれただけでなく、仏教・イスラム教・キリスト教をはじめとする宗教や美術、工芸、科学まで幅広く、東西交易の道として、後に海路ルートが発達するまで栄えつづけました。



主要都市の気温・降水量

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
西安	最高気温	20.6	25.6	32.1	32.4	31.2	24.8	19.4
	最低気温	8.5	13.2	18.6	21.7	20.8	15.2	9.3
	平均降水量	49.5	65.4	51.0	92.8	68.7	109.5	65.6
敦煌	最高気温	21.1	26.7	31	32.8	32	26.5	18.8
	最低気温	3.9	9.3	13.5	16.1	14.8	8.2	0.4
	平均降水量	2.0	3.2	6.2	6.7	4.9	3.3	3.3
ウルムチ	最高気温	16.2	22.5	26.2	27.7	27.5	22.3	14.2
	最低気温	1.6	7.7	12.2	14.1	12.6	7.0	-0.1
	平均降水量	10.9	18.1	14.2	22.0	13.6	15.4	16.6
トルファン	最高気温	26.4	33.3	38.2	39.8	38.2	32.1	21.8
	最低気温	12.2	18.4	23.3	25.3	23.1	16.3	6.9
	平均降水量	0.6	0.8	3.2	2.3	2.5	1.4	1.1
カシュガル	最高気温	15.3	19.8	23	26.1	24.5	18.9	12.6
	最低気温	9.5	12.2	15.2	20.1	16.6	12.5	4.5
	平均降水量	1.6	3	9.9	1.6	2.3	1.4	0.6

※ 中国各都市の気温データ及び降水量については中国国家気象センターの公布情報に拠ります

シルクロードの気候について

最も暑いといわれるシルクロードの夏、特に新疆ウイグル自治区トルファンは、日中 40℃を超える日が続きます。40℃を越す暑さと言っても、砂漠の中の暑さは日本では経験できないもの。乾燥しているため、汗をかいてもすぐ乾いてしまうので不快感はありません。

日程のうち日中の気温の高い時間帯（昼～夕方まで）は休憩時間に当てられることもしばしばあります。

夏（7-8月）のシルクロードを旅行する場合、「日射病」と「脱水症状」に充分気をつけることが重要です。予防方法としては、直射日光の下では必ず帽子を被り、日焼け対策をすること、水分を充分とることです。現地ではミネラルウォーターも街中で購入することが出来ます。食事の際に西瓜や哈密瓜などの果物やお茶で水分補給をとるのも良いでしょう。

外での観光の際は日射病や脱水症状を避けるため、短パンや半そではできるだけ避け、帽子をかぶり、長ズボン、長袖を着用し、砂埃を避ける為にもスカーフをマスク代わりに持参すると便利です。朝夕は屋間の暑さが嘘のように冷え込みます。重ね着しやすい服や長袖の羽織り物が1枚あると便利です。

9月後半を過ぎると、朝夕はかなり冷え込む箇所が増えます。ウインドブレーカーなどのご用意をお勧めします。

時差について

日本と中国の時差は-1時間（日本が朝8時の時 北京は朝7時）です。

日本の25倍の国土を持つにもかかわらず、中国では全土で同一の時間（北京時間）を採用しています。そのため西に位置する新疆ウイグル自治区の省都・ウルムチでは朝7時でもまだ薄暗く、夜の8時は夕方のように明るいのが実情です。そのため新疆では生活用の時間として、北京時間より2時間遅い「新疆時間」（日本が朝8時の時 新疆では朝5時）を使用している場合があります（飛行機など公共交通機関の発着時間は北京時間で表示されます）。

シルクロードでの移動について

<飛行機>

シルクロード地域の航空事情は他都市を經由して運航する便も多く、こうした事情や強風などの天候理由から遅延する場合があります。また企画段階でスケジュールが未確定の部分も多く、出発直前や現地到着後に運航スケジュールが変更になることもあります。基本日程の予定を網羅すべく日程を調整させていただく場合があることをご了承ください。

敦煌やウルムチを発着する国内線は、スーツケースなど託送荷物の重量制限が厳しくチェックされています。エコノミークラスの場合は託送荷物の重量が 20kg を超えないようご注意ください。

※安全検査に関するご注意

中国の国内線は託送荷物の中にバッテリーを入れることはできません。機内に 100ml を超える液体物の持ち込みはできません。またライターやナイフは機内持ち込みだけでなく、託送荷物に入れることも禁止されています。

特に新疆ウイグル自治区内（ウルムチ、カシュガル、クチャなど）の空港では厳しい安全検査が実施されており、靴を脱いだりベルトを外して安全検査を受けて頂く場合があります。安全検査に時間がかかるため、早めのホテル出発へのご理解をお願い致します。

フライト時間の目安

- 西安ー敦煌 約 2 時間 20 分
- ウルムチーカシュガル 約 2 時間
- ウルムチー北京 約 4 時間

<鉄道>

トルファン～敦煌、蘭州～張掖の長距離移動区間では高速鉄道（動車）を利用します。高速鉄道では 2 等席をご用意します。駅にはポーターはいません。

●高速鉄道

- ・全席指定、通常 2 席-3 席の座席配置です。
 - ・中国では長距離鉄道のチケットは全て実名予約・発券となり、チケットにパスポート情報と氏名が印字されます。
 - ・駅構内の入場時にパスポートチェックと安全検査あり。可燃物などの持ち込みは禁止されています。
- ツアーでは通常列車出発の 1 時間～1 時間半前に駅に到着するようホテルを出発します。
- ・ホームへの改札受付は通常、発車 10 分前～となります。改札受付のアナウンスがあるまで駅構内指定の待合室（ベンチ有）でお待ちいただきます。
 - ・列車内の荷物置き場はスペースが十分ではなく、また鍵がかかる場所ではありません。網棚の上や座席の前にスーツケースを置いて頂くことも想定し、荷物はできるだけコンパクトにまとめることをお勧めします。
 - ・列車内には各車両ごとにトイレが供えられています。備え付けのトイレットペーパーはありませんのでご持参ください。
 - ・列車内は空調が効き過ぎていることがあります。脱ぎ着できる羽織りものなどをご用意されると良いでしょう。



車両の一例（イメージ）

<バス>

広大なシルクロード、バスで4~5時間の長距離ドライブになることもしばしばあります。たいていの道は舗装がされていて快適なドライブをお楽しみいただけます。

ウルムチ~トルファンの移動は高速道路を經由し、途中、沢山の風力発電機が風に乗って回る風景や赤い山肌の山々が続く景色をお楽しみいただけます。こうした高速道路ではサービスエリアでトイレ休憩を取りますが、トイレと駐車スペースがあるくらいで日本のような売店などはありません。サービスエリアのトイレに備え付けのトイレットペーパーはありません。



ウルムチ~トルファンの高速道路

シルクロード観光のご注意事項

- ・ 石窟観光の際は、文物保護のためカメラやビデオ撮影は禁止されています。また一部の石窟ではカメラなどの撮影機器や手荷物の持ち込み自体もできません。
- ・ 鳴沙山や高昌故城などは砂埃が立つ中を観光します。砂で汚れても良い服装や運動靴をご用意ください。



持ち物

- ◆ポケットティッシュ・ウエットティッシュ（中国のトイレでは必需品！）
 - ◆帽子・サングラス・日焼け止め用品・リップクリーム（敦煌やトルファンなどは乾燥しています！）
 - ◆嗜好品（移動が多いのでお菓子や飴などがあると良い。梅干、ふりかけや粉末状のお茶・粉末のスポーツドリンクもあると重宝します）
 - ◆粉洗濯石鹸（乾燥地帯では、前の晩に選択した下着類も翌朝には乾きやすい気候です。汗をかくので粉石鹸があると便利です）
 - ◆常備薬 ◆履きなれた運動靴
 - ◆マスク・スカーフ（埃よけになります）
 - ◆懐中電灯（暗い石窟での見学の際に重宝します）
 - ◆エコバッグ（お土産などを購入される際に、中国では近年レジ袋は有料販売の店舗が増えています）
- ※列車や飛行機・長距離バスでの移動が多いので、荷物はできるだけコンパクトにすることをお勧めします。

食事

イスラム教を信仰するウイグル徒や回族が暮らす新疆ウイグル自治区や甘肅省では、羊を使った料理が多く見られます。新疆ウイグル自治区ではシシカバブ（羊肉の串焼き）やラグメン（玉葱、ピーマン、トマトなどの野菜や羊肉を炒めた具をかけた麺）、ポロ（人参入りピラフ）などが名物料理です。これらの食事には香辛料がふんだんに使われています。また窯で焼いた薄い円形のパン「ナン」もよく食べられます。

暑さや慣れない食事で体調を崩しやすいこともありますので、ご心配な方は梅干や嗜好品などお持ち頂くことをお勧めいたします。



ラグメン／シシカバブ

ホテル

西安やウルムチを除き、シルクロードの大半の都市では、いわゆるデラックスホテルや外資系ホテルがありません。こうした地域ではお湯が出る時間が限られていたり、バスタブがなくシャワーのみということもあります。部屋に冷蔵庫が無かったり、ポーターがないなど都市部に比べると設備は見劣りしますが、シルクロードらしい体験としてお考えください。またウルムチ、西安、敦煌以外のシルクロードの都市のほとんどのホテルでは日本円から中国元への両替はできません。

主な観光地

() 内は観光所要時間の目安です

敦煌

(とんこう)

甘肅省の西端に位置する敦煌は、シルクロードが天山南路・北路と西域南路に枝分かれする東西交易の要衝の地。メインストリートである陽関路と沙州路が交差するロータリーにある反弹琵琶像が街のシンボルです。車で 10 分も走ると郊外の砂漠地帯に出ます。

街の歴史は古く、前漢時代は匈奴に支配されていましたが、武帝が即位すると衛青やその甥の霍去病の両將軍を匈奴討伐のために派遣し、西域を漢の影響下に入れました。その後、敦煌の西に防御拠点の玉門関と陽関が設置され、漢の西域支配の中心地となり、西方からの汗血馬・ブドウなどの産物や仏教が敦煌を経由して東方の漢に運ばれ、漢からは絹が西方へと運ばれました。こうして敦煌は漢の時代には経済・軍事に於ける重要な拠点となっていきました。

<<見どころ>>

◆ 鳴沙山(めいさざん)・月牙泉(げつがせん) (約1時間)



敦煌市の南約5Kmにある、高さ数十メートルもの砂が幾重にも広がった砂山。月牙泉は鳴沙山の谷あいに湧く三日月形の泉です。砂が描く美しい稜線は、ここがシルクロードであることを実感させてくれます。

カメラをお持ちになる方は砂埃にご注意ください。

ツアーではカートと徒歩にてご案内します。現地では砂除けの靴カバーのレンタルもあります(有料、希望される場合はお客様払い)。

◆ 莫高窟(ばっこうくつ)(世界遺産) (約2時間)



断崖に作られた大規模な仏教遺跡で、現在 492 窟が確認されています。4 世紀から 14 世紀にかけて石窟が彫られ、各窟には塑像(仏教、釈迦、菩薩像)とそれを取り囲む四方の天井壁画が色彩豊かに保存されています。

開放される窟は年や時期により異なります。ツアーではそのうち 8~10 窟程度の一般窟を莫高窟の係員の案内で見学します。石窟は鍵がかけられているため、個人で自由に見学することはできません。入場料のみで見学できる一般窟のほかに、窟ごとに見学料がかかる特別窟の見学が含まれているコースもあります。

※莫高窟見学時の注意事項

- ・ 2014 年夏より見学方法が変更となりました。見学方法は以下の通りです(2017 年 3 月現在)
ビジターセンターにて敦煌と莫高窟に関するビデオ鑑賞(約 40 分)→乗り合いバスにて莫高窟駐車場へ移動→解説員とともに莫高窟見学(約 1 時間)→乗り合いバスにてビジターセンターへ戻り、見学終了
- ・ 窟の中は暗いので懐中電灯を持参すると便利です。
- ・ 莫高窟では撮影が禁止されており、見学の際はカメラ、ビデオ類の撮影機器や鞆などの手荷物は持ち込みが禁止されています。貴重品を入れる小さな鞆をご用意下さい。
- ・ 足場が狭く、砂が多く飛んで滑りやすいので、歩きやすい運動靴が便利です。

◆ 陽関 （約1時間）

市内から南西 70 km、前漢時代に匈奴の襲来に備え建てられた関所です。陽関の遺跡としては、烽火台がわずかに残るだけです。唐の詩人王維が詠んだ「西のかた陽関を出ずれば、故人無からん」は敦煌から遙か西方への行脚の辛苦を伺わせる詩として有名です。現在は博物館が併設されており、シルクロードの交易に関する資料などが展示されています。

陽関付近は葡萄の産地としても有名で、移動中の車窓からは葡萄棚を眺めることもできます。



烏魯木齊

（ウルムチ） ※ウイグル語で「美しい牧場」の意

新疆ウイグル自治区の区都で、近代ビルやデパート、大型ホテルが建ち並ぶ西域最大の都市。ウイグル族、漢族、回族、カザフ族、蒙古族など 13 の民族が暮しています。人口は約 185 万人。

<<見どころ>>

◆ 新疆ウイグル自治区博物館 （約1時間）



新疆の歴史と文物を展示。古代シルクロードで出土した陶磁器備・古銭・兵器・書籍などを豊富に展示しています。また新疆に暮らす少数民族の生活も詳しく知ることができます。新疆各地から発見されたミイラは類を見ないほど保存状態が良く、必見です。

吐魯蕃

（トルファン） ※ウイグル語で「最も低い土地」の意

ウルムチからバスで約 3 時間（200 km）。天山山脈の麓トルファン盆地の中央に位置し、海拔平均 0m、年間降雨量は 16 mm以下で夏は 40℃以上の日が年間 40 日余りもあり、火州という名でも知られています。古くはシルクロードの天山南路と天山北路の重なる要衝としても栄え、オアシスの周囲には古代の遺跡が数多くあり、シルクロードで最も人気のある街のひとつに挙げられます。

<<見どころ>>

◆ 高昌故城（こうしょうこじょう）（世界遺産）（約 45 分）

市内から南東へ 46km に位置する古代高昌国の都跡。その歴史は古く、紀元前 1 世紀には既に城壁が建てられ、総面積 200 万㎡、周囲約 5km の故城は外城・内城・宮城の 3 つの部分から成り立っていました。

唐の時代、玄奘三蔵がインドへ向かう途中に訪れたことは有名な話で、当時の高昌国王より厚遇を受け約 1 ヶ月もの間、仏教の講義をしたと言われる寺院跡が残っています。2014 年世界遺産に登録されました。

13 世紀末の戦火の後には、風化して廃墟となり、今ではわずかに城壁、城門、住居跡をとどめるのみです。カートと徒歩で見学します。



◆ 交河故城（こうがこじょう）（世界遺産）（約 45 分）



市内から西へ 10 km に位置する交河故城は東西を 30m の断崖の河に囲まれた天然の要塞跡で、漢代には天山南路における城郭都市として栄えました。5 世紀末に高昌国繁栄に伴い一時衰退しましたが、高昌国滅亡後、唐の安西都護府がおかれました。2014 年世界遺産に登録されました。

今日残る仏塔、城門、住居跡など遺跡は唐代に作られたものです。ここでは徒歩で見学します。

◆ ベゼクリク千仏洞（約 40 分）



市内から北東 45km、火焰山北麓のムルトゥク河の断崖に掘られた石窟寺院。

ベゼクリクは「装飾された家」の意味。6 世紀から 14 世紀までの 83 窟が現存していますが、見学のために開放されているのはそのうちの数窟。壁画は風化やイスラム教徒による破壊、更には 20 世紀初めの探検家による持ち出しなどの受難に遭い損傷が激しく、歴史の流れを痛切に感じさせられます。（写真/ビデオの撮影は出来ません）

◆ アスターナ古墳群（約 30 分）

高昌故城の北西 4km に位置する高昌国の貴族の墓。アスターナはウイグル語で「休憩の場所」の意。

唐代の貴重な文物やミイラが発掘されています。墓室の壁画には往時の人々の暮らしぶりや当時の人々の人生に対する考え方を描いた貴重なものもあります（写真/ビデオの撮影はできません）



◆ カレーズ博物館 (約 40 分)



カレーズとは、遠く天山山脈の雪どけ水をトルファン盆地まで引いた地下水道。雨の少ないトルファンでは約 1000 年も昔の人々が考え出した知恵を、今日もなお貴重な水源として利用しています。

カレーズ博物館ではその歴史やどのようにカレーズが利用されているのかが展示され、また実際のカレーズを見学することができます。

◆ 火焰山 (かえんざん) (約 10 分)



東西 100Km に渡る赤い山肌の山脈。一木一草もなく、強烈な日射しに山全体が燃え上がり、焰のようには見えますと言われています。地表温度は 90℃、気温は 40℃ を超えるまさに火の山で「西遊記」にも登場するトルファンのシンボルのひとつです。ツアーでは写真が撮影できるポイントでバスを止めて下車見学します。

シルクロード旅行の魅力 バザールを歩く

ウイグル族が多く暮らす地域では、雑貨や衣料品、新疆特産の食料品や果物などを売るバザールが賑やかに開かれています。名産品の干し葡萄やハミ瓜、サクロなど季節のフルーツやナン、ビーズで装飾されたウイグル族の花帽子など、見ているだけでもシルクロードの雰囲気をも十分に味わえる場所です。

バザールで売られているものの大半は定価がなく、値札も付いていません。購入には交渉が必要です。買い物をする際はご自身で納得された金額で購入をしてください。



喀什

(カシュガル) ※ウイグル語で「玉のような場所」の意

二つの川に挟まれた東西に広がる中国最西端のオアシス都市。市の中心で西域南路と天山南路が交差する文明の交差点。シルクロードはここから西と南に分かれ、一方はトルガルト峠を越えて中央アジアへ向かい、もう一方はパミールを越えて西アジアへと向います。

人口の約80%以上をウイグル族が占め、イスラム世界に入ったような異国情緒溢れる街並みが広がります。

<<見どころ>>

◆ エイティガール寺院 (約40分)



1426年頃に創建された新疆最大のイスラム寺院。4000人が入れると言われる巨大な礼拝堂には、今も多くの信者が訪れて祈りを捧げます。

礼拝の時間は観光客の立ち入りが禁止され、左右に建つミナレット(尖塔)からは礼拝の始まりを告げるコーランが流れます。

◆ 香妃墓(こうひぼ) (約45分)



17世紀頃、カシュガルを支配していたイスラム教の指導者アバク・ホージャとその末裔が葬られた墓。円形アーチの屋根に尖塔があり、一枚ごとに模様が異なる鮮やかなタイルの装飾は必見です。

清の乾隆帝の世、宮中に召されて妃となったホージャ族の娘「香妃」にまつわる悲しい伝説が残されています。

◆ カラクリ湖 (約1時間)

7,000mの山々に囲まれた標高3,600mに位置する神秘的湖。面積は10km²、平均深さ30m。カラとは「黒い」、クリは「湖」という意味で黒い湖を意味していますが、晴れた日には湖面に万年雪をたたえた山々がはっきりと映り、美しい景色が広がります。カシュガル市街から片道4時間ほどのバス移動ですが、道中には壮大な山々や素朴なウイグル族の村、放牧をする人々の姿を見ることができ、飽きることはありません。

国境に通じる道を通るため途中検問があります。当日はパスポートの持参が必要です。また途中、屋食案内ができるレストランが夏の期間しかオープンしていないため、レストラン休業期間中の屋食はナンや果物などの軽食のご用意となります。



高山病について

カラクリ湖は標高3,000mを超えるため人によっては高度障害(高山病)を起こすことがあります。その症状は頭痛や吐き気、めまい、息苦しさといったものです。

カラクリ湖へはバスで徐々に高度を上げていくため、酷い症状になるケースは比較的少ないといわれていますが、個人差や当日の体調などに大きく影響されます。

予防には①暴飲暴食・喫煙・飲酒を避ける②水分を十分に取る③十分な睡眠を取る④ゆっくりと行動することを心がけることが重要です。

普段から健康のすぐれない方や、循環器・呼吸器系の疾患がある方は事前に医師とご相談の上ご参加ください。

庫車 (クチャ)

天山山脈を越え、北疆と南疆を結ぶオアシス都市。紀元前には亀茲国が栄え、漢の時代には西域都護府が置かれた地でもありました。数多くの仏教遺跡が残されており、仏典を漢訳した高僧・鳩摩羅什（くまらじゅう）も亀茲国の王族を母に出生、玄奘三蔵もインドへ向かう途中この地に立ち寄ったと言われています。

<<見どころ>>

◆ キジル千仏洞 （世界遺産）（約1時間30分）



クチャの北西 75km にある新疆最大規模の仏教石窟遺跡。3～11 世紀の間、岩壁上に約 3.2km に渡り開削されたものですが、イスラム教徒の手によって彫像の大部分は破壊されてしまいました。ラピスラズリで藍色を表現した壁画や、琵琶などの楽器が描かれた壁画など、仏教保護国であった亀茲国の遺跡として非常に見ごたえがあります。

（石窟の中は暗いので懐中電灯があると便利です。カメラなどの撮影機器や手荷物の持ち込みは不可）

◆ スバシ故城 （世界遺産）（約1時間）



クチャの市街から東へ 23km、チョルタク山の南麓にある仏教遺跡。玄奘三蔵が『大唐西域記』に記したチョグリ大寺だと考えられており、それが事実であれば、唐代の頃の亀茲国最大の寺院であったことになります。

寺院はクチャ河を挟み、東寺区と西寺区に分かれていますが、東寺区へは道が悪いため、ツアーでは西寺区へご案内します。周りの壁は倒壊していますが、僧坊、仏洞などが点在し、漢から唐代の貨幣や経典、泥塑仏像、木簡や紙片が出土しています。

◆ クチャ大寺 （約30分）



16 世紀に創建されたイスラム教寺院。現在見られるのは 20 世紀に再建されたものです。毎週金曜日の午後には礼拝が行われ、クチャに住むウイグル族の信仰の拠りどころとなっています。内部には中華人民共和国成立まで使用されていた宗教裁判所跡を見ることができます。

蘭州

黄河のほとりに開けた、甘肅省の省都。河西回廊の起点として古くから交通の要衝として発展しました。

回族など多くのイスラム教徒が暮らしていることでも知られ、現在は紡績や石油などの工場が多く存在する工業都市として発展を続けています。

<<見どころ>>

◆ 炳靈寺石窟（世界遺産）（約1時間30分）

チベット語で「十万の仏の寺」を意味する石窟。十六国の西秦時代から約千年に渡り開削されたもので、仏像の姿はインド仏教の影響を色濃く受けていると言われています。石窟内は遊歩道が整備されています。

蘭州市内から車と快速艇（乗船約1時間）を乗継ぎ訪れますが、快速艇から臨む奇岩が連なる景観も必見です。



嘉峪関

酒泉から約30km離れたゴビ灘の中に位置する新興都市。明代に築かれた万里の長城最西端の関所がある街として知られています。

<<見どころ>>

◆ 嘉峪関（約1時間30分）

南方の吐蕃族や北方の民族からの侵入を防ぐために、明代に建てられた万里の長城最西端の砦跡。

最盛期には兵士約400人が駐留する一大軍事基地としての役目を果たしていました。



◆ 長城第一墩（トン）（約30分）

北大河によって途切れる、明代万里の長城の最西端。「墩」とは物見台の意味で、かつて人々はここから東に延びる長城を眺めたと言われています。嘉峪関に残る長城は、長年の風化により原形を留めずに崩れ落ちた箇所も有り、歳月の流れを感じさせます。

