



台湾一周

サイクリング

ガイド

| コースプランニング | コーススケジュール | 島一周情報 |

交通部觀光局
TOURISM BUREAU, MOTC



序言

車では早すぎる。歩いたら遅すぎる。それなら自転車に乗って時速20kmのゆったりペースでサイクリングを楽しんでみよう。速度と視点を変えたら、台湾の自然の美しさが身近に感じられるはず。

自転車でサイクリングロードを走れば、沿路にサイクリングの醍醐味を感じ、鳥のさえずりや花の香りが存分に楽しめる。

しかし、自分の体力と根性を試すならば、延々と続く省道（国道）と県道が織りなすコースを駆け抜けて、台湾一周の旅に挑戦してみよう。途中、台湾各地の名山名水を満喫しながらおよそ1000kmを走行すれば、視野が広がることだろう。

本ガイドでは、基礎的なトレーニングを行ってきたライダーや周に少なくとも50kmほど走行しているライダー、100km以上の長距離走行を経験しているライダーたちを対象に、台湾におけるサイクリングの基本情報を紹介している。自転車で台湾一周の旅を実現するには、その決意はもちろんのこと、綿密な計画や体力トレーニング、器材装備の準備、コースプランなどは必要不可欠となる。本ガイドを読んで一人でも多くのライダーがサイクリングの旅へと出発されることを願っている。

島一周ツアーに挑む皆様が順調なスタートを切り、無事に完走されることを祈りつつ、更には素晴らしい思い出となることを願っている。



台湾地図





目次



- 1** 台湾地図
- 2** 目次
- 4** 台湾一周ツアー

事前訓練

- 6** トレーニング
- 8** 自転車の装備
- 11** 持ち物
- 12** サイクリングコース

日程

- 14** 1日目 台北→新竹
- 18** 2日目 新竹→台中
- 22** 3日目 台中→嘉義
- 26** 4日目 嘉義→高雄
- 30** 5日目 高雄→車城
- 34** 6日目 車城→台東
- 38** 7日目 台東→玉里
- 42** 8日目 玉里→花蓮
- 46** 9日目 花蓮→礁溪
- 50** 10日目 礁溪→台北

おすすめサイクリングコース

- 54** 北部 羅馬公路
- 55** 中部 日月潭環潭公路
- 56** 中部 武嶺
- 57** 南部 安平、七股潟湖マリーナパレード
- 57** 東部 東部海岸

- 58** レンタサイクル情報
- 61** サイクリング驛站情報

台湾一周ツアーレポート

以下に示すコースプランは台北をスタートし、反時計回りで周遊するものだ。まず西部平原を進みながら身体能力を鍛え、サイクリングテクニックを積もう。途中には多数のグルメや観光名所がある。6日目の寿峠越えは一大チャレンジだ。続いて、丘陵地形の花東縱谷に入していく。その頃にはシフトチェンジの操作も充分掌握し、体力もしっかり身に付いていることだろう。ここから向かい風の中アップダウンの道が続き、美しい東台湾に一ポイントのチャレンジ性が加わることだろう。最終日10日目の北宜公路九彎十八拐を最後のクライマックスとしよう。

本冊に載せたルートは各地の市政府、県政府や区役所を出発点・終点としているため、各地の最寄りのホテル、旅館、民宿などが探しやすい。

1日目

コース日程 台北>三峡>大溪老街>石門>関西>
城隍廟>新竹

走行距離と難易度 81キロ； ★★★★★☆☆

利用道路 台3線>県道118号

2日目

コース日程 新竹>竹南>後龍>通霄>苑裡>大甲>
清水>沙鹿>台中

走行距離と難易度 100キロ； ★★★★★☆☆

利用道路 台61線>台1線>台12線

3日目

コース日程 台中>彰化>員林>北斗>西螺>斗南>
民雄>嘉義

走行距離と難易度 94.3キロ； ★★★☆☆☆☆

利用道路 台1線

4日目

コース日程 嘉義>水上>新營>林鳳營>隆田>
善化>永康>台南>岡山>高雄市

走行距離と難易度 115キロ； ★★★☆☆☆☆

利用道路 台1線

5日目

コース日程 高雄市>小港>東港>佳冬>枋寮>
枋山>楓港>車城

走行距離と難易度 87キロ；★★★☆☆☆☆

利用道路 台17線>台1線>台26線

6日目

コース日程 車城>牡丹>寿峯>台東達仁>大武>
金崙>太麻里>知本>台東市

走行距離と難易度 115キロ；★★★★★★★

利用道路 県道199号>台26線>台11線

7日目

コース日程 台東市>初鹿>鹿野>關山>池上>
富里>玉里

走行距離と難易度 85キロ；★★★★★☆☆

利用道路 台9線

8日目

コース日程 玉里>瑞穗>富源>光復糖廠>鳳林>
豐田>志學>吉安>花蓮市

走行距離と難易度 88キロ；★★★★★☆☆

利用道路 台9線

9日目

コース日程 花蓮駅>蘇澳新駅；
蘇澳新駅>冬山>羅東>宜蘭市>礁溪

走行距離と難易度 鉄路100キロ>自転車29キロ；

★★★☆☆☆☆

利用道路 鉄道>台9線

10日目

コース日程 礁溪>北宜公路>石牌>坪林茶葉博物館
>小格頭>碧潭>新店>台北市

走行距離と難易度 72キロ；★★★★★★★

利用道路 台9線

※ 9日に通る蘇花公路では、断崖絶壁や連続するアップダウン、落石やトンネルなどが多い。また、沿路に補給所も少ないため、蘇花公路区間は鉄道で移動することをおすすめする。経験豊かなライダーで蘇花公路にチャレンジしてみたいという人は、万全な準備をしておくように。できるだけ早朝に出発し、夜間走行は絶対にやめよう。



| トレーニング

台湾一周に挑戦したいあなた。体力は充分足りてるかな？歳を取りすぎてふさわしくない？なんて思っていないだろうか？台湾一周に必要なのは決意と根性だ。GIANT（ジャイアント）会長の劉金標氏は80歳という高齢であったが12日間に渡る台湾一周を成し遂げることができた。つまり、その気さえあれば、誰でも台湾一周ができるのだ。注意：出発前に健康状態をチェックし、心臓病、慢性疾患や特殊疾患などがある方は事前に医師と相談すること。旅行中も力相応を心がけよう。

台湾一周のサイクリングは個人の体力や健康状態、目的に合わせて調整してもかまわないのだ。体力のある人は一日の走行距離を伸ばし、普通レベルの体力の人或いは景色を楽しみたいという人は適宜日数を延長して行けば良い。島一周の日程は7～12日間で計画することが多い。本冊では10日間で866.3 kmのプランで組んでいる。毎日平均90 km未満だ。これを平均時速20kmで計算すると、毎日4.5時間走れば終点に到着する。このプランなら毎週50 km走る方や100 km以上のサイクリング経験がある方にとってはそれほど難しいものではない。

スポーツをする習慣のない方は、まず 333 の基本原則に基づいて、毎週最低3回、一回30分間、心拍数が毎分130bpm以上になるよう運動しよう。週末や休日には時間を延長して、本番前に一回100kmの完走を目指に、2ヶ月以上の訓練をしておくのがよい。

自転車をお持ちでなく、レンタルを希望される方は、ジョギングで鍛えてもいい。ひざ関節の調子が悪い方やジョギングがお好きでない方は、水泳やエアロバイクなど忍耐力のいる運動で身体機能を鍛えよう。



▶ 登坂こそが大難関

台湾一周サイクリング中の困難点は、寿峠と北宜公路の長い上り坂と、東半部の向い風の攻勢だ。よって、登坂訓練を組み込まなければならない。また、下りでの操作技術も養わねばならない。風当たりの強い臨海地域でのルートも取り入れたほうがいい。なぜなら、登坂と距離は目に見えるハードルだが、強風の攻勢は予測不能だからだ。向かい風を受けた時は軽いギアで回転数を上げて走らなければならない。

▶ もっと楽しく走行できる持久力を身に付ける



10日間の日程では身体機能も走行距離に応じて遞減する。疲労度は増し、終盤には一歩も進めない状況に陥る。ペダルを踏むごとに足が重くなる。心肺機能を上げる最上の方法は運動を生活の一部にすることだ。効率よく運動時間を設ける。例えば毎週7時間の運動時間が取れるなら、できるだけ毎日1時間は運動しよう。毎日根気よく続ける運動は、休日だけのスポーツマンに勝るのだ。賢い食事の摂り方も大事なカギだ。自然の食物を摂取し、適正な体重を維持させよう。



旅行用自転車は積載能力が高いので、台湾一周旅行のベストチョイスだ。

自転車の装備

万全な装備ができれば台湾一周自転車旅行の半分は成功したようなもの。あとは完走を願う野心があれば必ず成功する。



全地形型スポーツ自転車。キャリアを装着すれば自転車一周旅行は可能だ。



マウンテンバイクに細いタイヤを履かせればロードバイクの軽快感が得られる。



競技用自転車は荷物積載量が乏しいので、サポートカーの支援がなければ島一周には向かない。

自転車の装備

台湾の何処でも走れるいい自転車を選ぼう

機能によってロードバイク、マウンテンバイク、旅行用自転車、折りたたみ自転車などがある。旅行用自転車は積載能力が高い。フレームジオメトリは快適な乗り心地を追究していることから、長旅用に適している。しかし、すでにマウンテンバイクを持っているなら、キャリアやサドルバッグなど付属品でグレードアップさせられる。ロードバイクは巡航速度は高いが荷物があまり積めない。後方にサポートカーがなければ適さない。携帯便利な折りたたみ自転車は高性能のタイプのもの以外は長距離用には向かない。

自転車は島一周旅行で「足」となる最も重要な道具だ。乗り手がペダルを踏み続けてこそ全行程を走りきれる。だから、事前に自転車部品の機能について充分知っておかなければならない。



変速機

前後のギア比の変換でペダル踏力を調節する。マウンテンバイクで一周する場合には24段変速（前3枚/後8枚）をおすすめする。ギヤ段数が多くなるほどより細かく自分に合ったギヤで走行できるし、急勾配も登りやすくなる。



ブレーキ

ディスクブレーキやVブレーキは頼もしい制動力を提供してくれる。事前にブレーキパッドの残り具合をチェックし、激しく磨り減っていたら、即交換する。

自転車用キャリア(荷台)とサイクルバッグ

マウンテンバイクで台湾一周をする方は、キャリアやサイクルバッグなどを別途購入し、積載能力を上げよう。



サドルバッグにも完全防水タイプがある



ボトルとボトルケージ

自転車用ボトルは標準規格で、デコボコした道でもしっかりと固定される。ペットボトルは上下振動で飛び出す可能性がある。

サドル

座面幅の狭いサドルは島一周中、あなたにとってのソファーだ。多種多様なものが市販されているが、ハイクラスのものは座ってみることができる。好きなものを購入しよう。



ライト

長寿命・高輝度の自転車用LEDサイクルフラッシュライトは、トンネルや夜間走行時、後方車両にあなたの存在を気付かせるためのものだ。

TIPS

タイヤがパンクしたら？

パンクは一番起きやすい故障だ。チューブ、タイヤレバー、携帯ポンプがあればすぐに直せる。しかし、ちょっとしたテクニックがいる。初心者は一度見学してみなければ上手くできない。出発前、装備を買出しにショップへ行った時、店員にタイヤ交換やクイックリリース方式などのテクニックの手本を見せてもらおう。

身につける用品

ヘルメット

自転車用ヘルメットは軽くて薄く、通気性のよいもの、長く付けていても蒸れないものを。購入する際は商検局CNS (Chinese National Standards) 公認の適合マークが貼付されているかを確認を。また、自転車用ヘルメットには特殊な着用法があるので、必ず説明書を読むこと。



ゴーグル

瞳を日光から守ろう。自転車用アイウェアには紫外線防止、防風防塵などの機能が付いている。



ジャージ・バイクパンツ

サイクリストのためにデザインされたもの。ジャージは通気性に優れた素材が使用され、パンツにはサドルに当たる部分に特殊なパッドが入っていて、ロングライドの快適性を高めてくれる。一般的のスポーツウェアを選ぶ場合、裾の広いズボンはチェーンリングに巻き込まれやすいので注意しよう。

サイクルコンピュータ

サイクルコンピュータ：簡易型サイクルコンピューターは走行速度、走行距離などが計測可能。高機能モデルにはGPS機能が付いているので迷うことはない。



サイクリングシューズ



自転車競技用のビンディングシューズは、靴底が固くマジックテープや「クリート」（樹脂製あるいは金属製の止め具）でペダルを固定するので、踏力が直に伝わる。普通の運動靴を履く場合は、靴紐をしっかりと結ぶ。長過ぎるとギアに巻き込まれて転倒することがある。

バンダナ、アームカバー、グローブ

日焼け止め、保護用。





持ち物

自転車で台湾島を一周する時の持ち物は、必要かつ最少量が鉄則。生活用品と補給品はどこでも買えるので、冬に使う防寒着を準備しておく以外は、荷物は多くないほうがいい。足りなければ現地調達し、荷物の軽量化を心がけよう。

個人用品

2~3セットの身の回りの衣類のほか、出発する季節によって防寒着を携帯するかを決めよう。軽量ウインドブレーカーと簡易レインコートは必携。多くのホテルや旅館には洗面用具が備えられているが、エコや個人的習慣からも、歯ブラシ、練り歯磨き、洗顔料、石鹼などは準備しておこう。

携帯電話、カメラ、電池などの精密電子機器は保護ケースに入れておこう。防水加工を施したものならなお良い。台湾の電圧は110V/60HZで、コンセントは左右の大きさが違う2穴式が常用され、日本、アメリカ、カナダのものと似ている。事前にチェックしておくこと。

冬であれ、夏であれ、肌は強い日差しに晒されるので、日焼け止めを塗っておこう。所持金についてだが、賑やかな台湾西部ではクレジットカードが利用できるホテルやレストランが多い。辺鄙な地域や夜市など小さな店では現金支払いのみとなる。また、現地通貨はニュー台湾ドル(TWD)で、外貨はほとんどの場所で使えない気をつけよう。

このパンフレットでは約20kmごとに補給所を通過するようにコースが組まれているが、ロングライドではカロリーを大量に消費してしまうので、パン、バナナ、クッキーなどの軽食を用意しておこう。



サイクリング用ウインドジャケットは薄くて軽く、携帯しやすいオールシーズン対応。



ハイテクなエネルギー補給食はコンパクトで吸収も速い特性がある。



島一周にかかる日数によって携帯するチェーンオイルのミニ缶

必携ツール

多機能型携帯工具を入れておくほうが良い。例えば市販で25-in-1の工具があれば、それ一本で簡単な修理ができる。さらに、タイヤレバーと空気入れポンプなどを用意すればパンクしても心配無用。

最後に、自転車での島一周旅行はチャレンジ性のあるスポーツなので、旅行を満喫するためにも海外旅行保険に入つておくことをおすすめする。



| サイクリングコース

南から北へ、或いは北から南へ、時計回りであろうと、反時計回りであろうと、完走できれば自転車での島一周旅行は成功だと言える。このパンフレットで設定した短距離コースは気軽に挑戦できるもの。スローペースで気持ちが楽になれば、景色もより一層美しく感じられることだろう。

島一周 長距離コースと短距離コース

基本的に、自転車での島巡りは大回りと小回りに分けられる。大回りは一般に海岸沿いルートの総走行距離約1200kmをいう。小回りは本冊子においては走行距離866.3 km（蘇花公路を除く）で計画され、10日間以内に完走できるようになっている。一日最長走行距離は115 km。平均速度20 km/Hで6時間走れば完走することができる。

ルートは各地の県、市役所、区役所などを出発点・終点とし、遠回りしたり、道に迷うことがないように主に国道（省道）を走ることになっている。朝8時に出発し、途中1~2時間毎に各ビュースポットで休憩を取る。午前11時~午後1時の最も暑い時間帯は避ける。そうすれば、大体夕方5時前に終点に着ける。

時計回りか反時計回りかの選択であるが、台北を起点に西部を行く反時計回りで走ると、難度が徐々に増していく。最初の5日間は体力の鍛錬と、ペダリング技術の向上に当てるつもりで。第一関門は6日目の壽卡（壽峠）の登坂、第二関門は7日日の台東から玉里への道程だ。季節によっては向かい風を受けるかもしれない。最後の関門は10日日の北宜公路「九彎十八拐」（大小のカーブが続く）だ。これらが自転車台湾一周の三大難関である。

環島認証サービス

「島一周を希望するサイクリストは自行車新文化基金会の環島認証サービスを受けよう。完走した暁には、プロ認定より証書が記念として発給される。また、家族や友人はウェブサイトでサイクリストの所在地を知ることができるので、家族に心配をかけることなく、サイクリストは安心して走ることができる。」

リンク：www.cycling-lifestyle.org.tw/Certify/





旅の素晴らしさは一緒に走る仲間によって決まる。

同伴者のみつけかた

一人旅とグループ旅行とでは楽しさがそれぞれ異なる。初回は連れがいるほうがいい。4~8人が理想。人数が多くすぎると、まとまりにくく、旅をする上で共通の考えが得られにくい。4人一組でなら、宿泊地の予約も便利なうえ、助け合いも容易だ。それぞれ得意分野があるだろうから、自転車のメンテナンス担当、ルートプランナーなど役割分担を決めるといいだろう。

宿選び

宿泊代は旅の最も重要な出費の一つだ。一泊数百元の民宿から何千元もするホテルまでいろいろだ。一番経済的なのは、親戚友人宅に泊まることだ。大自然を愛する者は露営を選んでもいい。その場合、許可されているかどうかを確認すること。人身保全のためにも、道路脇や荒涼とした場所には断じて設営しないように。

サイクリストに一番人気なのは民宿とホテルだ。その特色は、民宿は安価で、多くがサイクリング客を歓迎してくれる。

ホテル：宿泊施設の品質を重視し、かつ予算面のプレッシャーがないサイクリストは4つ星・5つ星ホテルが選べる。但し、ロビーや客室への自転車持ち込みを断るホテルもあるので注意しよう。

TIPS



宿泊情報検索

交通部觀光局が提供する便利な旅館、ペンションなどの情報サイト：<http://taiwanstay.net.tw>

便利なお勧めアプリ

QRコードが速く認識できるように、横向けに近づけてスキャンしてください。



Android

旅行台湾

「旅行台湾」は交通部觀光局が無料でプログラムをナビゲートするアプリだ。この公式アプリには、宿泊施設、観光スポット、グルメ、商店など旅行に関する情報が詰まっている。しかも、AR技術（拡張現実）を用い、方向案内や経路企画などの旅行者向けサービスも提供している。



iOS



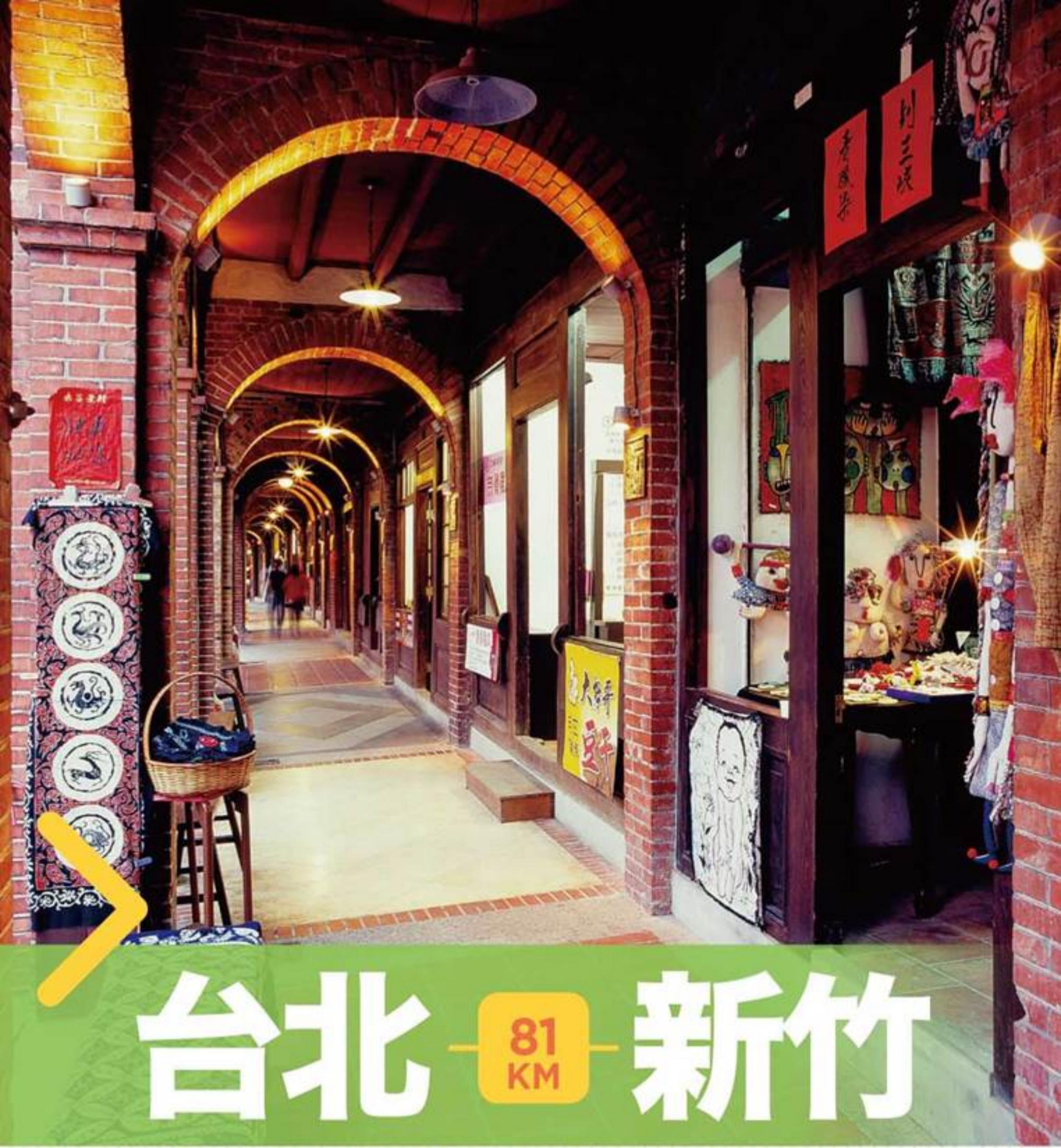
Android

YAHOO天気情報

詳しい気象情報を提供している。10日間天気予報と24時間の気温予報もある。



iOS



台北 81 KM 新竹

コース

台北>三峡>大溪老街>石门>关西>城隍廟>
新竹

走行距離

81km

利用道路

台3線>県道118号

難易度

★★★★☆☆

コースガイド

ギアチェンジが上手なサイクリストにとって、曲がりくねった地形で、短い上り坂や緩やかな下り坂を、総海拔300m上っていくくらいは大した問題ではない。この日のルートは格別な趣きがある。途中地元グルメを食べ歩き、台湾で一番長いとされる三峡老街を散策し、壮大な石門ダムで記念写真を撮るなどして楽しむことができる。疲れたら關西の天然仙草かき氷をいただこう。

80kmを走行して新竹「廟口」に入ると、国家三級古跡に指定されている城隍廟があなたの「風城」訪問を歓迎してくれる。周りを小吃（軽食）の店に囲まれていることで有名なこの廟は、あなたが店から店へ食のハシゴの旅を展開するのを待っている。





Q & A

自転車がなくても台湾一周はできるか？

できる。例えばGIANT（ジャイアント・捷安特）直営店などで島一周用自転車がレンタルできる。リーズナブルな料金で利用可能。レンタサイクル情報はパンフレットの後ろに掲載してある。また、北部で有名なコーヒーショップ - 蛙咖啡 (frog・cafe) では島一周自転車賃貸サービスを行っていて、自転車と装備が無料で借りられる。2014年4月までに1200人以上が走破している。但し、無料貸出し自転車は数に限りがあるので注意しよう。詳しい情報は下記を参照：<http://www.eyetaiwan.com.tw>

プロファイルマップ



休憩所

コンビニ

Hi-Life(萊爾富)
新北市三峽區

km 新北市三峡区中正路二段331之1号

59km 新竹縣關西鎮

新竹市關西鎮正義路126號

自転車の休憩所(鐵馬驛站)

28 三峡派出所
新北市三

新北市三峽區民權街38号
02-26711254

飲用水、空氣入水

石門派出所

48km
苗栗縣龍

230号

03-4

飲用水、空氣入



道沿いの観光スポット

新北>三峡老街

24.8 km

長さ約260mの三峡老街は台湾で最も長い古い町並みで、建物は民国初年（1911年頃）から今に残る。長く続くアーチ型にかたどられた赤レンガのアーケードやレトロな建物が懐かしさを湧きおこさせる。最初にできた通りは「三角湧街」と呼ばれた。移住者が川岸を離れ山地に居住することに応じて形成された当時最も重要な商業街道だった。その後徐々に周辺へ広がり、現在の三峡老街が出来上がった。清朝晚期の三角湧は製茶、染物、樟腦を主要産業とした。川の水資源を利用して品物を国内外に販売し、非常に栄えていた。



48 km 桃園>石門ダム

石門ダムは東アジア最大のダムだ。光に映える湖面とうねうねと続く山の景色が1年を通じて移り変わる。石門ダムから十数か所の観光スポットが連接している。敷地内には大小さまざまな公園が林をつくり、サイクリングロードや、湖を周遊する遊覧船などがある。中でも人気なのはダム、放水路、梅園、高台、遊覧船乗り場、溪州公園、槭林公園、茄苳林公園、欒樹林公園、五彩噴水などだ。石門ダムは紅葉狩りの名所でもあり、秋は一面金黄色に埋め尽くされる。冬の梅の花も負けてはいない。花の海となった白梅は、多くて見きれない。春になると桃や桜、ツツジなどが艶やかさを競い、美しさに陶酔する。雨季には放水の様子が見られ、その壮観な場面はいつも多くの観光客を引き付ける。

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
	DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

81 新竹>城隍廟

81 km 新竹城隍廟は台湾新竹市にある三級古跡だ。光緒17年（1891年）、清朝朝廷は張天師が星占いで、大災難が起きると予言したため、新竹の名士の推薦を受け、新竹城隍廟を厄払いの法会を行う場所とした。そのため、この地の城隍を「都城隍-威靈公」と封じ、台湾を総括し、一時は全台湾唯一の省級城隍廟だった。廟の傍には新竹名物の貢丸（肉団子）、ビーフンなどを売る屋台が軒を連ねている。



道沿いのグルメ



鳳梨酥

(パイナップルケーキ)

金黄色のさっくりとした皮で甘酸っぱいパイナップル餡を包んだパイナップルケーキは、国内外の多くのグルメに大変喜ばれている。また、パイナップルは台湾語で「旺來（オンライン）」と呼ばれ、幸運がどんどん舞い込んでくるという意味を持つ。サイクリストにとって、体積が小さく、携帯が便利なので、途中での補給に適している。

0 km 台北市パイナップルケーキ

60 km 関西仙草（仙草ゼリー等）

24.8 km 三峡金牛角（クロワッサン）

81 km 新竹城隍廟夜市

37.6 km 大溪豆干（押し豆腐）

48 km 石門活魚三吃（魚食べ方三種）

TIPS

運動飲食ガイド

ツーリング前・中・後の食事の摂り方は？島一周のサイクリングは長時間の忍耐力がいる運動だ。体は自動車のように良質な燃料を取り入れなければ速く遠く走れない。食べ物は燃料だ。運動飲食ガイドでは高脂質食品を避けることを優先し、少量で回数が増やせる軽食で充分な体力の保持を勧める。

サイクリングを始める1~2時間前に自然食品を食べる。例えば、全粒穀物、赤身の肉、野菜や果物などが適している。サイクリング中は体積の小さい加工食品を適量に摂る。例えば、携帯に便利なエネルギーペクチンやスポーツドリンク、或いは地元の特色ある軽食、パイナップルケーキや太陽餅なども良い。一番重要なのは15分ごとに水分補給をする（約150ml、運動量と気温に合わせる）。1時間に水1本を目安に補給しよう。長時間の運動後は体重増加を気にして食事を抜くようなことはしない。運動後30分以内にフルーツやパンなどの自然食品の軽食を食べると素早く体力が補充される。お腹を空かし過ぎると翌日自転車が漕げなくなってしまう。



新竹 → 台中

コース 新竹>竹南>後龍>通霄>苑裡>大甲>
清水>沙鹿>台中

走行距離 100km

利用道路 台61線>台1線>台12線

難易度 ★★★★☆☆

コースガイド 西濱快速道路（台61線）を走る時、ラッキーな君は追い風に乗り、車輪に羽が生えたように一路西部道路を疾走して行けるだろう。風の強い沿海地域では、いくつもの白くて巨大な風車がダイナミックに回っているのが見られる。ペダルを力一杯踏み込みながら進んでいくのはよいが、ここで興奮しすぎていけない。体力を温存し、大肚山との応戦に備えよう。累積標高は僅か200mだが、コースの終盤に力を使い果たすかもしれない。頂上に登った後は、優れた人文が集う、風穏やかで日うららの台中市に到達する。

▶ プロファイルマップ





休憩所

コンビニ

26
km セブンイレブン
 苗栗縣後龍鎮
龍文路6号

74 km Hi-Life (萊爾富)
台中市大甲区經國路407号

自転車の休憩所(鐵馬驛站)

40 km 白沙派出所
 苗栗県通霄鎮白東里133号
 03-7792134
飲用水、空気入れなど

75 km 三田派出所
 台中市清水区中山路559号
 04-26222146
飲用水、空気入れなど

前半80kmの区間は追い風に乗ることが予想されるが、猛ダッシュして体力を消耗しないように、大肚山との決戦に備えよう。



Q & A

速やかな自転車 点検法は？

出発前には自転車の基本的な検査をしよう。タイヤの空気圧（車種やタイヤによって異なる）、タイヤやブレーキパッドの磨耗度、シフトチェンジの滑らかさ、リムの歪みなどをチェックしておく。異常を発見した場合、身近な道具で修理してしまおう。扱いが難しい場合には、自転車専門店に持っていく修繕する。東台灣や田舎町にいる場合でも、バイク屋へ行って協力をお願いすることが大切。



道沿いの観光スポット

40.5 km 後龍>好望角

好望角は白沙屯北端の丘に位置している。丘の上に立つと、海岸線の傍に立ち並んだ大風車に引き付けられる。この風車は台湾で風力発電が最も密集している場所にある。藍色の大空に回転する大風車が白い雲を伴って、美しい撮影の背景を作り上げている。



42 km 通霄>通霄精塩廠

通霄精塩廠は観光工場で、製塩行程が見学できる。中には鹽來館、海洋温泉足湯エリア、場内ガイドや体験イベントなどのサービスや施設などがある。入場は無料。台湾唯一のハイテクと結合した製塩生産と塩業教育を行う観光工場だ。ほかにも、展示販売センターがあるので、ちょっと変わった塩味アイスキャンデーを食べて一休みしよう。

68 km 大甲>鎮瀾宮

1730年に建てられた鎮瀾宮で一番有名なのは、毎年旧暦3月に行われる「遶境進香」というお祭り。「大甲媽祖巡行」が全行程8泊9日に及び、各地から十数万もの信徒がすさまじい勢いで参拝に押し寄せる。行列は大甲鎮瀾宮を出発し、終着地点である嘉義県新港郷にある奉天宮を目指す。この巡行は国家指定重要民俗文化資産に指定されていて、ディスカバリーの番組で世界三大宗教活動の一つにも数えられた。鎮瀾宮の中には黄金7260両(276kg)で造った重さ世界一の黄金の媽祖像がある。



DAY 1		DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10	

100 km 台中>草悟道

草悟道は台中市中心部にある全長3.6kmの緑の遊歩道で、北は国立自然科学博物館から、南は国立台湾美術館・美術園道まで続く帯状の都市空間だ。沿線の国立自然科学博物館、市民広場、勤美誠品緑園道、国立台湾美術館等を活動ノードとして、時にはぎっしりと、時にはひつそりとした雰囲気と空間を持ち、濃い部分、薄い部分、密集しているところ、まばらなところなど、書道の「行草」のような自然でなだらかな趣がある。



道沿いのグルメ



珍珠奶茶

珍珠奶茶はクズイモでできたタピオカを芳しいミルクティーに入れた飲み物だ。台湾全島のいたるところで見られるドリンクスタンド店で買える。健康を考えて、コーヒーフレッシュの代わりに牛乳を使ったり、カロリー摂取を控えるために砂糖を半減させられるなど、さっぱりした味が楽しめる。

0 km 新竹竹塹餅（新竹のお菓子）、

米粉（ビーフン）、貢丸（コンワン）

30.8 km 後龍小吃店（飲食店）

68 km 大甲芋頭（大甲タロイモ）

78 km 清水米糕（ミーガオ）

88 km 東海雞爪凍（鶏の爪）

100 km 逢甲夜市

TIPS

長距離でもお尻が痛くならない

毎日100km近く走行するには、幅の狭いサドルに安らかに5時間座っていなければならない。お尻のコリを軽減させるためには体重をハンドル、サドル、ペダルに平均に分散させることが大切だ。さらに、自分の体型に合ったサドルやバイクパンツを選ぶのもいい。あとは、座る姿勢を適時に変えるようにすること。例えば、緩やかな坂を走る時、ダンシング（立ち漕ぎ）をして、違った部分の筋肉を使う。最も重要なのは1~2時間おきに休憩を取ること。自転車を降りて各観光スポットを散策することだ。



台中 < 94.3 KM > 嘉義

コース 台中>彰化>員林>北斗>西螺>斗南>
民雄>嘉義

走行距離 94.3km

利用道路 台1線

難易度 ★★★☆☆☆

コースガイド この日の地形は平坦で、道中たくさんのお観光名所を通過する。例えば、台中彩虹村、田尾道路花園、西螺大橋、嘉義公園などだ。時速20kmのゆったりペースで走れば、5時間以内で楽に完走できるところなので、途中に幾つかの観光スポットで休憩したり、写真を撮ったりする時間を設けよう。台1線を走る時は、混雑した道路状況に気をつけよう。市の中心に近づいた時は交通ルールを守り、行き交う数々の車両に注意する。また、自転車に跨る時は手振りで後ろから来る車に合図しよう。

プロファイルマップ



DAY 1	DAY 2	 DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

台1線に沿った康莊大道の沿道は、地勢が平坦で、風も強くなく、この日はゆったりとペダルを漕げる一日となり、楽な気分で台湾を漫遊できる。



道沿いの観光スポット

6 台中>彩虹村

km 旧軍人村（眷村）の壁の至る所に落書きがされている。色とりどりの作品はすべて旧退役軍人の黄永阜氏の手によるもの。50mある路地にいろんな肖像画、鳥や水牛が描かれ、地面には虹、花と祝福語がまだある。元来平凡で変化に乏しかった眷村が、まるで黄永阜の絵筆によって魔法が掛けられたように、カラフルで美しい童話の世界に変身した。



18 彰化>八卦山大仏

km 彰化で最も代表的なランドマークだ。その昔アジアーと称された大仏は、1954年に建てられて、釈迦牟尼仏の全体の高さは約23m。海拔74mの八卦山大仏風景区は高くはないが、彰化平原の景観を遠く眺望するには適している。

40 田尾>道路花園

km 永靖、田尾の二つの農村部に跨る田尾道路花園は、各種の花を生産しており、その数量と種類は台湾一を誇り、「花の故郷」という美称を持つことで知られる。毎年12月から2月は田尾道路花園のオンシーズンで、道路の両脇は花で埋め尽くされ、鮮やかに咲き乱れて壯観だ。

52 雲林>西螺大橋

km 濁水渓に横たわる西螺大橋は西螺の標識で、昔は台湾西部縦貫公路の交通の要衝だった。全長1939m、骨組みは鉄鋼で、橋は主にセメントで造られている。1952年に竣工した当時アメリカサンフランシスコのゴールデンゲートブリッジに次ぐ世界第二位で、東アジア最大の橋だった。





94.3 km 嘉義>北門駅

北門駅は森林鉄道のミニ蒸気機関車の始発駅で、加えて阿里山鉄道の貨物輸送の集散地でもある。阿里山鉄道沿線の民生物資はすべてここから山へ運ばれた。阿里山森林鉄道は世界に三つしかない登山鉄道の一つで、独特な魅力を持つ。旧駅舎は1973年に北門新駅が完成したため運輸機能を失ってしまったが、その素朴な外観と施設には、極めて大きな文化資産価値がある。北門駅から200mの場所にある「檜意森活林」は台湾初の文創園区となる。

道沿いのグルメ



嘉義火鷄肉飯

高タンパク低脂肪の火鷄（七面鳥）を調理したもので、さっぱりシンプルな庶民派メニュー。薄切り鶏肉や細切りの鶏肉（鶏絲）をふっくらとしたご飯の上にのせ、長時間コトコトと煮出した肉汁をかけていただく。しっとりして口当たりが良く、シンプルで美味しい。これにちょっとした小皿のおかずやスープを加えれば、栄養満点な一食となる。

0 km 台中太陽餅

(タイヤンピン・丸いパイ菓子)

17 km 彰化肉圓 (ロウユエン・サツマイモ粉で)

作った皮に肉餡を包んだもの) & 涼圓

(リヤンユエン・冷たいロウユエン)

40.4 km 北斗肉圓 (ロウユエン)

51.3 km 西螺九層粿

(米粉でつくったもの)

81.1 km 民雄肉包 (肉饅)

94.3 km 嘉義火鷄肉飯

(七面鳥飯)

TIPS

洗濯物一夜速乾法

旅先で洗濯機がない時どうするか？ 100 km近く走った後はくたくただが、ホテルでシャワーを浴びる時にジャージもまとめて手洗いする。洗い終わったらバスタオルでジャージを包んでよく絞る。通気の良い場所に掛ければ、大体翌朝には乾く。



嘉義 ➔ 高雄

コース 嘉義>水上北回帰線>新營>林鳳營>隆田>

(製糖工場) >永康>

台南孔子廟>岡山>高雄市

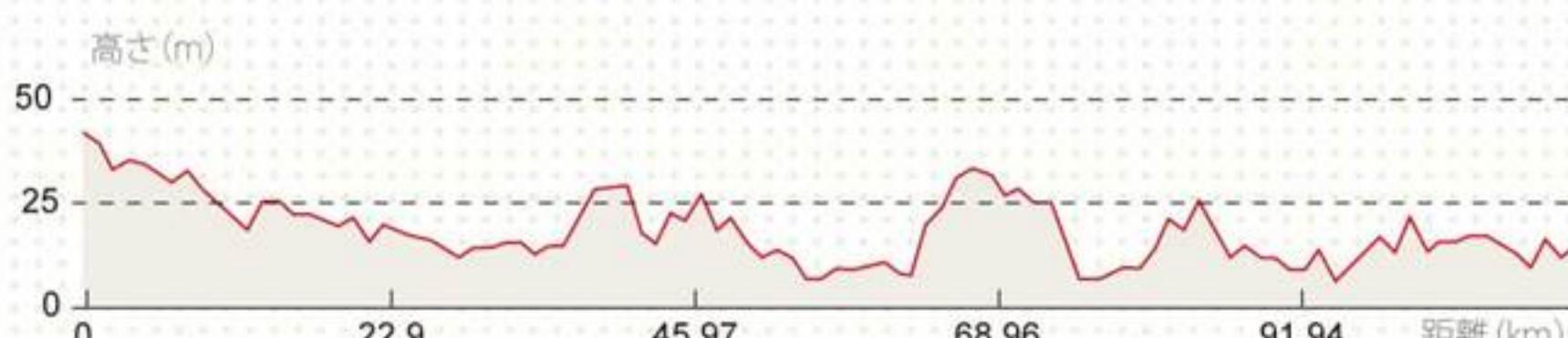
走行距離 115km

利用道路 台1線

難易度 ★★☆☆☆☆

コースガイド 終点まで台1線を走るコースで、南北交通の大動脈と言える。このルートで、間もなく悠久の歴史を持つ台南古城と南台湾で一番賑やかな大都市高雄に入る。南方へ行けば行くほど情熱の国一台灣を感じることができる。車やバイクで混雑する道は特に気をつけて走行しよう。台南のグルメや高雄の夜市はきっとあなたの心身の疲れを癒してくれるに違いない。

➔ プロファイルマップ





嘉義市

DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5

DAY 6

DAY 7

DAY 8

DAY 9

DAY 10

緩いルートであるコースで、追い風が軽快にペダルを漕がせてくれるだろう。日焼け対策を万全に。

ツアースケジュール
沿道の休憩所
沿道周辺のスポット

北

休憩所

コンビニ

26 km セブンイレブン
台南市柳營区太康里
22鄰201-10号

63 km セブンイレブン
台南市永康区中正南路
52巷73号

自転車の休憩所(鐵馬驛站)

47 km 茄拔派出所
台南市善化区茄拔350号
06-5837379
飲用水、空気入れなど

74 km 文賢派出所
台南市仁德区二仁路二段
600号
06-2661788
飲用水、空気入れなど

Q&A

適当なサドルの位置に調整するには?

サドル調整は一種の学問だ。サドルの高さを正しく設定するというのは極めて重要なことである。低すぎると漕ぐ効率が悪くなり、高すぎると筋肉痛などを起こす。適正な高さにしてこそ最も効率のいい走りができる。すぐにできる簡単な方法は、股下の長さに0.85を掛ける。すると、BB芯からサドル中央までの最適な高さが出る。あとはそれに基いて微調整すればいい。もっと良いのは、専用ポジショニングマシンで調整してくれるサイクルショップへ行くことだ。但し、有料の場合がある。

道沿いの観光スポット

5

km

嘉義>北回帰線太陽館

一回の台湾一周で北回帰線を二度通過する。場所は嘉義と花蓮だ。嘉義県水上郷の北回帰線天文広場は全世界の16ヶ国に属す北回帰線都市の一つの園区だ。園区には入口太陽広場、八大惑星の親水エリア、時間軌道、緑のトンネル、星座区、古天文歩道、古天文区、歴代北回帰

線標示線展示エリア、北回帰線太陽館と北回帰線イメージラインなどがある。また、台湾が北緯23.5度の特別な地理位置にあるため、交通部観光局は2013年を旅行観光元年と定め、「台湾夏至235」シリーズ活動を催し、これによって国内外の注目を浴びようとしている。この活動は毎年夏至の日に（今年2014年は6月21日に）恒例行事として正式に起動する。

71

km

台南>孔子廟

孔子廟の建築は厳かで雄大。厳肅な雰囲気が漂い、建物の構えも整っている。国家一級古跡で、台湾最古の文人廟だ。清代統治初期に一度は全台湾の児童が入学した場所である。そのため全台首学とも称される。1665年（明永暦十九年・康熙四年）、鄭経が將軍陳永華の進言により承天府桂仔埔にこれを建立した。最初は大成殿のみで、至聖先師・孔子を祀る場所であった。「先師聖廟」とも呼ばれ、後に明倫堂を建て、講義を行うのに用いられた。

98

km

橋頭>彩虹橋墩

台1線に位置するカラフルな橋脚だ。ここで少し休憩し、記念写真を撮ろう。旅の美しい思い出づくりになるだろう。





DAY 1 DAY 2 DAY 3
DAY 4
DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8
DAY 9 DAY 10

115km 高雄>愛河

全長約16.4キロの愛河は高雄市で最も文化的特色のある河川だ。愛河は、その昔運輸・交通・行楽と様々な機能の役目をしていた。現在は政府と民間企業、文化人などによって守られ、優れた品質のレクリエーション空間に姿を変えた。その中のハイライトに、東湖と西湖で構成された「愛河之心」も含まれる。2つの湖の間に橋を架けて貫通させた形がハート型になっていて、愛河を一層美しくロマンチックにしている。

道沿いのグルメ



虱目魚湯 (サバヒースープ)

虱目魚は乳白色の身に高い栄養価があることから、英語ではミルクフィッシュと呼ばれている。新鮮なうちに煮た虱目魚肚（頭と尾を切り落とした部分）に生姜の千切りを載せ、上からコンソメスープをかける。脂がのった魚の旨みが舌の上で踊るのだ。また、目新しいものを味わいたい外国観光客はサバヒーの内臓・腸料理やや皮の料理も試してみるとよい。

0キロ 嘉義方塊酥 (スクエアクッキー)

92キロ 岡山羊肉爐

47キロ 善化糖廠冰棒 (アイスキャンデー)

(羊肉なべ)

69キロ 台南虱目魚 (サバヒー)
と牛肉湯 (ビーフスープ)

115キロ 高雄瑞豐夜市

TIPS

熱中症予防を疎かにするな

台湾一周サイクリングは、体力の限界に挑むスポーツで、明るい太陽の下を一日5時間で100kmを走らなくてはならない。当然最も暑い正午前後を跨がねばならない。もしも熱中症予防を一切しなかつたら、灼熱の太陽に晒されて熱中症にかかるてしまうだろう。

出発前は通気性が良く日焼け防止機能のあるサイクルウェア、アームカバー、バンダナ、サングラスなど、布地で熱気を吸収させれば日焼け止め効果が上がる。サイクリング中はこまめに水分補給をする。15分ごとに少量（約150ml、運動の度合いや温度で調節）飲み、1時間ごとに日陰で自転車を降り、伸びをしたりして休憩する。一日のサイクリングが終った後は、冷水シャワーを浴び、筋肉を冷やして血液循環を速める。適量の水分や果物も摂取しよう。



高雄→車城

コース 高雄市>小港>東港>佳冬>枋寮>枋山>楓港>車城

走行距離 87km

利用道路 台17線>台1線>台26線

難易度 ★★☆☆☆

コースガイド 情熱的な港町一高雄市はCNNで「サイクリングに適したアジア五大都市の一つ」に選ばれ、台湾国内ではサイクリングに最も適した都市だ。この日の前半は平地が主で、追い風の助けがあれば一気に枋寮の濱海公路に到達する。ここからは、左は山、右は海の丘陵地を行くので特におもしろい。山海の絶景が君と共に島一周の行進曲を奏でてくれるだろう。

プロファイルマップ





Q&A

下り坂の安全な走り方は？

辛い登坂の後のご褒美は心地よい下り坂だ。上り坂は体力が試され、下り坂は楽だが危険が潜んでいる。テクニックと注意力が試される。まずはブレーキから話そう。必ずこまめに或はゆっくりとブレーキをかけよう。急ブレーキは車輪がロックされて転倒しやすい。一番安全な減速の仕方は前後のブレーキを同時にかけること。カーブを曲がる時はペダルの位置に注意する。例えば左コーナーでは左ペダルを上にして（12時の位置に）、右コーナーでは右ペダルを上げる。そして体の重心をできる限り後輪に移し安定させやすくする。下りは絶対に急ぐな。安全が第一だ。



道沿いの観光スポット

8

高雄>高雄国際空港

km

高雄国際空港は地形の平らな小港区に位置する。滑走路横150mの場所では飛行機の離着陸の様子を見ることができるため、近年多くの観光客や市民が集まるようになった。小港区農会（農協に相当）は「飛行機を見る」を当地のレジャーテーマにしている。ここは視界が非常に開けており、間近で見る離陸する飛行機に手が届くようだ。タイミングがあれば飛行機が離陸するシーンを迫力満点でお楽しみいただけます。

30

東港>東隆宮

km

東隆宮の形は整っていて、山門には金箔がびっしりと貼られている。総工費は8000万元余り。4階ほどの高さで、鉄筋コンクリート造に石彫や金張りの木彫で装飾が施されている。台湾では規模最大の廟宇である。主体の屋根は伝統的な大木組み工法が用いられている。鉄筋コンクリート造の壁はレンガや石材を組み合わせ、モダンなタイルが加わっている。東隆宮のお堂の構造は伝統的な四合院様式で、閩南式の寺社建築だ。そのほか、東隆宮とは三年に一度開かれる「東港迎王平安祭」（王爺を迎える祭り）は台湾全土に知られている。特に「焼王船」という儀式がこの海神文化を頂点に盛り上がった場面で強く伝える。話によると、「送王」（船を焼く）と呼ばれる儀式で、災厄と共に舟に王爺を乗せ、船を燃やして天に送り返す意味があるという。



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10



DAY 5



34km 屏東>大鵬灣國家風景区

大鵬湾は台湾最大の内陸湾だ。エリア内の海域に生息する動植物は豊かで、ここ特有のマングローブヒルギダマシや水際植物、例えばグンバイヒルガオ、土沈香、イボタクサギなどがある。主な動物は鳥類、魚類と軟甲類。観察できる鳥類は95種類が確認されており、渡り鳥、越境鳥なども含まれる。魚類はハタなど。このほか、大鵬湾で最も美しく最も個性的な新しいランドマークが鵬湾跨海大橋だ。台湾初、かつ台湾唯一の可動橋で、船舶の出入りに合わせて昇降する。

道沿いのグルメ



桜エビ

赤い皮の小エビは世界で台湾の屏東県東港鎮と静岡県でのみ収穫できる。ヘルシーなおやつとして、また桜エビチャーハンなど日常の料理にも使える。おやつにするなら処理済みのものを買おう。過酷なサイクリング後にサクサクっと香ばしい桜エビとビールで祝杯をあげるのもいい。

0 km 高雄爆漿餐包

(バター入りパン)

57 km 品味軒サービスエリア

車城綠豆蒜 (皮なし緑豆)

35 km 東港桜エビと雙糕潤 (餅菓子)

TIPS

雨対策

10日間全てがいつも風穏やかで日うららである保証はない。転ばぬ先の杖で、出発前には天気予報をチェックし、雨具の準備をしておこう。雨の日は100%防水のビニール袋が頼りになる。スマホや財布などを守ってくれる。また、雨天はブレーキの効きも悪くなる。今一度ブレーキを点検し、長い下り坂に対応できるようにしておこう。そして冷静にゆっくり走ろう。タイヤの空気圧を10PSIに下げてもグリップ力を上げられる。但しグリップ力を試そうなどと思うなかれ。雨天に区画線など道路標示の上を走ると滑って転びやすい。

また、体を温かく保つことも大事だ。レインコートだけでなく、ウインドブレーカーも状況次第で着用しよう。暑すぎたり寒さにあたらないよう。宿泊地でシャワーキャップがもらえたたら被って頭を暖かくする。もしも激しい雨や、強い台風に遭った場合、決して無理はしないこと。挑戦を冒険に変えてしまわないように。



車城 - 115 KM - 台東

コース 車城>牡丹>寿峯>台東達仁>大武>金崙>
太麻里>知本>台東市

走行距離 11km

利用道路 県道199号>台26線>台11線

難易度 ★★★★★★

コースガイド 台湾一周の第一難関は寿峯ヒルクライムだ。県道199号に沿って南台湾を離れるのだが、勾配がきつくなるにつれ、疲労度も増す。漕げば漕ぐほど足は重くなる。しかし、気力さえあれば絶対に乗りきれる。冷静に慎重にうまくシフトチェンジをして、軽いギアでひと漕ぎひと漕ぎ登っていこう。東部に近づくほど、行き交う数々の車両が少なくなる。山や海の天地がもたらす感動も増していく。

プロファイルマップ



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

休憩所

コンビニ

6
km

セブンイレブン

屏東県車城郷温泉路125号

49
km

セブンイレブン

台東県達仁郷森永216号

90
km

ファミリーマート

台東県太麻里郷太麻里街316号

自転車の休憩所(鐵馬驛站)

38
km

寿峯鐵馬驛站

屏東県獅子郷

台9線455km地点

08-8771129

飲用水、空気入れなど

80
km

金峯分駐所

台東県太麻里郷金峯村439号

08-9771086

飲用水、空気入れなど

海拔500m近い寿峯
は台湾一周ツアーの
最大チャレンジ。

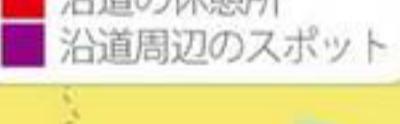


Q&A

マウンテンバイクをもっと速く走らせるには?

環台のルートは主にアスファルト道を走るので、タイヤが太いマウンテンバイクではその効果が発揮できない。却って重さが減速を招いてしまうので、細めのタイヤに変えれば、速度は大幅に上がる。細いタイヤにすれば、転がり抵抗が低くなるかわりに、グリップ力も損失し、またパンクの確率も上がる。従って、タイヤ交換の前にプロのエンジニアと走る道について話し合ってから、適したものに交換するといい。

- ツアースケジュール
- 沿道の休憩所
- 沿道周辺のスポット





道沿いの観光スポット

38
km

屏東>寿峯鐵馬驛站

寿峯は南廻公路に一番高いところであり、海拔は460mだ。ここ数年来、サイクリングが盛んになったため、今休憩場所を提供するスポットに発展した。中でも「鐵馬驛站」はサイクリストが最も多い休憩場所だ。ここで記念写真を撮る人は多い。この建物は台9線と県道199号線の交差点に位置し、西は屏東県に、東は台東県に通じている。



70
km

台東>大武彩虹街

台東大武郷に位置する村落で、村の陸橋、家屋の壁面、窓などはみなカラフルな色に染められている。大胆な色使いが静かな土地を賑やかにしている。いろんな色のペインティングがこの村の家や通りに新たな命を与えた。それがもとで、彩虹村という美しい名前が付けられている。



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

105 台東>知本温泉（迂回の必要あり）

km 知本温泉は素晴らしい山林の中にある。知本に来れば、温泉に浸かり、山林の美しさを享受できる。四季折々の景色はそれぞれ特色がある。春夏秋冬いつでも温泉と景色を楽しめるベストシーズンだ。それに台東独特の料理も味わえて、一举数得だ。最も有名なのは「美人湯温泉」。アルカリ性炭酸泉で無色、無味、無臭。水温は100度以上に達し、泉質は特級だ。凝り固まった筋肉を緩める絶好の機会だ。

115 台東>鉄花村

km 鉄花村音楽聚落は交通部觀光局が推進する「東区国際光点計画」の正式な営業拠点第一号だ。ここは台東の音楽集落とは言え、台東のミュージシャンと芸術創作者が共同で創りあげた音楽集落と地元で芽吹いた「慢市集（バザール）」がある。鉄花村のプログラムリストには、多くの原住民ミュージシャンの名前が見られる。台東は原住民音楽の人材と、音楽創作が最も盛んな土地と言えよう。忘れずに鉄花村に立ち寄って、地元の思うがままに生きる熱情と多種多様な音楽に触れてみよう。



台湾好基金会・符心宜撮影

道沿いのグルメ



115 km 台東米苔目（米で作ったうどん）、
臭豆腐、湯圓（白玉団子・タンユエン）

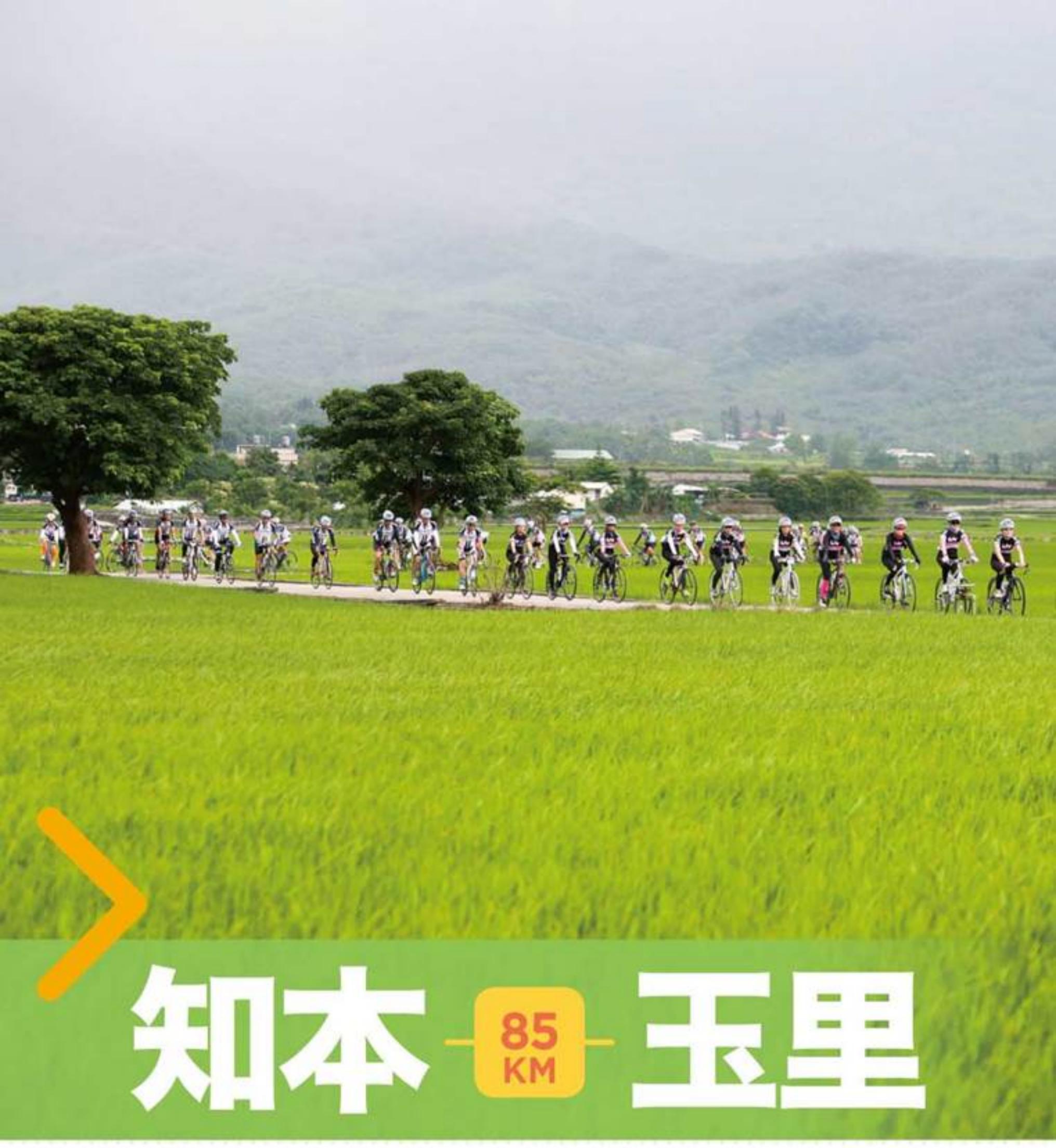
臭豆腐（ツォードウフ）

臭豆腐は台湾で広く食べられている豆腐の発酵食品だ。独特の臭いを発するため、多くの外国観光客から敬遠されている。そのため「臭くて堪らない」「いい香りで美味しい」と評価は二極化している。人によって好みが分かれ、地元民であっても食べられない者もいるほど。普通の黄金色に揚げて食べるが最もポピュラーな食べ方。外はサクサク中はふんわり。「台湾泡菜」と呼ばれる酸っぱい漬物と一緒に食べるともっと美味しい。他にも炭火焼き、蒸し、麻辣（ピリ辛）などの3種類の食べ方がある。

TIPS

登坂のコツ

少しだけ経験のあるサイクリストにとってルートの難しさのカギは長さではなく、上る海拔の高さだ。丘を攻略するには最も力を省けるリズムで漕ぐ必要がある。最初から目一杯力を使わないように。上りだす前にシフトチェンジを運用し、適当な回転数を保持させる。クランクの回転は毎分70回以上がよい。80~90回転を維持できればなおよし。登坂はキツい。体力を太ももに集中させ、上半身と顔の力を抜いて。体が過度に緊張すると速度は上がらず、逆に体力の消耗が加速する。急勾配に出逢ったら、ダンシングを。全身の体重でペダルを踏み下げ進もう。



> 知本 - 85 KM - 玉里

コース 台東市>初鹿>鹿野>関山>池上>
富里>玉里

走行距離 85km

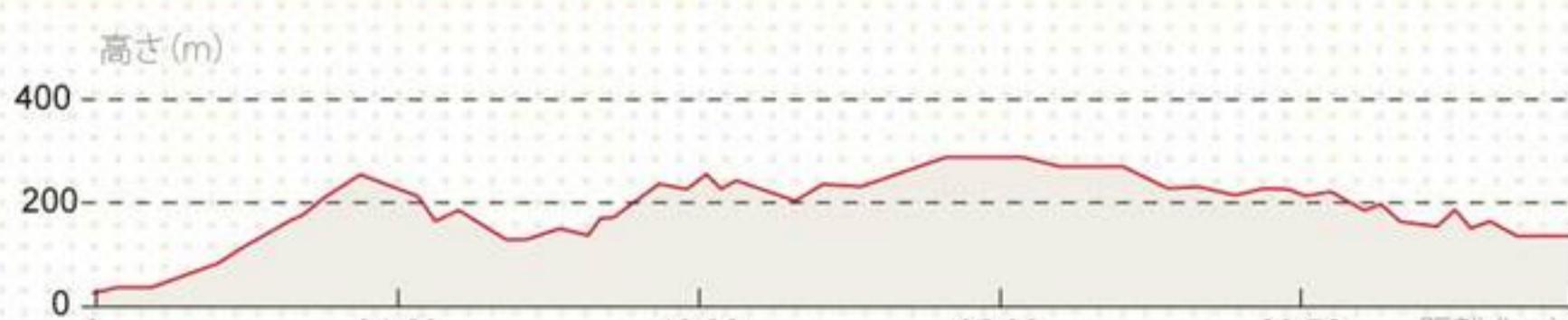
利用道路 台9線

難易度 ★★★★☆☆

コースガイド 花東縱谷での多様な風景は四季に従い変化し、それぞれの風采がある。稻穂の香りが溢れる田舎道を行くと、レトロ感満点の列車がゆっくりと通りすぎていく。くねくねと続く村々を行き交うと、至る所に思い出の足跡が残る。未知の土地を巡る旅行の楽しさを感じて走り続けてみよう。



> プロファイルマップ



休憩所

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

コンビニ

27
km

セブンイレブン

台東県鹿野郷中華路一段430号

40.5
km

ファミリーマート

台東県関山鎮民權路1之6号

自転車の休憩所(鐵馬驛站)

34
km

瑞豊派出所

台東県鹿野郷中山路171号

089-811419

飲用水、空気入れなど

51.5
km

池上分駐所

台東県池上郷中山路211号

08-9862004

飲用水、空気入れなど

鳥のさえずりと花の香りを楽しむことができる花東縱谷。快適な速さで漕ごう。うっすらと汗をかいて、大きく呼吸しよう。

Q&A

力が出ない時はどうする?

長時間の運動はエネルギーを大量に消費するため、血糖の低下を招き、筋肉が疲労して力が入らなくなる。いわゆる「ハンガーノック」だ。回復させるには飴、スポーツドリンク、果物などの糖分の多い食べ物を補給して、日陰など涼しい所で約10~20分程休憩する。その後は軽いギヤ比で回転数を上げながら走り、回復したら徐々にペースを上げる。この方法でも明らかな改善が見られない場合は、熱中症を起こしている可能性がある。自分の体の声に耳を傾け、無理をしてスポーツ障害を起こさないようにしよう。

北

- ツアースケジュール
- 沿道の休憩所
- 沿道周辺のスポット





道沿いの観光スポット



28 km 台東>鹿野高台

鹿野高台観光茶園には卑南溪と鹿野溪が合流地点に位置する。地殻の隆起に加え、河床面を掘り下げて新たな谷をつくったため、有名な河岸段丘が形成し、高台からの視界が異常に開けてみえる。このほか、パラグライダー、ハンググライダーの練習場も観光茶園一帯にある。休日に訪れると色彩豊かなパラグライダーが大空を旋回しているのが見られる。恒例行事である台湾国際熱気球フェスティバルが毎年行われ、観光茶園に輝きを増している。



45 km 台東>関山サイクリングロード

関山環鎮サイクリングロードは台湾で初めて造られた自転車専用道路だ。全長15.2kmで、「親水段」と「親山段」の2コースがある。当地は豊かな山水の景観に囲まれ、また工業汚染もないため、空気は特別新鮮で、水質も極めて澄みきっている。ここで自転車を走らせることほど気楽で伸び伸びできることはない。



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

53
km

台東>池上伯朗大道

台東県池上郷にある田園の中の小道、広大な青々とした水田、路傍には一本の電柱もない、見渡す限り果てしないというのを本当に実感できる。近来有名俳優の金城武氏が航空会社の広告のロケを行ったことで再び注目された。電柱がないこの美しく清らかな場所には大自然のエメラルドグリーンの美しい景色しかない。またの名は「緑の天国の道」。都会の喧騒から離れ、純粋なくつろぎを体験できる台東で軽い旅行を楽しんでみよう。水田や山とともにどこも写真撮影にぴったりのスポットとなっており、幸せな思い出作りができる。



道沿いのグルメ



池上弁当

池上は「台湾米の里」と称されている。池上弁当には甘くて美味しい池上米に焼き肉、煮玉子、腸詰め、漬物などが入っている。折りに詰められ風味が増し、脂っこくなくあっさりしている。サイクリング中にたらふく食べるのはうってつけだ。

0 km 台東地瓜酥（サツマイモケーキ）

51 km 池上弁当

17 km 初鹿牧場のアイスクリーム

85 km 玉里橋頭臭豆腐

TIPS

変速のコツ

一番複雑な構造である変速機としての使命とは言え、自転車における重要な役割を果たすものだ。平地であれ、登坂であれいつでもサイクリストに最適な回転数を維持できるようにさせることである。車のギアチェンジに似ている。クランクの回転を毎分70回以上にし、80~90回を維持させられれば更に効率は上がる。

現在島一周サイクリングで主流になっている27段の変速器を持つマウンテンバイクで言うと、初心者なら平坦道路や追い風を受けて走る時は大ギアや中ギアに変えて走る。上り坂や向かい風の場合には小ギアに。走行する際に適正ギア比を微調整する。ギアチェンジが上手く操作できれば、サイクリングがもっと楽になる。但し、大ギヤに大きい歯、或るいは小ギアに小さい歯といった極端なギア比を使ってはいけない。ギア、スプロケット、チェーンが異常に磨耗につながる。同時に摩擦力が大きくなってしまって、ペダルを漕ぐ効率を落してしまう。

変速コントロールの最高域は早めのギアチェンジだ。地勢が変化する前に、早めに変速できれば、君はもう変速の達人だ。



玉里 花蓮

88
KM

コース

玉里>瑞穗>富源>花蓮觀光糖廠>鳳林>
豊田>志学>吉安>花蓮市

走行距離

88km

利用道路

台9線

難易度

★★★★☆☆

コースガイド 台9線にある並木道は花木がよく茂り、稻田のすがすがしい香りに苗の緑、電線に並ぶ雀、放課後家に向かう子どもたち、賑やかな声と笑顔で君に気合を入れてくれる。ここでは台湾特有の人文の美と探索の旅のディープな感動が味わえる。

漕ぎ疲れたら、少し休んで畠仕事に精を出す農家の人々と語り合ったり、親切な原住民と世間話をしたりして、現地ののんびりとしたスローライフに浸ってみよう。どれも旅の記憶に深く刻まれることだろう。

プロファイルマップ



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

台9線。稻田、果樹園、茶畠の間を行き交う。自然物語が語られる道路だ。

休憩所

コンビニ

24
km

セブンイレブン

花蓮県瑞穂郷瑞北村瑞北30之2号

49
km

セブンイレブン

花蓮県鳳林鎮長橋路108号

自転車の休憩所(鐵馬驛站)

17.5
km

舞鶴派出所

花蓮県瑞穂郷舞鶴村59号

03-8872874

飲用水、空気入れなど

70
km

壽豊分駐所

花蓮県壽豊郷壽豊村

壽山路22号

03-8651337

飲用水、空気入れなど



Q & A

走行してはならぬ道

道路標示、反射器（リフレクター）、マンホールカバーなどのつるつるした路面は避ける。自転車のタイヤは細いため、このような道は転倒などの事故を招きやすい。そのほか、曲がり角や道路脇にも石の塊りをよく見かける。このような所は転びやすいだけでなく、パンクも起きやすいので、避ける必要がある。

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY 2 DAY 3 DAY 4 DAY 5
DAY 6 DAY 7 DAY 8 DAY 9 DAY 10

DAY 1 DAY



道沿いの観光スポット

17km 瑞穗>北回帰線

全世界には9基の北回帰線標誌が立っている。そのうち3基が台湾にある。1基は嘉義県水上郷に、2基は花蓮県瑞穂郷と豊濱郷に。2回目に北回帰線を通過するというのは、台湾一周の三分の二までやつてきたということだ。北回帰線標誌公園内には白色の日時計の形をしたオブジェが立っている。四方には「四象」と呼ばれる中国の伝統の天文現象を観察する代表的な四種類の動物が、東に青龍、西に白虎、南に朱雀、そして北に玄武が立っている。

40.3km 花蓮>花蓮觀光糖廠

80年以上の歴史ある製糖業に終止符をうった花蓮糖廠は、観光・レジャー事業へと発展している。

このアイスは遠近に名を馳せている。いろんなアイスがサイクリストの暑さを吹き飛ばしてくれる。今すでにある花蓮糖廠アイスを土台

として、糖業文化園区を軸に、観光客にガイドサービスを提供している。日本式宿舎（和風旅館）集落群、創意工坊、有機米および有機レジャー産業の開発。これらとサイクリングコースを結び、周辺に観光スポットや大農大富平地森林園区ができた。帯状の観光ルートと観光スポットが多くの入園客を引き込むだろう。



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	 DAY 8	DAY 9	DAY 10

45

花蓮>七星潭（花蓮市の終点からの距離は約7km）

km 明日は列車での移動が主となるので、今日は宿泊地に着いてから県道193号線に沿って七星潭風景区まで走れば、旅程に上乗せすることができる。七星潭は花蓮県唯一の県級風景区で、「潭」と称しているが、大小の砂利を敷き詰めた弓形の湾だ。話によると、天気のいい夜、ネオンの害がないため、浜辺で北斗七星がはっきりと見られることから、地元住民が七星潭と呼んだのだそうだ。ここではサイクリングロードが観光の動線で、長さは21km。いくつかの施設がある。七星潭では、日中は美しく弧をなした湾と遠方に清水断崖を眺めることができ、夜には新城と崇徳地区の町の灯りの中で、星を眺め、波音を聞き、無限のロマンに浸ることができる。



道沿いのグルメ



扁食

扁食は、中国福建や台湾の言葉でワンタンを指す言葉だ。肉の餡は通常すりこ木で叩いて作るためこう呼ばれた。豚肉の餡を薄く伸ばした皮で包んで香りを閉じ込め、茹でた後に豚骨スープをかける。濃厚な肉の旨みたっぷりのワンタンにあっさりとしたスープ、絶妙にマッチしている。

40 km 花蓮觀光糖廠のアイス

53 km 凤林麻花捲 (かりんとう)

88 km 花蓮扁食

TIPS

台湾一周サイクリングは引き締まったボディをつくる

100km近いハードなサイクリングには見返りというものがあるはずだ。サイクリングは新陳代謝を高めてくれるだけでなく、更なる活力を与えてくれる。女性なら纖細な理想体型がつくれる。ポイントは賢い食事だ。どう食べるかによって君の体型が決まるのだ。一日100kmだとすると、約2000calも燃焼する。これはたくさん食べても体重は増えないということだ。その時、少しだけ食べる量を抑えれば、10日後に2kg減らすことなど難しいことではない。以下三つの原則をおさえれば、引き締まったしなやかなボディが手に入る。オーガニックの野菜と果物を多く摂り、油っこい料理を避け、少量を回数を増やして食べることだ。





花蓮→礁溪

コース

花蓮駅>蘇澳新站駅

蘇澳新駅>冬山>羅東>宜蘭市>礁溪

走行距離

29km

利用道路

鉄道>台9線

難易度

★★☆☆☆☆

コースガイド

台湾一周ツアーで最も楽な一日だ。普通列車に乗り100km進んだ後、自転車で29km行くと温泉町一礁溪に到着だ。

今日はどうして列車で蘇花公路に行くのか興味がおありだろう。蘇花は台湾で景観が最も壮麗な自動車道路の一つなのだが、最も危険な道路でもあるのだ。砂利を積んだトラックや大型貨物トラックが猛スピードで走っている。無数の上り坂がある曲がりくねった道、トンネルを通る時は更に危険だ。しかも代替道路はない。初挑戦の方にはあまりにも難しすぎるので、鉄道利用が安全なのだ。蘇花公路は壮大な美観を見せているが、経験豊富なサイクリストと慎重なプランニングがあって始めて挑戦できる。そういうわけで、本ツアーからは蘇花公路を排除したというわけだ。

両鉄列車ーサイクルトレインについて

ロードバイク、マウンテンバイクなどの非折り畳み自転車を持ち運ぶ方には花蓮駅ー蘇澳新駅間の鉄道路線の利用をお勧めする。人と一緒に自転車が持ち込める。自転車は半額、時間は早朝5時から20時までで、9本が運行される。時刻表は鉄路局の発表によって変動するので、事前に再確認が必要。所要時間は約1時間20分。新年または混雑時は自転車積載のサービスが提供されなくなることもある。

プロファイルマップ



休憩所

コンビニ

21 セブンイレブン
宮崎県宮崎市

宜蘭縣宜蘭市大福路
一段43號

自転車の休憩所(鐵馬驛站)

23.5 西城派出所
● 宣传册

宜蘭縣礁溪鄉吳沙村
礁溪路一段157號

03-9284072

飲用水、空気入れなど

ペダルを漕ぐスピードを落とし、列車の車窓から蘇花公路の壮大な景観眺めよう。

Q & A

ブレーキ、どっちを使う？

スポーツタイプの自転車でいうと、前輪ブレーキは左手側、後輪ブレーキは右手側だ。前輪ブレーキは制動力が高いが、急ブレーキをきつくかけると前方にもんどりを打ってしまう。後輪ブレーキではひっくり返りはしないが、強めにかけるとロックされて滑走してしまう。よって、いかなる状況であっても、急停止は避けなければならない。正しいブレーキ操作は弛まぬ練習が必要だ。最も安全に減速するには前後のブレーキを同時にかけること。しかも、ブレーキはゆっくりとかけていくのがいい。車のABSと同じようにゆるく多くブレーキをかける練習をしよう。



道沿いの観光スポット

6

宜蘭>冬山河森林公園

km 冬山河上流に位置し、面積は約16ha。森林公園は緑がいっぱい、林木の植栽で環境や土地の保持という目的を達成した。森林区内には森林公園、健康運動場、農芸体験区、児童遊楽区、多目的歩道などがある。

11

宜蘭>羅東文化工場（羅東カルチャーワーキングハウス）

km 周辺の視界を遮らないようにするために、18m高さの大きな棚の下にスカイギャラリーを吊り上げた。遠くから見ると大型の宇宙戦艦のようだ。この建物は建築士黃聲遠氏とそのチームの設計によるもの。宜蘭などの地でも黃氏の作品が見られる。羅東文化工場は2008年に台湾建築賞一等賞を受賞した。この工程には空間を全人民に残すという思いが込められている。どこを歩いても山や湖が見えるようにと、宜蘭の公共工事は土地を民に返すという度量を突いている。

29

宜蘭>礁溪温泉

km 礁溪郷は温泉で有名だ。泉質は炭酸水素ナトリウム泉で、ナトリウム、マグネシウム、カルシウム、カリウム、炭酸イオンなどの化学成分が含まれる。台湾では数少ない平地に湧く温泉だ。無色無臭で、地表に湧き出る温度は58度だ。入浴後は皮膚にきめ細かさが戻り、つるつるして、ベタつかずサラサラになる。ミネラルを多く含むため、ミネラルウォーターとして飲め、体に大変良い。礁溪駅の周囲1.2kmの範囲内が当地の温泉区だ。無料で温泉の気持ちよさを体験したければ、湯圍溝温泉公園の足湯を楽しもう。長旅の疲れと凝りから解放されよう。



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10



道沿いのグルメ



包心粉圓 (餡入りタピオカ)

包心粉圓は台湾宜蘭のデザートで、柔らかいあずきの粒を大きなタピオカ(キヤッサバという植物の澱粉)で包んだもの。外は柔らかく中は硬い2つの食感が得られる。かき氷、豆花(豆乳を半固体に煮たもの)、プリンや仙草ゼリーなどをアツアツの包心粉圓に加えて食べると、熱さと冷たさが織り成す感動的な美味しさに出逢える。

0 km 花蓮麻糬 (台湾風モチ)

3.5 km 蘇澳羊羹

11 km 羅東包心粉圓

20 km 宜蘭牛舌餅 (牛タン状の菓子)

29 km 礁溪花生糖水 (アイスクリー

入りのピーナッツ菓子)

TIPS

笑顔で挨拶、サイクリストの特効薬

台湾東部や素朴な農村に近くなるほど、「加油、加油！」（頑張れ！）と、台湾一周という壮挙に対する子供たちの歓呼をその耳で聞くことができる。自転車に跨り、颯爽と走る姿はクールだ。特に、荷物を全部サイクルバッグに入れたチャレンジャーは敬服される。喜びは分かち合いから生れる。

「你好」の一聲でも、会釈でも、手を振ってくれるだけでも、意外なほど精神的に元気付けられる。挨拶を交わし笑顔の交換をする。これこそが自転車乗りの醍醐味なのだ。台湾にやってくる外国人観光客は皆口をそろえて言う。「台湾で最も美しい風景は人だ」と。



礁溪→台北

72
KM

コース

礁溪>北宜公路>石牌>
坪林茶葉博物館>小格頭>碧潭>
新店>台北市

走行距離

72km

利用道路

台9線

難易度

★★★★★☆

コースガイド

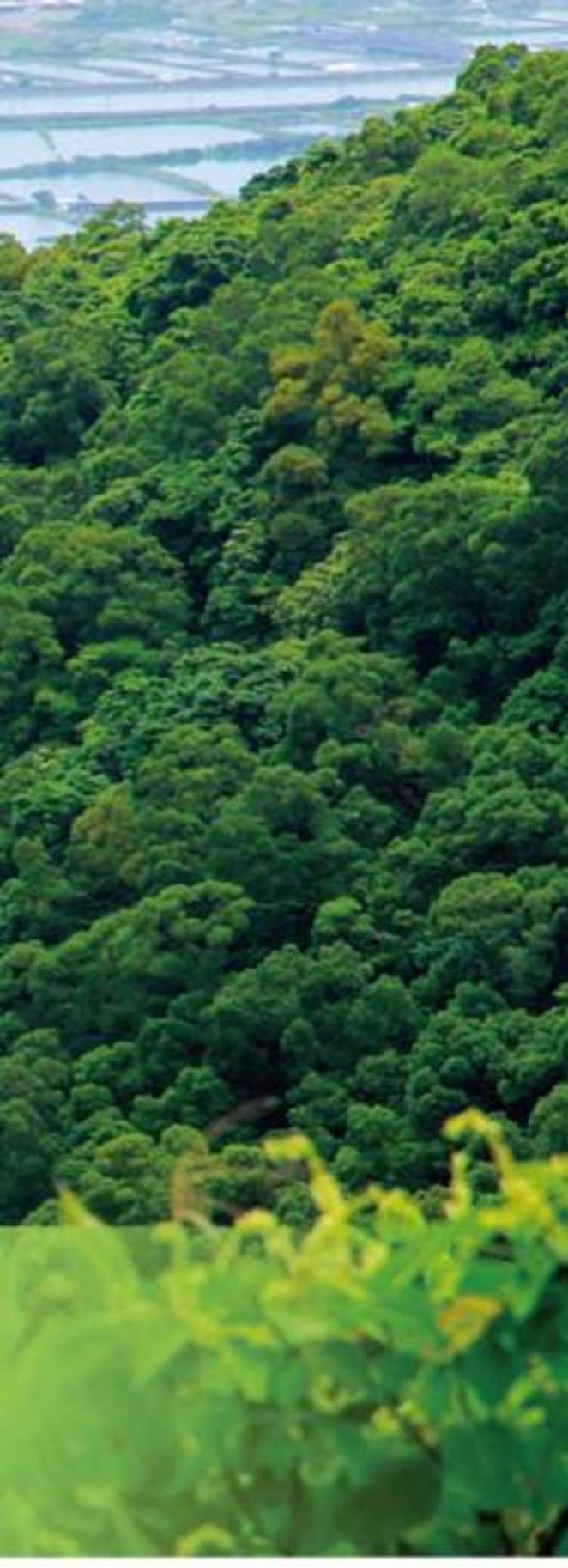
サイクリング愛好者にとって、北宜公路は天国だ。「九湾十八拐」の登坂はまるで終わりなき挑戦のようだ。海拔約530mの頂上はこの旅の中で一番高い場所だ。強い日差しを受け、渾身の力で漕ぐ。汗は雨のように滴り落ちる。しかし、沿道の絶景は絶えず前進する動力を君に与える。自分を信じ、超えられると信じろ。山頂は次の曲がり角だ。

頂上制覇の後は下り坂と平坦な道だ。スピードダウンして安全に曲がろう。終点に着くまでは慎重に。坪林茶葉博物館を見学し、台北市に入ったら、碧潭吊橋や台北101などのランドマークと記念撮影だ。



プロファイルマップ





DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	
				DAY 10

休憩所

コンビニ

- 35 km** ファミリーマート
新北市坪林区水柳脚133号
- 58.8 km** ファミリーマート
新北市新店区北宜路二段419号

自転車の休憩所(鐵馬驛站)

- 28 km** 石槽派出所
新北市坪林区石槽里石槽40号
02-26656343
飲用水、空気入れなど
- 47.7 km** 碧山派出所
新北市石碇区北宜路五段42号
02-26651835
飲用水、空気入れなど

Q&A

休息はもっと長い道を行くために

長く続けて走るには定期的に休み補給するのが重要な力ギになる。1~2時間ごとに自転車を降りて休み、カメラで島一周の諸々を捉えよう。道沿いで軽食などを食べる時は、油っこいものなど消化しにくい食べ物はできるだけ取らないよう。10分間の休憩で体力を取り戻すことができる。定時に食べ物を補給する。喉が渴いたり、お腹が減ってからでは遅すぎる。台湾北部は亜熱帯モンスーン気候、南部は熱帯モンスーン気候だ。夏の暑さは厳しい。2013年7月の台北市の平均気温は29.5度、最高気温は37.9度。2014年1月の台北の平均気温は16.8度、最低気温は10.3度だ。よって、5月~9月は11時から~13時の時間帯を避けるほうがいい。詳しい天気予報情報は中央気象局を検索: www.cwb.gov.tw。





台北市西門町にある西門红楼

1908年の完成から現在まで、100年の歴史があった西門红楼は、台湾政府が建てた初の公営市場で、現在最も古く完全な形で残されている三級古跡の市場建築物でもある。台北に着き、完走を終えたら、夕方にはここでぶらぶら買い物をしよう。一種独特な懐かしさを覚えるだろう。

道沿いの観光スポット

25 km 坪林>茶業博物館

閩南地方安溪風の四合院建築で、全台湾の「茶」の専門知識と文化を最も多く収蔵しているところだ。建物は長廊下や円門など昔の様式を模している。建築材料は赤レンガや木材で、古色蒼然とした雰囲気をつくり出している。お茶を好む遊覧客なら必ず訪れてみたいスポットの一つだ。

61 km 新店>碧潭風景区

碧潭は以前は八大景觀の一つだった。風景はうるわしく、最も目を引くのは1937年に竣工した長さ200mの「碧潭吊橋」だ。長い虹が碧潭の両岸にかかるように見え、こここのランドマークになっている。橋の上から見える川と山の景色や点々と川面に浮かんだ葉が碧潭を歌や絵のように飾り付ける。非常に秀麗な場所なので記念写真を撮っておこう。



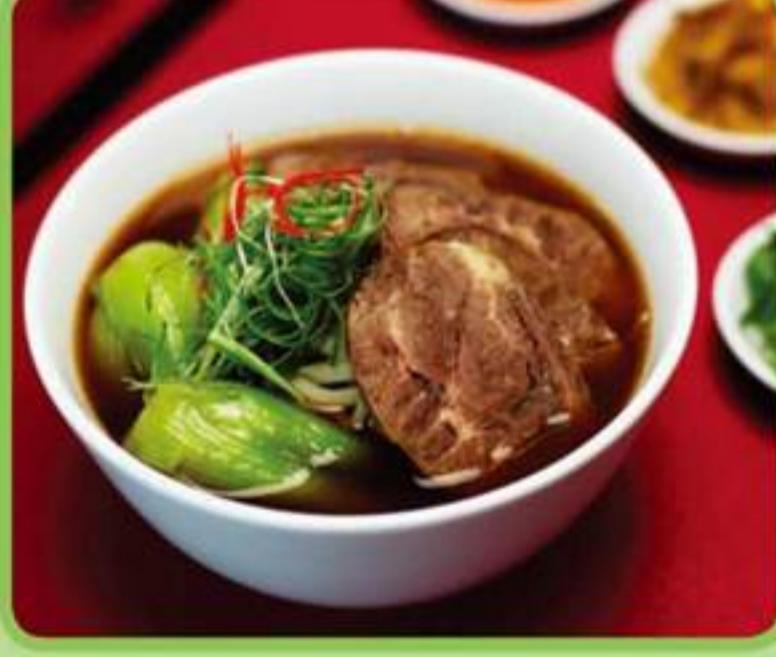
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	
				DAY 10

71 台北>台北101

km 台北101は台北市で一番目立つ傑出したランドマークで、台湾一の高層ビルでもある。高さ508m、地上101階からなる。ディスカバリー・チャンネルで建築奇観として紹介された。2004年12月31日～2010年1月4日の間「世界一の超高層ビル」に記録された。建物内には世界最大のTMD（チューンドマスダンパー）が設置されているほか、世界最速に次ぐエレベーターがある。節がある竹のような外観を持つ台北101は、チケットを買えば89階にある展望台まで行ける。台北市の美しい景色を眺め、今回の台湾一周サイクリングの旅に素晴らしいピリオドを打とう！



道沿いのグルメ



牛肉麵

牛肉麵は台湾特有の料理だ。主に牛肉と牛骨を煮込んだスープに、麺と牛肉を組み合わせたもの。ふつう「清燉牛肉麵」（塩味）と、「紅燒牛肉麵」（醤油味）の2種類がある。濃厚なスープと歯ごたえのある麺は、外国人観光客が片時も忘ることのできない味わいだ。

35 km 坪林お茶アイスクリーム

62 km 新店雙胞胎

72 km 台北市牛肉麵

TIPS

自転車メンテナンスの秘訣

日頃の手入れで自転車の故障を未然に防ぐことができる。基本的には毎日10分ほどのメンテナンスを手早くすることで、自転車を長持ちさせられる。毎日乗り終わったらすぐに簡単なクリーニングと手入れを。水、乾いた布などで駆動パーツをブラッシングし、車体を拭き上げる。雨天の場合は特にブレーキパッドの摩擦材部分の厚みをチェックし、タイヤに適正量の空気が入っているかどうかを点検する。

駆動パーツにチェーン用潤滑油をさし、ペダルを回してチェーンの各セクションが完全に滑らかになるようにする。最後に乾いた布で余分な油を拭き取る。変速がうまく効かない、タイヤのひどい磨耗など、自分で直せない場合は自転車屋を持って行こう。

おすすめサイクリング5コース

島一周ルートのほかにも台湾にはサイクリングに適したルートがある。次に五つのサイクリングコースをご紹介する。台湾の自転車スポーツ人口が年々増えることを期待する。また、海外からの観光客にも自転車を大いに利用して、山よし水よしの台湾を体験してもらいたい、台湾の豊かな風俗・人情を深く理解してもらいたい。



▶ 北部

羅馬公路（環状ルート）

走行距離

約70km

難易度



「ローマ」公路といえば詩歌や絵画の情緒あふれたヨーロッパのイメージがあるが、実際はイタリアの首都・ローマとは全く関係ない。これは台湾北部にあるホットなサイクリングロードなのだ。西は新竹關西・馬武督から東は桃園県復興郷・羅浮までで、両端の地名の頭文字を取って「羅馬公路」と呼ばれている。沿道には甘い水蜜桃が売られている。だが、アップダウンの続くこの道はちょっと苦しい。羅馬公路は県道118号線の一部分で、約33.5 kmある。ぐるりと回れば約70 kmとなる。

起伏が続く道で、最高海拔はわずか460mではあるが、美腿山、枕頭山を越えてやっと羅馬公路でゴールとなる。70 kmコースでの総上昇値海拔1100mは乗り手にとってかなり厳しい。しかし、上級者にとっては物足りないので、北部横貫公路まで距離を伸ばすといいだろう。



中部

日月潭環潭公路（環状ルート）

走行距離 約33km

難易度



北



水社ビザーセンター

Finish
Start

21

郷・鎮
起・終点
沿道周辺のスポット

日月潭

21

向山ビザーセンター

伊達サオ

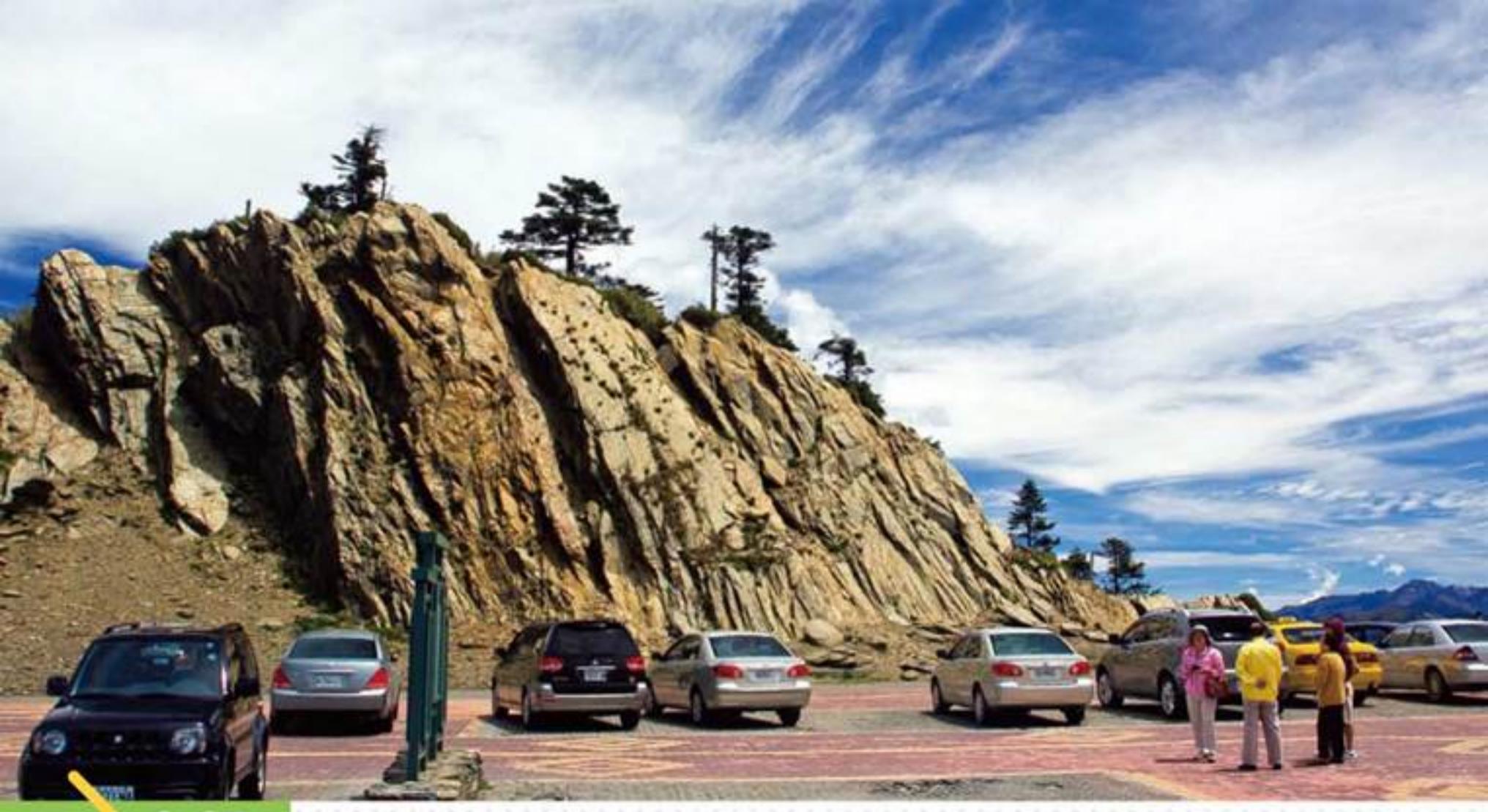
南投県

日月潭環潭公路は、アメリカCNN傘下の旅行情報サイトCNNGoによって「世界で最も美しい自転車道ベスト10」に選ばれた。このルートは台湾最大の湖を中心には、湖とそれを囲む山々との絶景や邵族（サオ族）その原住民文化、沿道の生態や豊かな林相、これら

旅のエッセンスが一回の騎乗の中に凝縮されている。ロープウェーなら空からの景色が、遊覧船なら山紫水明が鑑賞できる。

環潭一周は約33 kmで楽そうに見えるが、途中幾つかの勾配の急な坂道やアップダウンが続く丘陵地を行かなくてはならず、チャレンジ性が高い。特に玄奘寺から水社隧道までの坂は急なので、走る際には特に注意が必要だ。

水社遊客中心（観光案内所）から時計回りに走るルートがおすすめだ。ここには賑やかな商業エリアとレンタサイクル店もある。それに時計回りで走れば湖に近く、写真を撮るにも便利だ。ゴールが近づいたら、外観の美しい向山遊客中心に立ち寄ってみよう。建物自体が見事な芸術作品だ。



中部



武嶺

走行距離

約55km

難易度



海拔3275mの武嶺は台湾公路の最高地点に位置する。埔里にある台湾地理中心碑（海拔約555m）から走り始め、総上昇高度約2700mを上ることになる。一部傾斜度10%を超える坂がある。延々と続く登坂は「鐵屁股之役」（鉄尻の役）の名を持ち、台湾でもバイブルとされる最高難度の登坂区間となっている。途中、霧社、清境などの名所を通過する。この区間は週末や休日には人と車で混雑するので要注意だ。

最高峰即ち合歡山風景区は、冬には雪が降る台湾で最も人気のある雪見の聖地（雪見スポット）だ。ここを通る時は防寒対策を万全に。高海拔は初挑戦だというサイクリストは高山病に注意してほしい。



南部



安平、七股潟湖濱海巡礼

走行距離

90km

難易度



文化の古都台南市では、安平老街からスタートし、真っ直ぐな平地の四草大道に沿って台17号線へ出たら、黒面琵鷺生態區（クロツラヘラサギ保護区）方向へ。波がキラキラ光る七股魚塭（養魚場）を通過したら、向かい風を受けながら西濱道路に架かる橋を上がる。そこからは遙か遠くに開けた美しい台南平原眺めることができる。北門区の小道を進むと、田舎の質朴な雰囲気が感じられる。そして、台178号線を追い風の中、安平へ戻る。沿道では地元グルメや名所旧跡が楽しめる。このルートは台湾で八番目に指定された國家公園－台江國家公園を通る。台江國家公園は海陸の生態資源が豊富なだけでなく、植物の種類も非常に多い。そのほか、砂地や塩地で育つ独特な植物も鑑賞できる。また、観光筏で台江巡りや、マングローブ林や湿地などでつくられた自然生態の景観が見られる。



花蓮県政府 Start

鄉・鎮
起・終点
沿道周辺のスポット

北

花蓮県

9
11
193
11甲
9
11
30
20
23
197
9
11

台東県

台東県政府



東部

東海岸（花蓮－台東）

走行距離 約170km

難易度 ★★★★★★

東部海岸国家風景区を通る高難度の長距離ルートだ。補給所や修理店が少ないので、出発前に補給品や修理道具を用意すること。足に地を着けずに100 km以上走った経験者がいい。台11号線を進んでいくと、牛山の登坂が待ち受けている。続いて、平坦な道路を進むと磯崎、長浜、都歷にやってくる。夏はひどく暑く、冬は季節風が強い。強烈な横風を受けることもしそうなので、難度が上がる。

Finish



| レンタサイクル情報

自転車を持っていない方は下記のレンタルショップを利用しよう。日数によって利用料金が異なる。装備などもレンタルできる。

北部レンタサイクルショップ

宜蘭県羅東鎮漢民里中山路四段1号1-3F 03-9612127

台北市松山区中正里南京東路三段278号1F 02-87714045

台北市松山区松基里敦化北路309号1F及地下1F 02-27160421

新北市新莊区思源路38号 02-29942655

新北市八里区博物館路159号 02-86304585

新北市土城区中央路三段42之1号 02-22693362

新北市樹林区中華路192之8号1F 02-86849639

桃園県蘆竹鄉南崁路116号1、2F 03-3213782

桃園県桃園市莊敬路一段128号1F 03-3468016

新竹市東区前溪里9鄰中華路1段124.126号1F 03-5353398

苗栗県竹南鎮中華里19鄰環市路2段160号 037-461456

中部レンタサイクルショップ

台中市大甲区平安里經国路482号

04-26765915

台中市豐原区南村里圓環東路725号

04-25230887

台中市西屯区永安里西屯路三段166-81号

04-24615873

台中市西屯区河南路二段117号1.2F

04-23159436

台中市西屯区潮洋里市政路656、656-1、656-2号1F 04-22512245

台中市南区復新街87巷9号1F

04-22851540

台中市大里区東興里国光路二段696号1F

04-24820599

南投県南投市康寿里南陽路339号1~2F

049-2202300

南投県魚池鄉水社村中山路163号1F

049-2856713

雲林県斗六市信義里民生路196号1F

05-5339163

雲林県斗六市雲林路2段297号

05-5378283



南部レンタサイクルショップ

嘉義市西区榮榮檜里12鄰林森西路298号1F 05-2250923

台南市永康区塩洲里中正南路577号 06-2438421

台南市南区健康路二段416号 06-2638597

高雄市楠梓区東寧里旗楠路46、48号1F 07-3520149

高雄市苓雅区青年二路238、240号1-2F 07-2413040

高雄市三民区九如二路278、280号1-4F 07-3223267

高雄市鼓山区中華一路2218号 07-5531412

高雄市前鎮区二聖一路82号 07-7210618

屏東県屏東市慶春里民生路180之8号 08-7327959

屏東県恆春鎮萬里路27-8号 08-8869009



東部レンタサイクルショップ

花蓮県花蓮市国聯里国興一街35号 038-336761

花蓮県瑞穗郷中山路一段4号 038-870910

台東県關山鎮中福里博愛路6号 089-814391

台東県台東市岩湾里岩湾路101巷602号 089-235879

※北部、中部、南部のレンタサイクルショップの休日：毎週木曜

※花蓮瑞穗站：冬休み・夏休みのみ営業

※台東關山站：金・土・日のみ営業



自転車の休憩所情報

花蓮県サイクルステーション

新城分局 加湾派出所

台9線 (191K) 花蓮県秀林郷景美村07鄰128-6号 03-8260769

●飲み水・水補充・簡易救急箱・お手洗い・休憩所・フロアポンプ

新城分局 富世派出所

台8線 (188K) 花蓮県秀林郷富世村富世135号 03-8611344

●飲み水・水補充・簡易救急箱・お手洗い・休憩所・フロアポンプ

新城分局 和平派出所

台9線 (157K) 花蓮県秀林郷和平村和平121号 03-8681034

●飲み水・水補充・簡易救急箱・お手洗い・休憩所

新城分局 天祥派出所

台8線 (179K) 花蓮県秀林郷富世村13鄰天祥22之1 03-8691139

●飲み水・水補充・簡易救急箱・お手洗い・休憩所・フロアポンプ

新城分局 合歡派出所

台8線 (117K) 花蓮県秀林郷富世村關原20-1号 04-25991114

●飲み水・水補充・簡易救急箱・お手洗い・休憩所・フロアポンプ

吉安分局 仁里派出所

台9線 (207K) 花蓮県吉安郷仁里村中正路一段38号 03-8527894

吉安分局 吉安派出所

台9丙線 花蓮県吉安郷吉安村吉安路一段122号 03-8525894

吉安分局 志学派出所

台9線 (217K) 花蓮県寿豊郷中山路二段234号 03-8661281

吉安分局 寿豊派出所

台9線 (222K) 花蓮県寿豊郷寿豊村寿山路22号 03-8651337

吉安分局 池南派出所

台9丙線 (18K) 花蓮県寿豊郷池南村二段13号 03-8641280

吉安分局 月眉派出所

花193線 (33K) 花蓮県寿豊郷月眉村月眉三段42号 03-8631001

吉安分局 鹽寮派出所

台11線 (13K) 花蓮縣壽豐鄉鹽寮村鹽寮129号 03-8671200

吉安分局 銅門派出所

台11線 (13K) 花蓮縣秀林鄉銅門村65号 03-8641051

鳳林分局 南平派出所

台9線 (235K) 花蓮縣鳳林鎮自強路372号 03-8741594

- 飲み水 ● 水補充 ● 簡易救急箱 ● 休憩所 ● フロアポンプ
- メンテナンス工具 ● インターネット ● 短時間置く

鳳林分局 山興派出所

花193線 (54K) 花蓮縣鳳林鎮山興里山文路7之1号 03-8741014

- 飲み水 ● 水補充 ● 簡易救急箱 ● フロアポンプ ● メンテナンス工具
- インターネット ● 短時間置く

鳳林分局 長橋派出所

台9線 (244K) 花蓮縣鳳林鎮長橋里長橋路91号 03-8751314

- 飲み水 ● 水補充 ● 簡易救急箱 ● フロアポンプ ● メンテナンス工具
- インターネット ● 短時間置く

鳳林分局 大富派出所

台9線 (258K) 花蓮縣光復鄉大富村中山路一段23号 03-8731093

- 飲み水 ● 水補充 ● 簡易救急箱 ● お手洗い ● 休憩所 ● フロアポンプ
- メンテナンス工具 ● インターネット ● 短時間置く

鳳林分局 奇美派出所

花64線 (11K) 花蓮縣瑞穗鄉奇美村二鄰20号 03-8991071

- 飲み水 ● 水補充 ● 簡易救急箱 ● フロアポンプ ● メンテナンス工具
- インターネット ● 短時間置く

鳳林分局 舞鶴派出所

台9線 (277K) 花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村59号 03-8872874

- 飲み水 ● 水補充 ● 簡易救急箱 ● フロアポンプ ● メンテナンス工具
- インターネット ● 短時間置く

鳳林分局 新社派出所

台11線 (44K) 花蓮縣豐濱鄉新社村七鄰160号 03-8711329

- 飲み水 ● 水補充 ● 簡易救急箱 ● フロアポンプ ● メンテナンス工具
- インターネット ● 短時間置く

鳳林分局 豐濱派出所

台11線 (50K) 花蓮縣豐濱鄉豐濱村三民路53之4号 03-8791148

- 飲み水 ● 水補充 ● 簡易救急箱 ● フロアポンプ ● メンテナンス工具
- インターネット ● 短時間置く

玉里分局 三民派出所

台9線 (281K) 花蓮縣玉里鎮三民26号 03-8841496

- 飲み水 ● 水補充 ● 簡易救急箱 ● お手洗い ● 休憩所 ● フロアポンプ

玉里分局 春日派出所

花193線 (93K) 花蓮縣玉里鎮春日里74号 03-8871134

- 飲み水 ● お手洗い ● フロアポンプ

玉里分局 東里派出所

台9線 (303K) 花蓮縣富里鄉東里村大莊38号 03-8861114

- 飲み水 ● お手洗い ● 休憩所

玉里分局 玉里派出所

台9線 花蓮縣玉里鎮博愛路200号 03-8882245

- 水補充 ● 簡易救急箱 ● フロアポンプ ● メンテナンス工具

玉里分局 觀音派出所

花193線 (101.5K) 花蓮縣玉里鎮春日里觀音里觀音16鄰14号 03-8851040



台東県サイクルステーション

都蘭派出所 台東県東河郷都蘭村248号 089-531209
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具・自転車スタンド

都歴派出所 台東県成功鎮信義里都歴路46号 089-841290
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

寧埔派出所 台東県長濱郷寧埔村7号 089-801257
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

樟原派出所 台東県長濱郷樟原村10号 089-881027
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

美和派出所 台東県太麻里郷美和村美和84之1号 089-512542
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

太麻里分駐所 台東県太麻里郷泰和村太麻里街142号 089-781134
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

金崙派出所 台東県太麻里郷金崙村金崙439号 089-771086
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

多良派出所 台東県太麻里郷多良村大溪262号 089-761368
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

大武派出所 台東県大武郷大武村大武街52号 089-791125
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

尚武派出所 台東県大武郷尚武村客庄11号 089-791105
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

達仁派出所 台東県達仁郷安朔村復興路100号 089-702247
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

森永派出所 台東県達仁郷森永村森永路6号 089-702297
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具

池上分駐所 台東県池上郷中山路212号 089-862004
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具・水補充

瑞豊派出所 台東県鹿野郷瑞豊村中山路61号 089-811419
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具・水補充

鹿野分駐所 台東県鹿野郷中華路59号 089-551114
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具・水補充

温泉派出所 台東県台東市建興里青海路四段343号 089-512379
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具・水補充

卑南分駐所 台東県卑南郷賓朗村賓朗路440号 089-223820
●フロアポンプ・簡易メンテナンス工具・水補充

台東県観光警察派出所

サービス ●水補充●フロアポンプ●休憩所●旅行案内など
ほかの設備 ●パトロール車携帯フロアポンプ●ブースターケーブル
●ロープトウ●バスケット●石油バレル

風景区	治安管轄	サイクルステーション	電話番号
金龍湖	大武分局	尚武派出所	089-791105
金崙温泉	大武分局	金崙派出所	089-771086
知本温泉	台東分局	温泉派出所	089-512379
森林公園	台東分局	寶桑派出所	089-322126
小野柳	台東分局	富岡派出所	089-281040
杉原海水浴場	台東分局	富岡派出所	089-281040
水往上流	成功分局	都蘭派出所	089-531209
東河橋	成功分局	東河分駐所	089-896010
泰源幽谷	成功分局	泰源派出所	089-891014
三仙台	成功分局	新豐派出所	089-851054
八仙洞	成功分局	三間派出所	089-831044
綠色隧道	台東分局	南王派出所	089-223817
初鹿牧場	台東分局	初鹿派出所	089-571126
高台觀光茶園	關山分局	鹿野分駐所	089-551114
紅葉溫泉	關山分局	紅葉派出所	089-561146
利稻山莊	關山分局	利稻派出所	089-938064
向陽雲海	關山分局	向陽派出所	0988-095763



Android

3秒で交番を見つける

何かあった時、交番などがどこにあるかわからなくて悩むことはないだろうか？「3秒找警察局」なら最速で最寄りの交番を見つけることができる。



iOS



台湾一周サイクリングガイド

発行者／謝謂君

作者／單車人傳媒編集部

出版・発行／交通部觀光局

住所／10694台北市忠孝東路四段290号9F

URL／taiwan.net.tw

お問い合わせ／0800-011-765

電話／(02)2349-1500

発行年月／2014年9月初版

定価／NT\$50元

その他の版本／交通部觀光局のウェブサイトに同時
掲載 URL : 211.79.207.171/ebook/A10008711.pdf

展示販売／

五南文化広場（発行センター）

住所／40642台中市北屯区軍福七路600号

電話／(04)2437-8010

FAX／(04)2437-7010

URL／www.wunanbooks.com.tw

国家書店 松江店

住所／10485台北市松江路209号1F

電話／(02)2518-0207 # 15

FAX／(02)2518-0778

国家ネット書店／www.govbooks.com.tw

GPN／1010301785

ISBN／978-986-04-2359-4

出版／交通部觀光局國際組

e-mail／tbroc@tbroc.gov.tw

電話／(02)2349-1500

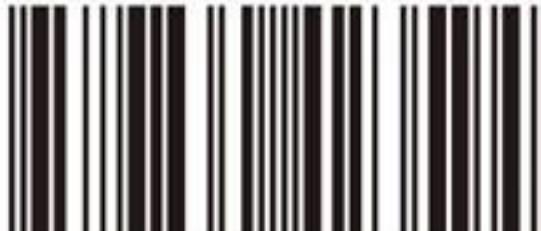
住所／10694台北市忠孝東路四段290号9F

©交通部觀光局

本書の内容（写真・図版を含む）の一部あるいは全
部を無断で複製・転載することは、法律で認められ
た場合を除き、著作者および出版者の権利の侵害と
なります。

GPN:1010301785

ISBN 978-986-04-2359-4



9 789860 423594

定価：50 元



Taiwan

THE HEART OF ASIA

交通部觀光局

Tourism Bureau, MOTC