


TAIWAN ON 2 WHEELS

台湾一周サイクリングガイド





はじめに

台湾は周囲が海に囲まれ、海がとても身近な美しい島です。プレートが衝突して形成した険しい高山地形から、見る人を驚嘆させる美しい景色が誕生しました。観光客は様々な角度や旅行スタイルで台湾の美しさを探求することができます。本書『台湾一周サイクリングガイド』は台湾の自転車旅行ガイドですので、自転車旅行愛好家のバイブルになります。挑戦心を掻き立てられながら各町や村をめぐり、台湾の豊かな文化と美しい自然を間近で体験できます。台湾一周の達成感と全国の風光明媚な観光スポット巡りの組み合わせは、きっと自転車旅行者にとって忘れられない思い出になります。

**「しっかり準備して、旅の楽しさを満喫する」
本書は自転車旅行愛好家の想像力を掻き立てます。**

多彩な情報

本書は台湾一周に憧れている人や、旅行が大好きな人を対象としています。そのため、台湾一周に欠かせない専門的な情報だけでなく、台湾の各景観スポットのサイクリングコースも紹介しています。台湾一周の各コースをセクション別に表示し、わかりやすい写真入りの説明付きですので、自分だけの自転車旅行を気軽に計画できます。

必要な機能を完備

本書はサイクリストに必要な情報（勾配線、GPS座標、補給スポット、病院・診療所、自転車修理店など）を掲載しています。また、QRコードでスキャンすれば、調べる時間を減らすことができます。特別収録した「阿里山チャレンジコース」と「澎湖離島コース」の章では、漫遊記スタイルの文章と景色の写真で、既に何度も台湾へ旅行したことある人が台湾の自転車旅行について広く深く理解することができます。

目次

出発前の準備

- 01 出発前チェック
- 03 サイクリングの必需品
- 05 行程の計画
- 07 身の回り品

モデルルート

- 09 ■ Day 1 台北ー新竹
- 17 ■ Day 2 新竹ー台中
- 23 ■ Day 3 台中ー嘉義
- 31 ■ おすすめ 台中ー日月潭
- 39 ■ おすすめ 日月潭ー嘉義
- 45 ■ Day 4 嘉義ー高雄
- 53 ■ Day 5 高雄ー車城
- 61 ■ Day 6 車城ー台東
- 65 ■ Day 7 台東ー玉里
- 79 ■ Day 8 玉里ー花蓮
- 85 ■ Day 9 花蓮ー頭城
- 89 ■ Day 10 頭城ー台北

特別推薦

- 13 北海岸および觀音山国家風景区
- 21 参山(獅頭山)国家風景区
- 27 雲嘉南濱海国家風景区
- 35 日月潭国家風景区
- 43 参山(八卦山)国家風景区
- 49 シラヤ国家風景区
- 57 茂林シラヤ国家風景区
- 69 花東縱谷国家風景区
- 75 東部海岸国家風景区
- 93 東北角および宜蘭海岸国家風景区
- 97 チャレンジコース 阿里山国家風景区
- 101 離島コース 澎湖国家風景区

実用ツール

- 105 オンラインソース
- 107 交通・宿泊

版権情報





出発前
の計画

出発前チェック

自転車の台湾一周は台湾を満喫する最高の方法です。
難易度は高くはありませんが、しっかり事前準備をした
ほうが無難です。

旅行客の多くはこれから長時間の自転車旅行が始まる場合、主に体力が持つかについて考えます。実際、長時間のサイクリングは体が疲労して乳酸が蓄積し、このことが最大の壁になります。そのため、決断力と体のコンディションを克服する精神力が台湾一周を成功させる鍵です。

現在、自転車の台湾一周は9~12日間が一般的です。毎日のサイクリングの距離約70~120kmですが、自分の体のコンディションによって毎日の走行距離を調節します。普段から運動する習慣がある人は体力が持つか心配する必要がありません。運動する習慣がない人は早めに体力トレーニングを行う必要があります。水泳、ランニング、ウォーキング、サイクリングなど各運動でトレーニングすることができます。他には、体の健康状態を事前にチェックし、必要に応じて医師に相談する必要があります。台湾一周の目的は自分の人生を豊かにすることですので、必要に応じて無理せずコースを分けて日数を増やして台湾一周を成し遂げても構いません。

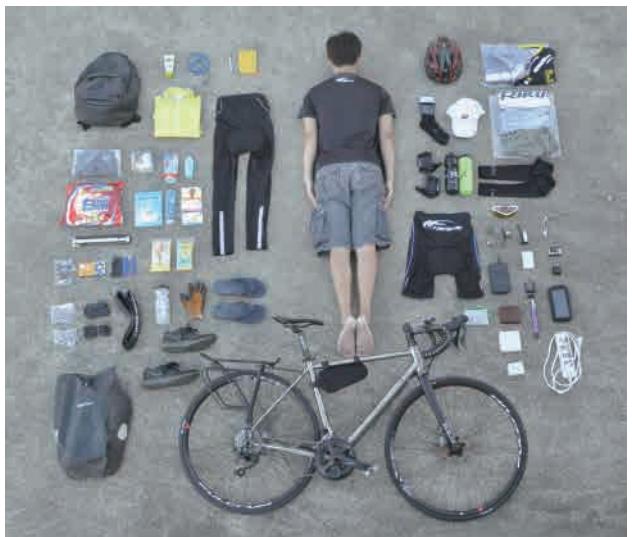
台湾一周は体の機能の優劣だけではなく、台湾一周に挑戦する前に時間をかけて起こりうる様々な状況を理解する必要があります。例えば、5時間連続でサイクリングすると肩こり、腰痛、臀部痛などの問題が発生します。事前に試乗するとあらかじめ状況を把握して解決方法を見つけることができます。台湾の各県や市では不定期でサイクリングイベントが開催され、台湾一周に向けたトレーニングをしながら台湾各地について深く理解することができます。また、台湾には山がたくさんあります。自転車で台湾一周する際、台湾東北の北宜公路、南台湾の南廻公路、東台湾の蘇花公路、花東方面の花東公路(全て台9線)などの海岸区間では必ず道路の起伏があります。坂を登るときのペダリングや呼吸の方法、下り坂での自転車の操作を練習することも自主トレーニングで欠かせません。

10kgのサイドバッグはどれくらい重い?

ほとんどの人は10kgのサイドバッグを軽々持ちあげることができますが、自転車に掛けた10kgのサイドバッグの重さを甘く見ないでください。上り坂ではまるで1トンもあるように重く感じられます。

向かい風がサイクリングに与える影響

向かい風の中、平地を全力でペダルを踏む様子を想像してみてください。たった時速4km(一般的な歩行速度)で走行している感覚になります。どんなに全力で走行しても前方の見えない壁が行く手を阻み、前へ中々進めません。反対に追い風の中のサイクリングは、オリンピック100メートル走の金メダリストでもあなたを追うことはできません。



サイクリングの必需品

事前準備が台湾一周の絶対条件です。道具を揃えることでリタイアのリスクを減らします。

台湾の道路の整備状況は良好で、補給スポットがたくさん用意されています。そのため、台湾一周ではプロが使う自転車が絶対必要というわけではありません。実際、ロードバイク、マウンテンバイク、トレイルバイク、折りたたみ自転車、ツーリング用自転車など、台湾一周用自転車に使用できます。ただし、台湾一周のコースは非常に長い距離であるため、自転車のコンディションが悪い場合やサイズが間違っている場合、良い結果につながらない可能性があります。

自分に合った自転車を選ぶことも大事ですが、長いコースを走行中、全身の重さで5か所に(両ハンドル、両ペダル、サドル)にかかるため、必ずきついと感じるはずです。専用のグローブ、サイクルウエア、体にフィットしたサドルは快適さを大幅に高め、より旅行を楽しむことができます。

台湾一周のコースはそのほとんどがバイクや自動車と共に道路です。自転車旅行は常に周りの状況を把握する必要があることに加え、自転車用ヘルメット、ヘッドライト、リアライト、視認性の高いウエアなどを着用して、自分の視認性と安全性を高めることが必要です。

台湾一周中、自転車が遭遇する可能性のある状況に対応すべく、タイヤレバーやミニ空気入れ、万能ツールなどは必須のツールです。また、チューブとチェーンの種類が非常に多いです。走行前にチューブとチェーンを何種類か用意することをおすすめします。最後に、丈夫な荷台を使用して安全に荷物を積むようにしましょう。

長距離のサイクリングでは専用のウエアが必要?

長距離のサイクリングは臀部に負担がかかったり、もも裏が摩擦して皮がむけたりすることがあり、どちらも不快感を感じますが、専用のウエアはこの不快感を緩和しますので、専用のウエアが長距離のサイクリングで発揮する効果は侮れません。



ギア変速のマスターは重要?

「変速」は台湾一周達成のために欠かせません。ペダルの回転数を毎分50回転、チェーンホイールが34T、フリーホイールが12Tのギア比率を例にすると、時速は約18kmです。ギアが速すぎるまたは噛み合わせが強すぎる場合、後变速機がフリー ホイールの歯の数を増やすか、前变速機がチェーンホイールの歯の数を減らします(手間を省きます)。速度が遅すぎるまたはギアが軽すぎる場合は逆の操作を行います。但し、下を向いてハンドルのギア数を絶対に確認しないでください。道路前方から視線が離れ事故を起こしやすくなります。両足でペダルの重さを確認するようにしてください。

厚いサドルや柔らかいサドルで臀部の痛みがなくなりますか?

厚いサドルや柔らかいサドルは短距離のサイクリング向けシティサイクル(俗称ママチャリ)で使用され、直立姿勢での騎乗に最適ですが、長距離サイクリングの場合、前方が広すぎるとともに裏の皮がむけ、後部が凹んでいると下半身が痺れることができます。





5

出発前
の計画

スケジュール計画

台北から出発して反時計回りに西台湾沿いに南下して、南台湾を経由してから東台湾に北上するコースだと難易度が少しづつ高くなっておすすめです。

自転車で台湾一周する理由は、自分への挑戦や台湾のことをもっと知りたい、生きる意味を見つけたいなど様々です。そのため、1日のスケジュールにはこれといった定番ではなく、ご自身の体調や、訪れる予定の観光スポットや食事、宿泊先などを考慮した上で毎日のコース配分を決めることをおすすめします。

台湾一周サイクリングは長時間の持久運動ですので、水分補給と食事、十分な睡眠をとることが非常に重要です。一般的には、成人1日あたりの水の摂取量は2リットル程度で、台湾一周ではそれ以上の量が必要になります。また、のどが渴くのを待たずに、必要に応じて薄めたスポーツドリンクで電解質を補給しましょう。

食事については、朝食と夕食はできるだけ多く食べ、サイクリング中はできるだけ少なく食べることが原則です。また、めまいの原因となる低血糖症を避けるため、エネルギーを高める食品(チョコレート、ゼリー、エナジーバーなど)を常備してください。

宿泊施設の選択肢は、シンプルな学校宿泊や、豪華な5つ星ホテルまで様々です。但し、どこを選ぶにしても、しっかりとした休息をとり、疲労回復をすることが大前提です。また、自転車の置き場所や洗濯物を洗う場所も確保しておきましょう。

派出所は旅行中のベストパートナー

台湾には多くの警察派出所があり、自転車置き場としても利用することもできます。台湾一周中に体調不良を起こし、サポートが必要になった場合、派出所はサイクリストを温かく迎えてくれる場所です。

お知らせ：本書の各セクションには台湾一周コース沿いの派出所の住所と電話番号が記載されています。



夜にサイクリングしても大丈夫ですか？

夜のサイクリングの際に警告灯があったとしても危険です。夜になると、不慣れな市内では予想外の出来事が多数発生します。そのため、行程を計画する際、夜が来る前に目的地に到着し、安全な夜を過ごせるようにすることが最善の方法です。

台鐵・高鐵（自転車の積み込み可能な列車）を利用すれば楽しさ倍増

台湾は台湾一周可能な鉄道網が整備されており、自転車を運ぶことも可能です。そのため、台湾一周の途中で、列車に乗車して一部のコースをクリアできます。例えば花蓮から頭城までは蘇花公路のサイクリングが難しい場合、列車に自転車を載せて運ぶこともできます。

お知らせ：自転車を載せて運べる「台鐵・高鐵」の情報や注意事項は、本書の「実用ツール」編をご参考ください。

6

身の回り品

台湾一周ツアーでは、荷物の軽量に心がけ、必要最小限に収めることが最善です。

身の回り品

《ヘルメット》

ヘルメット購入の際は合格マークがあるかどうか確認してください。



《ゴーグル》

ゴーグルはUV防止、防風、埃防止機能付きのものを選んでください。

《サイクリングウェア》

走行中の通気性に優れて乾きやすいサイクリング専用のウェアをお選びください。一般的のスポーツウェアを着用の場合、ギアに絡まりやすいですのでゆったりとしたウェアを着用しないようご注意ください。

《時計》

スピードや走行距離の計測機能のある自転車用ウォッチを選んでください。



《頭部着用品/袖/手袋》

日焼け防止、体の保護ができるものを選んでください。

《スポーツシューズ》

クリップレスシューズを履く場合、踏み込む力が直接ペダルに伝わるよう、シューズベルトを正しく締めてください。一般的なスポーツシューズを履く場合、靴紐をしっかりと結び、ギアに絡まないようにご注意ください。

身の回り品

台湾はどこも高度に開発されており、身の回り品などはどこでも容易に買ることができます。冬用の防寒衣類を除く身の回り品は、できるだけ簡素にして荷物の重量を軽くすることを心掛けてください。

《個人用アイテム》

実際の天候を考慮した衣類を2~3着用意してください。軽くて薄いウインドブレーカーや簡易レインコートは必需品です。ほとんどのホテルやゲストハウスでアメニティグッズが用意されています。携帯電話等壊れやすい機器は、防水バッグの中に入れてください。台湾の電源は110V/60Hzです。出発前に電子機器が長時間のサイクリングでも使用できるか確認してください。サイクリング中に、日差しを長時間浴びないように日焼け止めを塗って肌を守りましょう。大部分のホテルやレストランでは、クレジットカード払いが可能ですが、郊外にある夜市などの商店では、現金払いのみとなります。台湾の通貨は、台湾ドル(NTD)であることにご注意ください。

このマニュアルで紹介しているルートは、走行20 kmごとに補充品が調達できるよう考慮されています。長距離サイクリングは多くのエネルギーを消費するので、パン、バナナ、クッキーなどの軽食を用意しておきましょう。

《必要ツール》

25品目が1セットになった市販のマルチツールなど、多機能の工具セットを用意しておくとよいでしょう。多機能ツールボックスなら簡単な修理やメンテナンス可能です。また、タイヤレバーや空気入れなどを準備しておけば、パンクしても容易に修理できます。



Day 1 さらば台北-大都市の喧騒から 離れる旅に出発

ルート：台北 → 三峽 → 大溪老街 → 石門 → 関西城隍廟 → 新竹

主な道路：台3号線> 県道118号線

ルートガイド：山岳の曲がりくねった道を通る際、坂道ではスピードを落としてください。途中、地元料理を味わいながら進みましょう。三峡では、台湾最長の老街を散策し、石門ダムでは記念写真を撮影。疲れたら、関西を訪れて仙草アイスゼリーのスイーツで一息入れましょう。

景観スポット紹介

③ 23km 新北市-三峽老街

24°56'00.3"N 121°22'10.8"E

全長260mの三峡老街は、台湾最長の老街（古い町並み）です。ここには中華民国建国当時の建築物がそのまま保存され、昔ながらの懐かしい風情が溢れています。



③ 54km > ③乙 8km 桃園-石門ダム

24°48'38.3"N 121°14'39.0"E

石門ダムは台湾北部の重要な水源の一つであり、毎年季節によって湖や山などの景色が様々な姿を見せます。周辺の各観光スポットへアクセスできます。公園内にはサイクリングロードの他、ダム湖を一周する遊覧船もお楽しみになれます。



③ 77km 新竹-茄苳景觀大道

24°46'33.8"N 120°57'13.4"E

新竹地区で最も美しい夜景の名所として知られる茄苳景觀大道は、新竹県初の景観道であり、数々の照明や芸術的デザインの橋などが設置され、展望台や休憩エリアからは、遠くの新竹市が眺められます。



豆知識：コンディションに合わせてスケジュール調整

台湾一周の1日目は必ず自転車の様子と体のコンディションをチェックしてから出発時間や速度配分を計画して、適度に休憩をとるようにしてください。楽しい気持ちを持ち続けることが、台湾一周を成功させる最高のコンディションです。

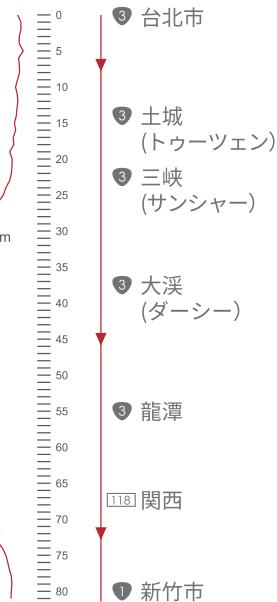


病院/自転車修理店

- ✖ GIANT北大自行車行
新北市三峡区復興路63号
02-2674-6035
- ✚ 恩主公医院
新北市三峡区復興路399号
02-2672-3456
- ✖ GIANT新竹中華店
新竹市東区中華路一段124号
03-535-3398
- ✚ 新竹国泰綜合医院
新竹市東区中華路二段678号
03-527-8999

休憩可能な場所

- 3 25.5km
コンビニエンスストア
新北市三峡区中正路二段
331-1号
- 3 23km
三峡派出所
新北市三峡区民權街38号
02-2671-1254
- 3 42km
石門派出所
桃園市龍潭区佳安村文化路
230号230號
03-471-2021



《パイナップルケーキ》

台湾の夏の定番フルーツであるパイナップルをあんに使用したパイナップルケーキは、台湾を訪れる外国人観光客はぜひご賞味いただきたい台湾のスイーツです。サクサクした黄金色の生地と甘酸っぱいパイナップルのあんが加わって、とても美味しいです。パイナップルケーキは小さくてサイクリング中の持ち運びに便利です、コース途中のエネルギー補給にも最適です。



茄苳景觀大道
(チェトンジングアンダーダオ)

自転車修理
24°48'59.2"N
120°59'36.9"E

1

国泰綜合医院
24°47'53.9"N
120°57'55.2"E





北海岸浜海公路(台2線の基隆・蘇澳区間)沿いには海と山の豊富な景色が目の前に広がり、浅水湾、白沙湾、富貴角、金山、野柳、翡翠湾などの有名な風景区が帶状に点在しています。

観光案内

北海岸および観音山国家風景区
旅行情報サイト



野柳地質公園 Yehliu Geopark

25°12'23.7"N 121°41'25.7"E

台湾北部の重要な観光レジャースポットの一つである野柳地質公園は、海に向かって突き出した岬です。砂岩で構成した地質が長い年月をかけて浸食した結果、様々な天然の珍しい地形が誕生しました。



湾塔サイクリングロードは石門区白沙湾を起点とした台2線沿いのサイクリングロードです。沿線には石門婚紗廣場と富基漁港があり、終点は富貴角公園です。公園のそばには有名な景観スポットである老梅綠石槽、公園内には台湾最北端である富貴角灯塔があります。

全長3km

白沙湾 > 石門婚紗廣場 > 富基漁港 > 富貴角公園



白沙湾ビジターセンター（本部）
新北市石門区徳茂里下員坑33-6号 02-8635-5100

レンタサイクル
浅水湾、白沙湾でUBike（レンタサイクルサービス）をご利用になれます。



雙湾サイクリングロード



海岸のそばに木の桟道があるのどかな道をサイクリングロードとして再整備しました。三芝から石門まで、寺院や麟山鼻、白沙湾、藻礁のある潮間帯など自然の風景を楽しむことができます。

全長8km

三芝浅水湾 > 大田寮 > 石門麟山鼻漁港 > 白沙湾

i 白沙湾ビターセンター（本部）

新北市石門区徳茂里下員坑33-6号 02-8635-5100

o レンタサイクル

浅水湾、白沙湾でUBike（レンタサイクルサービス）をご利用になれます。

白沙湾

25°17'03.8"N 121°31'01.9"E

白くて細かい貝殻の粒からその名前が付けられた、麟山鼻と富貴角の2つの岬に囲まれた半月状の天然の湾岸です。ここは北台湾の有名な夏の海水浴場です。



萬金サイクリングロード

萬金サイクリングロードの沿線では砂浜、海の景色、漁村の風景、緑が生い茂るコースの木陰、湿地を結ぶ桟道、トクサバモクマオウの黒森林公園などを鑑賞して心をリラックスできます。他には金山老街のご当地グルメや金山萬里の温泉もお楽しみになれます。

全長15km

中角湾国際サーフィン基地 > 磺港大橋 > 金山青年活動センター > 員潭溪景觀橋 > 湿地木桟道 > トクサバモクマオウの黒森林公園 > 台湾第二原子力発電所 > 野柳 > 翡翠湾

i 金山ビターセンター(野柳管理センター)

新北市金山区磺港路171-2号 02-2498-8980

o レンタサイクル

中角湾、金山市街地、野柳地質公園ではレンタサイクル（YouBike）をご利用になれます。

中角湾国際サーフィン基地

25°14'23.2"N 121°38'01.8"E





Day 2 風が吹く街へ:向かい風にも負けず

豆知識

台湾では10月から翌年3月までは東北モンスーンが猛威を振りますので、沿岸部では強い横風にご注意ください。

ルート：新竹 → 竹南 → 後龍 → 通霄 → 員林 → 大甲 → 清水 → 沙鹿 → 台中

主な道路：台61号線 → 台1号線 → 台12号線

ルートガイド：西浜快速道路(台61号線)で追い風に乗れば、西部道路を楽に疾走できることでしょう。風の強い沿海地域では、ペダルを力いっぱい踏み込んで進まなければならず体力を要しますが、大肚山までの体力は温存しておきましょう。標高はわずか200mですが、体力を使い果たすと大変な目にあいます。頂上に登ったら、穏やかな陽光と豊かな文化の台中に到着します。

景観スポット紹介

61 109km 後龍-好望角

24°36'09.7"N 120°43'51.9"E

ここは、風力発電が台湾で最も密集している場所です。青い空に巨大な風力タービンが白い雲を伴って美しい景観を作り上げています。



61 125.5km 通霄-通霄製塩工場

24°33'23.0"N 120°42'15.4"E

製塩の過程が見学できる入場無料の観光工場です。台湾で唯一ハイテクを結合させて塩を生産し、塩業教育を行っています。



1 153.5km 臺中-鎮瀾宮

24°20'43.1"N 120°37'24.8"E

1730 年に建造された大甲の鎮瀾宮は、9 日間の大甲媽祖巡礼が毎年旧暦三月に行われることで広く知られています。この時期には数十万人がこのお寺の方々から集まり、海の女神媽祖の誕生日を祝います。



撮影 陳國正

12 20 km 臺中-草悟道(書道綠道)

24°08'54.2"N 120°39'53.0"E

台中の中心部に位置する全長3.6kmのグリーンロードです。北から順番に国立自然科学博物館・勤美誠品綠園道が並び、一番南には台湾美術館が建てられているグリーンベルト状の都市緑地です。



ヒント：お尻の痛みを軽減する方法

お尻の痛みを和らげるための第一のコツは体重をハンドル、サドルとペダルに均等に配分することです。第二に自分のニーズに合うサドルとサイクリングウェアを選ぶこと。第三に自転車に乗る姿勢を正しく調整することです。例えば、緩い坂道の手前で立ち上がると、体の異なる筋肉を使うことができ、お尻の痛みを軽減することにも役立ちます。



病院/自転車修理店

✖ GIANT亞仕曼自行車專賣店(Aishman)
苗栗縣苑裡鎮中山路293-3號
03-786-7588

✚ 李綜合醫院
苗栗縣苑裡鎮和平路168號
03-786-2387

✖ GIANT大甲店
台中市大甲區經國路482號
04-2676-5915

✚ 台中榮民總醫院
台中市西屯區台灣大道四段1650號
04-2359-2525#9



体力補充

《パールミルクティー》

タピオカはキャッサバイモの粉を真珠状に製造したもので、濃厚なミルクティーを加えるとタピオカミルクティーが出来上がります。台湾各地のドリンクスタンドで販売していますので、台湾に来たら一度はお試しいただきたいドリンクです。



休憩可能な場所

61 99.4km
セブンイレブン(コンビニエンスストア)
苗栗縣後龍鎮龍文路6號

1 153km
Hi-Life(コンビニエンスストア)
台中市大甲区經國路407号

1 124.5km
白沙派出所
苗栗縣通霄鎮白東里133號
03-779-2134

1 160km
三田派出所
台中市清水區中山路559號
04-2622-2146



特別推薦 參山（獅頭山）國家風景区



獅頭山風景区は新竹と苗栗地区の境界に位置する、参山国家風景区三大風景区の一つです。境界部は、獅頭山の獨特な姿、峨眉湖の透き通った水面など観光資源が豊富で、客家、原住民、漢民族の様々な文化が集まっている地域です。

観光案内

参山国家風景区 旅行情報ページ



南庄老街

24°35'56.5"N 120°59'57.0"E

レトロな雰囲気が漂う桂花巷と、台湾全国でも僅かな日本統治時代の木造建築の郵便局が持つノスタルジックな雰囲気は訪れる人を魅了し、客家の風情がとても感じられます。



峨眉湖環状サイクリングロード

環状サイクリングロードは囲まれている峨眉湖をメインに、沿線では湖面の静かな美しさを楽しみながら、シラサギなどの水鳥の生態の鑑賞できます。初夏にはホタルが飛んでいることもあり、アブラギリの花が満開になると、雪景色がさらに詩的で絵になります。

全長7km

環状サイクリングロード → 細茅埔吊橋 → 弥勒大仏・天恩弥勒仏院 → 十二寮休閒農業区(レジャー農園) → 環状サイクリングロード

i 獅山觀光案内所

新竹県峨眉郷七星村六寮60-8号 03-580-9296

i 南庄觀光案内所

苗栗県南庄郷大同路43号 03-782-4570

細茅埔吊橋

24°41'02.0"N 120°59'16.9"E

自転車でダムにかかる細茅埔吊橋を渡ると、獅頭山や五指山の美しい景色を眺めながられます。それはまさに特別な体験です。



Day 3 ようこそ彩虹眷村へ カラフルな 世界には楽しさと懐かしさがいっぱい

ルート：台中 → 彰化 → 員林 → 北斗 → 西螺 → 斗南 → 民雄 → 嘉義
主な道路：台1号線

ルートガイド：比較的緩やかなルートです。いくつかの有名なスポットがあるので、写真撮影のために余裕ある計画を立てることをお勧めします。台1号線は交通量が多いので、特に注意してください。都心に近づいたら特に道路標識に注意して、他の車両を追い越すときは、後方の車両に手で合図をするようにしてください。

景観スポット紹介

1 > 109km 臺中-七色の故郷

24°08'02.2"N 120°36'36.0"E

村の壁や家はカラフルなウォールアートで覆われています。これはかつての軍人・黄永阜氏によって描かれたもので、古の村がカラフルなおとぎの国に生まれ変わりました。



1 191.5km 彰化-天空歩道（スカイウォーク）

24°04'36.1"N 120°32'57.4"E

八卦路と交差する八卦山天空歩道は地上約3階建ての高さにあります。この美しく独特的なスカイウォークは、大仏像地区の新たなスポットライトとして注目を集めています。

1 214km 田尾-公路花園

23°53'46.0"N 120°31'52.5"E

田尾公路に沿って多くの種類の花が育まれています。12月から2月が開花シーズンで、道路の両側には絢爛豪華な花の海が広がります。



1 224.5km 雲林-西螺橋

23°48'49.6"N 120°27'40.0"E

台湾最長の川である濁水溪に架かる西螺大橋は、西螺のランドマークです。1952年の竣工当時は、サンフランシスコのゴールデンブリッジに次いで世界第2位の長さを誇る橋でした。



1 265.5km 嘉義-北門駅

23°29'15.6"N 120°27'16.7"E

北門駅は阿里山森林鉄道の蒸気機関車の出発駅であり、阿里山森林鉄道の貨物が集散する場所でもあります。北門駅周辺にある檜意森活村(ヒノキビレッジ)は台湾初の森林文化公園です。





病院/自転車修理店

彰化秀傳記念病院
彰化県彰化市中山路一段542号
04-725-6166

Giant 黒皮環化單車館
彰化県彰化市中山路一段372号
04-711-4188

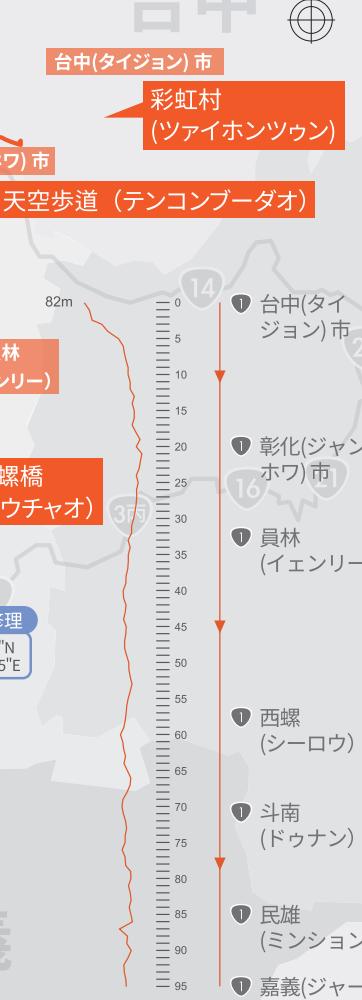
台湾大学病院附属雲林分院虎尾院区
雲林県虎尾鎮学府路95号
05-633-0002

Giant 勝心單車事業有限公司
雲林県虎尾鎮林森路二段119号
05-631-0199

体力補充

《嘉義七面鳥ライス》

低脂肪高たんぱく質の七面鳥を使用。細切りまたはスライスして蒸した七面鳥の肉は、煮汁と一緒にご飯に載せていただきます。小皿料理とスープを合わせれば栄養満点の絶品です。





特別推薦 雲嘉南濱海國家風景区



100年前に原住民が最初に開発した地であり、歴史的に重要な遺跡や自然景観が多くあります。ここではトビハゼ、シオマネキ、マングローブなどの豊かな生態を観察することができ、希少な渡り鳥であるクロツラヘラサギは毎年この地域を通過します。また、台湾の塩業文化の発展において大きな役目も果たしており、毎年開催される塩文化をテーマとした平安塩祭りには国内外から多くの観光客が足を運びます。

景觀スポット紹介

東石漁人碼頭

23°27'07.9"N 120°08'13.3"E

新鮮な海産物と美しい夕日は東石漁人埠頭のセールスポイントです。オリジナリティ溢れるスタイルを持ちながら、元々の漁港としての機能を活かして様々なレジャーを提供しているスポットです。



布袋鹽田

23°22'52.8"N 120°10'08.4"E

布袋鹽田は乾隆帝が清朝を統治していた時代に造られ、道光3年(1823年)に塩商人として富を築いた吳尚新が塩田を多数作り、布袋の天日干しを利用した布袋の塩業の基礎を築きました。



四草グリーントンネル

23°01'10.7"N 120°08'10.1"E

四草大衆廟の後方に流れる河川は、マングローブの鑑賞エリアとして知られています。河川の両側には樹齢50年を越えた原生マングローブが偏在し、自然トンネルのような景色を作り出していますので「台湾のアマゾン」という異名があります。



観光案内

雲嘉南濱海国家風景区
旅行情報サイト



鰲鼓湿地サイクリングロード

北門サイクリングロード



鰲鼓湿地は動植物にとって非常に恵まれた生息環境であり、200種以上の鳥類が生息していると推定されています。園内には8か所の展望スポット、6か所の野鳥観察用迷彩トンネル、5か所の野鳥観察用の壁などの野鳥観察施設があり、湿地帯を身近に感じながらバードウォッチングを楽しむことができます。

全長14.3km

東石自然生態展示館 > 環湿地サイクリングロード

① 東石自然生態展示館

嘉義県東石郷鰲鼓村四股54号

② レンタサイクル

鰲鼓湿地サイクリングロードでは四股社区發展協会でレンタサイクルを借りることができます。

鰲鼓湿地

23°30'23.3"N 120°07'09.3"E

鰲鼓湿地森林園区はアジア太平洋地域に生息する渡り鳥のルートにおいて重要な中継地点であり、台湾南西沿岸部のバードウォッチングのメインスポットです。



北門市街地から井仔脚(ジンズージャオ)までの台南北門一帯の重要な景勝地を結び、北門の塩郷漁村の風情と自然生態の姿を楽しむことができます。この自然の生態を観察できるサイクリングロードは観光客が北門湿地の豊富な生態を近くから観察するのに非常に便利です。

全長3km

錢来也雜貨店 > 台湾烏脚病医療記念館 > 北門ビジャーセンター > 水晶協会 > 塩池景觀区 > 北門潟湖 > 井仔脚瓦盤塩田

① 北門ビジャーセンター

台南市北門区北門里200号 06-7861017

② レンタサイクル

北門の現地の旅館・ホテルにお問い合わせください。

井仔脚瓦盤塩田

23°15'34.4"N 120°06'30.2"E

北門塩田で最初の塩田であり、現存する最古の老的瓦盤塩田遺跡です。既に200年以上の歴史があります。





おすすめ 何世代にも渡る釀造所の香り

ルート：臺中 → 埔里 → 日月潭

主な道路：台中市 → 台1号線 → 台14号線 → 台21号線 → 日月潭

ルートガイド：日月潭へ出発前、南投県から「環湖公路」に入る
ことをおすすめします。環湖公路は台21線と台21
甲線からなる、日月潭沿いを環状に走る路線です。
全長30kmですので体力が十分なら日月潭一周に
挑戦できます。また、「日月潭自行車道」を選択
した場合、足のコンディションが悪くなれば半日
で日月潭を一周できます。

景観スポット紹介

14 46km 埔里—埔里釀造所

23°58'06.0"N 120°57'38.4"E

台湾菸酒公司が経営する埔里釀造所は、観光工場へと経営方針を転換し、博物館として一般の人々が参觀できるよう開放されています。試飲のほか、埔里を最も代表する紹興酒の特色や飲酒文化などを学ぶことができます。



21 58km 南投—啓示玄機孔子廟

23°53'32.5"N 120°55'14.3"E

啓示玄機孔子廟は諸葛孔明と関羽を記念する台湾唯一の廟です。ここには高さ30mもある諸葛亮の像があります。



21 60km 魚池—日月潭

24°04'36.1"N 120°32'57.4"E

日月村(南投県魚池町)に位置する日月潭は、太陽(日)と月の形に因んで名づけられました。日月潭は世界的にも知られる観光名所となっており、台湾で2番目に大きな自然湖です。また、湖の水は水力発電にも使用されています。日月潭の「双潭秋月(日月潭で見る秋の月)」は、台湾八景のひとつに数えられています。



豆知識：環潭公路（日月潭周遊道路）

多少アップダウンがある環湖公路へ挑戦を決めた場合、サイクリングにあまり慣れていない人には多少難しいコースですので、出発前に自転車の機能が万全か、ブレーキが正しくかかるかを必ず確認してください。経験者が先導することが望ましいです。



体力補充

《紹興酒漬けたまご》

埔里名物の紹興酒漬けたまごは、埔里産の紹興酒をベースに独特な調理法を組み合わせることで紹興酒の香りがほんのり漂っています。濃密な食感と風味をぜひ一度体験してみてください。



休憩可能な場所

- 14 17km**
Hi-Life(コンビニエンスストア)
南投県草屯鎮博愛路1321号
- 14 36km**
国姓駅
南投県国姓郷中正路一段127号
- 21 51km**
ファミリーマート
(コンビニエンスストア)
南投県埔里鎮桃米路23-7号
- 21 65km**
向山ビズターセンター
南投県魚池郷中山路599号
049-234-1256

病院/自転車修理店

- + 中国医薬大学附属医院醫院草屯分院**
南投県草屯鎮平等街140号
04-9232-1188
- * 巨輪車行 (MERIDA 加盟店)**
南投県草屯鎮碧山南路143号
04-9232-3606
- + 埔基醫療財団法人埔里キリスト教病院
(埔里基督教醫院)**
南投県埔里鎮鐵山路1号
04-9291-2151
- * GIANT嘉羽單車館**
南投県埔里鎮南昌街257号
04-9298-9080
- * GIANT日月潭店**
南投県魚池郷水社村中山路163号1階
04-9285-6713



連なる山々の中に位置する独特で美しい地理的条件を持つ、美しい宝石をあしらっているような「台湾のへそ」です。

風景区内には車埕、九族文化村、水社大山、集集大山、明潭ダム、大觀発電所、水里渓などの観光スポットがあります。山と湖が織りなす日月潭の美しさは、まるで風景画のようです。詩や絵画の世界にいる気分になる湖水の変化や山の重なり合う風景は、台湾八景の一つに選ばれています。



観光案内

日月潭国家風景区 旅行情報サイト



景観スポット紹介

日月潭ロープウェイ

23°51'08.1"N 120°56'05.1"E

日月潭の伊達邵(イーダーシャオ)と台湾原住民をテーマにしたテーマパークの九族文化村を結ぶ日月潭ロープウェイは全長が1.87km、所要時間が約7分で、山々に囲まれた美しい景色を心ゆくまでお楽しみになれます。中でも、緑色の車体は床が透明ですので、スリルを味わいたい方におすすめです。



向山ビジャーセンター

23°51'04.2"N 120°54'07.8"E

日本人建築家の團紀彦が設計した同館は日月潭の新たな観光スポットの一つになり、敷地の空間と建物が周辺の緑にうまく溶け込んでいます。周りを囲む池の中に佇む木の舟や向山珈琲館は観光客に大変人気があります。



月潭サイクリングロード



向山ビズターセンターを起点に、日月潭南岸の蛇行したルートを繰り返す小道を通るコースです。沿線は生態や林相が豊富かつ多彩で、途中南の頭社盆地、北の青龍山脈を眺めることができます。高い所から眺める田畠や家屋はまるで碁盤のように見えます。

全長4km

向山ビズターセンター → 頭社ダム → 月牙湾 → 環状1号トンネル

i 向山ビズターセンター

南投県魚池郷中山路599号 049-234-1256

o レンタサイクル

向山ビズターセンターから台21線を挟んで斜め向かいの向山租車(MERIDA 加盟店)でレンタルできます。

玄奘寺

23°50'51.5"N 120°55'01.6"E

玄奘寺は唐式建築を真似た寺院であり、内部には蒋介石前総統による「國之瑰寶」(国の宝物)と書かれた額が飾られています。寺院の外部には玄奘三蔵が西域を旅する様子が壁に描かれ、3か所に碑文が設置されています。



向山サイクリングロード

一番人気の向山ビズターセンターにある惠蓀咖啡(向山咖啡館)の定番メニュー「所長茶葉蛋(台湾風煮卵)」を食べながら、湖畔のどかで美しい景色をお楽しみになれます。

全長3.4km

水社中興駐車場 → 水上サイクリングロード → 水社ダム → 永結同心橋 → 向山ビズターセンター

i 水社綜合商場

南投県魚池郷中山路163号 049-285-6851

o レンタサイクル

水社商圈の周辺ではレンタサイクルを利用できます。同心橋そばの道路からレンタサイクル店(向山租車)へアクセスできます。

水社桟橋

23°15'34.4"N 120°06'30.2"E

日月潭の三大桟橋の一つで、付近に位置する賑やかな名勝街と中山路には多くのお店が並び、日月潭遊覧船の出発場所にもなっています。



日月潭-嘉義 94km

おすすめ
集集駅 -
日本のレトロ様式を楽しむ

ルート：日月潭→集集→嘉義

主な道路：日月潭→台21号線→台16号線→県139号線→台3丙号線→台3号線→台1丁号線→台1号線→嘉義

ルートガイド：朝早く、日月潭の湖面から立ち込める水蒸気を楽しみましょう。太陽が昇るにつれて、美しい景色に変わります。このとき、地形に合わせて標高が低くなります。ここでのルートは走りやすく山や森が美しいコースをお楽しみなれます。水里郷では地元で有名な「枝仔冰（アイスキャンディー）」を味わい、お昼には集集老街（古い町並み）近くのグルメをお楽しみください。

景観スポット紹介

16 18km 南投-水里蛇窯カルチャーパーク

23°48'04.0"N 120°51'51.9"E

「水里蛇窯陶芸文化園区（カルチャーパーク）」は、台湾最古で最も由緒ある窯業所を基にして設立されました。この窯は長さ100m以上で蛇に似ていることから蛇窯と呼ばれています。窯業所では主に木材を燃料に使用しています。



131 2.5km 南投-車埕駅

23°49'57.4"N 120°51'58.0"E

日本統治時代、埔里砂糖工場で生産された蔗糖を輸出するために、1916年に埔里から車埕までトロッコ鉄道が建設されました。現在は、集集支線の終点駅となっています。



159 22km 嘉義-檜意森活村

24°08'54.2"N 120°39'53.0"E

現在の檜意森活村である檜町は、かつての阿里山林業開発の官舎であり、林業の盛衰を目の当たりにすることができます。現在は台湾初の森林文化創園区（カルチャーパーク）です。



豆知識：一日で洗濯物を乾かす方法

休憩所などでシャワーを浴びる時にサイクリングウェアとショーツと一緒に洗ってしまいましょう。洗った後はバスタオルで巻いてたたくと乾きやすくなります。最後に風通しの良い場所に一晩掛けておけば、翌朝には乾いて着られます。



病院/自転車修理店

✖ 宏翊自行車行 (Melida加盟店)
雲林県斗六市文化路151号
05-532-6179

✚ 台大医院雲林分院斗六院区
雲林県斗六市雲林路二段579号
05-532-3911

✖ GIANT嘉義店
嘉義市西区林森西路298号
05-225-0923

✚ 衛生福利部嘉義醫院
嘉義市西区北港路312号
05-231-9090



体力補充

《集集老街》

集集老街(古い町並み)では、さまざまな伝統的グルメが味わえます。是非ここを訪れてお気に入りの伝統の味を見つけてください!



休憩可能な場所

16 17km
セブンイレブン
(コンビニエンスストア)
南投県水里郷中山路一段63号

3 233km
セブンイレブン
(コンビニエンスストア)
南投県竹山鎮大明路500号

21 68km
頭社派出所
南投県魚池郷平和巷145号
04-9286-1013

3 247.5km
榴中派出所
雲林県斗六市石榴路81号
05-557-3651



特別推薦 參山(八卦山)国家風景区

八卦山風景区は、北は彰化市から始まり、花壇郷、芬園郷、二水郷などを通過します。最も有名な「八卦山大仏」と近くの南天宮、虎山岩、清水岩、碧山巖、実藏寺、受天宮、鳳山寺などはいずれも彰化の代表的な宗教系観光スポットです。

観光案内

参山国家風景区 旅遊情報網



長青サイクリングロード

ノーマルコースとチャレンジコースに分かれています。ノーマルコースは平たんで緑に覆われていますので、親子のサイクリングに適しています。チャレンジコースは、清水岩そばの分岐路から険しい山に沿って走り、サイクリストが体力を鍛えるのに適しています。

ノーマルコース 全長4km

田中森林公園 > 贊天宮 > 清水

チャレンジコース 全長2km

七千一長青歩道入口 > 県道139乙線(八卦路)前



二水自行車道

集集支線の線路沿いに造られたコースです。コース沿いにはのどかな自然の風景が広がり、季節に応じて咲き誇るコスモスやひまわりなどの花が風と共に揺れています。田畠の中に点在するたくさんの古い家屋は油絵のように美しく、集集へ続く「グリーントンネル」へアクセスできます。

全長5.5km

二水駅廃列車展示場 > 源泉駅 > 林先生廟 > 八堡圳水門





Day 4 西海岸の風を受けて古都を探索

Tips

北回帰線を通過後、熱帯気候の地域に入りますので、脱水症状を起こさないよう高温と直射日光にご注意ください。

ルート：嘉義 → 新營 → 善化 → 台南市 → 岡山 → 高雄市
主な道路：台1号線

ルートガイド：全コースにわたって台湾西部の重要な幹線道路である台1線を進んでいくと、歴史的由緒の深い都市「台南」、そして台湾南部でもっとも賑やかな港湾都市「高雄」へたどり着きます。南へ進むにつれて台湾人特有の人情溢れる人柄が感じられ、疲れた心を癒してくれることでしょう。

景観スポット紹介

1 271km 嘉義ー北回帰線太陽館

24°56'00.3"N 121°22'10.8"E

嘉義の水上郷は北回帰線を通過する世界16か国の街の一つです。台湾は北回帰線を通過する国の中で最も緑が豊富です。公園内には太陽広場、九大行星戲水区など9か所の展望スポットがあります。



1 336km 臺南ー孔子廟

22°59'26.1"N 120°12'14.7"E

300年の歴史を持ち「全台首学」と呼ばれる台南孔子廟は旧市街の地元文化の中心であり、國家一級古跡（文化財）に登録されています。荘厳で雄大な建物には古都台湾が持つ独特な雰囲気が現れています。



1 366km 橋頭ー橋頭製糖工場芸術村

22°45'09.5"N 120°18'58.9"E

1901年に建てられた橋頭製糖工場芸術村は、台湾最大の史跡保存区域です。芸術家の村というかたちで公開されており、この公園は広大な面積を占めています。



3 377km 高雄ー愛河

22°39'10.6"N 120°18'13.3"E

全長16.4km愛河は、高雄市の中で最も文化的に豊かな川です。中でも有名なのは愛河の心と呼ばれるスポットです。二つの湖を繋ぐ橋がハートの形になっていて、愛河を一層美しく引き立たせ、とてもロマンチックです。



豆知識：安全且つ快適に走行するために欠かせない点検

旅に出る前に、自転車の基本点検を必ず行いましょう。タイヤやブレーキの摩耗状態、変速の円滑さ、車輪リムが円形になっているかどうかなどを点検してください。ちょっとしたトラブルであれば修理キットなどを利用して自分で対処しどうにも解決できない場合は、専門店まで運んで直すようにしましょう。



病院/自転車修理店

- ✖ 新永興車行
台南市新營区新進路一段344号
06-632-2453
- ✚ 台南市立医院
台南市東区崇德路670号
06-260-9926
- ✖ 聯興單車生活館 (MELIDA加盟店)
台南市安南区怡安路2段553号
06-247-7588
- ✚ 国軍高雄綜合病院左營分院
高雄市左營区軍校路553号
07-581-7121



体力補充

《台南サバヒー》

さっぱり味のスープにたっぷりの千切り生姜が新鮮な台南サバヒー(虱目魚)と良く合い、一口食べたら癖になること間違いなし!魚の腸や皮などの添え物もぜひお試しあれ。



休憩可能な場所

- | | |
|---|--|
| 1
292km
セブンイレブン
(コンビニエンスストア)
台南市柳營区太康里201-10号 | 1
312km
茄拔派出所
台南市善化区茄拔350号
06-583-7379 |
| 1
330km
セブンイレブン
(コンビニエンスストア)
台南市永康区中正南路52巷73号 | 1
334km
復興派出所
台南市永康区中華路34号
06-311-5874 |

北回帰線太陽館 (ベイホウ グエセンタイヤングアン)



特別推薦

シラヤ国家風景区

嘉南平野の東部に位置する、様々な地形が形成する天然の滝などの景観を楽しめる自然公園です。ここには烏山頭、虎頭埤、曾文、尖山埤などダムの数は計7か所に及びます。マンゴー、リュウガン、コーヒーなどの豊富な農産物と台湾原住民のシラヤ族の文化が、美しい色彩と喜び、口曼溢れた「農村王国」を創り出しています。文化、長い歴史、知性、大自然の香りに満ちた緑の公園は、親子での旅行に最適です。



観光案内

シラヤ国家風景区 旅行情報サイト



景観スポット紹介

烏山頭ダム風景区

23°12'28.8"N 120°21'47.5"E

珊瑚潭という美称を誇る烏山頭ダムは、設備の整った多彩な景勝地であることに加え、絶好のキャンプスポットでもあります。毎年冬になると近くの桜がピンク色の花で咲き乱れ、まるで楽園にいるかのような錯覚に陥ります。



鹿陶洋江家集落

23°09'20.0"N 120°29'24.8"E

台南市楠西区鹿陶洋江家の集落建築は、台湾で最大の閩南式な農村集落であり、映画のロケ地になっている場所の一つです。



白河蓮花（蓮の池）

23°23'15.1"N 120°25'03.6"E

毎年6月から8月に開催される白河蓮祭りには、多くの観光客が足を運びます。ここは夏の蓮の香りが漂う蓮の景色は「蓮郷」という美称があります。



烏山頭八田サイクリングロード



烏山頭の重要な水利施設を見学できます。途中には八田與一記念公園、嘉南大圳の他に、300年以上の歴史を誇る古代の寺院の赤山龍湖巖があります。毎年9月～10月にはここに足を運び、台湾名物の菱角(ヒシ)の畑が並ぶのどかな村の暮らしの様子を味わってみてはいかがでしょうか。

全長6km

湖山派出所 > 八田與一記念公園 > 赤山龍湖巖 >
展望台 > 嘉南大圳出水口 > 烏山頭ダム風景区

i 烏山頭ダム風景区

台南市官田区烏山頭里嘉南68-2号 06-698-2103

🚲 レンタサイクル

烏山頭風景区付近にはレンタサイクルを提供しているショップがあります。

八田與一記念公園

23°12'51.9"N 120°21'52.8"E

烏山頭ダムと、嘉南平原の重要な灌漑用水である嘉南大圳を建設した日本人技術者八田與一を称えて建設した公園です。日本式建築の宿舎を4棟復元していますので、八田與一の当時の生活の様子を伺うことができます。



白河線サイクリングロード

6月から8月の夏にかけて蓮が満開になり、見事な色とりどりの花の海が常に多くの観光客を魅了しています。蓮の花の鑑賞可能なサイクリングロードが特別に設置されていますので、蓮の郷の風景を満喫することができます。

全長20km

蓮花公園 > 蓮花情報館 > 竹門グリーンサイクリングロード > 昇安グリーントンネル > 白荷陶坊 > 水火同源

❶ シラヤ国家風景区管理處

台南市官田区官田里福田路99号 06-690-0399

🚲 レンタサイクル

白河サイクリングロード沿いには、提供しているショップがあります。

水火同源

23°19'19.9"N 120°29'06.1"E

特殊な地質構造のため、崖壁から天然ガスが発生し、火が燃えた後に崖壁の隙間に湧き出る水が、水と火の素晴らしいコントラストを形成しています。台南の8大景勝地の1つとして知られています。





Day 5 県境の南側ー青海原の眺め

ルート：高雄市 → 小港 → 東港 → 枋寮 → 枞山 → 車城

主な道路：台17号線 → 台1号線 → 台26号線

ルートガイド：このルート前半は海岸風が吹いているときなら速く走り抜けられます。枋寮で海岸道路に出ると左手に高山、右手に青い海原の格別な風景を見ながらサイクリングを楽しむことができます。心を開いて緑の山と青い海洋に旅のお供をさせてください！

景観スポット紹介

17 232.5km 高雄ータロコパーク(大魯閣草衙道)

22°34'57.0"N 120°19'44.0"E

台湾初のレジャー＆スポーツに特化したショッピングモールです。ショッピング、レストラン、スポーツ、映画、ファミリーコーナーなどエンターテインメントが全て揃っているだけではなくワールドクラスのカート場まで用意されています。ここに来たら今までとは違うエンターテインメントを体験するのも悪くはありません。



豆知識：熱射病の予防

サイクリングの途中で熱射病にかからないようには、通気性の良いUVのジャージ、アームカバー、ヘッドカバー、サングラスを装着するようにしましょう。走行中は15分おきに水分を補給（運動量やその日の気温によって異なりますが、150mlが目安）してください。

17 257km 東港ー東隆宮

22°27'47.1"N 120°26'55.5"E

東隆宮で3年に一度行われるの東港迎王平安祭典は台湾全国で有名です。海神文化の集大成として「王船」に火を放ち、王船を灰にすることで「王爺神」を見送り、疫病神も追い出して平和を祈願すると言われています。



26 18.9km 屏東ー国立海洋生物博物館

22°02'45.8"N 120°41'56.1"E

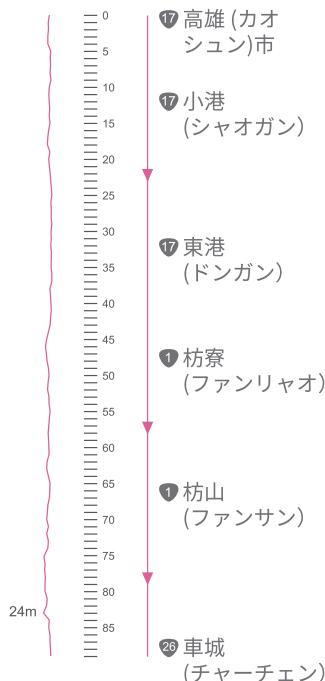
墾丁国立公園の北西にある龜山の麓の海岸に位置する海洋生物をテーマにした大型博物館です。全長81mの水中パノラマトンネルは、アジア最大の水中トンネルです。





病院/自転車修理店

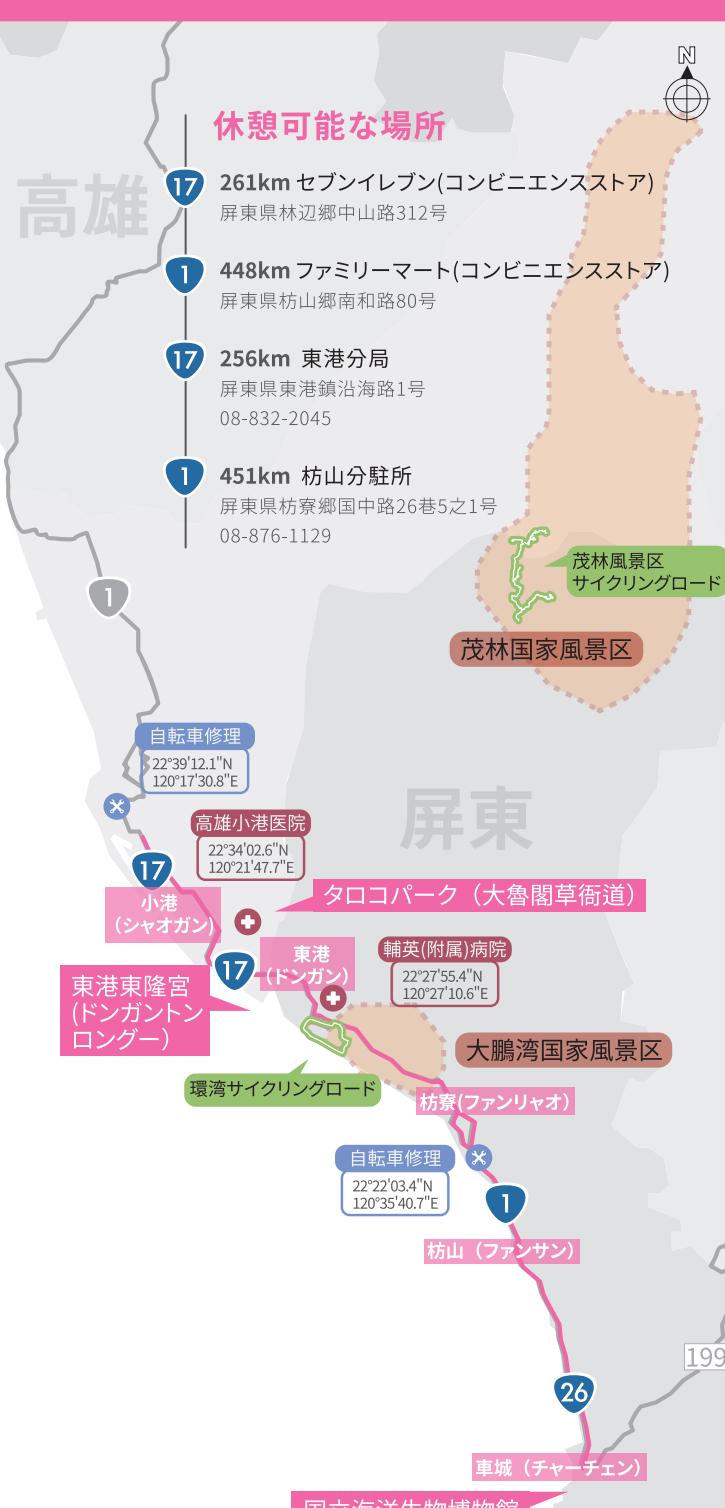
- + 高雄市立小港医院
高雄市小港区山明路482号
07-803-6783
- × GIANT高雄旗艦店
高雄市鼓山区中華一路2218号
07-553-1412
- + 輔英科技大学附属病院
屏東県東港鎮中山路5号
08-832-3146#1280
- × GIANT達陣單車館
屏東県枋寮鄉枋寮村中興路5-1号
08-878-0530



体力補充

《サクラエビ》

ピンク色の体をしたサクラエビは屏東の東港と静岡の駿河湾でしか漁獲できません。サクラエビは健康的なおやつや、チャーハンの食材としても使われます。サクサクした食感を是非お試しください。



茂林国家風景区



阿里山、玉山がある中央山脈に属し、内部は荖濃渓、濁口渓、隘寮渓が流れています。 紫色の蝶の舞う姿、渓谷と滝、原住民の伝統的な民族風習など、独特的な自然景観と文化的な雰囲気を醸し出しています。

観光案内

茂林国家風景区 旅行情報サイト



禮納里ビビターセンター

22°41'59.3"N 120°38'39.3"E

屏東平原の美しい眺望を堪能できます。2階に登ると周囲に広がる山林や夕日、遠くに見える斜張橋や高雄85ビルを眺めることができます。また、原住民の民族衣装に着替えて写真撮影できるサービスも提供しています。



茂林風景区サイクリングロード

追風路線には挑戦心を掻き立てる4つコースが用意され、若いサイクリストの間で大変人気があります。沿線に広がる緑の山を伴走車、四季によって変化する木々をパートナーにしながら、多くの原住民文化を楽しむことができるコースです。

観光案内

茂林国家風景区 追風路線



追風路線1号線

全長32.5km サイクリング時間 約2時間

茂林遊憩区入口 → 大津の滝 → 賽嘉樂園 → 瑪家郷文化園区
→ 禮納里ビビターセンター → 涼山遊憩区

追風路線2号線

全長26.1km サイクリング時間 約2時間37分

茂林遊憩区入口 → 茂林ビビターセンター → 情人谷 → 紫蝶谷
→ 茂林谷 → 龍頭山 → 多納高吊橋 → 蛇頭山 → 多納石板屋

追風路線3号線

全長17.8km サイクリング時間 約2時間10分

三地門郷山中天景觀レストラン → 三地門中山公園 → 地磨兒生命公園 → 三徳検査哨(入山登録必要) → 谷川大橋 → 神山集落 → 霧台集落

追風路線4号線

全長32.5km サイクリング時間 約2時間

三地門郷賽嘉樂園 → 口社集落 → 馬兒集落 → 安坡集落
青山集落

大鵬灣國家風景区



美しい景色に囲まれた大鵬湾海岸潟湖区と琉球風景特定区は、台湾最大の袋状のラグーン地形です。ラグーン特有の湿地、マングローブなどの自然の生態を楽しむことができ、蚵殼島では、ダベン湾の大鵬湾水域のカキの繁殖の歴史を探訪することもできます。

観光案内

大鵬湾国家風景区 旅行情報サイト



鵬湾跨海大橋

22°26'56.6"N 120°27'17.1"E

跨海大橋は、立体設計の斜張橋です。橋の横側が帆船のように見え、背面はアルファベットのAのように見えます。台湾初の開閉式の橋であることがこの橋の最大の特徴です。



環湾サイクリングロード

このルートでは、ラグーン特有の景観、漁村でのカキ養殖の様子、そして海岸の夕日を全て体験できます。周りを見渡すと、どこまでも広がる養魚池、マングローブの湿地帯、青い海の景色が見えます。

全長11.6km

大鵬湾ビジターセンター → 大潭湿地 → 落日湾 → 右岸湿地 → 崎峰湿地 → 濱湾公園 → 蚵殼島 → 青洲濱海遊憩区 → 鵬湾跨海大橋 → 紅樹林生態公園 → 三孔橋

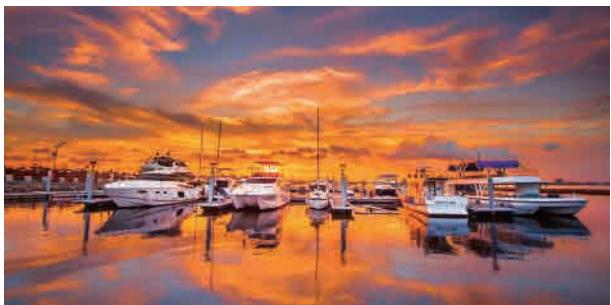
① 大鵬湾国家風景区管理處

屏東県東港鎮大鵬里大潭路169号 08-833-8100

濱湾公園（ヨットハーバー）

22°26'11.9"N 120°28'38.6"E

大鵬湾はセーリング体験に最適なスポットです。ヨット、カヌー、ウインドサーフィン、スピードボートなどあらゆる水上アクティビティを楽しむことができます。





Day 6 見逃せない穴場スポット



Tips

恆春半島西海岸では毎年10月から4月まで常に突風が吹いて危険です。このコースを走行する場合は必ず突風を避けるようにしてください。

ルート：車城 → 牡丹 → 寿卡 → 達仁 → 大武 → 金崙 → 太麻里 → 知本 → 台東市

主な道路：台26号線 → 県道199号線 → 台11号線

ルートガイド：県道199号線は台湾南部を離れるにつれて、傾斜がきつくなつて難易度が上がりますが、冷静な姿勢を保つて変速機を上手に利用すれば、峠越えは乗り切れます。

景観スポット紹介

199 0km 屏東-寿卡駅

22°14'42.6"N 120°50'08.2"E

海拔460mの寿卡駅は、南廻公路の中で最も標高が高い地点です。困難な寿卡の坂を乗り越えると多くのサイクリストが休む自転車休憩スポットに着きます。また、友人にシェアする価値があるSNSのチェックインスポットもあります。



9 417.5km 太麻里-多良駅

22°30'24.4"N 120°57'31.1"E

太平洋の荘厳な眺めと通過する列車を同時に眺めることができるこの多良駅は、台湾で最も美しい駅と言われています。

9 392km 知本-知本温泉

22°41'34.8"N 121°01'05.2"E

美人湯温泉として最も有名な温泉です。温泉はアルカリ性炭酸泉で無色無臭、湯温は100°Cを超越します。筋肉痛の体を休めることができる最高のチャンスです。

11 164km 臺東-鐵花村

22°45'13.3"N 121°08'45.1"E

台東に住む原住民は音楽の才能に溢れ、最も豊かな創造力を持っています。ここは台東の音楽の中心的なスポットです。ここで音楽を聴いてリラックスして、人生を楽しむことを強くお勧めします。



車城-臺東 115km



病院/自転車修理店

※ 寿卡駅(修理ツール提供)
屏東県獅子郷草埔村寿卡1号
08-877-1129

● 台東県太麻里郷衛生所
台東県太麻里郷泰和村民権路66号
08-978-1220

※ GIANT藍天二輪生活館
台東市中正里中華路1段377号1-3階
08-934-7416

● 台北榮民総合病院
(臺北榮民總醫)更生院区
台東市更生路1000号
08-922-2995

体力補充

《臭豆腐》

臭豆腐は台湾で広く普及している豆腐の発酵食品です。国外の方々には独特の匂いで敬遠される方も多いですが、機会があればこの「サクサク感」を是非お試しください。



休憩可能な場所

9 444km
セブンイレブン
(コンビニエンスストア)
臺東県達仁郷森永216号

9 403km
セブンイレブン
(コンビニエンスストア)
台東県太麻里郷外環路128号

9 455km
寿卡駅
屏東県獅子郷草埔村
08-877-1129

9 415km
金崙分駐所
臺東県太麻里郷439号



Day 7 花東渓谷を駆け抜ける—山の連続

ルート：台東市 → 鹿野 → 池上 → 玉里

主な道路：台9号線

ルートガイド：花東縱谷に沿って広がる景色は、季節によって異なります。田舎道を進めば稻の香りが漂い、どこからともなく懐かしさあふれる列車がゆっくりと通過していきます。各村落をくねくねと駆け抜けていく度に、台湾一周で出会った思い出が足跡となって残っていきます。これらの感動を台湾一周の日記に書き留めてみてはいかがですか？

景観スポット紹介

9 360.5km 卑南ー初鹿牧場

22°51'56.9"N 121°06'29.0"E

放牧区の展望台に登ると、見渡す限り緑の牧草地が一面に広がり、のんびりとした牧場の美しい風景が満喫できます。



9 355.4km 鹿野ー鹿野高台

22°54'59.9"N 121°07'18.9"E

台東の高地にあるパラグライダーとハングライダーの練習場周辺には、観光茶畑が広がっています。ここでは毎年国際熱気球フェスティバルが開催されます。



9 334km 關山ー關山自転車道

23°02'31.4"N 121°10'15.1"E

「關山自転車道」は台湾で初めて自転車専用道として設計されたもので、「親水コース」と「親山コース」の2つに分かれています。



9 326km 池上ー池上伯朗大道

23°05'56.0"N 121°12'45.4"E

伯朗大道の両側には水田が広がり、遠くに見える山々と共に、見渡す限りの美しい自然風景を楽しむことができます。この道は自然の美しさに因んで「緑の楽園道」とも呼ばれています。



豆知識：ギアチェンジの方法

変速機は、自転車の中で最も難しい構造となっていますが、ギアチェンジの方法をきちんと習得すれば平らな道も上り坂も楽に乗り切ることができます。要領はマニュアルトランクミッションの車の変速と同じです。ペダルの回転数を70 rpm以上に維持しながら変速するのがベストで、一番効率の良いこぎ方は、80~90 rpmです。

臺東-玉里 85km



病院/自転車修理店

- 関山慈濟医院**
台東県関山鎮和平路125-5号
08-981-4880
- KHS関山車行**
台東県関山鎮順興里18-6号
089-812-677 / 0963-667-167
- 義宏車行**
花蓮県玉里鎮中城里和平路47号
03-888-5669 / 0932-655-701
- 慈濟醫院玉里分院**
花蓮県玉里鎮民權街1-1号
03-888-2718

《池上弁当》

池上は米の町として知られています。池上弁当は、香りと甘みに優れた池上米に、焼肉、煮卵、台湾ソーセージ、漬物などをおかずと一緒に添えたお弁当です。薄い木片を組み立てたお弁当箱が風味を引き出しています。



休憩可能な場所

- 350km**
セブンイレブン(コンビニエンスストア)
台東県鹿野郷中華路一段430号
089-550-209
- 348km**
ファミリーマート
(コンビニエンスストア)
台東県関山鎮民権路1-6号
089-814-083
- 340km**
瑞豊派出所
台東県鹿野郷中山路171号
08-981-1419
- 330km**
池上分駐所
台東県池上郷中山路211号
08-986-2004



鯉魚潭環状サイクリングロード

花蓮

南投

花東縱谷国家風景区管理処

23°31'26.7"N 121°23'27.1"E

瑞穗駅

富源駅

赤科山

玉里駅

安通温泉

玉富サイクリングロード

富里鄉

池上駅

池上大坡池サイクリングロード

池上鄉

親水公園

關山鎮

關山環状サイクリングロード

鹿野高台(ルーアイガオタイ)

龍田サイク

リングロード

鹿野鄉

都蘭市

11

N



花東縱谷国家風景区

サイクリングコーナー

景観スポット紹介

赤科山

23°23'22.6"N 121°23'43.7"E

毎年8月から9月までのウコンカンゾウ(金針花)の季節になると、満開のウコンカンゾウが山全体を黄色い海に姿を変え、見事な満開の景色に思わず感動します。「赤科三景」もどうぞお見逃しなく。



鸞山集落(森林博物館)

22°53'15.0"N 121°10'06.8"E

海岸山脈最南端の都蘭山にある鸞山集落には、クスノキとクワが現在手付かずの状態で混生する森林が広がり、ブン族が暮らしている場所でもあります。



龍田サイクリングロード



鹿野駅から出発して、光栄路に沿って龍田小学校を通過後
、長い坂道を乗り越えて鹿野高台までたどり着くと、鹿野
渓谷の美しい段々畑を見めることができます他、地元のグル
メを味わうこともできます。

本線全長6.2km

鹿野駅 → 龍田小学校 → ブン族観光農場

支線全長13.3km

龍田村 → 鹿野管理所兼ビジターセンター → 鹿野高台
→ 武陵グリーントンネル

鹿野管理所兼ビジターセンター

台東県鹿野郷高台路46号 08-955-1637

阿度の店

台東県鹿野郷龍田村光栄路232号 089-550-706

レンタサイクル

鹿野の光栄路および永楽路沿いの店舗でレンタサイクルを
利用できます。

武陵グリーントンネル

22°57'34.0"N 121°07'31.1"E

両側に広がるクスノキ、Madagascar almond(モモタマナの一種)、トクサバモクマオウの木陰に日差しが差し込む美しい緑の
トンネルでは、時折、色とりどりのパラグライダーが空を翔ける
様子を眺めることができます。

関山環状サイクリングロード

山に囲まれた紅石渓沿いを走行していると、見渡す限りの田園を眺めることができます。関山大圳の曲がりくねった山と森の小道を通過後、崁頂渓、卑南渓沿いの下り坂から親水公園にたどり着きます。



全長13km

関山駅 → 関山サイクリングロード起点 → 関山大圳 →
縦觀日月亭 → 親水公園南入口 → 親水公園正面入口

i 関山鎮農会ビジターセンター

台東県関山鎮昌林路24-1号 089-814903

レンタサイクル

関山駅の出口北にある旧駅と関山サイクリングロードの入口
でレンタサイクルを利用できます。

親水公園

23°02'23.9"N 121°10'25.8"E

台湾初の環境にやさしい親水公園は、アクティビティエリアには主に水遊び場と遊戯施設、見学エリアには主に人工モニュメントと生態島など環境保護教育に関する展示が用意されています。



池上大坡池サイクリングロード



高品質でふっくらした池上米は台湾全国で有名であり、平面織が発明された場所でもあります。そのため、絹糸は池上の名産の一つになっています。風景区は大坡池が一番有名で、沿線では池上の静かでゆったりとした牧歌的な田園風景を楽しむことができます。

本線全長8km

池上駅 → 池上弁当博物館 → 大坡池 → 錦園田邊俱樂部 → 大觀亭 → 塩灘湿地 → 浮圳大水車 → 大坡池 → 池上駅

萬安支線全長2.9km

錦園田邊俱樂部 → 萬安公園 → 萬新道路(ブラウンコード) → 大觀亭

萬新支線全長6.5km

大水車 → 池上大橋 → 池上圳水利公園 → 池上生態漁場 → 池上牧野リゾートビレッジ → 客家文化園区 → 池上農會觀光精米工場 → 池上駅

i 池上牧野リゾートビレッジ

台東県池上郷新興路110号 089-862-736

TR9池上レンタサイクル店

台東県池上郷鉄花路4号 0989-929-901

大坡池

23°07'12.8"N 121°13'23.8"E

断層の下に位置する断層池は動植物の生態資源が豊富で、池の周りには遊歩道やサイクリングロードがあります。生態観察、野鳥観察、釣り、ハイキングなどのレジャー活動に最適なスポットです。

玉富サイクリングロード

旧鉄道を修繕して出来た玉富サイクリングロードは、列車はもう走っていませんが、線路沿いを自転車で走る楽しさを味わうことができます。玉里の牧歌的な景色を楽しむだけでなく、安通温泉で気持ちの良い温泉に浸ることもできます。



全長18.5km

玉里駅 → 玉里大橋 → 安通自転車置き場 → 安通温泉 → 旧東里駅

i 花東縱谷国家風景区-羅山管理所兼ビジターセンター

花蓮県富里郷東湖39号 03-882-1725

TR9池上レンタサイクル店

花蓮県玉里鎮康樂街39号 0979-032-038

安通温泉

23°16'51.1"N 121°20'33.0"E

1930年、日本人がこの場所に警察招待所(療養所)と公衆浴場を建設し、その後多くの企業が相次いで進出して発展した温泉地です。





地形は細長く山と海に囲まれ、北回帰線を横切っているため、この地域は熱帯と亜熱帯気候に分かれ、豊富な天然資源と動植物の生態が特徴です。鯨鑑賞、ダイビング、野鳥観察、ラフティングなど、さまざまなレジャーをお楽しみになれます。

観光案内

東部海岸國家風景区 旅行情報サイト



泰源幽谷サイクリングロード

東河集落の漫遊でスタートして、馬武窟渓に沿って進みます。途中には絵のように美しい東河橋風景区、台湾の猿が生息する登仙橋通り、最後に風光明媚な泰源幽谷に到着します。

全長12km

東河社区 > 東河橋風景区 > 小馬トンネル > 登仙橋 > 泰源幽谷 > 泰源社区

都歴ビザーセンター

台東県成功鎮新村路25号 089-841-520

レンタサイクル

北に進む場合は三仙台で、南に進む場合は台東市内でレンタサイクルを借りることをお勧めします。

東河橋

22°58'36.3"N 121°18'17.8"E

東河橋は、成功鎮と東河郷を結ぶ馬武窟渓の河口にあり、新旧の東河橋はそれぞれ独自の特徴を持っています。



三仙台サイクリングロード



北はアミ族の人々が住んでいる白守蓮社區と河濱公園からスタートし、途中は東海岸で最も人気のあるレクリエーションエリアである三仙台遊憩区、新港マリーナを通過し、海洋生態とサンゴ礁の奇跡を鑑賞できるルートです。

全長9.7km

台11線109.8km地点 → 白守蓮河濱公園 → 三仙台遊憩区 → 成功濱海公園 → 成功漁港(新港遊艇碼頭) → 小丑魚主題館 → 成功鎮中山路

① 三仙台ビジターセンター

台東県成功鎮三仙里基翬路74号

② レンタサイクル

三仙台ビジターセンターア周辺でレンタサイクルを利用できます。

三仙台遊憩区

23°07'24.1"N 121°24'29.8"E

海岸とサンゴ礁で構成される定番の景勝地であり、植物と地質生態学が豊富です。灯台を登って360度の景色を鑑賞して、東海岸で最も美しい海の景色をお楽しみになれます。



石門長浜サイクリングロード

台11線沿岸道路沿いに建設された石門龍濱サイクリングロードは、ダイヤモンドのように輝く青い海に包まれ、まさに「青い道」に相応しいルートと言えます。

全長9.5km

石門遊憩区 → 石梯漁港 → 石梯坪遊憩区 → 月洞遊憩区 → 大港口集落 → 崎峰湿地 → 静浦北回帰線標碑 → 八仙洞遊憩区 → 長浜

① 八仙洞ビジターセンター

台東県長浜漁三間村水母丁1-4号 089-881-418

② レンタサイクル

長浜郷公所ではレンタサイクル(休日のみ事前予約必要)を利用できます。

石梯坪遊憩区

23°29'29.1"N 121°30'31.9"E

長い間海に浸食されて、海食溝、海食崖、甌穴などの浸食の風景を形成しています。一度は鑑賞しておきたい全長1kmに達する大きな浸食棚です。





Day 8 花東縱谷を縦断 山から海まで遊び尽くす

ルート：玉里 → 瑞穂 → 鳳林 → 吉安 → 花蓮市

主な道路：台9号線

ルートガイド：台9号線では香り漂う田んぼ、新鮮な緑地、電柱にずらりと並ぶ雀に触れられ、学校帰りの子供たちがサイクリストに手を振りエールを送ることでしょう。台湾一周ツアーで最も美しい風景はこういった人々と出会いそのものなのかもしれません。

景観スポット紹介

9 276km 瑞穂-北回帰線公園

23°27'55.7"N 121°21'28.6"E

2回目の北回帰線通過で台湾一周の旅路の3分の2近くを終えたことになります。北回帰線標誌公園には白い日時計の形をした白いモニュメントが設置され、4つの方位に古代中国で信仰されていた四神が描かれています。



9 252km 光復-花蓮糖廠

23°39'24.3"N 121°25'11.8"E

花蓮製糖所はアイスキャンデーとアイスクリームでよく知られ、多様なアイス商品が夏の暑さを癒してくれます。製糖所の文化センターを中心に、訪れた人に工場や歴史に関するガイド解説サービスを提供しています。



9 276km 花蓮-七星潭

24°01'50.8"N 121°37'46.3"E

天気に恵まれていると光を遮るもののがなくなり、海面に映る美しい北斗七星を鑑賞できると言われているため、この地は「七星潭」と呼ばれています。名前は「潭(湖の意味)」ですが実際は見渡す限り広がる太平洋を眺めることができます。



豆知識：台湾一周ツアーが美しい体型をつくります。

一日に自転車で100 kmこげば、2,000カロリーは消費されますので、何を食べても体重が増加することはありません。この時に食事を多少制限すれば、台湾一周ツアー10日間で、2キロの減量はそう難しいことではありません。



病院/自転車修理店

※ 瑞穗友成車行 (GIANT加盟店)
花蓮県瑞穂郷国光北路34号
03-887-2502

+ 門諾醫院寿豊分院
花蓮県寿豊郷共和村魚池52号
03-866-4600

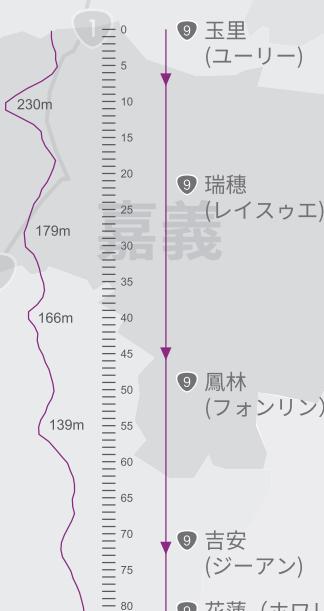
+ 衛生福利部花蓮醫院
花蓮県花蓮市中正路600号
03-835-8141

※ GIANT花蓮站
花蓮市国聯里國興一街35号
038-336-761



体力補充

《ワンタン(扁食)入りスープ》
一般にワンタンの具は、豚肉を叩いてミニチにしたものが使用されているため、扁食と呼ばれるようになったと言われています。香り高いミニチ肉を薄い皮で巻いたワンタンは、豚骨を煮込んだスープに入れていただきます。肉のおいしさがさっぱりしたスープには絶妙の組み合わせです。



休憩可能な場所

9 268km
セブンイレブン(コンビニエンスストア)
花蓮県瑞穂郷瑞北村30-2号

9 244km
セブンイレブン(コンビニエンスストア)
花蓮県鳳林鎮長橋路108号

9 277km
舞鶴派出所
花蓮県瑞穂郷舞鶴村59号
03-887-2874

9 222km
壽豊分駐所
花蓮県壽豊郷壽豊村壽山路22号
03-865-1337

瑞穂サイクリングロード



瑞穂駅から出発して、緑と水に包まれた素朴ながら人を惹きつける原野の風景を通過しますが、他には温泉、牧場、茶畠もあります。旧鉄道を改築した本線は全長10-12kmの支線へ直接アクセスできます。

主線全長9.7km

瑞穂駅 → 瑞北自転車置き場 → 馬蘭鉤渓橋 → 富源駅

支線全長11.3km

瑞穂駅 → 並木道 → ベーハ小屋 → クスノキ並木道 → 紅葉渓堤防 → 瑞穂牧場 → 瑞穂駅

花東縱谷国家風景区管理処

花蓮県瑞穂郷鶴岡村興鶴路二段168号 03-887-5306

レンタサイクル

瑞穂駅前ではレンタサイクルを利用できます。

馬蘭鉤渓橋

23°33'17.1"N 121°22'45.1"E

サイクリングロードは馬蘭鉤渓橋を通過し、瑞穂地区から富谷蝶渓谷までの縦谷の景観スポットにアクセスできます。コース沿いには桜の木が植えられており、毎年2月から4月にかけて魅力的で素晴らしい景色が楽しめます。

鯉魚潭環状サイクリングロード

環状サイクリングロードは兩潭サイクリングロードから七星潭へとつながり、花蓮市内のサイクリングロードを縦貫します。毎年4月から6月まではホタルのシーズンですので、「小さな提灯」が飛んでいる様子を鑑賞することができます。



全長5.2km

鯉魚潭ビジャーセンター → 潭北親水公園 → 鯉魚潭休憩所 → 鯉魚山歩道入口 → 西岸休憩区棧橋 → 水産試験場

鯉魚潭ビジャーセンター

花蓮県寿豊郷池南村環潭北路100号 03-864-1691

レンタサイクル

鯉魚潭ビジャーセンター周辺ではレンタサイクルを利用できます。

水産試験場

23°55'57.5"N 121°30'24.5"E

館内には河川に生息する多くの在来種の魚や、一般的な熱帯魚や淡水魚が飼育されています。また、河川との合流地点や湖沼の生態と屋外の繁殖池も見学できます。2階からは鯉魚潭の景色を見渡すことができます。





Day 9 宜蘭：美しい山々と新鮮な水の 素晴らしい土地



小叮嚀

毎年7月から9月までは台風の時期です。台湾東部の沿海地域は最初に被害を受けることが多いですので、出発前に必ず天気予報をチェックしてください。

ルート：花蓮駅 → 蘇澳新駅 → 頭城

主な道路：列車 → 台9号線 → 台2号線

ルートガイド：ルートガイド:このコースは台湾一周の中で最も楽しい日です。冬山河自転車道を進むだけでこのコースの行程を走破できます。

このコースではなぜ列車を使うのかと疑問に思われるかもしれません。蘇花（蘇澳-花蓮）公路は台湾で最も眺めの良い道路ですが、最も危険なところもあります。蘇花公路は、ヘアピンカーブの上に坂道となっている箇所が無数にあり、トンネル内は特に危険です。常時多くの砂利運搬車や重量貨物車が通行しているので、ここでは安全のために自転車を降りて鉄道で移動することをお勧めします。経験の深いサイクリストが予め注意深く計画を立てたのであれば、この道路を走破するのは可能ですが、このハンドブックでは蘇花（蘇澳-花蓮）公路のサイクリングはご紹介していません。

自転車を持ち込む際の鉄道の切符の買い方

ロードバイクやマウンテンバイクなど折りたたみ式ではない自転車を持ち込む場合、花蓮駅から蘇澳新駅まで乗車することをお勧めします。列車に自転車を持ち込むには自転車の切符を別途買う必要があります。値段は通常運賃の半額料金です。朝5時から夜8時まで列車が9本あります（台湾鉄路管理局のウェブサイトで時刻表を確認してからご利用ください）。鉄道の合計移動時間は1時間20分程度です。中国の旧暦正月シーズンや通勤時間帯には自転車は持ち込めません。



景観スポット紹介

9 96.5km 冬山－冬山河森林公園

24°38'16.7"N 121°47'12.6"E

冬山河の上流域に位置するこの公園は、16ヘクタールの面積を有し、至る所縁が生い茂っています。植物を計画的に植栽することにより、肥沃な土地を育んでいます。



9 134.5km 頭城－蘭陽博物館

24°52'07.7"N 121°49'57.8"E

宜蘭にある博物館であり、蘭博は宜蘭を知る玄関口になります。建築設計には、台湾北東部にある「ケスタ地形」の形状を取り入れています。礁岩からの雄大かつエレガントな青灰色の色調が特徴です。





病院/自転車修理店

GIANT就是單車生活館
宜蘭県蘇澳鎮蘇東里蘇花路5段112号1階
03-995-1595

羅東博愛醫院
宜蘭県羅東鎮南昌街83号
03-954-3131

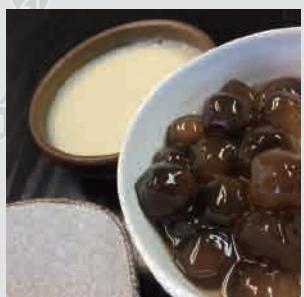
GIANT一成店
宜蘭県宜蘭市中山路二段185号
03-932-5096

陽明大學附屬病院 蘭陽院區
宜蘭県宜蘭市校舍路169号
03-932-5192

体力補充

《餡入りタピオカ》

餡入りタピオカ(包心粉圓)は、宜蘭の人気のスイーツで、大きなタピオカの中に小豆を詰めたものです。柔らかいタピオカに歯ごたえのある小豆が絶妙な組み合わせです。熱々の餡入りタピオカは、ふわふわのかき氷(雪花氷)や豆腐のデザート(豆花)、プリン、仙草ゼリーと一緒にいただきます。冷たさと温かさのコントラストがこのデザートの醍醐味です。



陽明 (附属病院)

24°44'57.3"N
121°45'30.6"E

自転車修理

24°44'59.9"N
121°45'13.2"E

**羅東文化工房 (ルオドン
ウンファゴンファン)**

**冬山河森林公園 (ドンサン
ハースンリンゴンユエン)**

自転車修理

24°35'46.7"N
121°51'14.6"E

2

礁溪 (ジャオシー)

羅東博愛醫院

24°40'18.4"N
121°46'22.7"E

羅東 (ルオドン)

蘇澳 (スーオオ)

自転車修理

24°35'46.7"N
121°51'14.6"E

休憩可能な場所

9

79.5km

**ファミリーマート
(コンビニエンスストア)**

宜蘭県宜蘭市大福路一段3号





Day 10 再び台北へ：同じだけどちょっと違う



豆知識

冬になると東北モンスーンの影響で、11月から4月までの宜蘭、東北角では、小雨が降る日がほとんどです。

ルート：頭城 → 福隆 → 十分 → 基隆 → 汐止 → 台北市
主な道路：台2号線 → 台2丙号線 → 台2丁号線 → 台5号線
ルートガイド：灼熱の陽光の下で汗まみれになってペダルを踏んでいる中、緑の山々と青い海原がやる気を奮い立たせてくれます。進め！進め！進め！ゴールは目の前、台湾一周サイクリングツアーフィニッシュ成はもうすぐです！

景観スポット紹介

2 100km 福隆-旧草嶺トンネル

24°59'38.7"N 121°57'30.8"E



旧草嶺トンネルは、大規模な改修工事を終え、2008年に再び開通しました。全長2,167mの旧草嶺トンネルは、台湾で初めて、鉄道跡を自転車用に再生させたトンネルです。

2丙 10km 平渓-十分老街

25°02'34.7"N 121°46'35.8"E



平渓区十分は、いち早く開発が進められた地域として知られ、ここには大規模な宅地が造成されました。この主な特徴は平渓鉄道と平渓旧道が平行していることです。

5 台北-台北101

25°02'02.1"N 121°33'52.2"E

台北で一番目立つランドマークといえば、台湾一の高さを誇る台北101ビルです。2004年12月31日～2010年1月4日までは世界一の超高層ビルとして記録されていました。



豆知識：自転車メンテナンスの秘訣

日ごろからの手入れは、故障などの問題を未然に防ぐことができます。基本的に毎日騎乗が終わった後で10分ほどの簡単なメンテナンスをしておけば、台湾一周の旅は円滑に進むものです。手入れは至って簡単。水に湿らしたタオルで自転車を拭くことから始め、次にチェーンやギアを柔らかいブラシできれいにします。雨の中を走った後は、ブレーキパッドとタイヤの空気圧の点検を欠かさないようにしましょう。



病院/自転車修理店

- 台湾鉱工医院
基隆市暖暖区源遠路29号
02-2457-9101
- 汐止国泰綜合病院
新北市汐止区建成路59巷2号
02-2648-2121
- 信昌車行
新北市汐止区禮門街21号
02-2648-8084
- 捷勁車行
台北市南港区忠孝東路七段543号
02-2783-6643

体力補充

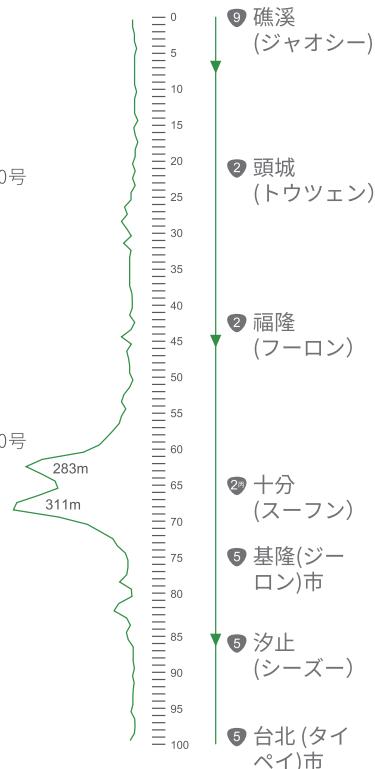
《牛肉麵》

牛肉麵は、主に牛肉と牛骨を煮込んだスープに牛肉と麺を加えて作ります。一般的には、「清燉牛肉麵(塩味)」と「紅焼牛肉麵(しょうゆ味)」に大別されます。濃厚なスープと歯ごたえのある麺は、外国人からの観光客の方々にとっても忘れがたい美味しさになります。



休憩可能な場所

- 2 156km
ファミリーマート
(コンビニエンスストア)
宜蘭県五結郷五浜路二段230号
- 2 101km
セブンイレブン
(コンビニエンスストア)
新北市貢寮区興隆街24-1号
- 2 142km
大福派出所
宜蘭県莊園郷莊浜路六段200号
03-930-1994
- 2 100.4km
福隆派出所
新北市貢寮区福隆街19号
02-2499-1541



基隆



特別推薦 東北角および宜蘭海岸国家風景区



東北角にある岬と湾の奇岩と浸食によって変化した地質景観を見ると、人々は自然の並外れた職人技に賞賛せざるを得ません。道に沿って、福隆、三貂角灯台、萊萊地質区などの有名な景勝地など東北角の浸食による独特な地質学的驚異、そして懐かしい雰囲気に満ちた古い草嶺自転車トンネルの観光を満喫することができます。



三貂角灯台

25°00'27.2"N 122°00'06.8"E

太平洋に面した台湾の最東端に位置し、空と海の美しい景色を楽しむことができます。青い海に囲まれた白い塔がそびえる美しい景色は、ギリシャのエーゲ海にいるかのように錯覚してしまいます。



観光案内

東北角および宜蘭海岸国家風景区
旅行情報サイト



龍洞湾岬歩道

25°06'18.5"N 121°55'16.1"E

龍洞の名前は、海岸の岩のカーブがまるで竜が棲み着いているように見えることに由来します。湾岬歩道は、東北角にある2つの主要な岬を結んでいます。鼻頭角と龍洞からは、壮大な海の景色と険しい崖がはっきりと見えます。



南雅奇岩

25°07'12.5"N 121°53'35.3"E

南雅海岸は険しい山々ゆえに、海食崖や海食風化岩が非常に発達しており、岩の各層の硬度や厚さが異なるため、浸食後の奇妙で変化しやすい巨大岩地形が形成されます。



龍門塩寮サイクリングロード



新北市

東海

龍門キャンプ場・河浜公園

②

龍門吊橋

○

東北角および宜蘭海岸
国家風景区管理處

Start

②

福隆駅

○

サイクリングロードには生態を説明している案内板があり、沿岸生態を理解するのに最適なコースです。 塩寮から北へ10分ほど走ると、澳底漁港で魚介類を味わうことができます。

全長4.5km

福隆駅 → 龍門キャンプ場・河浜公園 → 龍門吊橋 → 塩寮海浜公園

① 東北角および宜蘭海岸国家風景区管理處

新北市貢寮区福隆里興隆街36号 02-2499-1115

④ レンタサイクル

レンタサイクル店は福隆駅前の福隆街と付近の台2線沿いに集中しています。

龍門キャンプ場-カヌー基地

25°01'09.9"N 121°56'04.5"E

龍門キャンプ場はよく整備されたキャンプ場で、キャンプ、サイクリング、バーベキューなどのレクリエーションを楽しむことができます。龍門カヌー基地は台湾初の大規模なカヌースポットです。



旧草嶺環状サイクリングロード

廃止された旧トンネルは1986年に「鉄道博物館」をコンセプトにサイクリングロードとして再計画、建設され、レトロな雰囲気が漂っています。特に東北角に沿岸環状コースを結んで豊かな観光を体験できます。

全長18.1km

福隆駅 → 旧草嶺サイクリングトンネル → 萊萊地質区
→ 三貂角灯台 → 卵澳漁村 → 福隆駅

① 福隆ビズターセンター

新北市貢寮区福隆里興隆街38号 02-2499-1210

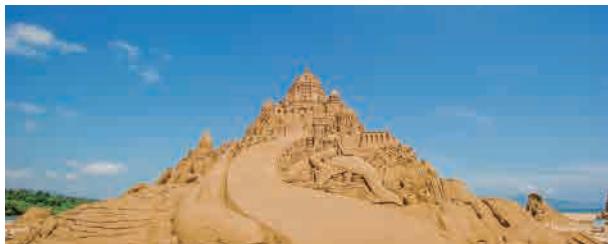
④ レンタサイクル

旧草嶺サイクリングトンネル北口に数軒の店舗でレンタサイクルを利用できます。

福隆海水浴場

25°01'19.3"N 121°56'35.4"E

2本の川が海に流れ込み、内陸河川と外海の二重の景観を形成しており、三日月のようなアーチ橋が2か所を繋いでおり、水上スポーツに最適です。毎年、国際沙雕芸術祭が開催され、国内外の砂の彫刻作品を紹介しています。



阿里山国家風景区

阿里山は雲海と日の出、暁霞などの景色で有名ですが、高くそびえる山々と滝、桜の花、竹林の景観もお楽しみになれます。同区域には線路が「Z」の文字のような森林鉄道、巨木の棧道、杉が群生する奮起湖、ツォウ族の集落文化などの特徴によって、独自の美しさが増しています。

観光案内

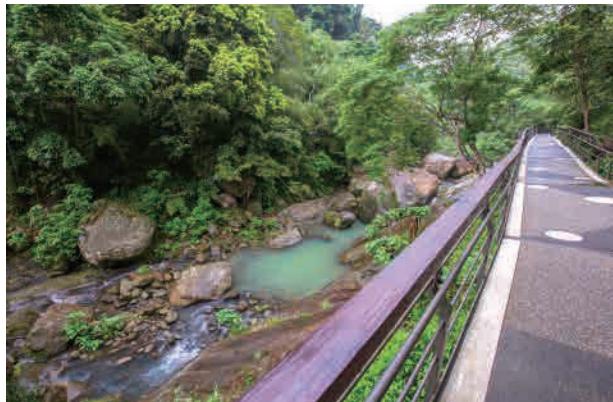
阿里山国家風景区 観光情報サイト



圓潭生態園区

23°31'44.2"N 120°39'33.7"E

自然公園内には圓潭、向山、心湖の3つの滝が流れ、水質は清潔で林相が素晴らしい、沿道には鳥や虫の鳴き声が絶えず聞こえる生態が豊富な美しい渓谷です。



太平雲梯

23°33'34.6"N 120°36'00.3"E

太平雲梯は全長281m、海拔約1000mを誇る、台湾最長かつ海拔が最も高い景観吊り橋です。吊り橋は、梅山郷太平村の展望台から三原彩虹瀑布を越えて亀山へと続き、嘉南平原を見下ろしながら、雲海と紅霞の自然景観をお楽しみになれます。



奮起湖

23°30'18.5"N 120°41'41.8"E

海拔1,450mで老街(古い町並み)と弁当、自然景観で有名な奮起湖には、阿里山森林鉄道の中継駅があります。周囲の歩道は森林と竹林などの緑に囲まれて、とても静かです。



太平36弯



県道嘉162甲線から太平地区にかけて、梅山街道を抜けると徐々に道が曲がりくねった登り坂に変わります。途中の景色は美しく、壮大な嘉南平原の景色が眼前に広がります。

全長13km

梅山公園駐車場〉梅山天主堂〉梅山展望台〉太平雲梯

● 隆榮商店

嘉義県梅山郷太平村17号 05-2571278

竹林茶坊-孝子路歩道

23°33'34.1"N 120°36'19.9"E

太平老街(古い町並み)から太平小学校へ進むとその前方には竹林茶坊があります。吊り橋を経て石の通路を進むと太平で最も有名な孟宗竹林にたどり着きます。通路の両側に孟宗竹が高く聳えている様子はまるで武侠小説の世界に入り込んだような静けさがあります。



台18線

台18線阿里山公路は横貫風景区の主要な道路であり、最も定番のコースです。平地から高山まで、清時代の開拓、日本統治時代の和風建築、森林鉄道まで全て鑑賞できます。

全長55.2km

触口ビザーセンター〉石棹〉阿里山国家森林遊楽区

● 触口ビザーセンター

嘉義県番路郷触口村車埕51号 05-259-3900

石棹歩道群

23°28'26.3"N 120°42'10.0"E

歩道は「霧、茶、雲、霞、桜、愛」の計6本あり、霧の色、雲の絶景、霞の光、茶畠、杉林など様々な美しい景色が交わっています。



台湾海峡の中央に位置し、100以上の大小様々な島が点在しており、その海岸線の長さは320kmに達しています。長い歴史を持つ古曆や寺院などの文化遺産だけではなく、壮大な玄武岩の迫力、刻々と姿を変える海底の景観など忘れなれない美しさが特徴です。

観光案内

澎湖国家風景区 観光情報サイト



景観スポット紹介

澎湖跨海大橋

23°39'28.3"N 119°33'16.3"E

白沙島と西嶼島を結び、波打つ吼門水道に架かる跨海大橋は全長2494kmを誇り、当時は東アジア最長を誇っていました。



二崁聚落保存區

23°36'18.8"N 119°31'10.6"E

台湾初の伝統集落の保存地区です。ここでは澎湖ならではの化石化したサンゴを使用した建築工法と歴の縮図を見ることができます。



池東大菓葉玄武岩

23°35'43.5"N 119°30'59.0"E

地殻変動により上昇した海底のマグマが急速に冷え込んで収縮後に五角形や六角形の岩を形成したものが、海風による浸食を受けて現在の雄大な外見になりました。



漫遊黃金海岸地景



澎湖ビジャーセンターから出発して澎湖休憩園区を通過後、南回りなら先に風櫃(風による浸食を受けた岩)を見学後に鑽進漁村集落に戻って、山水、隘門、林投などの美しい砂浜を満喫したり、北回りなら風車に向かって進むと湖西郷の奎壁山で「台湾版モーゼの海割り」を体験した後馬公に戻るなど、お好みの方法で観光できます。

全長50公里

澎湖ビジャーセンター → 澎湖休憩園区 → 風櫃洞 → 崎裡海岸 → 山水湿地、海岸 → 鎖港南北石塔 → 隘門海岸・林投公園 → 北寮奎壁山・南寮社区 → 馬公市

澎湖遊客ビジャーセンター

澎湖県馬公市171号 06-921-6445

レンタサイクル

馬公市ではレンタサイクルを利用できます。

崎裡海岸

23°31'32.5"N 119°34'01.0"E



騎行漁翁島地質公園

多くの島が点在する澎湖では、島巡りは是非旅行スケジュールに入れてください。橋で島を結ぶ「北回り島巡り」コースがありますが、サイクリングすると景色がより鮮明に体験することができます。

全長80km

馬公市 → 東衛石雕公園 → 中屯風力園区 → 通梁古榕 → 跨海大橋 → 小門鯨魚洞 → 二崁集落 → 大菓葉柱状玄武岩 → 西嶼西台古堡 → 漁翁島灯台 → 馬公市

レンタサイクル

馬公市ではレンタサイクルを利用できます。

漁翁島灯台

23°33'45.2"N 119°28'08.8"E

漁翁島灯台は澎湖県漁翁島の南西に位置し、灯台は毎晩ライトアップされます。この灯台は台湾の縁沿岸航海のシンボルであり、台湾で初めて建設された灯台と言われています。



オンラインソース

出発前の準備が完璧かに関わらず、各種オンラインソースを活用すれば、旅の途中に発生する様々な問題を解決できます。

サイクリスト必携



気象庁

<https://www.cwb.gov.tw>



Taiwan on 2 wheels

<https://www.taiwanon2wheels.com/>



台湾楽活自転車協会★台湾一周必須情報

<http://jp.flca.tw/>

豆知識：各種便利ツール

無線ネットワークの利用は私たちの暮らしにすっかり根付いています。本書もこちらで台湾一周を目指す自転車旅行者をサポートするオンラインソースをご紹介します。各ツールを上手に活用すれば、台湾一周の旅がもっと快適になります。



中央気象局W-生活気象
天気情報 -天気の概況
検索/レーダー概要図



iOS



Android



Google Map
マップの検索/衛星ナビ



iOS



Android



Strava
自転車走行軌跡



iOS



Android

レンタサイクル取扱



GIANT Bicycles

<https://www.giantcyclingworld.com/news.php?id=20476461>



台灣雲豹租車

<http://www.rentabike.com.tw/>



台湾のグルメは世界的に有名です。台湾一周しながら各地のグルメを堪能しましょう。

グルメ・観光



Taiwan Stay

<https://taiwanstay.net.tw/>



旅行台湾
旅行情報完全攻略



iOS



Android

Backpackers

<https://www.backpackers.com.tw/forum/>



ミシュランガイド

https://guide.michelin.com/tw/zh_TW/taipei-region/taipei/restaurants#



交通部觀光局

<https://jp.taiwan.net.tw/>



交通部台湾鉄路管理局

[https://tip.railway.gov.tw/tra-tip-web/tip?
lang=JA_JP](https://tip.railway.gov.tw/tra-tip-web/tip?lang=JA_JP)

豆知識：サイクリング前、中、後に何を食べればいい？

自転車での台湾一周は長時間かつ耐久力が必要です。運動中の食事はまず脂分が多い食べ物は避けるようにしてください。また、1回の食事を少量の軽食にする代わりに食事回数を増やし、常に体力を保つようにしてください。

出版物カタログ

台湾一周サイクリングガイド—初版

台北市：交通部観光局，2020.12

部；部数

ISBN 978-986-531-298-5(ペーパーバック)

1.自転車旅行 2.台湾一周

733.6

109020307

発行人／交通部観光局

編集者／S.C. Communications Integrated Marketing Co., LTD

共同編集／台湾楽活自転車協会

住所／台湾台北市忠孝東路四段290号9階

旅行情報ホットライン／taiwan.net.tw

旅行情報ホットライン／0800-011-765

電話／(02)2349-1500

発効日／2020.12

価格／NTD 50

この本は 交通部観光局の ウェブサイトでもご覧いただけます

ウェブサイト／<http://211.79.207.171/ebook/A10009925.pdf>

販売拠点／五南文化広場(発行センター)

住所／台中市北屯区軍福七路600号

電話／(04)2437-8010

fax／(04)2437-7010

ウェブサイト／www.wunanbooks.com.tw

国家書店

住所／No. 190-1, Ln. 95, Sec. 2, Hezun N. Rd., Zhongli Dist., Taoyuan City (国家書店物流センター)

電話／(02)25180207#22

国家オンライン書店／www.govbooks.com.tw

GPN／1011000709

ISBN／978-986-531-298-5

発行人／交通部観光局

e-mail／tbroc@tbroc.gov.tw

電話／(02)2349-1500

住所／台湾台北市忠孝東路四段290号9階

著作権：本書の著作権は交通部観光局に帰属します。

形態を問わず、複製や配信などはできません。



Taiwan

THE HEART OF ASIA



AD