

アオテアロア ニュージーランド ウォーキング&ハイキング



トゥアタペレ・ハンプ・リッジ・トラック
フィヨルドランド

**100% PURE
NEW ZEALAND**



パパロア・トラック
ウエストコースト

モトウ（国）全域で延べ何千キロにも及ぶニュージーランドの遊歩道は、大自然の素晴らしい風景に浸る旅に最適です。人影のないビーチや荒々しい海岸線、牧草地、湿地帯、溪谷、原生林、タソックの茂る高原、ドラマチックな山々の織りなす絶景が訪れる人々を待っています。

ニュージーランドの国立公園や自然保護区内には、年齢層や経験、体力レベルに応じて誰もが楽しめるよう、あらゆる遊歩道が整備されています。ユニークな生態系に目を向けながら1時間ほどのんびりと自然を散策したり、遠隔地の手付かずの大自然を数日かけて歩く本格的なアドベンチャーに出かけたりと、思い思いに楽しんでいただけます。

グレート・ウォーク：グレート・ウォークは全国でも特に壮大で多様な景観をめぐるアドベンチャーです。行程は所要2～6日間、シーズンは10月下旬から4月下旬まで。宿泊施設、国内線航空便、その他の移動手段は事前に予約しておきましょう。特に夏の間は予約必須となります。

複数日のハイキング：アオテアロア・ニュージーランドの大自然に存分に浸ることができます。個人で歩くか、ガイド付きツアーに参加するか、宿泊場所はキャンプ場、ハット、ロッジのどれにするか、など様々な選択肢があります。

日帰りウォーク：およそ4時間から8時間で歩けるコース。宿泊するほど時間がなくても、ニュージーランドの探索が楽しめます。概ね整備状態が良好で標識もあり、幹線道路から簡単にアクセスできる場所にあります。

ニュージーランドのウォーキングやハイキングに関する情報収集は、ニュージーランド政府観光局のウェブサイトから始めるとよいでしょう。また、環境保全省（DOC）がさらに詳しい情報を提供しています。現地ではiサイト・ビジター・インフォメーション・センターに立ち寄ると、モトウ（国）の各地のトレイルを裏庭のように熟知したスタッフから有益なアドバイスが得られます。



ケブラー・トラック、フィヨルドランド



カイコウラ・ペニンシュラ・ウォークウェイ、カンタベリー



トンガリロ国立公園
ルアペフ

ニュージーランドを歩く

ティアキ・プロミス

ティアキ・プロミスは人と場所、文化を大切にするための約束事です。モトゥ（国）を旅する間、アオテアロア・ニュージーランドの美しさを守ろうと呼びかけています。ゴミはすべて各自で持ち帰り、用を足す際は設置されているトイレを必ず使う、といったような基本的な行動をとっていただくことで、ニュージーランドの美しい自然を保つことができます。

また、マヌヒリ（旅行者）の皆さまには、生物多様性の維持にご協力をお願いしています。例えばカウリの木はタオンガ（宝）として扱われていながら、現在立ち枯れ病の脅威にさらされており、保護するためのルールが定められていますので、遵守するようご案内をお願いします。

シーズンについて

通年オープンのトラックはニュージーランドの各地にあります。天候や路面の状態が最も良いのは、10月から4月末までの間です。春と秋は混雑が少なめです。標高の高い場所は冬期閉鎖となりますが、低い場所にある遊歩道は通年楽しめます。

宿泊施設

アオテアロア・ニュージーランドの国立公園と自然保護区には計950以上のハット（山小屋）があります。ハットではマットレスのある寝台と、主に小川や雨水から供給される水が利用できます。飲食用にする場合は煮沸などの処理が必要です。トイレは通常水洗ではなく、汲み取り式かコンポスト式です。ピーク期にガスや薪などの暖房が用意されるハットもあります。グレート・ウォーク沿道では、夏のピーク期に係員が常駐しているハットが多数あります。

キャンプ場の設備はカテゴリーによって異なりますが、シェルター、トイレ、給水設備（小川や湖、貯水タンク利用）などが利用できます。水を飲用に使用する場合は処理が必要です。トレイルの付近にある私営のロッジはバスルーム付きの個室と美味しいお食事を提供しています。

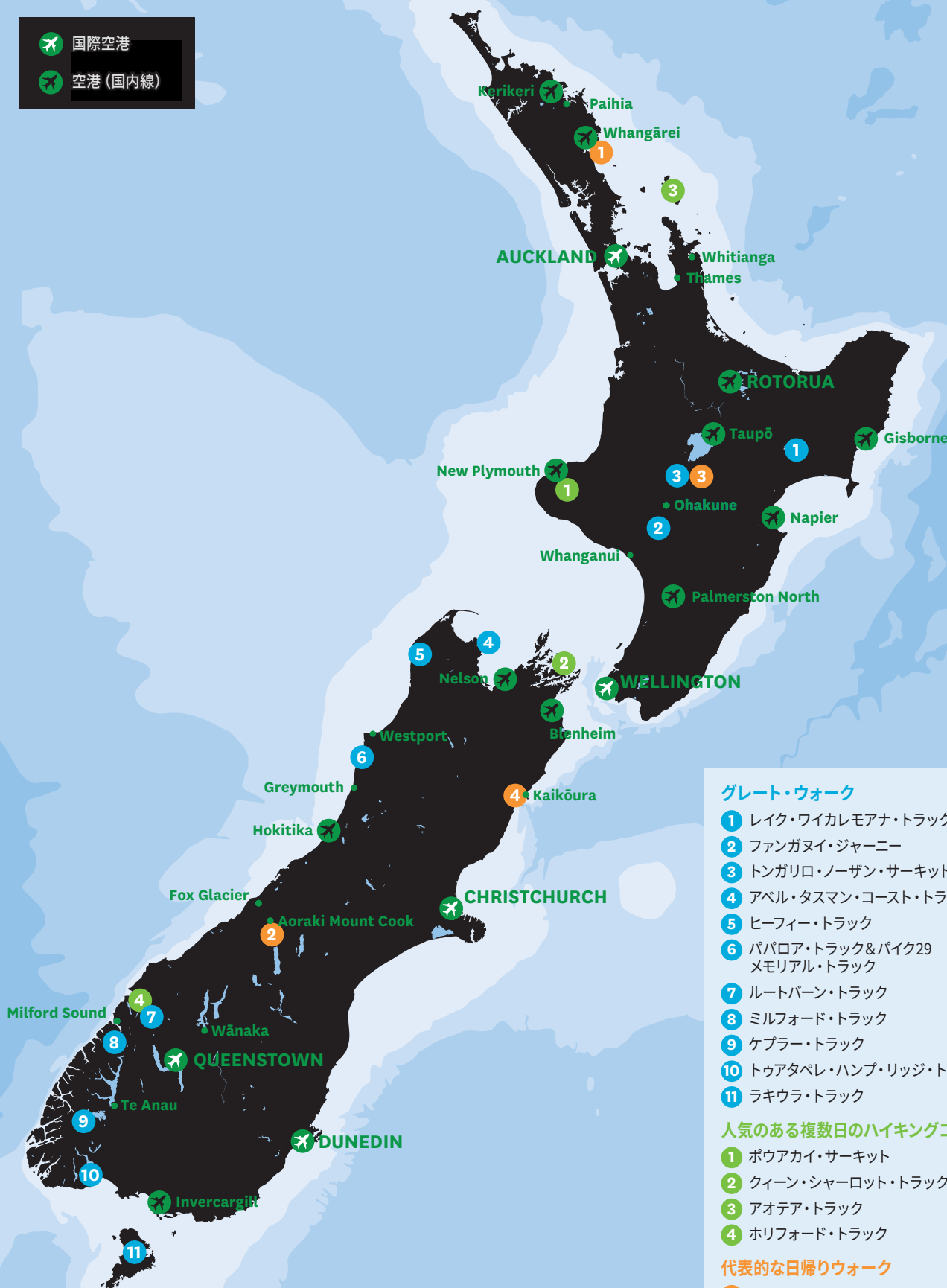
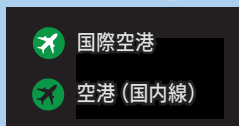


安全にお楽しみいただくために

短時間のウォーキングでも、数日にわたるハイキングでも、十分な準備をしてお出かけください。経験者も例外とせず、以下を守って安全を確保してください。

- 行程をよく確認し、トラックの地図を読み込んでおきましょう。無料アプリ **Plan My Walk** をダウンロードしておくことをおすすめします。
- 帰着予定日を含め、計画を必ず誰かに伝えておきましょう。
- 防水ジャケット、ハイキング用のシューズかトレッキングブーツ、防寒着、帽子、ヘッドライト、十分な食料と水必需品をしっかりそろえてから出発してください。また、遠隔地では携帯電話の電波が届かない可能性があるため、緊急ビーコンを用意しておきましょう。
- 出発前に必ずニュージーランドの **MetService** のウェブサイト で現地の天候を確認してください。
- ガイドなしで歩く場合は慎重にルートを計画し、宿泊するハットを事前に予約しておきましょう。
- 所要時間・日数と難易度が自分の体力と経験で対応できる範囲内であることを確かめておきましょう。

アウトドアでの安全に関する詳しい情報については、**DOC**や**山岳安全委員会**のウェブサイトをご覧ください。



グレート・ウォーク

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

人気のある複数日のハイキングコース

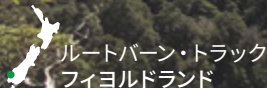
- 1 ポウアカイ・サーキット
- 2 クイーン・シャーロット・トラック
- 3 アオテア・トラック
- 4 ホリフォード・トラック

代表的な日帰りウォーク

- 1 テ・ファラ・トラック
- 2 フッカー・バレー・トラック
- 3 タマ・レイクス・トラック
- 4 カイコウラ・ペニンシュラ・ウォーク
ウェイ

グレート ウォーク

Great
Walks



ルートバーン・トラック
フィヨルドランド

アオテアロア・ニュージーランドのグレート・ウォークはそれぞれに異なる特徴があり、数日間かけてじっくりと歩きながら、全国でも有数の景観や野生動物、文化遺産などを巡ることができます。また、一部区間を選んで歩く方法もあります。ガイド付きウォーキングのツアーを催行しているオペレーターは、ニュージーランド政府観光局のウェブサイトで調べることができます。グレート・ウォークのシーズンは10月下旬から4月末まで。受付開始に合わせて予約できるよう、早めに計画しておくことをおすすめします。

レイク・ワイカレモアナ・トラック

イーストコースト

テ・ウレウェラのワイカレモアナ湖のほとりを歩くトラック。トゥホエ族の郷里であるテ・ウレウェラは、ニュージーランドの法律上の人格を認められており、理事会によって管理されています。遊歩道などの施設も含めて、ナイ・トゥホエの組織、テ・ウル・タウマトゥアが運営しています。

原生林を抜け、人影のない水辺を通り、パネキレ・ブラフからの素晴らしい眺めを満喫してください。コロコロ・フォールズに寄り道すると、見事な滝のある風景が楽しめます。このトラックはどちらの方向へも歩くことができますが、最も人気のある出発地点はオネポト・ベイです。パネキレ・ブラフを越える初日に最も体力を要します。最新情報や安全上の注意点については**ナイ・トゥホエのウェブサイト**を参照してください。

🕒 3~4日間 📏 46km 🧑‍🦲 中級者向け



ファンガヌイ・ジャーニー

マナワツ&ワンガヌイ

陸地を歩くのではなく、カヌーやカヤックでファンガヌイ川を下るコース。ファンガヌイ川は、アオテアロア・ニュージーランドで唯一、法律で正式に人格が認められているアワ（川）です。タウマルヌイからピピリキまで、岩壁の切り立つ渓谷や鬱蒼とした森林に覆われた川岸の間を進みます。時折、急流を乗り越える場面もあります。

途中には「行き先のない橋」やティエケ・カインガ（マオリの集会場、宿泊施設として利用可）など、歴史ある見どころが点在しています。所要3日間（87km）の短縮コースにはファンガヌイ川沿いでも特に景色の良い区間が含まれています。体力があり、カヌーに自信のある人に適しています。また、夏以外の時期は避けることが推奨されています。

🕒 5日間 📏 145km

トンガリロ・ノーザン・サーキット

ルアペフ

ニュージーランド初の国立公園、トンガリロ国立公園は、自然の素晴らしさと文化的重要性で世界複合遺産に登録されています。まるで別世界のような火山性地形の中を進んで行くと、レッド・クレーター、エメラルド・レイクス、とどろく滝、鬱蒼と茂るブナの森、活火山など、驚くような見どころがたくさんあります。

地形が複雑で不安定な気候に見舞われやすいので、天気の設定する夏以外は避けることが推奨されています。オフシーズンに挑戦する場合は、冬山の経験豊富なガイドに案内を依頼してください。

2025年10月から2026年4月までの間はオトゥレレ・ハットの建設工事のためグレート・ウォークとしての利用はできません。

 3~4日間  44.9km  中級者向け



アベル・タスマン・コースト・トラック

ネルソン・タスマン

黄金色に輝く入り江、緑豊かな森林、そして紺碧の海を見れば、アベル・タスマン・コースト・トラックがグレート・ウォークでも特に人気の高いコースであることがよくわかるでしょう。国立公園としてはニュージーランドで最小ながら、オットセイやイルカなどの野生動物を観察したり、淡水域やマオリのパ（集落跡）に立ち寄ったりするチャンスもあります。

ネルソン・タスマン地方の気候は温暖なので通年歩くことができますが、干潮時にしか歩けない区間もあるので要注意です。全行程を歩く以外にも、便利な水上タクシーを利用して選んだ区間を歩くこともできます。

 3~5日間  60km  中級者向け

ヒーフィー・トラック

ネルソン・タスマン&ウエストコースト

テ・ワイボウナム（南島）のゴールデン・ベイとウエストコーストを結ぶ道は、かつてポウナム（グリーンストーン）を求めて歩いたマオリの人々や、金脈を探し当てるためにやってきた開拓者たちの足跡を辿っています。ロロア（オオマダラキーウィ）の生息するカフランギ国立公園の大自然を横切る間、険しい山々、タソックに覆われた亜高山帯の草原、ニカウヤシの並木が揺れる荒々しい西海岸のビーチなど、対照的な景色が楽しめます。

ウエストコースト地方最北の町、カラメア近くの終点から起点まで車で戻る場合は463kmもの道のりとなります。トレッキングの締めくくりには、遊覧飛行を兼ねてネルソンまで空路で移動するのがおすすめです。きっと思い出深い体験になることでしょう。なお、5月から11月まではマウンテンバイクの走行が許可されています。

注：このトラックの一部閉鎖は2023年に解除されました

 4~6日間  78.4km  中級者向け





パパロア・トラック&パイク29 メモリアル・トラック ウエストコースト

南島ウエストコースト地方のドラマチックな風景の中、壮大なパパロア山脈を横断するグレート・ウォーク。山々の尾根から息をのむような絶景を満喫できます。特に、ムーンライト・トップス・ハットから眺める夕日は見逃せません。

ポドカーブ（マキ属の常緑樹）の原生林やポロラリ溪谷などの大自然の奥地には、かつて金の採掘に来た開拓者の歩いた道があります。ガーデン・ガリーに少し寄り道して、1930年代の歴史を伝える鉱夫の小屋や古い採掘道具を見ていきましょう。パパロア・トラックはパイク29メモリアル・トラックともつながっています。その先には2010年の事故で29人が亡くなったパイク・リバー鉱山跡があり、犠牲者に敬意を表して遊歩道が整備されました。

なお、このトラックはハイキングとマウンテンバイクの共用になっており（eバイクは禁止）、通年マウンテンバイクの走行が許可されています。

🕒 3日間

📏 55.1km

🧗 中級者向け

ルートバーン・トラック

フィヨルドランド

アオテアロア・ニュージーランドを代表するグレート・ウォークで2番目に人気のあるコースですが、印象的なことでは1番とも言われています。マウント・アスパイアリング国立公園とフィヨルドランド国立公園にまたがるこのトラックは、テ・ティリティリ・オ・テ・モアナ（サザンアルプス）を横断しています。目を見張るような山岳風景、高さ174mのアーランド滝、世界で唯一の山岳性オウム、ケアと出会うチャンスなどが主な魅力です。

一方通行ではありませんが、片道コースなので送迎の手配が必要です。最寄りの町はテ・アナウとグレノーキーです。雪崩や洪水の危険性が高いため、5月から10月までは避けることが推奨されています。また、この時期は利用できる施設や設備も大幅に縮小されます。

🕒 2〜4日間

📏 33km

🧗 中級者向け



ミルフォード・トラック

フィヨルドランド

複数日のハイキングではアオテアロア・ニュージーランドで最も有名なミルフォード・トラックは、世界遺産テ・ワヒポウナムの一部、フィヨルドランド国立公園にあります。「世界一の散歩道」と呼ばれたこのトラックは、テ・アナウ湖を渡る風光明媚な船の旅から始まり、ピオピオタヒ・ミルフォード・サウンドのすぐ近くで終了します。

道中、携帯電話は通じませんが、カメラはぜひ持参してください。手付かずの湖、空に向かってそびえる山々、流れ落ちる滝の写真を撮影できます。特に雨の後の滝は見事です。運がよければ、夕方以降、トコエカ（サザン・ブラウン・キーウィ）の鳴き声が聞けるかもしれません。

🕒 4日間

📏 53.5km

🧗 中級者向け

ケプラー・トラック

フィヨルドランド

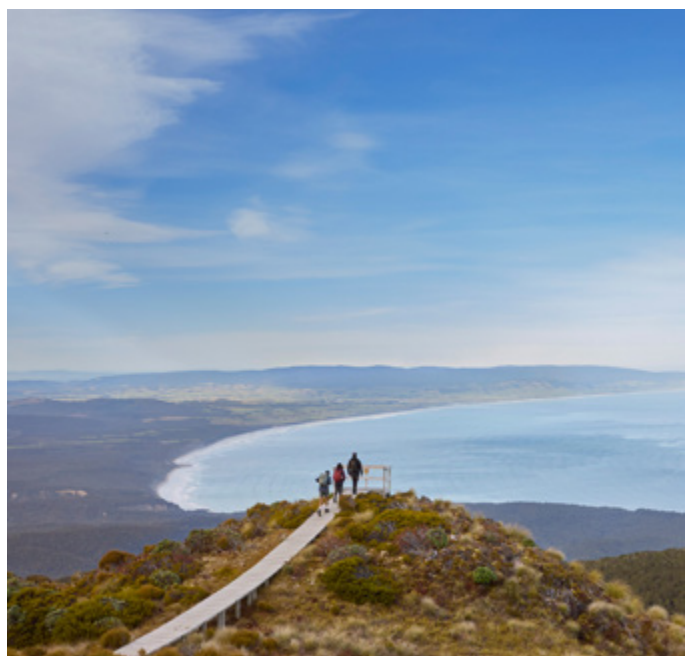
訪れる人々にフィヨルドランドの魅力を伝えるために入念に計画された周回コース。山々の尾根をたどり、鞍部を越えながら、テ・アナウ湖とマナポウリ湖を見下ろすことができます。氷河に削られた渓谷や苔むす森林などの大自然が美しく、途中で洞窟や滝に寄り道して、多彩なアドベンチャーが楽しめます。

進行方向は自由ですが、ラクスモア・ハットのある側から反時計回りに歩き始めると、初日に上りの大半を終えることができます。時間が限られているマヌヒリ（訪問者）には、ガイド付きのヘリ・ハイキングがおすすめです。遊覧飛行を兼ねてラクスモア・ハットまで行き、その後テ・アナウ湖に向かって下る日帰りツアーが催行されています。

🕒 3～4日間

📏 60km

🧑‍🌾 中級者向け



トゥアタペレ・ハンプ・リッジ・トラック

フィヨルドランド

アオテアロア・ニュージーランドで11番目、フィヨルドランドでは4番目のグレート・ウォークは、人影のないビーチや手つかずの原生林、ラキウラ・スチュアート島を一望する山道を行く、壮大なアドベンチャーです。

インバーカーギルから車で1時間、クィーンズタウンから2時間半のラカウ駐車場から発着する、中程度の難易度の周回コース。トゥアタペレ・ハンプ・トラック・チャリタブル・トラストが環境保全省と提携して管理しており、事前に同団体のウェブサイトから3つあるパッケージ（フリーダム、プライム、ガイド付き）のいずれかを予約しておく必要があります。

参加者は全員、私営のバックカントリー・ロッジに宿泊することになります。ドミトリと個室の、バー、売店などがあり、ちょっとしたスナックや飲み物、乾燥食品などを購入できます。ユニークなアップグレード方式で、温水シャワー、初日のヘリ送迎パック、最終日のジェットボート送迎などのオプションを利用できます。10月から4月までの期間限定でオープンしています。

🕒 3日間

📏 61.5km

🧑‍🌾 中級者向け



ラキウラ・トラック

サウスランド

アオテアロア・ニュージーランド最南端のグレート・ウォーク。ラキウラ・スチュアート島の人影のない海岸線と内陸部の豊かな森林を行く周回コースです。島を覆うポドカプ（マキ）の森は野鳥の宝庫です。昼間に歩いて餌を探す唯一のキーウィ、トコエカ（サザンブラウンキーウィ）もここをすみかにしています。

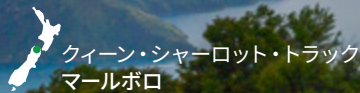
スチュアート島は国際ダークスカイ・サンクチュアリに認定されており、星空の素晴らしさもハイライトのひとつです。南天のオーロラを見たい場合、モトゥ（国）でも特におすすめの場所です。中程度の体力があれば比較的楽に歩けますが、ぬかるみがでやすいので、予備の靴下とゲーターを用意しておくといでしょう。

🕒 3日間

📏 32km

🧑‍🌾 中級者向け

人気のある 複数日の ハイキングコース



泊りがけのハイキングなら、アオテアロア・ニュージーランドの大自然の醍醐味を体験できます。モトウ（国）の各地にある、人気のコースをご紹介します。人影のないビーチ、緑豊かな降雨林、空高くそびえる山々など、最北端から最南端まで、多様性に富んだ各地の風景が訪れる人々を誘います。



ポウアカイ・サーキット

🕒 2〜3日間 📏 25 km

タラナキ

タラナキ山の息をのむような絶景が楽しめる、素晴らしいハイキング・トレイル。低地の森林、タソックの高原、ユニークなアフカワカワ湿地帯などを歩いていきます。



アオテア・トラック

🕒 2〜3日間 📏 10〜25km

グレート・バリア島

天然温泉に浸かるチャンスもある景色の良いコース。歩きやすい小径、板張りの遊歩道、急な上り坂、階段、橋が組み合わさっています。グレートバリア島へはオークランドからフェリーか飛行機でアクセスできます。



クイーン・シャーロット・トラック

🕒 3〜5日間 📏 73.5km

マールボロ

マールボロ・サウンドの原生林と入り組んだ海岸線に沿って進んでいきます。宿泊には、DOCのキャンプ場や私営のブティック・ロッジなどが利用できます。サイクリングも楽しめる、素晴らしいトラックです。



ホリフォード・トラック

🕒 4〜5日間 📏 56km

フィヨルドランド

ホリフォード・ウィルダネス・エクスペリエンスはウォーキングとジェットボート、ヘリコプターの遊覧飛行まですべて込みのアドベンチャー・ツアーを催行しています。ラグジュアリー・ロッジに宿泊し、山から海へと進む間、ガイドが同行してご案内します。

代表的な 日帰りウォーク



カイコウラ・ペニンシュラ・ウォークウェイ
カンタベリー

寝袋の要らない日帰りハイキングなら、素晴らしい眺めの中で大自然を身近に感じるアドベンチャーが体験できます。ニュージーランドには、人それぞれの楽しみ方ができる素晴らしいトレイルがたくさんあります。海岸風景や緑豊かな森林、絵のように美しい山々など、好みに合わせて選ぶとよいでしょう。



テ・ファラ・トラック 片道 5〜6時間 7.5km ノースランド

ブリーム・ヘッドを横断する小径で、ノースランドのマオリの祖先の足跡をたどってみましょう。沿岸域の森林を登っていく本格的なトラックの先には、360度の壮大なパノラマ風景が待っています。



フッカー・バレー・トラック 往復 3時間 10km カンタベリー中部

山岳風景を満喫できる、アオラキ・マウントクック国立公園の人気コース。折り返し地点のフッカー湖には氷塊が浮かび、対岸にはニュージーランド最高峰の堂々とした姿があります。新しい吊り橋を建設するため、安全上の理由から奥の方は閉鎖されていますが、環境保全省は2026年秋の全面開通を予定しています。



タマ・レイクス・トラック 往復 5〜6時間 17.6km ルアペフ

トンガリロ・アルパイン・クロッシングに代わる素晴らしいコース。ルアペフ山とナウルホエ山を背景に歩き、タラナキ滝のそばを通って、起伏のあるタソックの草原や高山植物の野原を横切り、2つの美しい湖を目指します。



カイコウラ・ペニンシュラ・ウォークウェイ 3時間 11.7km

カイコウラ

カイコウラの市街地から発着する家族向けの散策コースです。切り立ったシーワード・カイコウラ山脈の眺めを楽しみながら、パ（要塞化された村）の史跡を訪れたり、野生動物を観察したりできます。

2時間以内の軽い散策をご希望の方には

ニュージーランド政府観光局のウェブサイトに掲載されているおすすめのショートウォークをご覧ください。

100% PURE NEW ZEALAND
traveltrade.newzealand.com