

2023.12.27~2024.1.6

# エベレスト街道トレッキング



# 本日の予定

1. ネパールの基本情報
2. エベレスト街道とは
3. トレッキングの行程・様子
4. 植生の変化
- (5. カトマンズ観光)

# 1. ネパールの基本情報

- 中国とインドに接する小さな内陸の国。北部にヒマラヤ連山が聳え、南部にタライ平原が広がる雄大な自然の中に、ヒンドゥー教、仏教などを信仰する多民族が暮らしている。
- ■正式名称：ネパール Nepal 連邦民主共和制（2008年に王政廃止）
- ■首都：カトマンズ
- ■人口：約3,054万人 ■面積：約14.7万km<sup>2</sup>（北海道の1.8倍）
- ■人種・民族：パルバテ・ヒンドゥー、マガル、タルー、タマン、ネワール等
- ■宗教：ヒンドゥー教徒（81.3%）仏教徒（9.0%）イスラム教徒（4.4%）他
- ■言語：ネパール語
- ■通貨：ネパール・ルピー 1円=約0.88ネパール・ルピー（2024年3月27日現在）
- ■時差：-3時間15分 ネパールが正午のとき、日本は午後3時間15分

シェルパのアンツエリンさん  
チベット系？



市内ガイドのビニターさん  
インド系？





# ネパールヒマラヤのトレッキングエリア

1. 世界最高峰エベレストのある**エベレストエリア**  
(ソルクンブ、サガルマータ国立公園)
2. 非常に大きな山塊でルートバリエーションも豊富な**アンナプルナエリア** (アンナプルナ自然保護区)
3. イギリス人のヒマラヤ探検家ビル・ティルマンが「世界で最も美しい谷」と称したことで有名な**ランタン谷**  
(ランタン国立公園)

# ネパールの気候

亜熱帯性気候で、雨季（6月～9月）と乾季（10月～5月）に分かれている。標高によって気温は大きく変わる。

- ヒマラヤ山脈の上部は氷雪地帯だが、4000m以上でも放牧が行われている。
- 首都カトマンズは標高1,300mに位置し、周囲を山に囲まれた盆地のため、7月、8月の平均気温は24度前後と過ごしやすく、12月、1月でも氷点下になることは少ない。年間を通じて、昼夜の気温差が大きい。

- カトマンズ

夏季（5～7月） 最高気温 28.1℃ 最低気温 19.5℃ 雨量 312mm

冬季（12～2月） 19.3℃ 3.0℃ 15.4mm

※冬のカトマンズでは昼はTシャツ、夜はダウンでもおかしくない。

- 標高50～200mのチトワン国立公園は亜熱帯気候でサラノキの森が広がりインドサイやベンガルトラが住む。500種におよぶ鳥類の宝庫。

# トレッキングの適期

- 雨季と冬季を避けて、春と秋に多くの人を訪れる

- 3～5月 **春シーズン**

エベレストBCから登山隊がエベレスト登頂を目指す

3～4月は国花シャクナゲ（ラリグラス）が咲き競う

- 6～9月 雨季でトレッキング客は少ない

高山植物が多く見られる（フラワートレッキング）

- 10月～11月 **秋シーズン** 天候が安定し、一日晴れることが多い

1年で最もトレッキング客が多く賑わう（混み合う）

- 12～2月 乾季で晴天率が高く、山はよく見える

5000m以上を目指すにはとても寒くロッジも閉まる

# ネパールの国花シャクナゲ (空港ポスターより)



# 雨季に咲く高山植物 (空港ポスターより)



# 2. エベレスト街道

- ルクラからエベレストBCへ向かうルート
- 古くはヒマラヤ山脈を越えたチベットとの交易ルートとして栄え、シェルパ族をはじめとする高地民族たちの生活道でもあった。
- 1953年にイギリス登山隊により初登頂がなされた後も、エベレスト登頂を目指す登山者は絶えず、ヒマラヤ登山の歴史と文化が根付いたネパール屈指の街道となっている。
- 現在ではエベレストへの登頂目的ではなく、トレッキングを楽しむ人たちが大勢訪れる。



# 3. トレッキングの行程

- 1日目 カトマンズ-ルクラ (小型機)  
ルクラ2840m-パグディン2610m 4時間
- 2日目 パグディン-ナムチェバザール3440m  
7時間
- 3日目 ナムチェバザール - エベレスト  
ビューホテル3880m 4時間  
(パノラマ街道)
- 4日目 クンデピーク4200m往復 5時間
- 5日目 エベレストビューホテル-パグディン  
7時間
- 6日目 パグディン-ルクラ 3時間



# 1日目

2023年12月29日 (金)

エベレスト街道その  
1-2023-12-29



peko

# カトマンズから小型機でルクラへ

大きな荷物は15kgまで  
カトマンズ盆地は霧  
機中からのヒマラヤ山脈  
前衛の山並み



# ルクラ

エベレスト街道のスタート地点として賑わっているルクラの町  
ヒラリー卿が自費で開いたヒラリー・テンジン空港の滑走路はわずか500m！  
ロッジで寝袋を受けとり大きな荷物に入れ、身支度をして出発



# 大きい荷物はポーターかゾッキョが運ぶ デイパックで楽に歩ける

冬季でも3000m位までは晴れば昼間は下着に山シャツで歩ける気温  
気温差が大きく、夜は寒くなる



# 荷を運ぶロバとゾッキョ（牛とヤクの交雑）

4000m以上に適応しているヤクに代わって、4000m以下ではゾッキョがはたらいている

雌のヤク（正確にはナク）と雄の牛の合いの子  
オスのゾッキョが荷を運び、メスは乳牛となる

オスのゾッキョには生殖能力が無くおとなしい



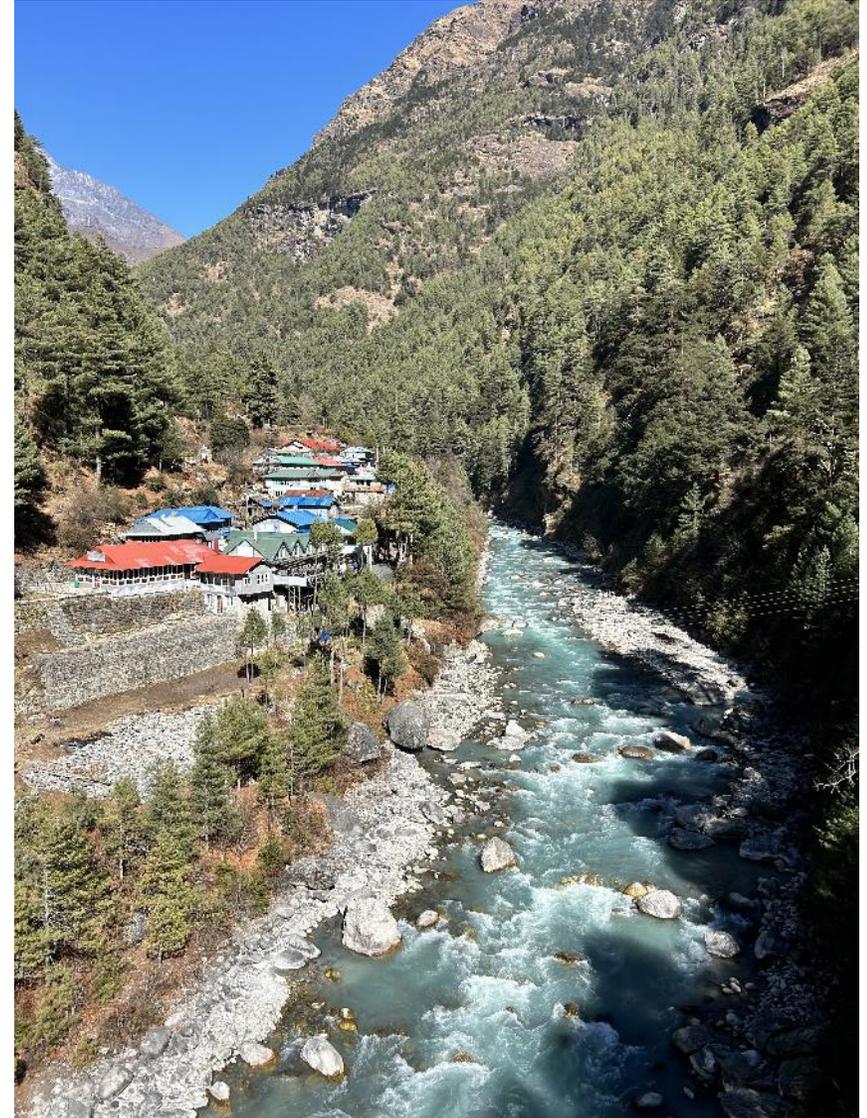
# 街道のようす

- 土や石畳の街道、車は通れず、危険なところはほとんど無い
- 乾季は砂埃と乾燥した動物の落とし物などでほこりっぽいので、マスクとスパッツ必要



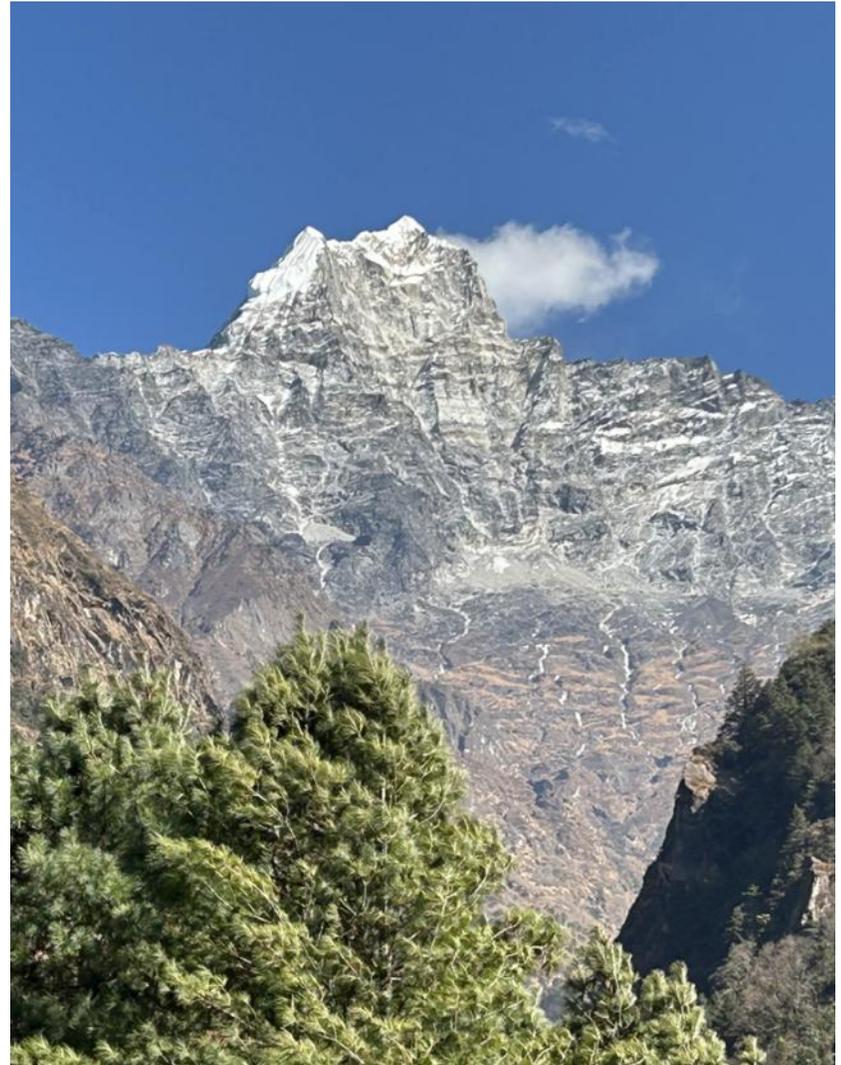
# 街道はドウド・コシ（ミルクの川）に沿って続く

- 大小の村があり、ロッジや店がある
- 村の出入り口にはお経の書いてあるマニ石（オムマニペメフム）・チョルテン（仏塔）タルチョ（五色の祈禱旗）



# 食事や宿泊はきれいなロッジ (30年前はテントだった…)

タドコシで昼食 クスムカングル6367mが見える



# 宿泊地パグディンのロッジ

個室に暖房は無いが夜はシュラフに湯たんぽで暖かい  
トイレは水洗で快適

風呂やシャワーは無い

(有っても入ると高山病になりやすい)

朝夕、洗面器に温かい湯を持ってきてくれる

着替えはあまりしない ウールの下着が役に立つ



# 2日目

2023年12月30日(土)

エベレスト街道その  
2-2023-12-30



peko

# パグディンを出発

- 川沿いにはヒマラヤゴヨウが多い
- 病院もある
- タムセルク峰6623mが見える



# サガルマータ国立公園に入る

入域料3000ルピーくらい

クンビユラ5761mが見える



# 人も動物も吊り橋を渡る

荷物は人が運ぶと1kg50～60ルピー

ロバやゾッキョだと1kg35～40ルピー

ロッジの建設のため、大きなトタンやマットレスを運ぶ人も



# ヒラリーブリッジを過ぎると600m位の登り

エベレストビューポイント  
休憩所にはトイレもある  
ビスタリ、ビスタリ（ゆっくり）



# ナムチェバザール (3440m 古くから街道の中心地)

多くのロッジや店が並び、寺院や学校、博物館もある  
軽い高山病におかゆと梅干し、和風だしの汁がうれしい



# 3日目

2023年12月31日 (日)

エベレスト街道その

3-2023-12-31



peko

# 3日目 ナムチェを出発

朝焼けのタムセルクとコンデリ6186m



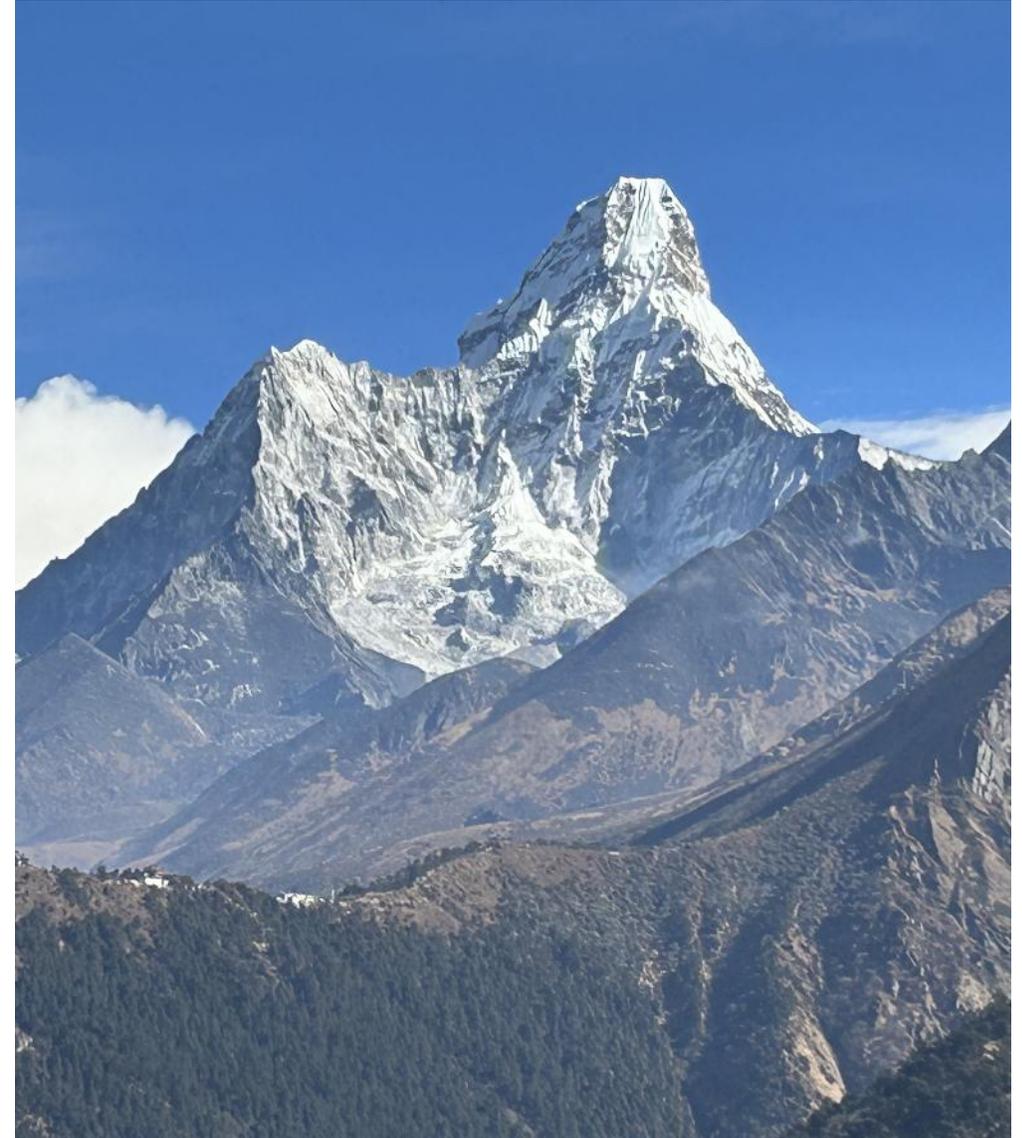
# パノラマコース

アマダブラム、エベレストなどを見ながら歩く



# キャンズマのロッジで昼食

キッチンボーイとお別れ



# エベレストビューホテル

日本人宮原巍氏が建設したホテル



タムセルク  
と  
冬の  
大六角形



エベレスト  
と  
北斗七星



# 4日目 元旦

2024年1月1日 (月)

エベレスト街道 その  
4-2024-01-01



# エベレストビューホテル展望デッキから元日の夜明け





# 初日の出 シェルパ属の村クムジュン クンデピーク4200m登頂



# クンデピークから





ヤクヤゾッキョの糞は燃料に。  
穴のトイレにはシャクナゲの落ち葉  
を入れて肥料にする。



# ホテルの食事



# 5日目

2024年1月2日 (火)

エベレスト街道 その  
5-2024-01-02



# エベレストビューを後に帰路につく

早朝は霜が降りる

薄手のダウンに冬用のアウターを着て出発

斜面の縞模様は、放牧のけものみち



# 今日はパグディンまでのんびり

途中で国鳥ダンフェ(ニジキジ) にであう



# 夕食はネパールの定食ダルバート

現地食は麺やチャーハンなどどれも食べやすい



# 6日目

2024年1月3日 (水)

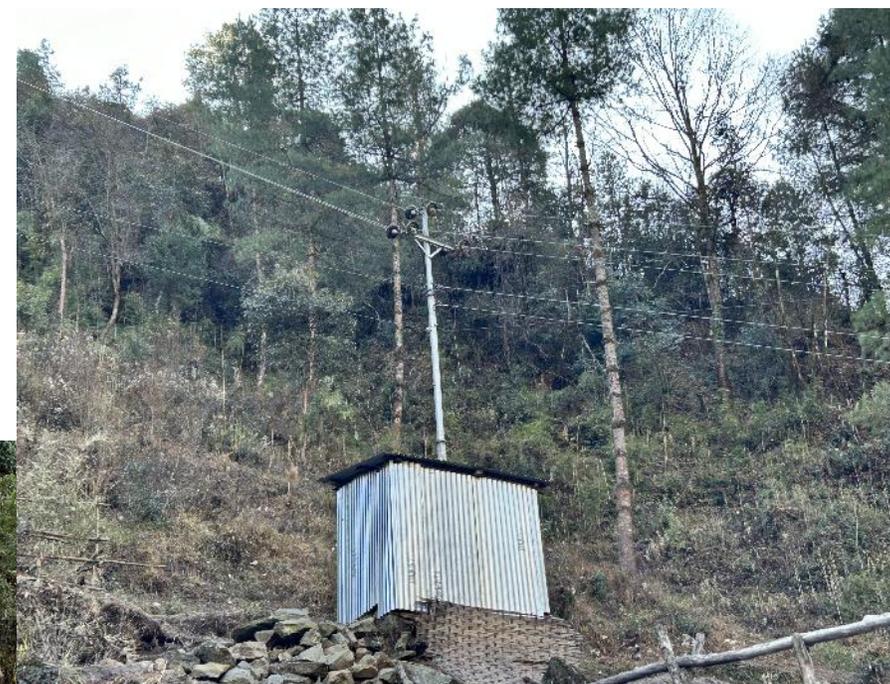
エベレスト街道 その  
6-2024-01-03



エベレストビューで寒すぎて逃げてしまった  
ゾッキョが、パグディンでゾッキョ使いの主人  
のもとへ戻ってきた！  
でも鞍がないので結局主人が荷物を背負う…



村では溪流から引いた水と  
水力発電による電気が使え、  
宿ではW i - F i が使える

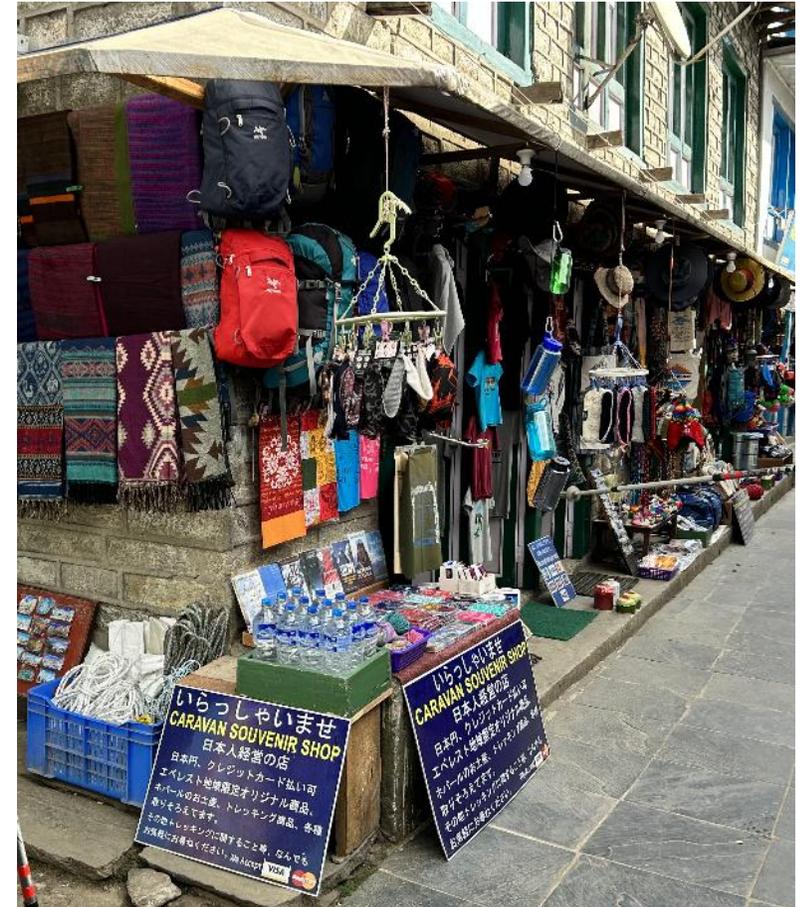


パグディン：冬でもキャベツや青梗菜などつくっている  
（ナムチェより上ではジャガイモを作るが冬はできない）」



# ルクラの町に無事到着

やっとシャワーを浴びて着替えられる  
ゆっくり町を散策 翌朝の飛行機でカトマンズへ



# 4. 植生の変化

サラノキ：カトマンズの寺院や宮殿の木彫、お供え用の葉の皿  
サラノキは亜熱帯の森に生えているとのこと  
エベレスト街道やカトマンズには無い

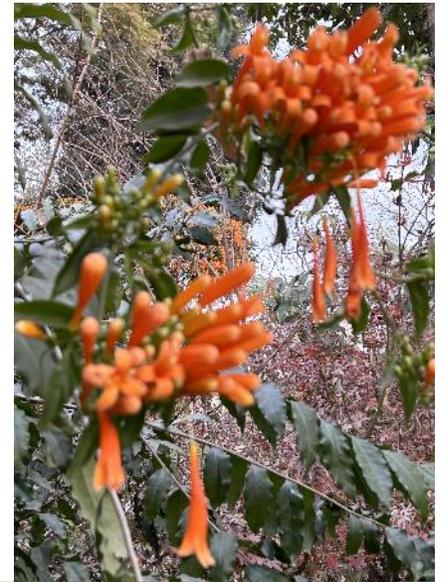


# カトマンズ

1300m～1400m

乾季のカトマンズは、乾燥していてとてもほこりっぽい。街路樹の葉はほこりをかぶって薄茶色。

昼夜の気温差が大きく、冬でも昼は20℃近い暖かさで、庭園には色とりどりの花が咲く。



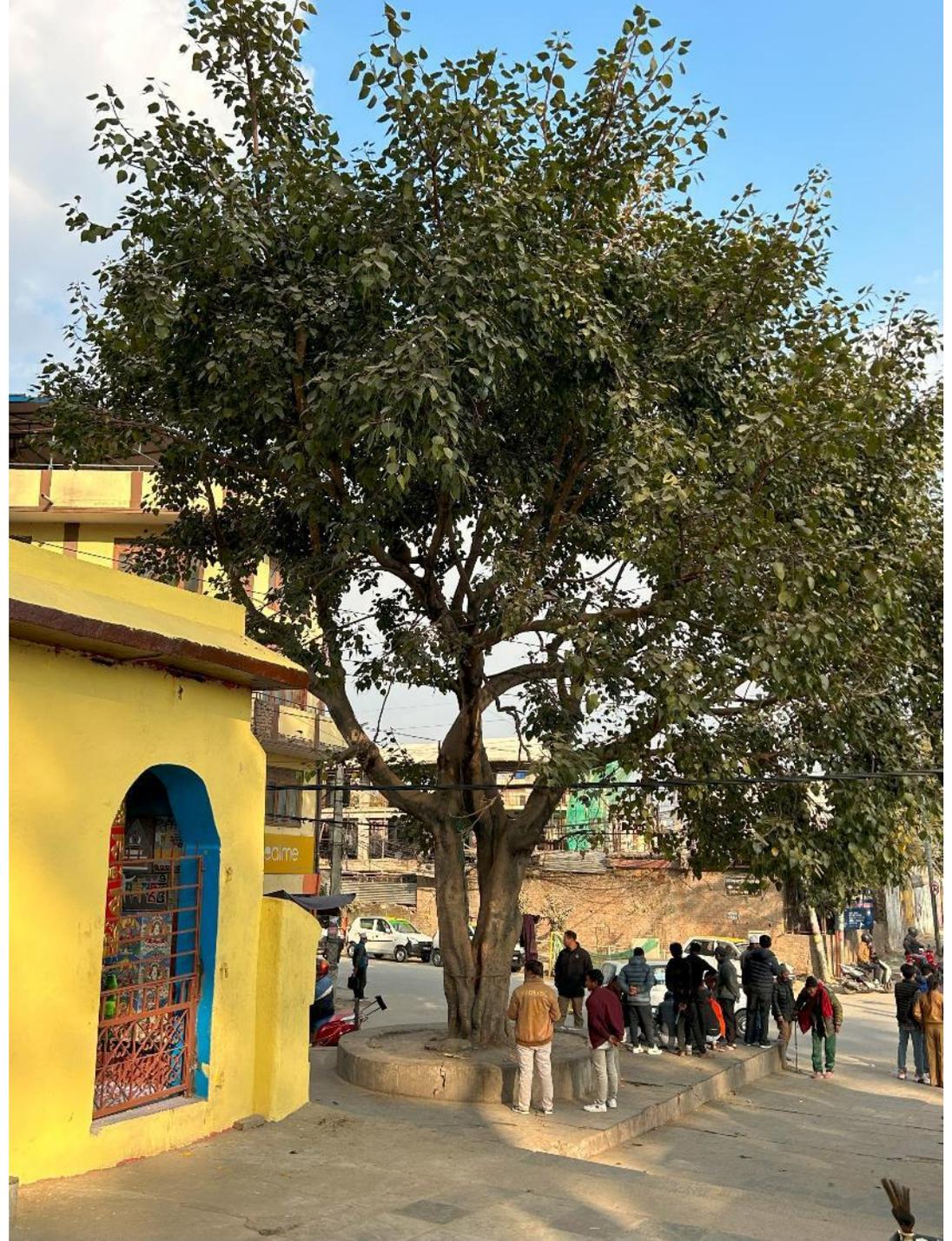
## カトマンズの庭園のサクラ

12月28日ですが花柄が落ちていました。  
葉は青々していて、いつが落葉期か不明



# インドボダイジュ

カトマンズ市内



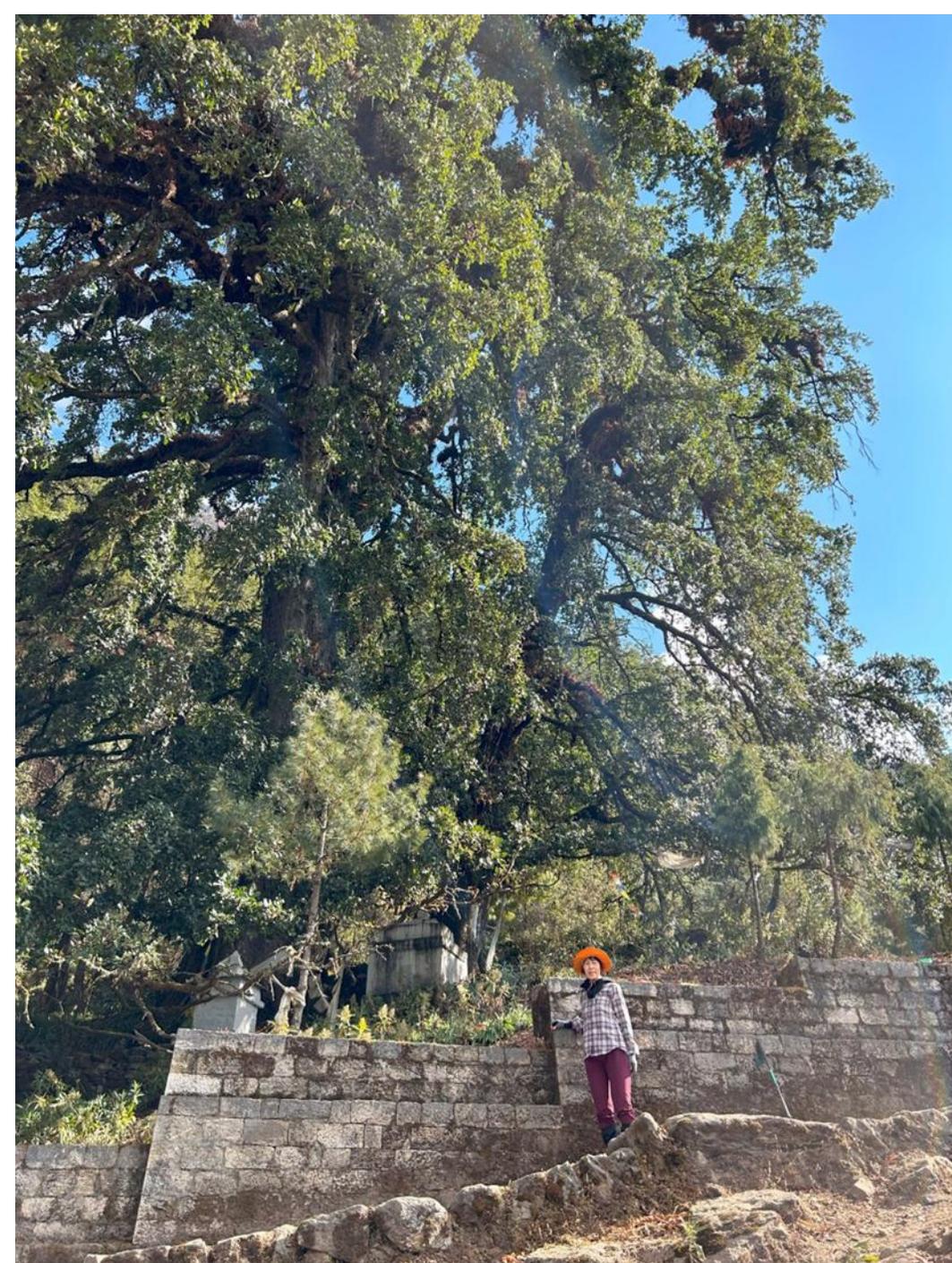
# ルクラ～パグディン

2500m～2600m

テンジン・ヒラリー空港のあるルクラは標高2880m位あるがその後ドウド・コシ川の谷に下り、2500～2600mの街道をたどる。谷の広いところは畑が広がり、麦や野菜（キャベツ・コマツナ・大根など）を栽培している。日本からの支援によるリンゴ畑があるところも。

カシのなかまなどの常緑樹の森。落葉樹も混じる。

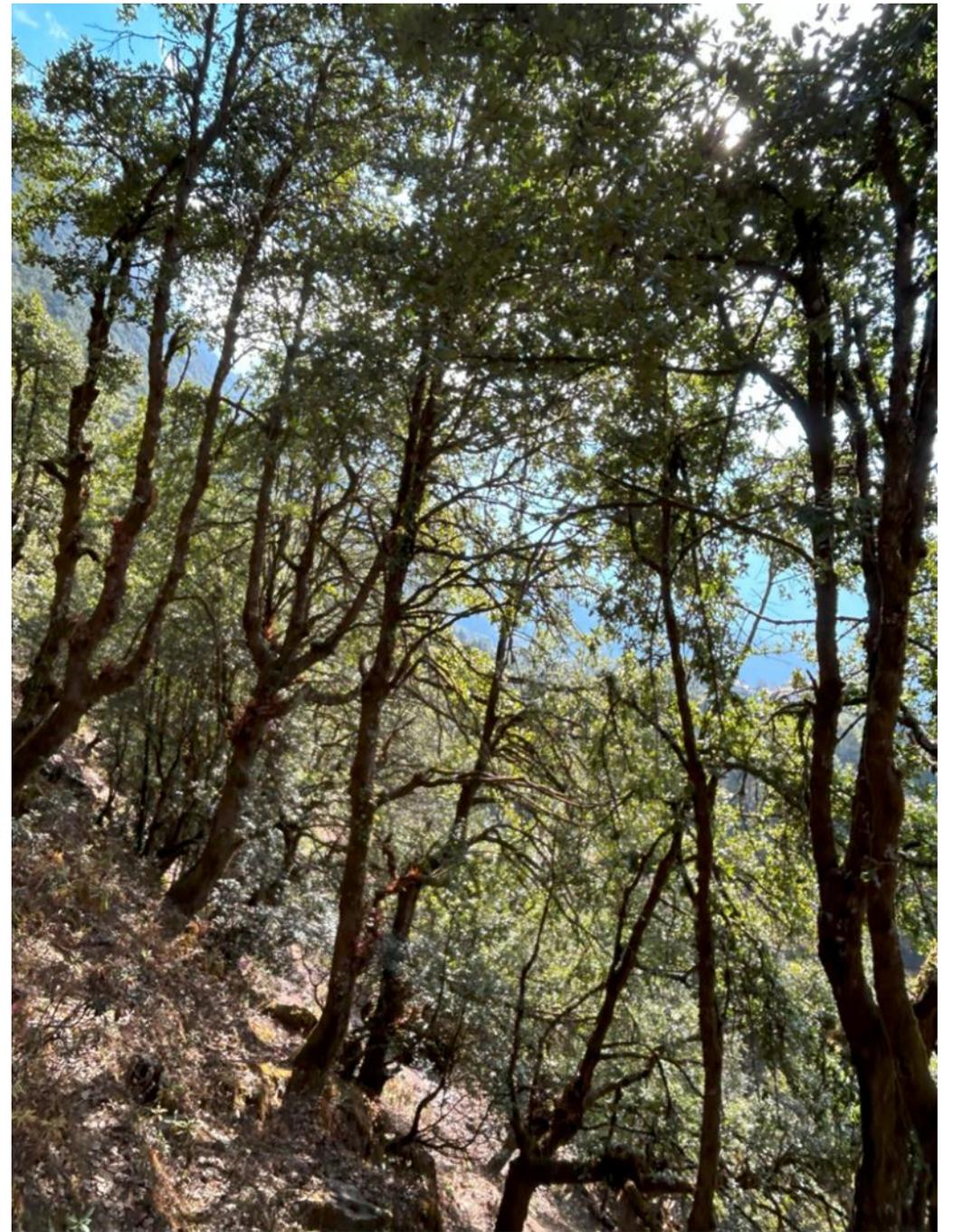
カルスの大木(ご神木)



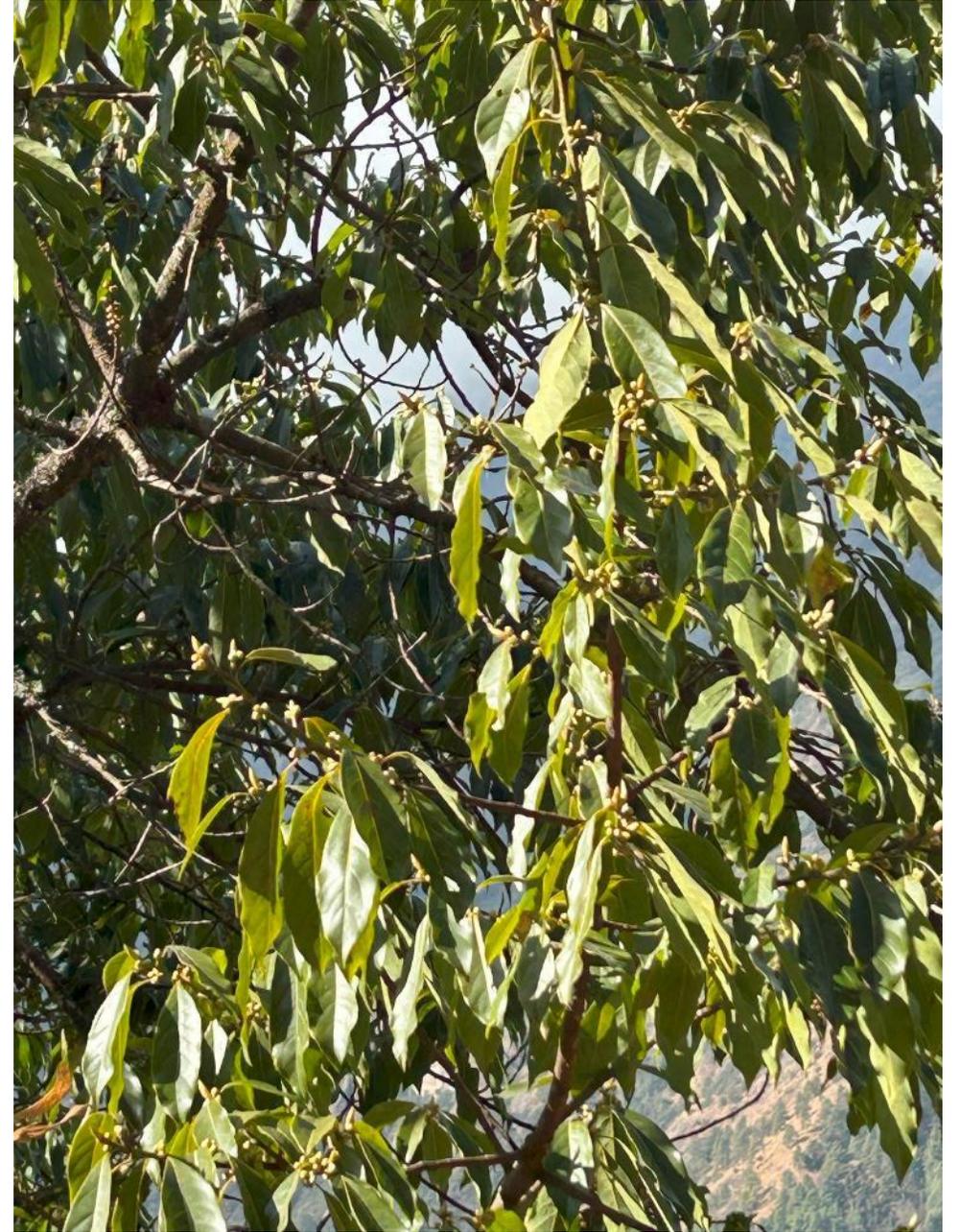
# 常緑樹 カルス

*Quercus semecarpifolia*

- ヒイラギのような鋸歯のカシの仲間
- 葉は動物が好んで食べる
- 大木になるものも



# 常緑樹 カシのなかま？



ニッケイ？

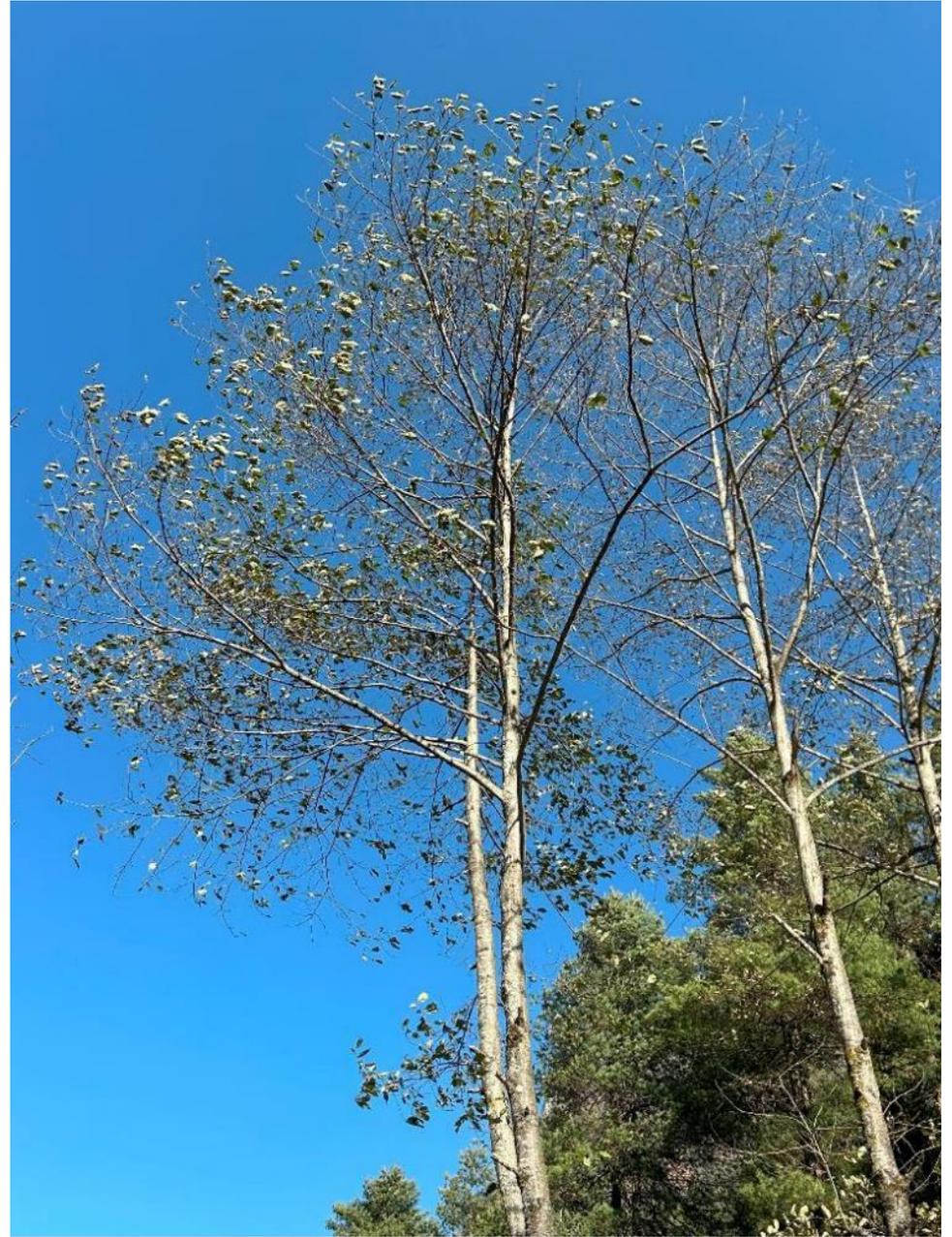


# 国花ラリグラス (シャクナゲ) は36種類

- 花の季節は3月～4月
- 4000m～の高山帯まで



# 落葉樹 ハンノキのなかまなど







サンシヨウ 棘が鋭い  
アセビ 街道沿いに多い



# アキノキリンソウのなかま



滝に咲くサクラソウ



イラクサの仲間



# パグディン～ナムチェバザール

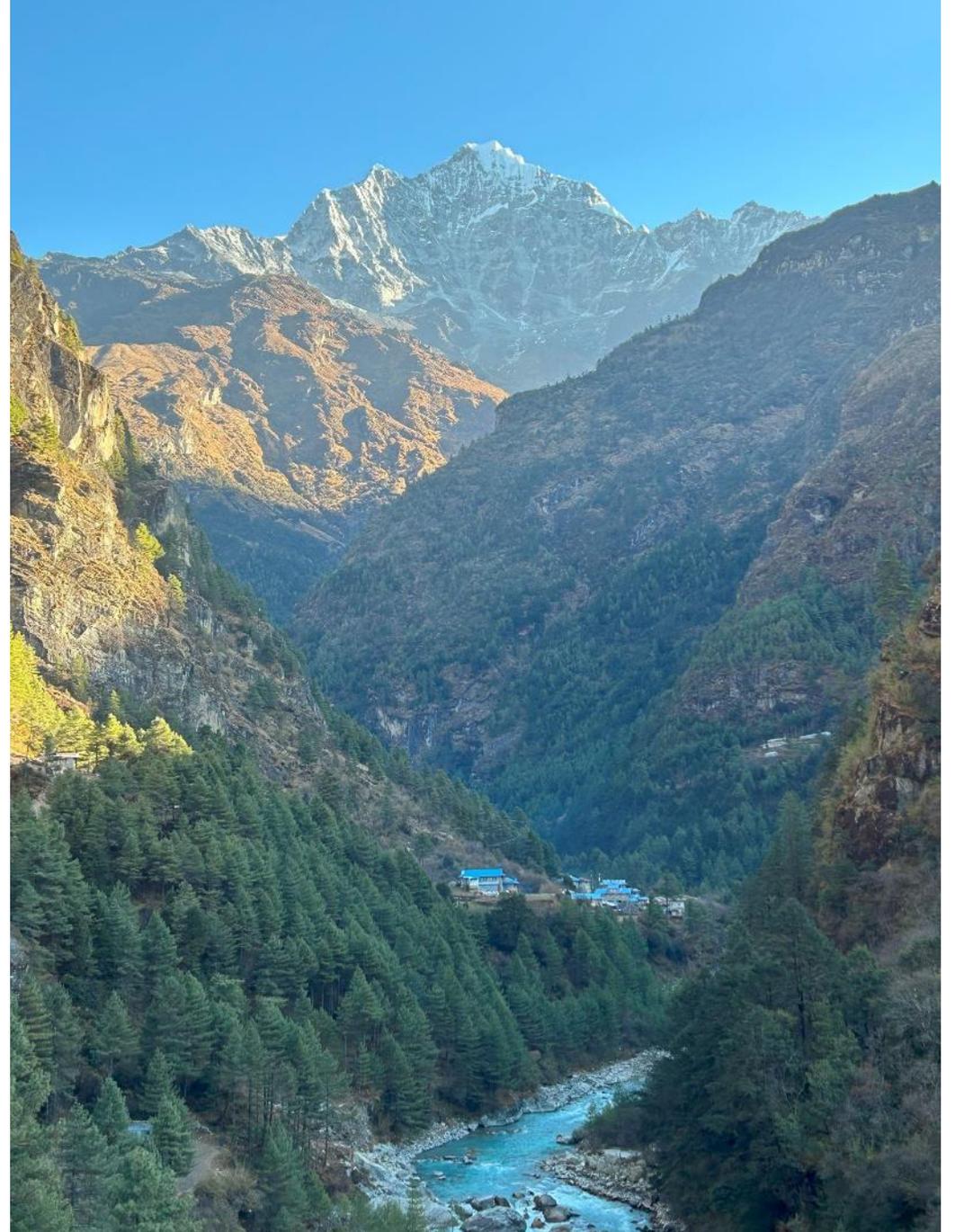
2600m～3400m

川沿いから、斜面一面にマツの森が続く。林床もマツの落ち葉が一面に散り敷いて、下草は乏しい。マツは主にヒマラヤゴヨウと思われる。ブータンの植生調査の資料には、乾燥した谷にマツ（ブルーパイン）の森ができるとある。



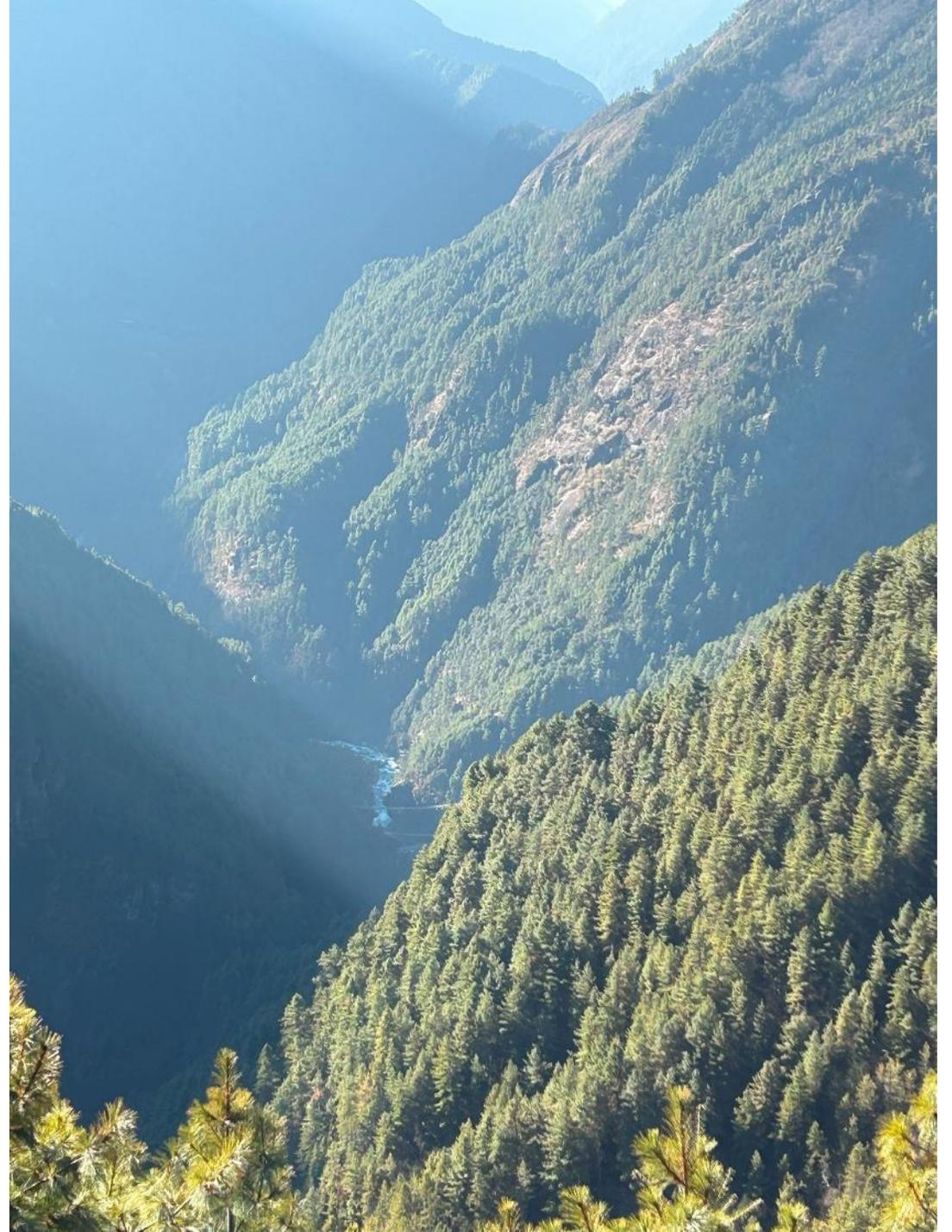
# ヒマラヤゴヨウ

*Pinus wallichiana*



# ヒマラヤゴヨウ

- ドウドコシの川岸から、  
谷の斜面はヒマラヤゴヨウ  
の森におおわれている。



# 針葉樹 ツガのなかま



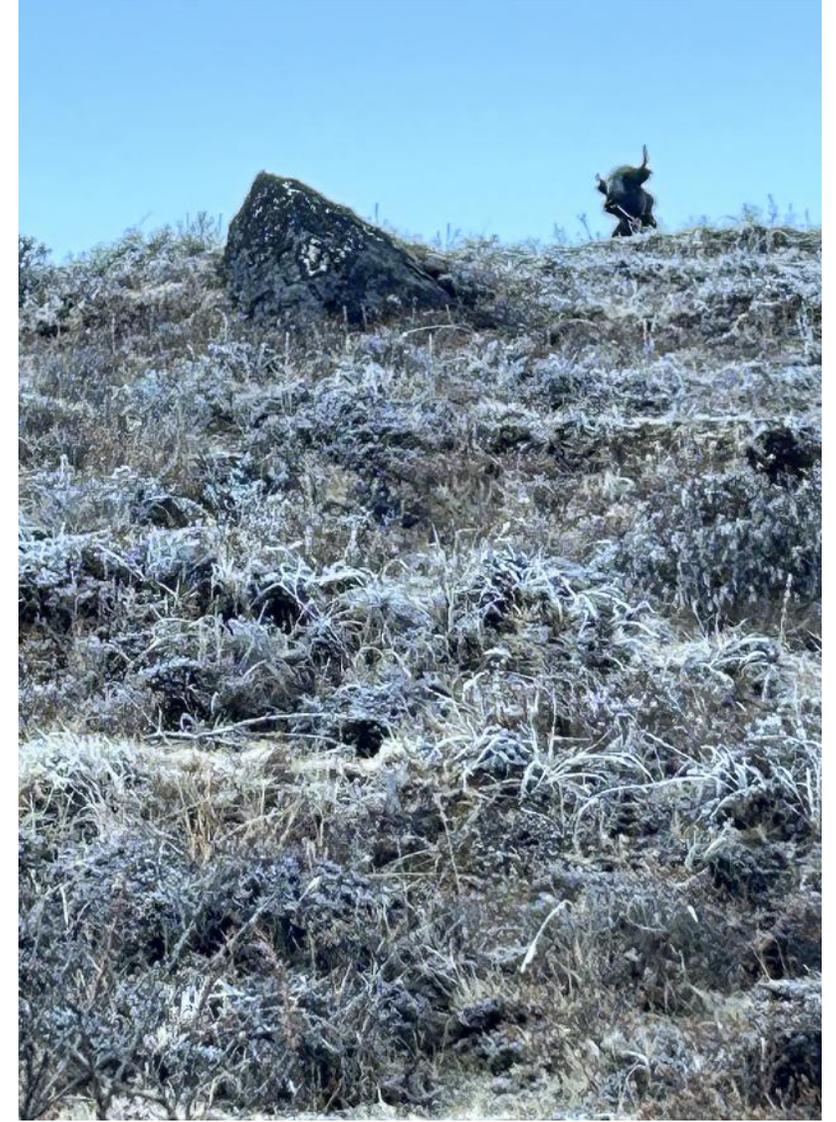
# ナムチェバザール

～

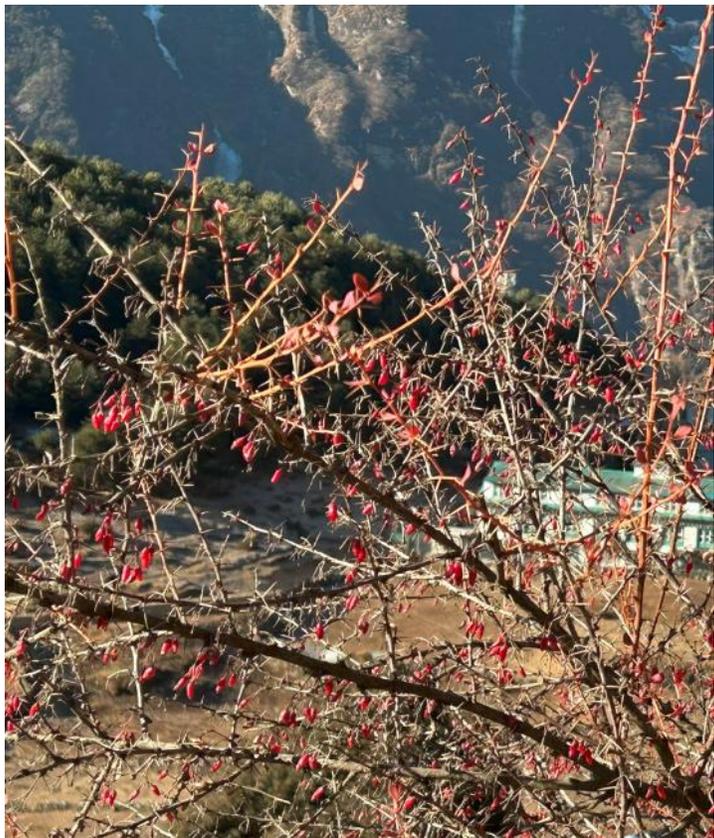
## エベレストビューホテル

3400m～3800m

ナムチェバザールより上はマツが無くなり、ビャクシンやモミ、カンバの仲間など。シャクナゲの多いところもある。放牧地にはけものみちが縦横につき、背の低いツツジ類が生える。



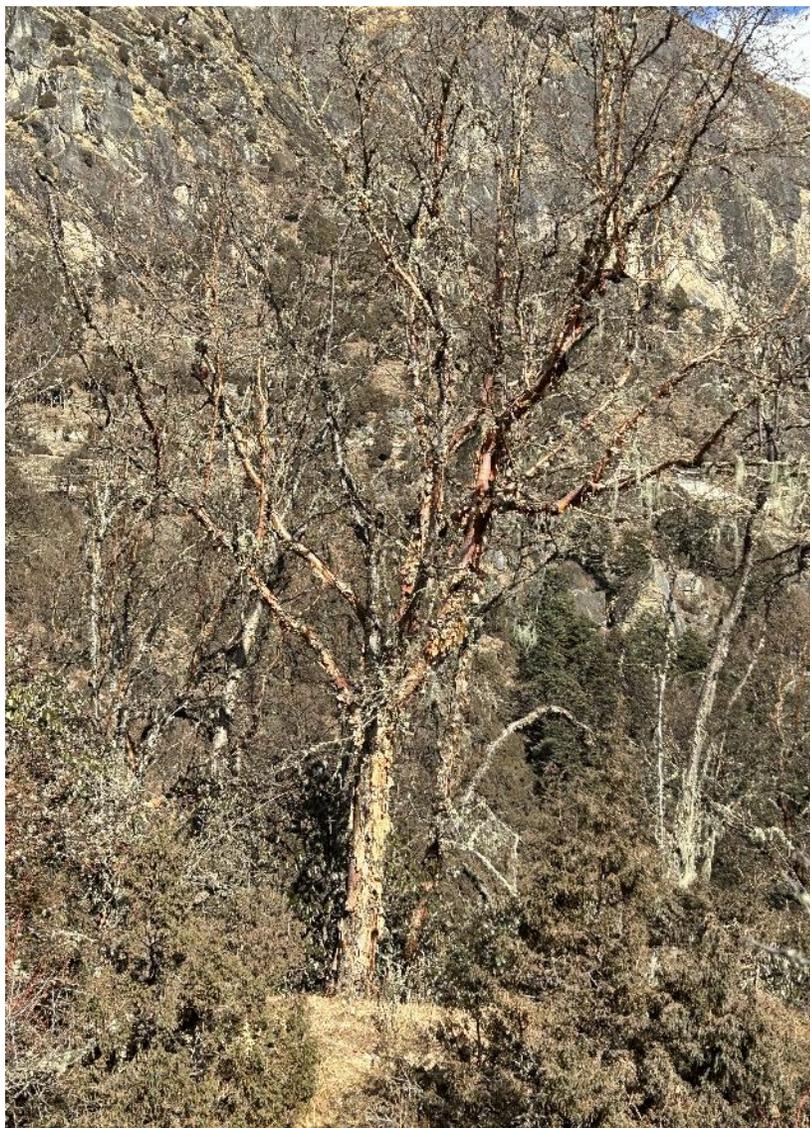
ヒノキ科  
ビャクシン属  
メギのなかま



# モミのなかま



# ダケカンバのなかま



# サルオガセ シャクナゲ



# クムジユン ～ クンデピーク

3800m～4200m

森林限界は4000m付近。  
モミヤシクナゲが無くなり、  
ビヤクシンの低木林を  
抜けた上にも、放牧地がある。



漿果状の球果

# 森林限界が4000m付近

村のビャクシンは、葉を焚いてお供えに使う



3800m位の登山口にはモミの高木とビャクシンの亜高木や低木、シャクナゲが混じる



4000m以上は草原  
背の低いツツジとビャクシン  
ヤクが放牧されている



# 植生のまとめ（エベレスト街道）

- 4000m～ 高山帯低木群落 草原・ツツジやビャクシンの低木（放牧地）  
夏はお花畑ができるところもある
  - 3400m～ 亜高山帯針葉樹林 モミなどの針葉樹林 カンバ・シャクナゲ  
村の近くはビャクシンが多い
  - 2600m～ 乾燥マツ林 川沿いの斜面を中心にヒマラヤゴヨウが多い
  - 2000m～ 暖温帯照葉樹林上部 カルスなどの常緑のカシ類に落葉樹が混じる
- 
- 日本の垂直分布と比較すると、落葉広葉樹林帯が無く、川沿いにヒマラヤゴヨウ林が広がる
  - かなりの高地まで放牧など牧畜の影響がある アセビが多い

• ※中尾佐助（1955）

## ヒマラヤ地域の植生帯

- 3800～ 高山草原帯
- 2900～ モミ・カバ帯
- 2500～ ツガ帯
- 2000～ カシ帯
- 1000～ ヒメツバキ・クリカシ帯
- 600～ サラソウジュ・パンヤ帯

		標高 ↑		
		湿性	乾性	
	冬：湿性・温暖 (ブータン・雲南 西南日本)	冬：湿性・寒冷 (東北日本)	冬：乾燥・温暖 (ブータン乾燥谷)	冬：乾燥・寒冷 (中国東北部)
	針葉樹林 (モミ林)	針葉樹林	針葉樹林	針葉樹林
	針広混交林 (ツガ・硬葉カシ) 中間温帯林 ブナ林(太平洋型)	夏緑樹林 (ブナ林：日本海型) <i>F. crenata</i>	硬葉カシ <i>Q.sem. Q.lanata</i> 落葉カシ <i>Q.griffithii</i> 5葉・3葉マツ林 <i>P.walliichiana</i> <i>P.roxburghii</i>	落葉カシ林 (ナラ・カシワ類)
	照葉樹林上部 (常緑カシ林)	照葉樹林上部	照葉樹林上部	照葉樹林上部

図4. 冬の気候に応じた東アジア各地の冷温帯域植生の比較

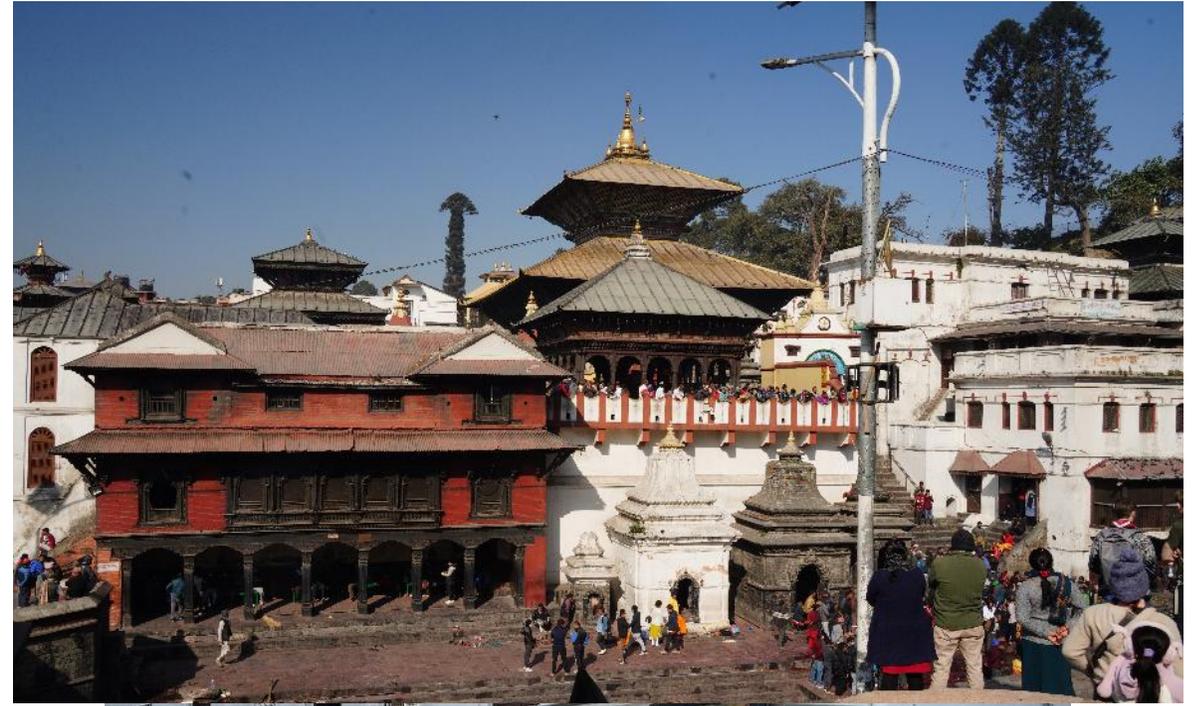
# 5. カトマंडゥ観光（世界遺産）



# ボーダナート：チベット仏教の寺院



# パシュパティナート ヒンズー教の寺院





ガンジスに続く川の火葬場

参道にはアンモナイトも売っている



# 古都バクタブル



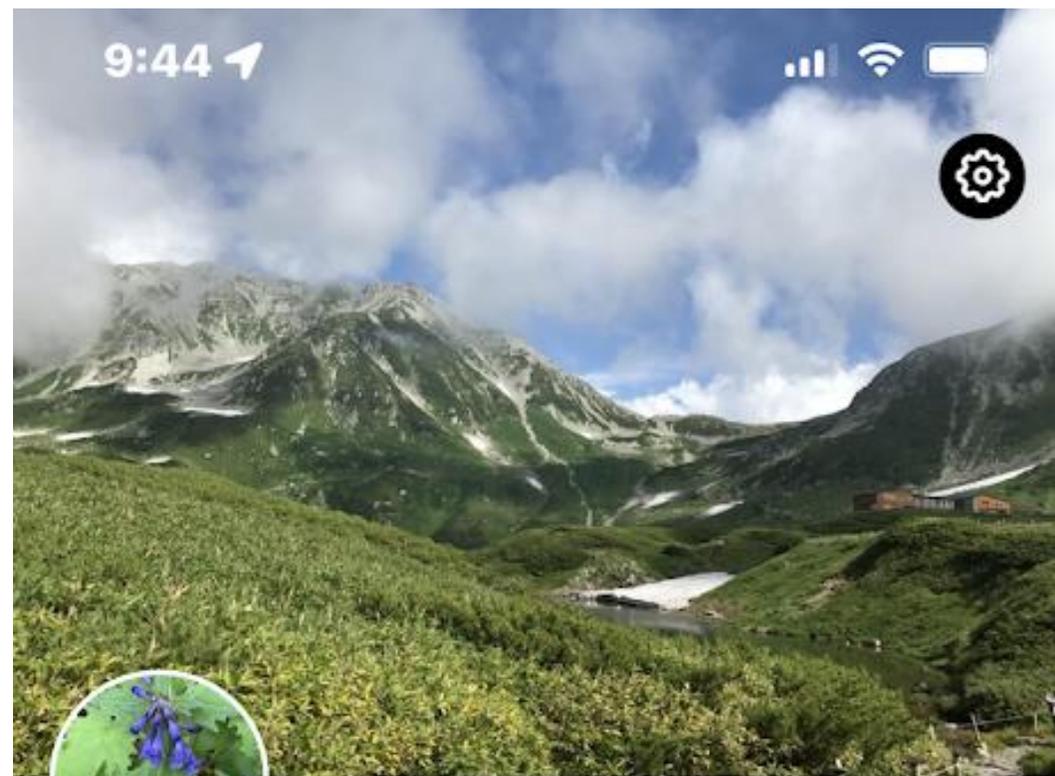
ご清聴ありがとうございました



# Y A M A P

で活動日記公開しています

いろいろな人の活動日記は山や花の情報を  
見るのに便利です



peko 

プロフィール編集