

マレーシア

自然探検





目次

マレーシア地図	4
はじめに	6
ジャングル探検／キャンプ	9
登山	15
ロッククライミング	19
洞窟探検	23
リバークルーズ	29





ラフティング	33
マウンテンバイク	37
バードウォッチング	41
レックダイビング	45
マレーシア概要	46
マレーシア政府観光局海外事務所	47

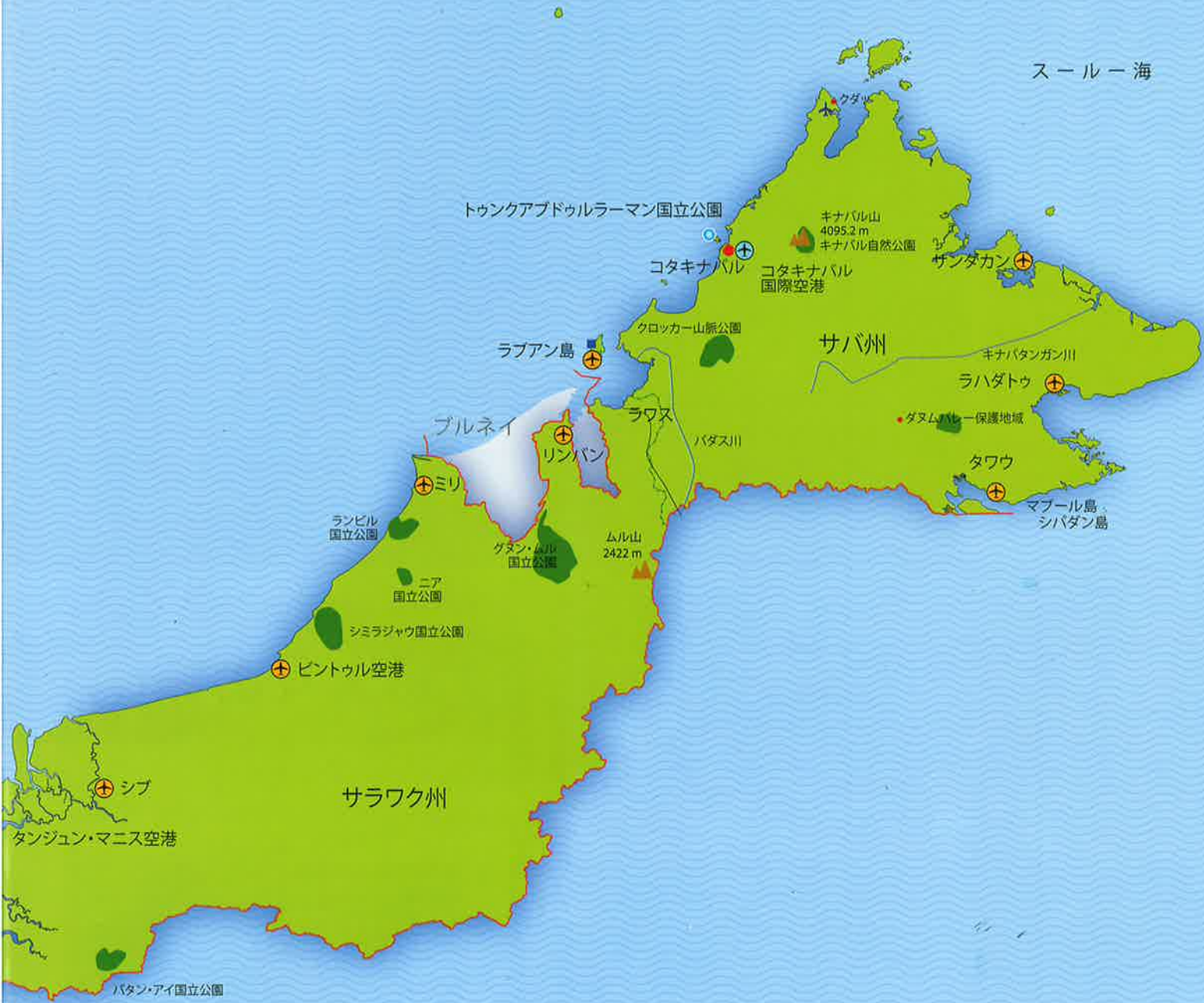


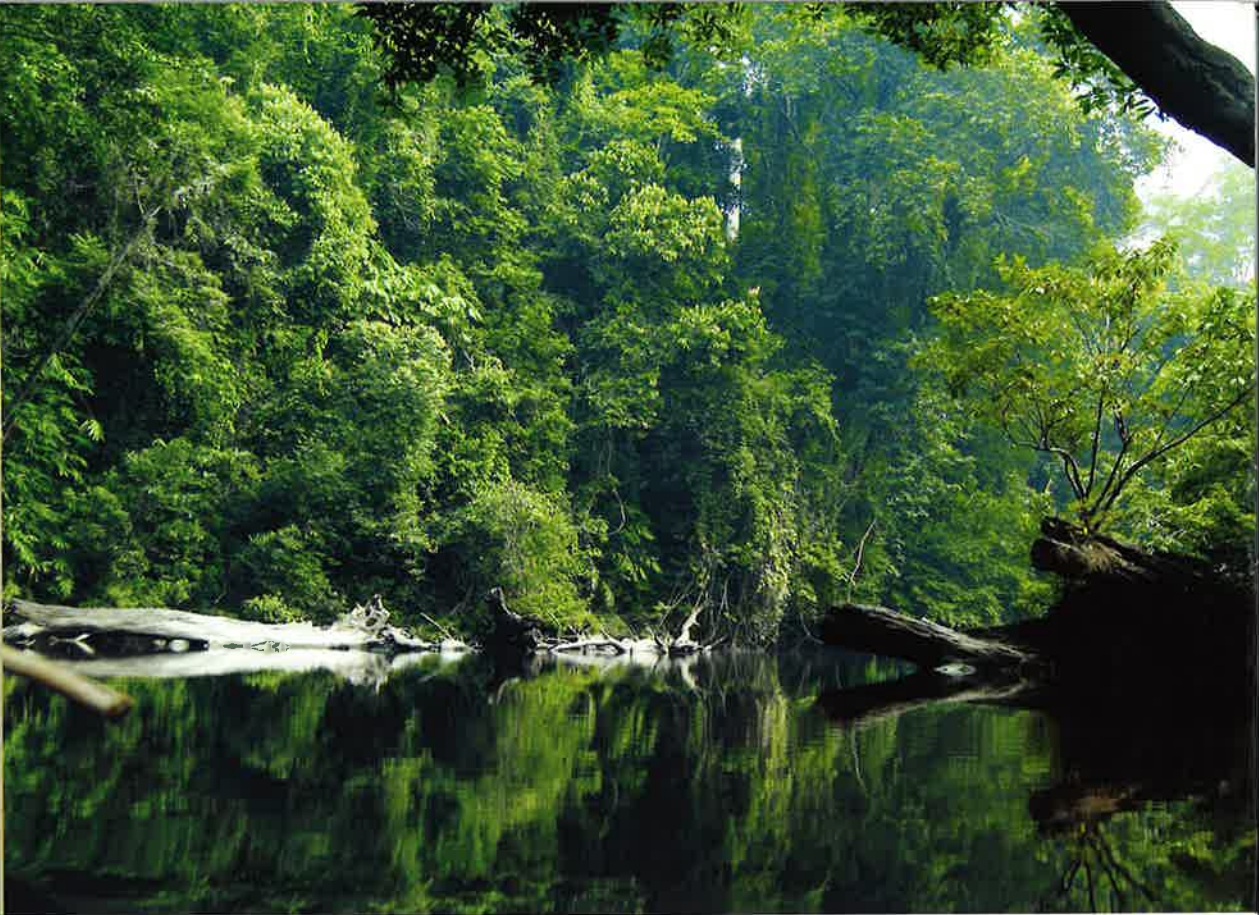
MALAYSIA マレーシア



凡例	
■ 首都	✈ 国際空港
■ 連邦区	✈ 国内空港
● 都市	🌊 海洋公園
--- 州境	🌳 湖
— 国境線	🌳 国立公園
	🏔 山/丘陵

(地図は原寸縮小サイズではありません)



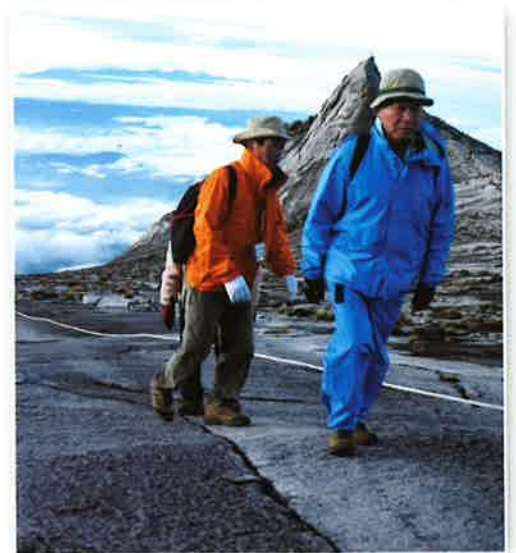


冒険と自然を愛する人々の楽園

古くからマレーシアの岸辺に辿り着いた冒険家や探検家は、その様々な自然の恵みに魅了され、人々の温かいもてなしを受けてきました。

今日マレーシアは自然の中でのアクティビティやエコ・ツーリズムのホスト国として世界中に知られています。様々な山でのロッククライミングやジャングルトレッキングへの挑戦から、急流でのラフティング、静かな海でのダイビング、透き通る空の下でのパラセーリングまで、マレーシアでそのすべてを楽しむことができます。

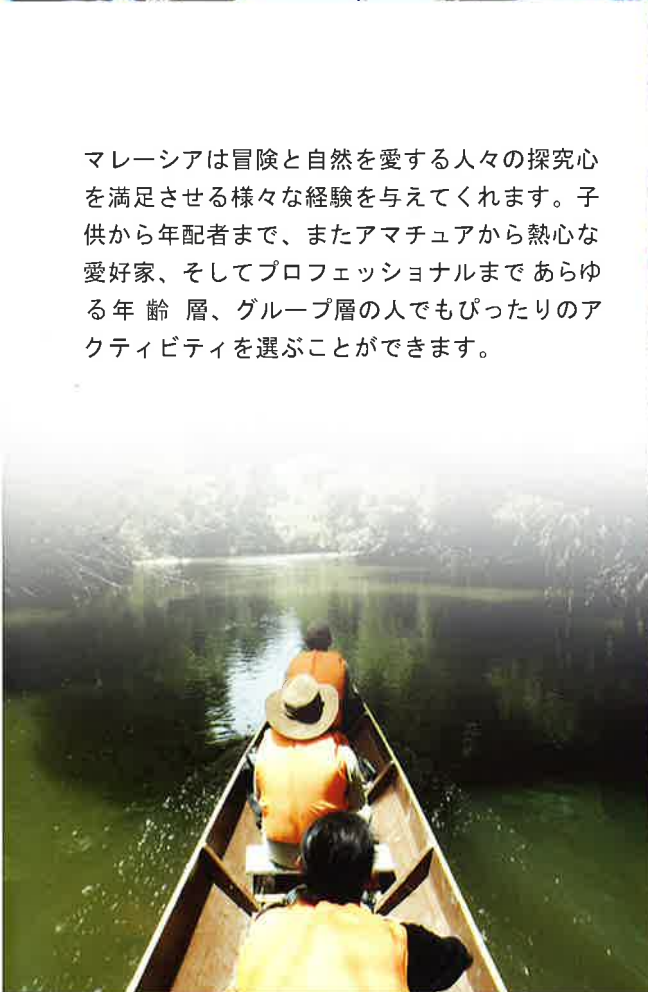
マレーシアは国土329,758平方キロメートルの半分以上が熱帯雨林で覆われ、数多くの魅惑的な動植物が生息しています。マレーシアはキナバル山でしか見られない希少な動植物や、ムル洞窟のような素晴らしい地



形の宝庫です。さらに、マレーシア随一の国立公園、タマン・ネガラでは1億3千万年前から存在すると推定される世界最古の森を見ることができます。



マレーシアは冒険と自然を愛する人々の探究心を満足させる様々な経験を与えてくれます。子供から年配者まで、またアマチュアから熱心な愛好家、そしてプロフェッショナルまであらゆる年齢層、グループ層の人でもぴったりのアクティビティを選ぶことができます。





マレーシアは自然の中で行うスポーツ競技会の開催地として人気を集めています。また、国際的なアドベンチャー・リアリティショーや映画の撮影地にも選ばれています。

冒険と自然はすべて、この熱帯の王国マレーシアにあります。ぜひマレーシアを訪れて、心行くまで楽しんでください。





ジャングル探検／キャンプ



ジャングル探検

素晴らしい眺め、緑に覆われた波打つ地形、様々な熱帯の風景。トレッキングとキャンプの目的地としてマレーシアの太古の森は限りない可能性を秘めています。マレーシアの広範囲に広がる国立公園、野生生物保護地区の数々は、自然と語らい、その秘密を発見するのに理想的です。

タマン・ネガラ国立公園の原生熱帯雨林からダナン・バレーやキナバタンガン氾濫原にある野生生物の保護地まで、アジアで最もよく保存された環境は自然を愛する人々に様々な体験を提供します。

アマチュアの皆さんなら、マレーシアに多くある都会から近いレクリエーション向けの森でトレッキングに挑戦してみてもいいでしょうか。熟練の探検家の皆さんなら、半島部マレーシアで最も高いタハン山などの山へ行き、1週間かけて難しいトレッキングに挑戦してみるのもお勧めです。

十分な経験や知識がない方には、安全の確保と、生態系における動植物の不思議で貴重な多様性について学ぶために、訓練を受けた地元のガイドを伴う必要があります。熱帯の密集したジャングルの中で、うっそうと生い茂る植物はジャングルの生き物たちにとっての格好の隠れ蓑となります。彼らを見つけるには訓練された目と忍耐強さが必要です。

環境の多様性

湿地帯のマングローブ、広大な氾濫原、フタバガキの熱帯雨林、山地の景観など、様々な環境が互いにトレッキングできる距離





に存在しています。そして、それぞれが固有の生態系と野生生物の特徴を持っています。

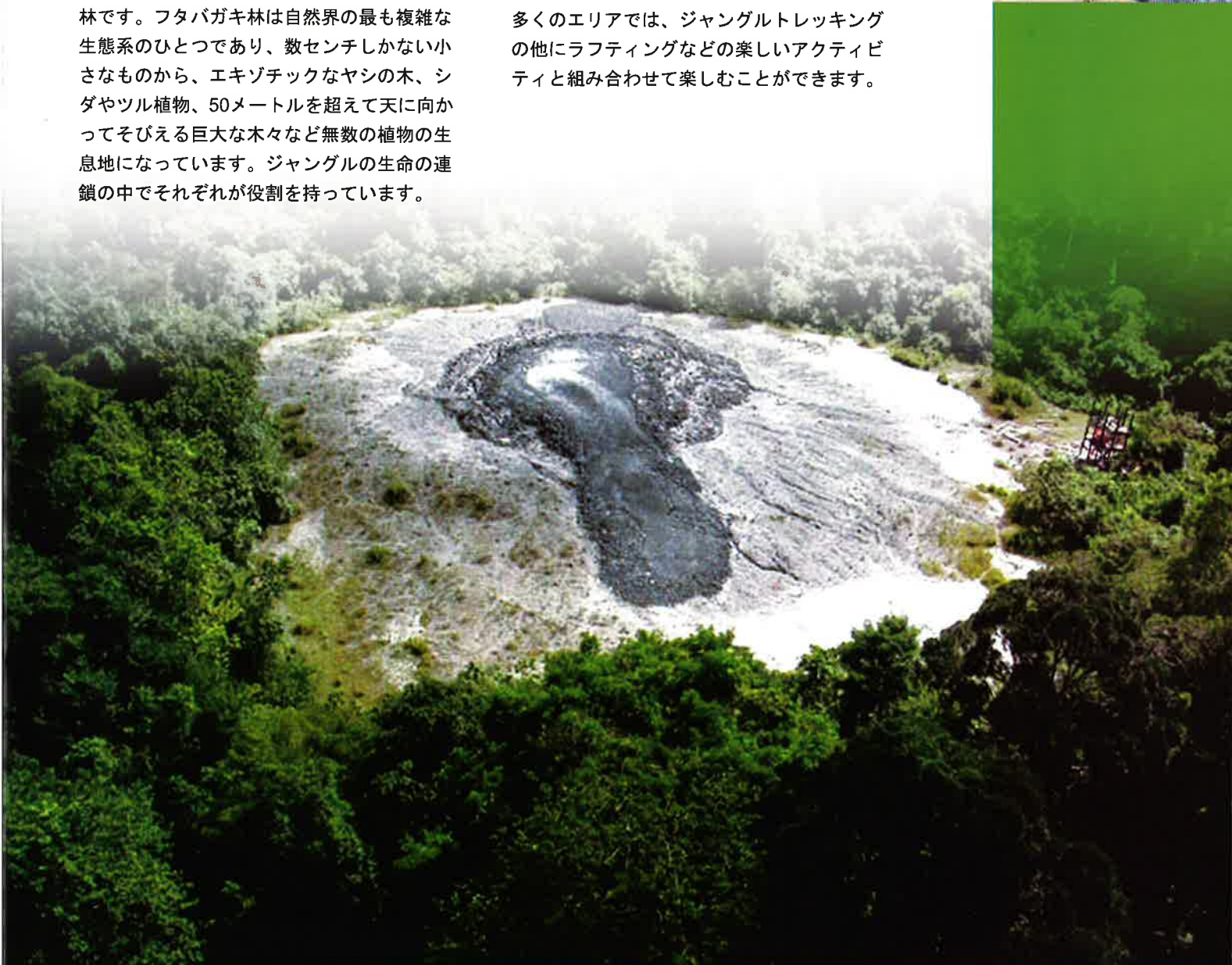
干潟のマングローブ林は海岸侵食に対する不可欠な緩衝材として、また多くの魚や水辺の生き物にとっての安全な繁殖の場として機能しています。半島部マレーシアの西海岸のほぼ全域、そしてサバ州、サラワク州にはマングローブ帯があります。クアラ・セランゴール自然公園などには観光客向けに安全で便利な遊歩道があります。

最も一般的なタイプの熱帯雨林はフタバガキ林です。フタバガキ林は自然界の最も複雑な生態系のひとつであり、数センチしかない小さなものから、エキゾチックなヤシの木、シダやツル植物、50メートルを超えて天に向かってそびえる巨大な木々など無数の植物の生息地になっています。ジャングルの生命の連鎖の中でそれぞれが役割を持っています。

丘陵地や山道を登れば、トレッキングに適した涼しい空気と壮観な景色が見られる山地林の環境が現れます。

ジャングルトレッキングは1時間ぐらいでできるものから、それ以上かかるものもあります。また、キャンプをすれば何日でも好きなだけトレッキングを続けることができます。半島部マレーシアでは3月から9月までのあまり雨の降らない乾季がトレッキングに最も適しています。サバ州、サラワク州では12月から3月までが雨季となります。

多くのエリアでは、ジャングルトレッキングの他にラフティングなどの楽しいアクティビティと組み合わせて楽しむことができます。





自然とジャングルアドベンチャーのサイト

・ロイヤル ベルム	ベラ州	混交フタバガキ林
・クアラ・セランゴール自然公園	セランゴール州	マングローブ林
・テンプラー公園	セランゴール州	山地林
・ウル・ペンドル	ネグリスンビラン州	山地林
・エンダウ・ロンピン	ジョホール州	低地多雨林
・レダン山	ジョホール州	高地降雨林
・キャメロン・ハイランド	パハン州	高地降雨林、山地多雨林
・タマン・ネガラ国立公園	パハン州	低地多雨林、丘陵多雨林
・チニ湖	パハン州	淡水湿地林
・ベラ湖	パハン州	淡水湿地林
・ゲンティン・ハイランド	パハン州	高地降雨林
・フレイザーズ・ヒル	パハン州	高地降雨林
・ケニール湖	トレンガヌ州	淡水湿地林
・ダナン・バレ	サバ州	高地林、山地林
・キナバル国立公園	サバ州	高地林、山地林
・キナバタンガン氾濫原	サバ州	淡水湿地林
・エマス山	サバ州	高地降雨林
・バコ国立公園	サラワク州	マングローブ林
・ランビル国立公園	サラワク州	低地多雨林
・ムル国立公園	サラワク州	丘陵地多雨林、石灰岩の峰
・ニア国立公園	サラワク州	低地多雨林



ジャングルの宝、ジャングルの感覚

マレーシアの未開発の原生熱帯雨林は勇敢なトレッカーに熱帯の動植物を観察する素晴らしい機会を与えてくれます。マレーシアの荒野は生態系の競争条件を満たす、様々な素晴らしい植物や動物であふれています。多くの種は魅力的で貴重なものです。特定の地域に固有で、保護されている種もあります。ジョホール州のエンダウ・ロンピンは絶滅の危機に瀕している動物の大多数が生息する低地林

と、山地林からなる貴重な環境です。スマトラサイやトラ、ゾウなどの種がエンダウ・ロンピンで保護されています。

一般的に、熱帯雨林の動物は臆病で捕食者から身を守ったり、狩りをしたりするためにカモフラージュしています。タマン・ネガラ国立公園にあるようなブンブン（観察小屋）やキャノピー・ウォークがそこに住む生き物たちを見つける手助けをしてくれます。





ジャングルアドベンチャー のポイント

- コースや周囲の環境について調べ、暗くなる前に全ルートを終えることができるようにすること。動物の後ろを追って道を外れないこと。
- トレッキングにどのくらいの体力が必要かよく見極め、自分の体力の限界を知っておくこと。
- トレッキングに行く前に公園オペレータまたは家族や知人に計画と行き先を知らせておくこと（特に1人でトレッキングに行く場合は必ず）。
- 十分な水と、体力を維持するために簡単に食べられるスナックなどの軽食を持参すること。地元のガイドとトレッキングする場合以外、ジャングルの果物を食べたり、どんな水源からも水を飲んだりしないようにすること。
- 高地では急な坂道を登るための体力を温存し、冷たい風に当たれるように、尾根沿いに歩くこと。
- 野生動物を驚かせないようにできるだけ静かにすること。朝早く、日の出の頃が食べ物や朝の温かい光を求める動物たちの姿を見ることが出来る絶好のチャンスです。
- 快適に過ごす為、薄手でゆったりした、できれば木綿の服を着ること。
- 蚊をよけ、植物のとげから肌を守る為、長袖、長ズボンを着用して腕や足を覆うこと。
- リーチソックス（ヒルよけ用の靴下）か、長い靴下を履き、ヒルの進入を防ぐこと。
- 足首をサポートし、すべりにくい、頑丈な靴を履くこと。
- 突然の雨に備え、体と荷物の両方を覆うことのできるポンチョを用意すること。
- つばの広い帽子は熱帯の強い日差しの熱から守ってくれます。

時間を取って、半島部マレーシアの森を飛び回る多種多様な昆虫や蝶を見つけてください。サバ州のスカウ、サラワク州のパコで見られるテングザルのだらりとぶら下がった鼻に驚いてください。サラワク州の谷間から聞こえる色鮮やかなサイチョウの力強い羽ばたきや、サバ州のダナン・バレーにこだまするテナガザルの鳴き声に耳を澄ませてください。

野生動物の以外にも、自然の地形が、大自然の中を横切る清涼な川の流れや魅惑的な滝の水しぶきなどを見せてくれます。ジャングルを訪れたら、五感をフルに使って森の様子や動物たちを発見してください。

自然の中で生きる生物が、森の姿が、どのように共生しているのかを発見するのも冒険の一部です。

キャンプ

マレーシアの多くの国立公園には、ジャングルキャンプ場が備わっています。山や海岸などでもキャンプに適したところがたくさんあります。キャンプ場を選ぶときには常に天候に気を付けてください。12月から2月までの雨季（モンスーンシーズン）にはタマン・ネガラ国立公園の河岸のコース沿いにあるいくつかのキャンプ場には立ち入れなくなります。事前に公園の関係当局に確認してください。

タマン・ネガラ国立公園やパハン州のケノン・リンバ公園、ジョホール州のエンダウ・ロンピン、サバ州のムル国立公園とランビル国立公園のような標高の低い原始ジャングルは湿度が高いため、通気の良いテントを選んでください。グラウンドシートが縫いこまれた全密閉型のナイロンのテントは空気を中にこもらせるので適しません。木綿のテントは水を吸うと重くなります。





ケダ州のジェライ山、ペラ州のコルブ山、パハン州のタピス山、タハン山などの標高の高いところでキャンプする場合、風を避けられる場所を選び、雷雨が発生した場合には高い峰でキャンプするのは避けてください。アルミのポールと杭を完備しているタイプのテントが山でのキャンプに最も適しています。

ケダ州のパヤ島、ネグリシンビラン州のポートディクソン、トレンガヌ州のレダン島、パハン州のティオマン島とチェラティン、そしてサバ州のトゥンクアブドゥルラーマン公園などのピ

ーチでキャンプする場合、基本的な準備をすれば十分です。ハンモックや寝袋でも十分でしょう。

ほとんどの国立公園および私営の観光施設はキャンプ道具の貸し出しを行っていますが、基本的なキャンプ道具は持参した方がいいでしょう。

生態学的、またはその他の理由から何らかの規制があるかもしれませんので、必ず確認するようにしてください。もし不確かな場合は、公園当局に問い合わせてください。

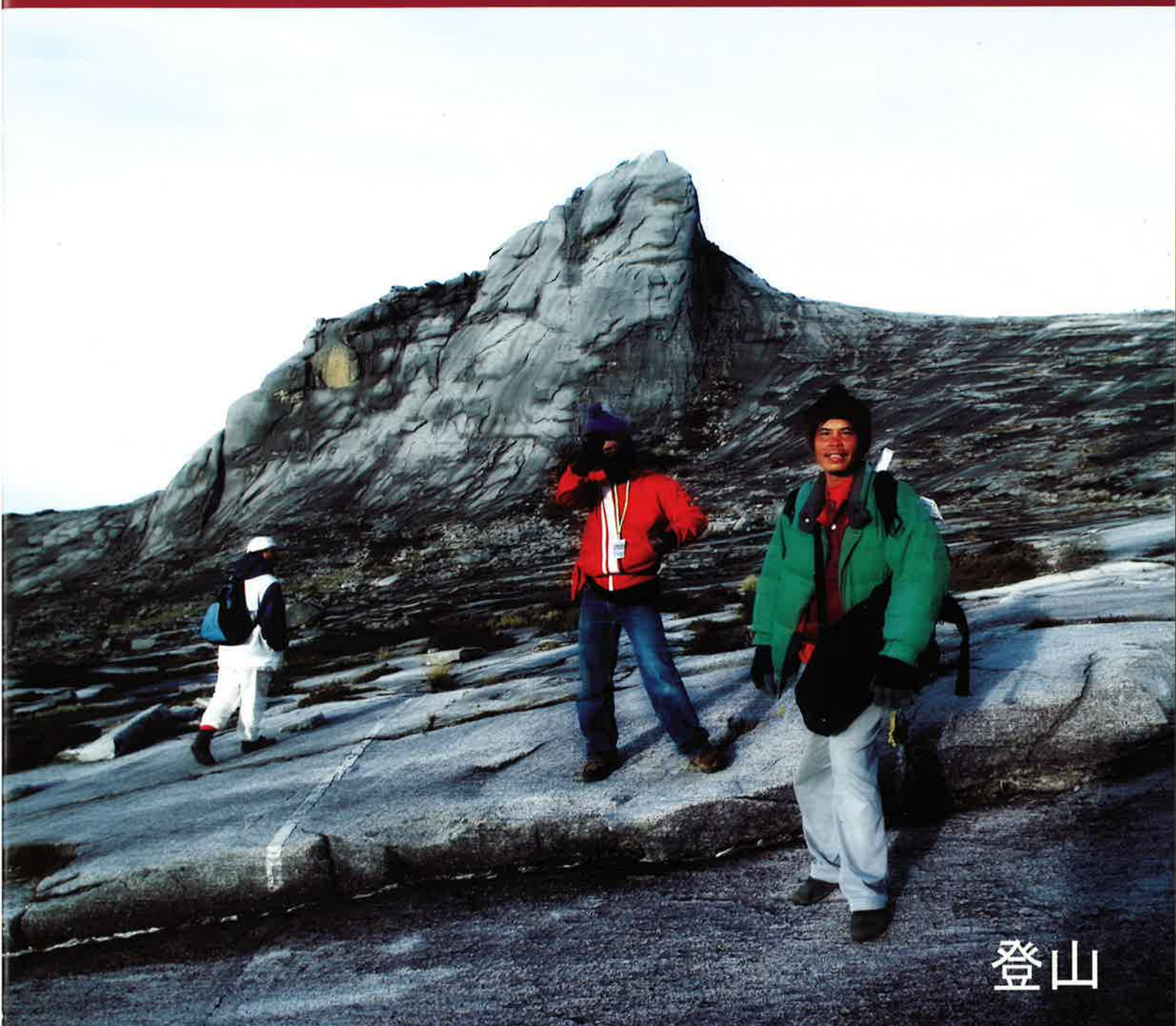
その他のキャンプ場

- ・ ジェライ山 (ケダ州)
- ・ パヤ島マリンパーク (ケダ州)
- ・ コルブ山公園 (ペラ州)
- ・ ポート・ディクソンのビーチ (ネグリ、シンビラン州)
- ・ メルシン・マリンパーク (ジョホール州)
- ・ レダン・マリンパーク (トレンガヌ州)
- ・ ケノン・リンバ・パーク (パハン州)
- ・ タハン山 (パハン州)
- ・ タンガ・リマ・ベラス山 (パハン州)
- ・ ティオマン・マリンパーク (パハン州)
- ・ チェラティン・ビーチ (パハン州)
- ・ タピス山 (パハン州)
- ・ アラブ山 (サバ州)
- ・ トゥンク・アブドゥル・ラーマン国立公園 (サバ州)
- ・ クチン周辺の国立公園 (低地林、丘陵林) (サラワク州)

キャンプのポイント

湿った熱帯雨林の中でキャンプする場合にも、太陽の照りつけるビーチや、山頂でキャンプする場合にも、マレーシアのキャンプ場を保護、維持するためにいくつかの簡単なポイントがありますので、心に留めておいてください。

- ・ キャンプの場所を作るために植物を切ることを絶対にしないこと。
- ・ 岩くずなどがなく、腐った木などから離れた、開けたキャンプ場を選ぶこと。
- ・ 熱帯雨林の夜は予想もより涼しくなることがあるので、保温のため、また雨から身を守るため、防水のジャケットを持参すること。
- ・ 雨季の間は川のすぐ近くや低地ではキャンプしないこと。
- ・ もし可能であれば、人の多く集まるキャンプ場の酷使を避け、土壌の乱れを最小限に抑えるため、他の場所を選ぶようにすること。
- ・ 再使用可能なプラスチックの皿やカップを持参すること。
- ・ ごみはその場に埋めたりせず、集めて持ち帰ること。



登山



登山

登山は、低地の熱帯雨林に始まり、高地の山岳植物に及ぶ、マレーシアの自然の景観の多様性とユニークさを発見する素晴らしい方法です。冒険の途中には、流れゆく川や勢いよく流れ落ちる滝にも出会うことでしょう。

マレー半島の主要な山脈の涼しく快適な道のりから、ボルネオの困難な山頂まで、あらゆるレベルの登山者を魅了する山々があります。高い山、低い山、どちらに登っても神々しい眺めとあなたの心を広げる発見の数々に出会えるでしょう。

マレー半島の山々

マレー半島には眺めが美しく登りやすい山から、霧に包まれた険しい山まであります。

初心者には、伝説の残るジョホール州のレダン山、歴史上有名なケダ州のジェライ山、ネグリシラン州のアシン山など、数時間から1日で登山が楽しめる、あまり険しくなくわかりやすいコースの山が人気です。これらの山は簡単に登ることができ、ガイドをつけ

る規則もありません。キャメロン・ハイランドのベレンブン山とプリンチャン山には、茶と野菜のプランテーションの景色が広がっており、軽めのトレッキングを好む人には最適でしょう。プリンチャン山の2032メートルはマレー半島の道路を通過して到達することができる最も高いポイントです。

ハイキング以上の登山を求める人は、原生林をかき分けて進まなければならない山頂を選ぶこともできます。タマン・ネガラ国立公園のガガウ山は1日で登山することができますが、ベースに到達するのに、川や湖を渡り、ジャングルを抜け、洞窟を潜らなければなりません。山頂に到達すれば3つの州をまたぐ広大な景色が開けています。

もっと大きな挑戦をしたい人は、マレー半島最高峰のタハン山を目指してください。往復130キロメートルの道のりは最長8日間を要します。自然のままの手つかずのタマン・ネガラ国立公園の中心部で、熱帯雨林を、激流を、そして尾根を越えて行きます。タハン山のコースでは経験をつんだガイドの同行が義務付けられています。





サバ州とサラワク州の山々

ボルネオでは世界でも最もユニークな山岳環境のいくつかを見ることができます。

4095.2メートルの高さを誇る霊峰キナバル山は、世界遺産にも指定されているキナバル公園の中に位置しています。ロウズ・ピークへと続く山頂のコースはよく整備され、険しい岩場の区域にはロープが張られており、あらゆる登山者が登頂できるようになっています。山を登れば、ここでしか見ることのできないネックレス蘭のような魅惑的な植物の世界が現れます。

トゥルスマディ山の近くには苔に覆われた森、険しい丘、雨で増水した川などを越えて行く、より冒険に満ちた1週間の登山コースもあります。山頂ではキナバル山でも最高の眺めがあなたを出迎えてくれます。また、トゥルスマディ山の尾根にしか生息していない巨大な珍

しい囊状葉植物を見ることができるかもしれません。

その他のほとんどの山は、どんな急な地形にも立ち向かうことができる体力があれば、2日以内で到達することができるでしょう。

サラワク州では壮大なクチンの眺めが見られることからサントゥボン山が人気です。ペンリッセン山に登る際にはガイドが必要ですが、1329メートルの垂直な道のりは1日か2日で登りきることができるでしょう。

名高いムル山の砂岩の山頂への長い傾斜地を登りきるのには4日間かかります。点在する湿地帯とカラフルなシャクナゲの群生する原始のジャングルを通り抜け、谷間を横切ると、白い雲をかき分けるようにしてアピ山の重厚な石灰岩の露岩が現れます。





登山のポイント

多くの山、特に国立公園内にある山では、キャンプ宿泊設備があり、いくつかの道具を貸し出しています。計画は早めに立て、予約状況や天候その他の最新の情報について問い合わせてください。遠隔地、保護地では当局からの特別許可が必要な場合もあります。

かなり明確なコースでない限り、ガイドを雇った方がいいでしょう。現地ガイドは適切なキャンプ場や休憩所を案内してくれるだけでなく、自然の歴史や地域の物語なども知っていますし、計画が変更になって別のコースを進まなければならない時など、大いに助けてくれるでしょう。

重い荷物を持って登るのは標高が高くなるにつれ負担が大きくなります。自分の能力に見合った山に登ることが大切です。キャンプ道具を詰め込みすぎて無理をしないようにしてください。大まかに言って、荷物の重量は体重の4分の1を超えてはいけません。登山距離が長い場合、荷物は軽ければ軽い方がいいでしょう。

服装と道具の注意点

- 蛭や擦り傷を防ぎ、天候の変化に備えゆったりとした長袖、長ズボンを着用すること。
- 強烈な日差しや小雨を避けるため、つばの広い帽子をかぶること。
- ポンチョか、レインケープを用意すること。
- 手袋とパラクラバ帽があれば、山頂の冷たい風から身を守ることができます。
- よく足首をサポートし、靴底の溝が深い、ゆったりとして軽いジャングル・ブーツと、靴ずれを予防する靴下を履くこと。
- パット入りのショルダーストラップとヒップベルトがあり、フレーム入りの背負いやすいリュックサックを準備すること。
- ジャングルの道を進むために地図とコンパスを持っていくこと。生い茂ったジャングルの木々の下では太陽がはっきり見えないことがあります。
- 他の人の注意を引いたり、他の人に信号を送ったりするのに笛が便利です。
- 擦り傷や、虫刺され、その他の傷などの治療の為に簡単な救急箱を持っていくこと。
- 懐中電灯用の予備の電池、ロウソクとマッチを持っていくこと。

マレーシアの 山サイト

・ ペナン・ヒル	821m	ペナン州
・ ジェライ山	1217m	ケダ州
・ コルブ山	2183m	ペラ州
・ ブブ山	1568m	ペラ州
・ アンシ山	825m	ネグリスンビラン
・ レダン山	1276m	ジョホール州
・ ベルムット山	1010m	ジョホール州
・ タハン山	2187m	タマン・ネガラ国立公園、パハン州
・ ガガウ山	1376m	タマン・ネガラ国立公園、パハン州
・ プリンチャン山	2032m	キャメロン・ハイランド、パハン州
・ ベレンブン山	2075m	キャメロン・ハイランド、パハン州
・ ジャサー山	1696m	キャメロン・ハイランド、パハン州
・ ベルダー山	1529m	キャメロン・ハイランド、パハン州
・ ストン山	1422m	ケラント州
・ チアマー山	2171m	ケラント州
・ シラム山	883m	ラハド・ダトゥ サバ州
・ ロトン山	1667m	マリアウ・バシン、サバ州
・ キナバル山	4095.2m	キナバル国立公園、サバ州
・ タンブユコン山	2580m	キナバル国立公園、サバ州
・ トウルスマディ山	2643m	サバ州
・ タマ・アブ	2113m	ケラビット・ハイランド、サバ州
・ ブキット・バトウ・ブリ	2082m	ケラビット・ハイランド、サバ州
・ ブキット・バトウ・ラウイ	2046m	ケラビット・ハイランド、サバ州
・ ブキット・バトウ	2092m	サラワク州
・ ベンリッセン山	1329m	サラワク州
・ サントウボン山	810m	サラワク州
・ ブキット・バトウ・イラン	2018m	サラワク州
・ ムル山	2376m	ムル国立公園、サラワク州





ロッククライミング



ロッククライミング

マレーシアでは様々な景観の中から岩肌や崖を選ぶことができ、ロッククライミングの愛好家たちはきっとマレーシアでのロッククライミングを満喫できることでしょう。石灰岩の露岩はマレー半島の多くの地域に点在し、サラワク州では石灰岩と砂岩の険しい岩山が、サバ州には大きな高山の花崗岩壁があります。その他の山岳地帯にも様々な岩肌が点在しています。

熱烈な愛好家による小さなローカルコミュニティは以前からありましたが、マレーシアでロッククライミングは誰でも挑戦できるスポーツとしては比較的新しいものです。そのため、多くのクライミング・サイトがまだ開拓されずにいると思われます。ロッククライミングの姉妹スポーツであるアブセイリングやラペリングに関しても同様です。

マレーシアのロッククライミング・サイト

マレーシアにはありとあらゆるロッククライミング・サイトがあります。小さな石灰岩の丘、険しい岩山から砂岩の山まで、また花崗岩の岩壁など難易度も様々です。多くのロッククライミング・サイトが発見され、楽しみ

られています。また数百のサイトが潜在していると考えられています。マレーシアの国土の多くは未だ深いジャングルに覆われており、素晴らしいロッククライミング・サイトが隠されているのです。

ほとんどの人気クライミング・サイトはクアラ・ルンプール周辺及び近郊とセランゴール州に集中しています。例えば有名なバトゥ・ケーブとブキット・タクンなどは街の北部に位置しています。北部から東部にかけて大きな可能性が潜んでおり、ペラ州（イポーの眺めの美しい石灰岩を越えたところ）、ペルリス州、ケランタン州、パハン州には数百の石灰岩の険しい山々が未だに発見されずに潜んでいます。サバ州のキナバル山やサラワク州のムル山など数少ないよく知られた場所を除き、ボルネオでのロッククライミングにはまだ大きなチャンスが残されています。

マレーシアの知られているクライミングコースのほとんどは、石灰岩の岩壁にボルトで保護されたスポーツクライミングのもので、マレーシアでは、ほとんどの場合、フランスのグレンティングシステムが採用されています。



公立のユース・スポーツコンプレックスや民間の施設などでの屋内ロッククライミング・ジムの人気が高まっています。

気候と道具

熱帯の気候は1年を通して暑く、また湿度が高く、いつでもロッククライミングを楽しむことができます。モンスーンシーズンは普通、マレー半島の東海岸では12月から2月ですが、その他の場所ではそれほどはっきりせず、大抵夕方ごろ雨が降ります。特に石灰岩の岩肌は、激しい暴風雨の後でもたいていすぐに乾いてしまいます。穏やかな気候に慣れているクライマーは特に高い気温と湿度に注意してください。

ロッククライミング場へは多くの場合トレッキングしていくことになりますので、軽い服を着て、しっかりしたハイキングシューズを履いてください。雨に備えて着替えも持って行ってください。ロッククライミングのための現地ツアーオペレーターもいます。



マレーシアでは、標準的な傾斜度ではロープ、ハーネス、ザイル（ATC）、カラビナを防護のため使用します。岩肌の最高部から懸垂下降する際にはエイト環と制御された命綱によって下降の速度をコントロールします。その他の必要なアイテムは日焼け止め、虫除け、そして十分な水です。





人気のロッククライミング・サイト と屋内クライミング・ジム

ジョホール州

- アイル・パパン・ビーチ、メルシン
- ペマンギル島、メルシン海岸沖

ケダ州

- ケルパウ山、アロー・スター
- ケリアン山、アロー・スター

ケランタン州

- キャトル・ランチ、ムサン洞窟
- 伝承民族植物学公園（タマン・エトノボタニ）、ムサン洞窟

クアラルンプールとセランゴール州

- バトゥ・ケーブ、セランゴール州
- ブキット・タクン、テンブラー・パーク、
- クラマツ・パレー、クアラルンプール
- ボウルダーウォールSS3、クアラルンプール
- キャンプ5、クアラルンプール

ヌグリ・スンビラン

- ゲマス・ロック・フェース、ゲマス
- カンボン・ケル、タンピン
- テボン・パームオイル・エステイト、タンピン

パハン州

- テロツ・チェンベダ・ビーチ、クアンタン
- ベトロナス・ハイウェイ・ストップ、ベントン
- ドラゴン、カンボン・ムクット、ティオマン島
- ゲンティン・ビーチ、ティオマン島
- カンボン・ジュアラ、ティオマン島
- ナズリス・ブレイス・ビーチ、ティオマン島

ペナン州

- ビーチ・カフェ前、バトゥ・フェリンギ
- ジェッセルトン・ハイツ、ペナン州
- ペナン・ヒル、アイル・イタム
- ジェレジャック・スパ・リゾート、ジェレジャック島、ペナン州

ペラ州

- ロスト・ワールドオフトンブン、イポー
- チェロー洞窟、イポー
- 様々な石灰岩の丘や洞窟がイポー周辺にあります

ペルリス州

- ケラム洞窟、パダン・ベサール

サバ州

- キナバル山

サラワク州

- バットマン・ウォール、クチン・パウ
- ムル山/ムル洞窟、ミリ





洞窟探検



洞窟探検

マレーシアで、洞窟探検はとても人気があります。マレーシアは膨大な数の石灰岩の洞窟に恵まれ、中には世界遺産に指定されたものもあります。洞窟にはオオコウモリや巣が食用になる鳥など驚くべき野生生物たちが暮らし、魅力的な石筍や鍾乳石が時を刻んでいます。

洞窟の多くはミステリーと伝説に包まれています。考古学的な調査によって、これらの洞窟の多くに古代人が存在した証拠が発見されています。

大規模な探検が行われていますが、未だに多くの洞窟は完全に調査されておらず、自然探索への魅惑的な冒険が残されています。マレーシアの湿気の多い気候は石筍や鍾乳石の形成を促すため、これらの洞窟を繰り返し訪れている方々は、数ヶ月のうちの変わりように驚嘆の声を上げます。

洞窟に到達するまでの道のりも様々な段階があります。歩道が整備され見学しやすくなっているものもあれば苦勞して這いつくばって進まなければならないようなものもあります。

マレーシアの洞窟

マレー語で洞窟のことを「グア」と言います。大多数は石灰岩の洞窟であり、地上より上にあります。半島部ではペルリス州のケラム洞窟、ペラ州のテンブルン洞窟とクンドゥ洞窟、トレンガヌ州ケニール湖畔に点在する歴史的な洞窟の数々、ケランタン州クアラ・クライのイカン洞窟などをあげることができます。サラワク州の有名な洞窟にはニアとムル、そしてパウのフェアリー・ケブが含まれます。サバ州では燕の巣が採取できるところとして、ゴマントン洞窟が最もよく知られています。

キンタ・バレーでは水中洞を見ることができます。水中洞は国内の洞窟の10パーセント弱を占めます。雨季の間は近づかないようにし





てください。また、白雲石や砂岩の洞窟も国中に点在しています。

洞窟はアドベンチャータイプとショーケースタイプのふたつのカテゴリーに分けることができます。サラワク州アピ山のドラクン・フォレスト・ケープやレガンズ・ケープのようなアドベンチャータイプの洞窟は、自然に近い状態を残しています。ムル国立公園のディア・ケープ、ラング・ケープ、クリアウォーター・ケープなどショーケースタイプの洞窟は一般の観光客向けに整備されており、ライトがつけられ、進路が示され、案内書なども用意されています。

洞窟の見所

マレーシアの洞窟は魅惑的な生き物たちのすみかにもなっています。ロアガンズ・ケープの盲目種のナマズや、バトウ・ケープのトタテグモなどが有名です。

マレーシアの洞窟のリスト

- ・ケラム洞窟、ペルリス州
- ・テンブルン洞窟、ペラ州
- ・クンドウ洞窟、ゴベン、ペラ州
- ・ハリマウ洞窟、ペラ州
- ・バトウ・ケープ、セランゴール州
- ・イカン洞窟、クアラ・クライ、ケランタン州
- ・タアット洞窟、ベワー洞窟、ケニール湖、トレンガヌ州
- ・テリンガ洞窟、ダウン・メナリ洞窟、ルアス洞窟、タマン・ネガラ国立公園、パハン州
- ・ゴマントン洞窟、サンダカン、サバ州
- ・フェアリー・ケープ、ウィンド・ケープ、ジャンプサン・ケープ、パウ、サラワク州
- ・グレート・ケープ、ペインテッド・ケープ、ニア国立公園、サラワク州
- ・サラワク・チェンバー、ディア・ケープ、グリーン・ケープ、クリアウォーター・ケープ、ムーン・ケープ、タートル・ケープ、ムル国立公園、サラワク州
- ・マダイ洞窟、ラハ・ダトウ、サバ州





サバ州サンダカン近郊のゴマントン洞窟では2つの大洞窟の中に数千羽ものツバメたちが巣を作り、中華料理の高級珍味「ツバメの巣」の産地となっています。

キンタ渓谷のハリマウ洞窟は、最上部で化石化した大型のネコ科の動物の遺骨が見ものです。ペラ州はまた、洞窟寺院があることでも有名です。ペラ寺とサン・ポー寺が多くの仏像と宗教的な洞窟壁画でよく知られています。パトゥ・ケープのヒンドゥー洞窟寺院にはヒンドゥーの神々を祀る聖堂があり、華やかなヒンドゥーの祭り、タイプーサムもここで行われます。

サラワク州のニア洞窟には先史時代のユニークな壁画が残され、その中には原始の人々の文化生活の様子を示す舟の絵も含まれています。そのチェンバー（洞窟の通路や洞窟の中にある広い空間）のひとつひとつが数百に及ぶ興味深い形をしています。

サラワク州のムル洞窟群はいくつかの世界最大、最長級のネットワークを持つ洞窟群です。すでに195キロメートルに及ぶ洞窟内の通路が調査されていますが、これは推定された全長の30%に過ぎません。サラワク・チェンバーは長さ600メートル、幅415メートル、高さ80

メートル。世界で知られている最大のチェンバーです。直径が120~150メートルにも及ぶディア・ケープは世界最大の洞窟通路です。また全長108キロメートルに及ぶクリアーウォーター・ケープはアジアで最長の洞窟です。推定4百万匹のコウモリがこの洞窟の中で生息しています。

洞窟を探検する

洞窟では、ベテランの洞窟探検家たちが喜んでガイドを務めてくれます。マレーシアン・ネイチャー・ソサエティ、地元のアドベンチャークラブやオペレータ等を通して連絡してください。

ほとんどの洞窟探検は日帰りで行くことができますが、滞在することもできます。洞窟内でのキャンプが認められているところはほとんどありませんが、普通、洞窟近辺には宿泊施設があります。

洞窟探検は通常3月から10月までの比較的乾燥した季節に行われますが、常に雨への備えは





してください。探検に許可が必要な洞窟もあります。許可はそれぞれの州の森林局から10リングットから40リングットで入手可能です。

熱帯の洞窟はヨーロッパやアメリカの洞窟のように湿度が高くはありませんが、特に嵐や大雨の時など、肌寒くなることがありますので、軽いジャケットを持っていったほうがよいでしょう。

すべての自然探検同様、洞窟探検においても、石筍、鍾乳石、そして、すべての洞窟で生息する野生動物の保護が最も重要です。生物がいる洞窟内ではフラッシュ撮影を控えてください。フラッシュの光は洞窟に生息する生物たちを怯えさせてしまいます。また、蛇やサソリなど、洞窟周辺の危険な生物に遭遇する可能性があるので注意してください。





洞窟探検の実践ポイント

- 国立公園や洞窟探検クラブで雇うことのできる信頼のおけるガイドと必ず行動を共にすること。マレーシアの洞窟の多くは地図がなく、経験を積んだ洞窟探検家でも1人で探検するのは避けてください。4人のグループが最適です。
- オペレータがケーブ・ダイビングを勧めることがあります。特殊な場所ですので、プロのダイバーや洞窟探検家以外は行わないようにしてください。
- 洞窟に入る前に、特に懸垂下降する際には、道具の確認をすること。
- 経験豊富な洞窟探検家は最高8時間続けて洞窟内に滞在することを勧めますが、ほとんどの洞窟は3時間以内で見てもわることができます。
- どのくらいの明かりが必要になるかよく計画すること。1キログラムのカーバイドランプで大体6時間から8時間ほど十分な光を得ることができます。
- 常に予備の懐中電灯と予備の電池を持っていくこと。
- 心臓病の人や閉所恐怖症の人は20人から40人のグループでガイドが引率するようなショーケースタイプの洞窟に限定すること。また、石灰石やコウモリの糞石に対するアレルギーがある人は洞窟に入らないこと。





リバークルーズ



リバー・クルーズ

トレッキングに代わる自然探検を体験したい自然愛好家には、リバークルーズがぴったりです。マレーシアには水辺から野生生物を見ることのできる多くの河川とマングローブ地域があります。川辺やマングローブには多くの土地固有の動植物が生息しています。また多くの動物たちが飲み水や涼しさを求めて水辺に現れます。

リバー・クルーズは本格的な探検を目指す人から、のんびり遠出を楽しみたい人まで、すべての人を別世界へと誘います。動物たちが枝を揺らし、鳥たちがさえぎる頭上を覆う木々の下を、水中の生き物たちを探しながら進めば、眺めの美しい丘陵地や目を見張るような石灰岩の姿が行く手に広がります。河岸の船着場でクルーズを終えれば、素晴らしい自然の真ん中で食事を楽しむこともできます。

ワイルドライフ・クルーズ

マレーシア全土にクルーズを楽しむことができる河川があり、海岸の大部分に沿って湿地のマングローブが広がっています。ワイルドライフ探検には双眼鏡やカメラを準備してじっくりと観察できる静かな流れがおすすめです。見てみたい動物の種類によって早朝、夕方、夜といつでもクルーズすることができます。

「スンガイ」はマレー語で川を意味します。マングローブガニやイグアナ、マカクザルなどがマングローブや木々の間から顔を出す、ランカウイ島のキリム川は定評のあるクルーズエリアのひとつです。キリム川でのクルーズのスリルある見所は川の中に投げ込まれた餌に向かって鷺が舞い降りてくる、鷺の餌付けです。クアラルンプールからわずか2時





間のところにあるセランゴール州はイルミネーションのように輝くホタルの群生地として有名です。同様のホタルクルーズはサラワクのサントゥボン、トレンガヌのカンボン・イボックでも楽しむことができます。

サラワクでは、クチン郊外で川辺、海岸のクルーズができ、川岸のワニを見たり、河口から少し遠出してイルカを見たりすることができます。ジャングルがうっそうと茂り、人間が少ないことから、ボルネオは、驚くほど多種多様な野生生物の生息地となっています。ボルネオで最も長い河川のひとつであるサバ州キナバタンガンでのリバー・クルーズではボルネオ固有の動物に出会う最高のチャンスがあります。特に興味深いのは、豊富な霊長

類です。ここはアジアでたった2箇所しかない10種の霊長類が見られる地域のひとつです。その中にはテングザルやクイロリーフモンキーやミユラーテナガザルなどボルネオ固有の種が含まれています。

スカウ・リバー・ビレッジはサバ州の重要な保護地域であるキナバタンガン野生動物保護区の境界にあります。





サバ州の保護湿地帯、キナバタンガンはオランウータンやボルネオゾウ、またコブハシコウやマレー山猫などの湿地帯に住む生物の保護地域となっています。

リバー・クルーズのポイント

自分自身で地元のボートを雇う場合、クルーズ・ボートには屋根が付いているものと、景色をさえぎらないように屋根が付いていないものがあります。日差しを遮り、日陰を作ってくれる木が少ない場合に備え、日焼け止めやつばの広い帽子を持参してください。双眼鏡があれば便利です。また、ズーム付きのカメラがあれば鮮明な写真が撮れるでしょう。夕方や夜のクルーズには虫除けを持っていったほうがいいでしょう。

河口や海岸でのクルーズは潮の満ち引きに影響されます。たとえば、ワニには泥の岸辺が現れる引き潮の時のほうが出会いやすいでしょう。ご希望の出発時間をオペレータに確認してください。

野生生物の観察には忍耐力、鋭い目、良識、タイミングの良さ、そして、運が必要です。サル、ワニ、イルカ、ホタルなどは野生の生物ですから、姿を見つけることができるかどうかは予測不可能です。熱帯の動物はカモフラージュの天才ですから、経験の乏しい目では見逃してしまうかもしれませんが、知識豊富なガイドを雇えば発見のチャンスが広がるかもしれません。

最後に、リバー・クルーズは昼の暑い時間に行われることはあまりありません。人にとっても野生生物にとっても暑すぎるのです！

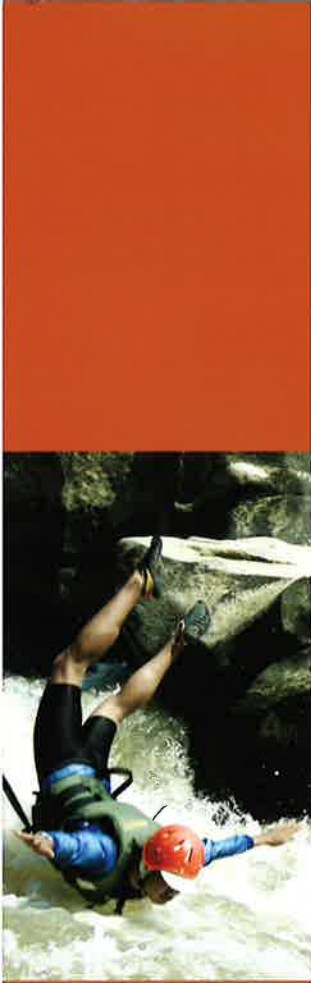
リバークルーズの名所

- ・ タマン・ネガラ (パハン)
- ・ イスラム文明公園 (トレンガヌ)
- ・ マラン・サファリクルーズ (トレンガヌ、マラン)
- ・ イボク川 (トレンガヌ、ケママン)
- ・ キリム川 (ランカウイ)
- ・ セランゴール川 (セランゴール)
- ・ サントゥボン川 (サラワク)
- ・ キナバタンガン川 (サバ)
- ・ メルボク川 (ケダ)
- ・ ケリアン川 (ペナン)
- ・ ジュル川 (ペナン)
- ・ ムラカ川 (ムラカ)
- ・ ペラ川 (ペラ)
- ・ ダボン川 (クランタン)
- ・ チェラティン川 (パハン)
- ・ クアantan川 (パハン)





ラフティング



ラフティング

河川は長い間、マレーシアの先住民にとっての生命線でした。交通の手段として、また食べ物の供給源としての役割を果たしてきた河川は、現在、エコ・ツーリズムの資源としての役割も担っています。

マレーシア奥地の先住民族は数千年に渡っていかだを使ってきましたが、ホワイト・ウォーター・ラフティング（急流下り）は1980年代から普及し始めたばかりです。

ラフティング・サイト

サバ州にはラフティングのできる2つの主要な河川があります。パダス川とキウル川は国際ホワイト・ウォーター・グレードシステム（難易度評定方式）によって、それぞれグレード3とグレード2に評定されています。通常の天候状況下ではこの2つの河川は深さ、速さ共に比較的一定しています。しかし、大雨が降ると増水し、グレード4の河川へと変化します。この場合ラフティング・アクティビティは一時的に中断されることがあります。

マレー半島にも良いラフティング・サイトがあります。マレー半島のラフティング・サイトにはペラ州のグレード2河川、スンカイ川、フレイザーズ・ヒルに源泉を持つクアラ・クブ・バルのグレード3河川、セランゴール川などがあります。ジェラム・ベスのエンダウ川とパハン州のリピス川、そしてタマン・ネガラ国立公園のテンベリン川も人気の高いラフティング・サイトです。

ラフティングは今やアドベンチャー・スポーツとして人気が高く、これらの場所すべてにラフティング・オペレータがいて、必要な道具を提供しています。

サバ州では、ラフティング・オペレータがコタ・キナバルからパダス川の流れるパダス・ゴージェまでの交通手段をアレンジしてくれます。目新しいところではパンギ鉄道駅からパダス・ゴージェまで古びた電車からの美しい車窓の風景を楽しめる鉄道の旅などいかがでしょうか。パダス・ゴージェに着いたら、ヘッドハンター、アドレナリン・フロー、メリーゴーランドなどと名付けられた急流下りのスリルが待っています。



キウル川はコタキナバルから近いですが、ラフティングの迫力には欠けず。パダス川でのラフティングに成功した人にはそのアドベンチャーを終えた時、達成感という証明書が与えられることでしょう。

マレー半島のラフティング場へは車やバスで簡単に行くことができます。セランゴール川へはクアラルンプールから90キロほどのクアラ・クブ・バル・タウンから行くことができます。セランゴール川でのラフティング旅行には約半日ほどかかります。

パハン州にあるキャメロン・ハイランドのテロム川とタマン・ネガラ国立公園のテンベリン川へはクアラルンプールから4時間ほどかかります。パハン州のテロム川はグレード5でより難易度が高いため、より長い時間が必要です。

更衣室、トイレ、シャワー、キャンプ場などはほとんどのラフティング・サイト内、もしくはラフティング・サイトの近くにありますが。

カヤック・コースや急流レスキューポートなどを用意しているオペレーターもあります。

ラフティングの準備

ラフティングに一番適しているのは雨のあと水位が上がり、川の流れが速くなっている時です。しかし、初心者が流れに苦勞せずこのスポーツに慣れるためには乾季が良いでしょう。乾季には小さめのボートが使われていることがあります。サバ州では、乾季の間はキウル川の水位がラフティングをするには低すぎるため、パダス川でのみラフティングを行うことをお勧めします。

ラフティングには水位によって、通常45分から2時間かかります。

オペレーターは必ずそれぞれのグループに資格を持った2人のプロフェッショナルを同行させます。ボートを安定させるため、3人以上の参加者が必要です。





ラフティングの実践ポイント

すべてのラフターにはラフティングを行う前に安全についての説明があり、パドルの扱い方、前進、後進をするための基本的なパドル操作の技術、その他の安全対策が示されます。

パドル、ライフジャケット、安全ヘルメット、命綱、救急箱、レスキューバッグはオペレータが用意します。ラフターの皆さんは動きを妨げないような快適な服装の準備をしてください。

用意されたヘルメットやライフジャケットがきつ過ぎず、ゆる過ぎずきちんとフィットしているかどうか、必ず確かめてください。もし、川岸近くで転覆した場合、周りの人に当たる可能性がありますので、パドルを使わないでください。パドルを岩に対するてこ棒として使わないでください、パドルが跳ね返ってぶつかる危険性があります。

追加のポイント：

- 着替えの服を持っていくこと。暖かい上着を持参すると良いでしょう。
- しっかりとした、足によく合った靴か、ダイビング・ブーツを履くこと。
- ラフティング中はしっかりと固定できない宝石類は身につけないこと。
- 眼鏡をかけている人は眼鏡バンドで眼鏡を固定すること。
- コンタクトレンズを使用している人は、ラフティング中は眼鏡にすることをお勧めします。

ホワイトウォーターラフティングの名所

- カンパー川 (ペラ)
- ゴペン (ペラ)
- キウル川 (サバ)
- パダス川 (サバ)
- ジェラム・ベス (パハン)
- クアラ・クブ・バル (セランゴール)
- エンダウ・ロンピン川 (パハン)
- リピス川 (パハン)
- テロム川 (パハン)





マウンテンバイク



マウンテンバイク

大自然の中、自然のままのトレイルを人の力だけでマシンを動かし疾走する爽快感が得られるのはマウンテンバイクだけです。無限のジャングルと田舎のトレイルが全土に広がるマレーシアはまさにマウンテンバイカーズの楽園です。

マレーシアではマウンテンバイクは長く人気のあるスポーツで、伝説的なトレイルと物語があります。自転車がマレーシアに伝わって以来、集落を往復するのに困難な山道を自転車で横断してきた奥地の村人たちが最初のマウンテンバイカーであると言われていました。冒険と発見のひとつとして、今日もその挑戦は続いています。

マレーシアのマウンテンバイク・サイト

マレーシアにはロードとオフロードのマウンテンバイク・ルートがあります。

マレーシアの地方には交通量が少なく、眺めの美しい、自転車で走りやすい道路が多くあります。クアラルンプール周辺ではオールド・ゴンバック・ロード、ウル・ヤム奥地のルートまたは南へ向かう、チェラスかアンパンを経由するウル・ランガット奥地などのルートがあります。クアラルンプールを越えるとヌグリ・スンビラン州のスリ・メナンティとクアラ・ピラー周辺に起伏する丘陵のルートや、クアンタン州の街から行くことのできるスンガイ・レンビンなど、有名な東海岸ルートがあります。



サバ州、サラワク州では郊外のほとんどの道路は景色が美しく、手付かずでアドベンチャー・ツーリングには理想的なルートです。

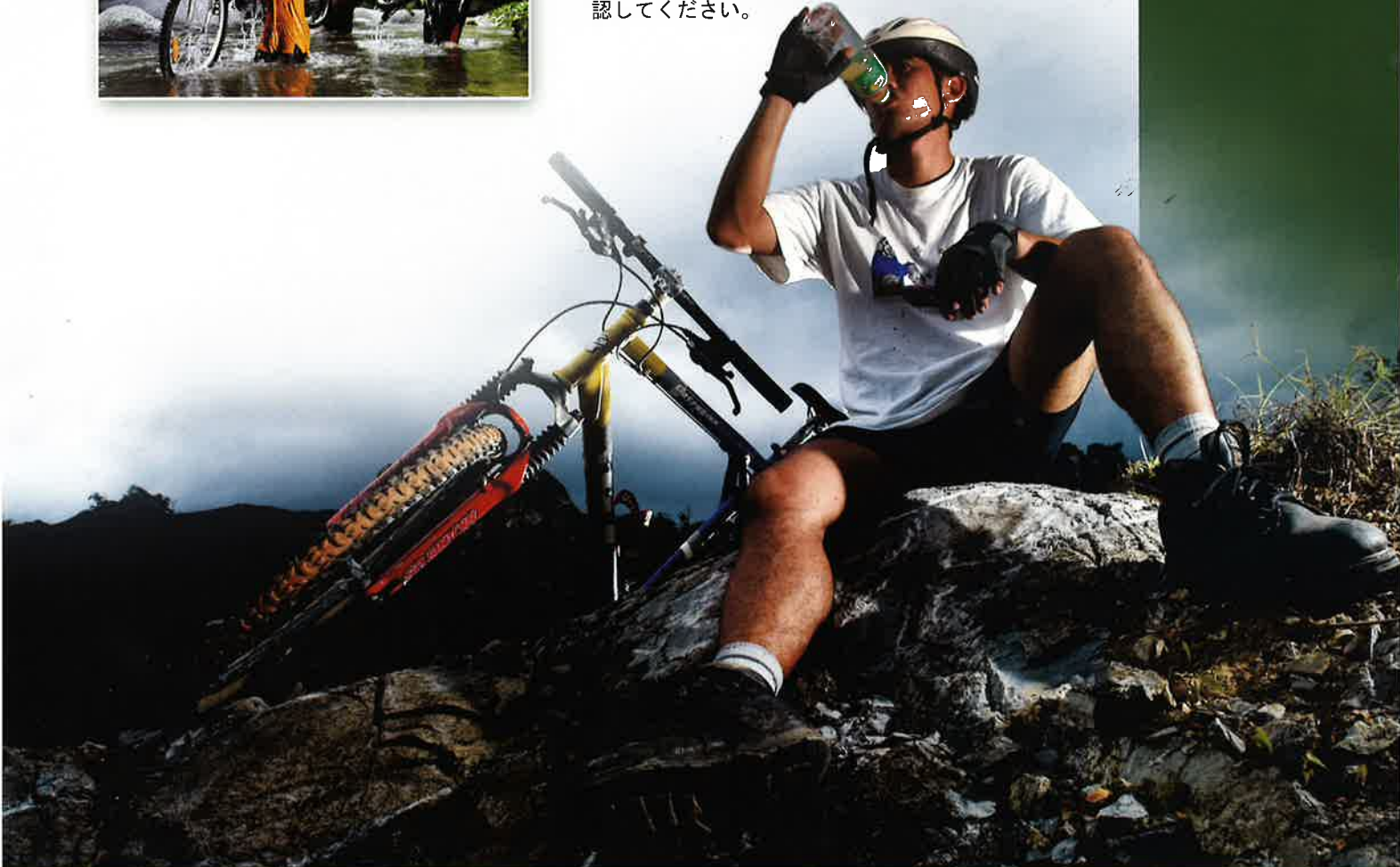
しかし、鍛えられた熱狂的なマウンテンバイクの愛好家にとって重要なのは挑戦的なオフロード・サイトです。クアラルンプールでそのアクセスのしやすさと、友好的なバイク仲間たちに出会える場として「都会の伝説」ルートと呼ばれているのがブキット・キアラ・ジャングル・トレイルです。



クアラルンプール周辺の貯水池エリアとしては、バトゥ・ダム、カンポン・プス、そしてフル・ゴンバック森林保護区があります。

さらに遠くでは、パハン州のカラックの近くのスガイ・ドゥタのサイトが人気です。レンタン森林保護区までの40キロの過酷なトレイルです。マレーシアの多くのルートと同様、このトレイルもきれいな川や滝に通じています。このルートの場合、ルートの終わりに30メートルの高さから流れ落ちる迫力のケラウ滝が待ち受けています。このサイトのように、熱帯雨林サイトの多くに共通する注目すべき特徴はサイトを横切る数々の小川の流れです。

多くのレクリエーション森林保護区はオフロードの自転車サイトとして楽しめるでしょう。条件などについては地元の当局者に確認してください。





マウンテンバイクのポイント

- トレイルや周囲の環境について調べ、暗くなる前に全ルートを終えることができるようにすること。道を外れないようにすること。いざという時は方位磁針が役に立ちます。
- トレイルにどのくらいの体力が必要かよく見極めること。体力の限界を知っておくこと。
- 知人や家族にその日の行き先や計画を知らせておくこと。（特にひとりで行く場合）
- 十分な水と体力維持の為に軽食を持っていくこと。知識のあるパートナーと出かけている場合以外はジャングルの果物を食べたり、どんな水源からの水も飲んだりしないようにすること。
- 突然の雨に備え、適切な雨具を準備しておくこと。
- 必ず出発の前にマウンテンバイクの点検をしておくこと。特に、激しい起伏でダメージを受けやすいタイヤには注意を払うこと。
- マウンテンバイクの旅の一環としてキャンプをする場合は「ジャングル探検」の章の「キャンプ」の項にある、キャンプのポイントを参照してください。

マウンテンバイクが楽しめる名所

- ・ ジャラン・ラマ・コンバク（クアラルンプール、ウルヤム）
- ・ ウル・ランガット（クアラルンプール）
- ・ セリ・メナンティ（ネグリ・センビラン、クアラ・ピラー）
- ・ レンピン川（ペハン、クアンタン）
- ・ ブキ・キアラ・ジェングルトレイル
- ・ バトゥダム（クアラルンプール、カンパン・プス）
- ・ ドゥア川（ペハン、カラク）



バードウォッチング



バードウォッチング

ぬかるんだマングローブ林から霧に煙る山の峰までマレーシアの多種多様な熱帯の景色はそこに生息する数百種の鳥類で満ち溢れています。マレーシアはオーストラリアに飛来する渡り鳥の経路に位置する為、約120種の渡り鳥が訪れます。マレー半島では合計600を超える種が、ボルネオでは約580種の鳥類が観察され、バードウォッチング天国として知られてきました。

マレーシアの国土はその半分以上が熱帯雨林かプランテーションで覆われています。多様な生息地の中にたくさんの鳥たちが生活しているので、多くの選択肢の中からバードウォッチングの場所を選ぶことができます。様々なバードウォッチング・スポットや自然環境にアクセスしやすく、多く愛鳥家がマレーシアにひきつけられるもの不思議はありません。

鳥たちの生息地

多くの鳥たちはマレー半島にも、サバ州、サラワク州にも共通して見られますが、マレー半島のマラヤルリチョウのように、固有の種として知られ、限られた場所にしか生息していないものもいます。ボルネオにはサバ州のボルネオヒメアオヒタキやキゴシハナドリモドキを含む30種を超える固有の種がいます。

マレーシアの熱帯雨林は一般的にその特徴から海岸のマングローブ、低地多雨林、そして低山地林もしくは山地林の3つの生息地タイプに分けられます。



海岸沿いの海水と淡水が混じりあう、湿地のマングローブ林の生態系はカワセミなどの鳥の生息地となっています。淡水の沼地や、泥炭、丘陵フタバガキ林などを含む低地多雨林では200種をこえる鳥たちの最も広大な生息地が残っており、ミカドバトやコブハシコウにとって極めて重要な地域となっています。

通常、山地林は標高900メートル以上のところに広がり、アカコクジャクやメグロメジロが涼しく湿気のある気候と標高の高いところで育つ矮小樹木の中で生息しています。

それぞれの生息地でじっくりと野鳥観察を経験することができる一方、マレーシアでは複数の異なる生態系ゾーンを訪れ、様々な鳥たちの生活を楽しむことも難しいことではありません。

人気の野鳥観察サイト

自然や環境への意識が高まる中、より多くの野鳥が観察できる場所が特定され、野鳥保護区も国のあちこちに指定されました。

熱心な野鳥愛好家のためのマレー半島からボルネオにわたる総合的な旅程にはクアラ・セランゴール、フレイザーズ・ヒル、タマン・ネガラ国立公園、サラワク州

のバコ国立公園そしてサバ州のキナバル公園、ダナン・バレーが含まれます。

クアラルンプール周辺に限定の初心者には、街から車で数時間のところにすばらしい野鳥観察サイトがあります。バードウォッチング・サークルの中で有名になりつつある新しいエリアがプトラジャヤ・ウェットランドです。クアラ・ルンプールの南から1時間以内のこの人工の沼地環境は鳥たちとバードウォッチャーの双方を魅了し始めています。楽しい日帰り旅行なら、130種の鳥たちの生息する西海岸沿いのマングローブの湿地と、貴重なヘラシギなどの季節ごとの渡り鳥を育むセランゴール・ナチュラル・パークをチェックしてみてください。フレイザーズ・ヒルとキャメロン・ハイランドでは共に、多くの鳥たちが暮らす瑞々しい緑の丘が広がり、パノラマのような景色と、ハイキングコースが楽しめます。





ボルネオに足を伸ばしてみましょう。多くの留鳥やアジア北部からの複数の渡り鳥のえさ場となっているコタ・キナバル市鳥類保護区へはサバ州の州都から気軽に訪れることができます。キナバルムシクイのような固有の種が見られる、世界遺産に指定されているキナバル公園は街から2時間ほどで行くことができます。サラワク州にはムル山国立公園のような申し分ない野鳥観察サイトがたくさんあります。ケラビット・ハイランドのアオムネミドリヒロハシのようなサラワク固有の種も見られます。

バード・ウォッチング・シーズンと注意点

マレーシアではその南国の気候から年間を通してバード・ウォッチングを楽しむことができます。雨季の間に観察旅行を計画する場合は雨具やポンチョを持参してください。最近では予測が難しくなっていますが、通常西海岸では、9月から12月の間に最も雨が多くなります。東海岸では12月から2月の間は完全にモンスーン・シーズンに入り、ボルネオでは年の始めごろに雨季に入ります。

マレーシアの西海岸渡り経路を通して、スマトラとその向こうを目指す渡り鳥たちは4月から10月の間に最も多く見られます。

すべての野生生物と同じように、鳥類とその生息地にはできる限りの配慮と敬意が払われています。野鳥保護区の鳥を撃ったり、捕まえたりするだけでなく、鳥を攻撃したり、鳥たちの平和を乱したりすることも違法となっています。保護されている種の売買は半島部マレーシアでは1972年野生生物保護法(Protection of Wild Life Act 1972)によって禁じられており、またサバ州とサラワク州では別個の法令が施行されています。野鳥保護区ではそれぞれの州の森林局からの入域許可が必要な場合もあります。



バード・ウォッチャーはガイドや旅行社に確認してください。

バード・ウォッチャーのための実践ポイント

- 観察地と、出会えそうな鳥の種類の間についてできるだけ読んだり調べたりしておくこと。
- 双眼鏡があれば遠くの鳥や空高く飛んでいる鳥を見つけ出し、識別するのに役立ちます。
- 鳥たちのほとんどは朝と夕方の気温が低い時間に活動します。特定の鳥を発見するのに一番いい時間はいつか、ガイドブックをよく読んでおくこと。
- 鳥たちの多くは、餌を探る時間に習慣とパターンがあります。海岸に生息する鳥たちであれば引き潮の干潟が観察するのに最適でしょう。
- 鳥の写真を撮る場合は、自然光が十分でないことがあるので、望遠レンズとフラッシュを使用すること。

バード・ウォッチング・サイト

- ブキッ・ラルート(マックスウェル・ヒル)、ペラ州(山地林)
- クアラ・グア鳥類保護区、ペラ州、(山地林)
- クアラ・セランゴール・ネイチャー・パーク、セランゴール州(マングローブ林)
- キャメロン・ハイランド、パハン州(山地林)
- ゲンティン・ハイランド、パハン州(山地林)
- タマン・ネガラ国立公園、パハン州(低地多雨林)
- フレイザーズ・ヒル、パハン州(山地林)
- キナバル国立公園、サバ州(山地林)
- コタ・ブル鳥類保護区、サバ州(低地多雨林)
- ダナン・バレー、サバ州(低地多雨林)
- パコ国立公園、サラワク州(低地多雨林)
- ムル国立公園、サラワク州(山地林)

詳細情報については、我が国の www.tourism.gov.my サイトで 'Bird Watching in Malaysia' のプロシヤをご覧ください

レックダイビング

マレーシア周辺の暖かな輝く海は最高のダイビングスポットがあることで知られています。南国の海は素晴らしいサンゴ礁や様々な魚たち、海亀、そして巨大な貝類などの水中の生態系を支えています。

サバ州のシパダン島やラヤン・ラヤン島、また半島部東海岸のティオマン島、レダン島、ペルヘンティアン島などの最高のダイビングスポットでのスキューバダイビングで豊かな海洋環境を楽しむことは一般的になっています。レックダイビングはマレーシアの海の新たな楽しみ方を提唱します。

サバ州の西海岸のすぐ沖合にあるラブアン島はレックダイビングの停泊所です。ラブアン近海のアメリカン・レック、オーストラリアン・レック、ブルー・ウォーター・レック、セメント・レックと呼ばれる4つの沈没船へは誰でも潜ることができますが、内部を探検するのは熟練したダイバーに任せておいたほうがよいでしょう。さらに、ここではバラクーダやハタ、ツバメウオなどがよく見られます。

サラワクの沖では第二次世界大戦時の日本軍輸送船、香取丸でレックダイビングを楽しむことができます。

半島部東海岸では、ジョホール州のランジュット沖に2隻の難破船があります。うち1隻はバルハラ島沖の第二次世界大戦時の日本軍のフリゲート艦です。

11月から1月にかけての南シナ海のモンスーン時期にはダイビングは避けたほうが良いでしょう。



マレーシア概要

国

マレーシア連邦は、11の州を含むマレー半島と3つの連邦直轄領、およびボルネオ島のサバ州、サラワク州によって構成されています。

首都

クアラルンプール (KL)

地理的な位置

北緯2度から7度に位置する半島マレーシアとサバ州、サラワク州は南シナ海によって隔てられています。半島は北部でタイと、南部でシンガポールと国境を接しています。サバ州はインドネシアと、サラワク州はインドネシア、ブルネイと国境を接しています。

面積

329,758 sq km

人口

3,000万

民族

マレー系が約57%を占め、中国系、インド系、その他の人種が残りを占めます。

言語

マレー語が国語だが、英語も広く使われています。マレーシア人はいろいろな言語や方言を話します。

宗教

イスラム教が国教だが、その他の宗教も自由に信仰されています。

政府

マレーシアは、議会 制民主主義を採用する立憲君主国です。連邦の首長はヤン・ディー・ペルチュアン・アゴン (国王)、政府の長は首相です。国家は、二院制立法システムを採用しています。

気候

温暖な熱帯性気候。気温は21~32度。年間降水量は、2,000~2,500mm。

経済

製造業はマレーシアの国内経済の最大産業ですが、観光産業、また石油、パーム油、天然ゴムや木材などの一次製品の製造もマレーシアの経済に大きく貢献しています。

入国条件

滞在予定日数に加えて6ヶ月以上の残存有効期間があるパスポートまたは旅券を所持していること。観光、商用での訪問の場合は、ほとんどの国の国民はビザが不要。詳細については近くのマレーシア在外公館またはマレーシア政府観光局に問い合わせ下さい。

通貨

の単位はマレーシア・リンギットでRMと表示されます。外国通貨は銀行や両替所で交換できます。

営業日

ほとんどの州では月曜日から金曜日までが平日・営業日とされており、土曜日と日曜日は休日です。ジョホール州、ケダ州、クランタン州およびトレンガヌ州では、平日・営業日は、日曜日から木曜日までとなっています。これらの州では金曜日と土曜日は休日です。これは、政府機関や多くの民間企業にも適用されています。

銀行の営業時間

ほとんどの州では、銀行は月曜日から金曜日の朝9時15分から午後4時30分まで営業しています。クランタン州およびトレンガヌ州では、金曜日と土曜日は銀行の休業日とされています。営業時間や休業日の詳細については、関連する銀行のウェブサイトを確認してください。オンライン銀行サービスもご利用いただけます。

郵便局

郵便局は、日曜日と祝日を除いて毎日午前8時30分から午後5時まで営業しています。土曜日は半日 (午後1時まで) 営業しています。ショッピングモール内にある郵便局は延長した営業時間で営業しています。ジョホール州、ケダ州、クランタン州およびトレンガヌ州では、郵便局は、金曜日と土曜日に休業します。

時間

グリニッジ標準時 (GMT) より8時間早く、アメリカ太平洋標準時より16時間早い。

電気

電圧220~240V、周波数50Hz。角型3つ穴タイプのプラグとソケットが使用されています。

計量単位

メートル法が使われます。

電話

マレーシアの電話通信網は全土を網羅し、国際通信も電話、FAX、電信、およびインターネットを経由して行うことができます。ほとんどのホテルは、国際ダイレクトダイヤル (IDD) 電話サービスとWi-Fiインターネット接続を提供しています。

マレーシアへの行き方

マレーシアへの行き方は、主にセパンにあるクアラルンプール国際空港 (KLIA) を介したものととなります。当空港は、クアラルンプールから南に約50kmの場所に位置しています。40社以上の国際航空会社がマレーシアへ離発着し、国営航空であるマレーシア航空は、6大陸にまたがる世界的なネットワークを有しています。航空会社は、世界トップ3の航空会社提携アライアンスの1つであるワンワールド (Oneworld) の正式メンバーです。この国営航空は子会社であるファイヤーフライや格安航空会社であるエアアジアによって補いつながっています。KLIAのメインターミナルから約1.5キロ離れた場所に位置する新しいKLIA2は、世界最大の格安航空会社専用ターミナルです。KLIA2から運航している航空会社は、エア・アジア、エアアジアXなどがあります。マレーシアへの渡航で利用される他の主要な空港には、ペナン、ジョホール・バル、クチン、コタ・キナバルそしてランカウイ島にあります。船舶でのマレーシアへ渡航する場合の主要港は、クアラルンプールから約50キロ離れた、クラン港です。マレーシアはシンガポール、タイから鉄道や道路でも入国できます。

宿泊施設

マレーシアでは様々な宿泊施設が他に引けを取らない価格でご利用いただけます。ご利用いただける宿泊施設には、世界的な国際ホテル、ブティックホテル、ビーチリゾート、コテージ、ユースホステルやタイムシェア・アパートメントなどがあります。



www.facebook.com/malaysia.travel.jp



twitter.com/Malaysia_JP

発行
観光省、マレーシア政府観光局

ご自由にお持ち帰りください



禁無断転載。本書の内容の全部または一部を事前に発行元の許可なく無断で複製、複製、転載することを禁ずる。本書に含まれる情報は、本書が出版された時点での正確な情報を掲載するよう最大限の努力が払われたものであるが、マレーシア政府観光局は起こり得るいかなる間違い、不十分、不正確な情報に対する責任を問われないものとする。

AWN (Japanese) / SP / DK
August 2016 (0816)

(違法薬物の不法取引は極刑に処する。)