



かつて秘境と呼ばれたチベットを駆け抜ける 天空の鉄道「青藏鉄道」

協力：中国駐日本観光代表処

青海省の省都、西寧とチベット自治区の区都・拉薩(ラサ)間を結ぶ全長1,956kmの世界最高・最長の高原鉄道「青藏鉄道」(青海・チベット鉄道)。標高3,000mを超える高原を走り抜けるこの鉄道は「天空の鉄道」とも呼ばれ、2006年7月の全線開通以降、世界中から訪れる鉄道ファンや写真愛好家等々、多くの人を魅了してやみません。海拔 5,068mにも達する世界で最も高い場所にある鉄道駅、車窓に映し出される広大な草原、氷河を頂く空高くそびえたつ雪山、様々な動物たちなどの自然をゆっくりと眺めながら、鉄道の旅を満喫できます。



天空の鉄道「青藏鉄道」

西寧～拉薩(ラサ)間の所要時間は車中1泊の約23時間。1日6本の旅客列車が運行されています。車両は航空機メーカーとして知られるカナダのボンバルディア社が開発したもの。標高5,000m級の高地を通過するため旅客機の与圧技術が導入されており、車内はいつも西寧とほぼ同じ標高2,500mの酸素量(平地の80%)が保たれています。なお列車内には酸素吸入装置も設置されているので安心です。

列車は機関車+客車15両の16両編成で、A寝台にあたる軟臥車が2両、B寝台にあたる硬臥車が8両、座席のみの車両(硬座車)が3両、食堂車が1両、列車内の電気をまかなう電源車が1両となっています。

軟臥車(A寝台)は二段ベッドが2組備わる4人用個室、硬臥車(B寝台)は昔の日本の寝台列車にあったような線路と垂直方向に並ぶ三段式ベッドが備わっています。なお各寝台のデッキにはトイレと洗面台のほか、いつでもお湯が使える給湯器が、また通路には現在の外気温や標高が表示される電光掲示板が設置されています(中国語と英語表記)。

《青藏鉄道時刻表》

西寧 → 拉薩(ラサ)				拉薩(ラサ) → 西寧			
列車No.	西寧発	拉薩着	運行日	列車No.	拉薩発	西寧着	運行日
Z21	15:30	13:03	毎日	Z166	12:10	08:54	毎日
Z265	19:37	16:23	毎日	Z266	13:10	10:05	毎日
Z165	20:10	17:40	毎日	Z22	15:30	13:13	毎日
Z917/Z6801	14:56	11:39	隔日	Z918/Z6802	09:45	07:15	隔日
T23/T223	17:02	14:16	隔日	Z24/Z224	11:45	08:02	隔日

※いずれの列車も到着は出発日の翌日となります。※列車番号、発着時刻は予告なく変更となる場合があります。



沿線のみどころ

★青藏鉄道の起点の町「西寧」

標高2,275mにある西寧は古くは「湟中」と呼ばれ、約2000年前から屯田地として史書に記されている歴史のある町です。シルクロードの南ルートと唐蕃古道の要衝の商業都市として栄えたこの町の人口は約100万人。漢民族のほか、回族やチベット族、モンゴル族、満州族などが居住しています。夏の平均気温が20℃ほどということもあり、避暑地としても人気の高い町です。

*タール寺

西寧市の南西にあるチベット仏教ゲル派(黄教派)の創立者・ツォンカパの生まれたところで、チベット仏教ゲル派6大仏寺の1つです。境内は全体の配置が緻密で雄大です。



タール寺



*青海湖、チャカ塩湖

青海省の西にある中国最大の内陸塩湖です。湖の周囲は約360kmで琵琶湖の6倍もの大きさです。湖には小さな島がいくつもあり、その中の鳥島は面積わずか0.8km²ですが、インドガン、オグロブル、鶺鴒、白鳥など10万羽以上の各種渡り鳥が生息しています。なお湖の西側約50kmのところには天然の塩湖・チャカ塩湖があります。塩の厚さは5～10mほどで、乾季にはトロッコに乗って塩湖の中ほどまで行くことができます。



青海湖



チャカ塩湖

*門源県の菜の花畑

7～8月にかけて、西寧市の北・海北チベット族自治区の門源県では山あいの広大な畑が菜の花一色に染まり、西寧からツアーバスも出るほど、多くの人々がここを訪れます。菜種油、はちみつ、漢方薬としての花粉、食材として、様々な用途に使える菜の花栽培は、この地に住む人々の重要な収入源です。



門源県の菜の花畑



中国藏医薬文化博物館

*その他、中国で唯一のチベット医学博物館の「中国藏医薬文化博物館」、約600年の歴史を有するイスラム教の礼拝堂「東関清真大寺」なども西寧の見どころです。



東関清真大寺

★西寧～拉薩(ラサ)間のみどころ

標高3,000mを超える高原を走り抜けるこの鉄道のみどころは、何と言っても車窓からの風景。この車窓から望む風景のために、国内外から多くの旅行者がこの鉄道に乗車しにやって来ます。車窓には広大な草原、氷河を頂く空高くそびえたつ雪山、様々な動物たちなど、日本では絶対に見ることの出来ないどこまでも続く大自然が映し出されます。



★神が住む秘境、チベット自治区の省都「拉薩」(ラサ)

チベット自治区は、西南の国境地帯、青藏高原の西南部に位置し、その省都「拉薩」(ラサ)は、政治・経済・文化・交通及び観光の中心地で、1300余年の歴史を持つ町です。「ラサ」とはチベット語で「神の地」を意味し、晴天が多く日差しが強いことから「日光城」とも呼ばれます。厳粛な宗教的雰囲気と濃厚なチベット族の風情を感じる事の出来る町です。

*ポタラ宮

ラサは町そのものがチベット仏教、ラマ教の聖地とされており、その象徴的なものが7世紀にソンツェンガンポ王が建造したチベット古典建築の最高峰「ポタラ宮」です。標高3,700m余りの紅山の斜面から山頂にかけてそびえたち、敷地面積41万㎡、最も大きな建物は13階建て高さ115mというスケールの大きいチベット様式の宮殿は、1994年に世界文化遺産に登録されています。現在でも中国各地から巡礼者が集まります。



世界文化遺産「ポタラ宮」

*大昭寺(ジョカン寺)

ポタラ宮から車で約10分、旧市街地の中心にある「大昭寺」は、2000年に世界文化遺産に登録されました。

チューメといわれるバター灯が照らし出す本堂の最も奥に位置する釈迦堂には、本尊である黄金の釈迦牟尼像が安置されています。



黄金の釈迦牟尼像

*羅布林卡(ノル布林カ)

「宝物の園」という意味の「羅布林カ」は、ダライ・ラマの夏(チベット暦4～9月)の離宮で、2001年に世界文化遺産に登録されました。

ダライ・ラマ7世の時代、1740年代から造園が始まり、1954年には「永遠に変わることのない宮殿」を意味するタクテン・ポタンが完成いたしました。



大昭寺



羅布林カ

◎チベットへ旅行する際の注意事項

- チベットは中国の他の地域と異なり、個人での自由旅行が認められておりません。必ず現地ガイドの同行と入境許可証が必要です。取得申請は査証(ビザ)の申請と同じですが、取得には3週間ほどの時間がかかるので注意が必要です。また中国は15日以内の観光旅行であれば査証は不要ですが、チベットを訪問する場合は原則としてビザも必要となります。中国の他の地域とは事情が異なりますので、この地域の手配に詳しい旅行会社などに相談するのがよいでしょう。
- 「ポタラ宮」など撮影禁止の施設が多いので注意が必要です。中には有料で撮影が可能な部屋もありますので、撮影前に確認されることをおすすめいたします。くれぐれも勝手に写真を撮影しないように。
- 町の人々や子供たちを撮影する場合は、許可を得た上で撮影するのがよいでしょう。但し、真剣に礼拝をしている人をむやみに撮影するのは避けるべきです。なお1～3元程度のチップを要求されることもありますので、小銭は常に用意しておくことをおすすめいたします。
- 警察官や検問所等の政府機関の写真撮影は、固く禁じられています。絶対にしないように。
- ラサの標高は3,650mと富士山の山頂とほぼ同じであり、人によっては高山病の症状が出ることもあるので、ゆったりとしたスケジュールを組むのがよいでしょう。