

台中で遊ぼう 大玩台中

登山ライフ 日本語

台中旅行情報

旅行情報

台中観光トラベルネット

台中旅行APP

台中市風景区管理所

アクセス情報

台湾高速鉄道

台中バスリアルタイム動態情報

交通部観光署
無料の旅行情報ホットライン
(24時間対応)0800-011-765

訪台観光客消費者ホットライン
0800-211734

外国人在台生活情報サービスホットライン
1990

緊急救助ダイヤル
119 または 110

無線通信緊急救助チャンネル
145.00

交通部航港局　携帯用位置指示無線標識管理情報システム
携帯用位置指示無線標識(PLB)のオンライン申請登録ができます。コスパス・サーサットシステムを通じて遭難信号を受信後、捜索救助活動が展開される仕組みとなっています。

トラベルサービスセンター

台鉄台中駅観光サービスセンター
台中市中区台湾大道一段1号2階
04-22212126

高鉄台中駅観光サービスセンター
台中市烏日区站区二路8号
04-36006646

台中国際空港観光サービスセンター
台中市沙鹿区中航路一段168号
04-26155029

大甲鉄砧山ビジターセンター(踏親)
台中市大甲区成功路221号
04-2687-4543

石岡観光サービ スセンター(哈妮開発)
台中市石岡区石城街1号
04-25724511

参山国家風景区管理処
台中市霧峰区中正路738号
04-23312678

谷關ビジターセンター
台中市和平区東関路一段102号
04-25951496

梨山ビジターセンター
台中市和平区中正路91-2号
04-25981331

林業及び自然保育署台中分署
台中市豊原区南陽路逸仙荘1号
04-25150855

登山歩道の分類

ファミリーコース	緩やかで簡単なコース。全年齢層に適しており、お子様連れでもOK。
レジャーコース	一般の人々が体力づくりのために歩くのに適したコース。軽食や水分を持参するだけでチャレンジできます。
健脚コース	体力に自信がある方向けのコース。水分や雨具、衣類などの基本的な装備を持参することをおすすめします。
中級コース	中級の登山道で地形と林相が複雑。登山時間は約1日で、体力と登山経験がある方に適しています。宿泊に必要な装備(水と食べ物、雨具、地図、防寒具、医薬品)をすべて準備しておく必要があります。

注意事項

- 出発前には必ず天候と交通状況を確認してください。
- 台風や豪雨の前後には、登山に行かないこと。
- 十分な水と食べ物、雨具、日焼け止め、虫よけ用品を準備してください。
- 動物への餌付け、花木を折る行為、火を使った調理は禁止されています。
- 登山歩道によって難易度が異なります。必ず体力面や装備面を十分に考慮した上での判断をお願いします。
- 山に元々あったもの以外の物品(ゴミなど)は必ず持ち帰ること。

TAICHUNG 臺中市政府 観光旅遊局 Tourism and Travel Bureau | 42007 台中市豊原区陽明街36号5階 | 04-22289111

2026.08発行 環境にやさしい印刷

北屯区

大坑登山道



登山口　観光スポット　休憩所　P 駐車場　トイレ

「大玩台中」アプリを使って大坑登山歩道へ便利にナビゲーション

アプリのメインページを開く→下方の「スポーツ」を選択→「登山歩道」をクリック→行きたい登山歩道を選択→「ナビゲーション」をクリック

大玩台中 IOS APP

大玩台中 Android APP

1号歩道/フィットネス歩道

健脚コース　距離 1.6km　標高 433~705m　路程 1-2時間



体力トレーニング場、ストレッチ施設、「大魔王」級のアップダウンは、まるで緑豊かなフィットネスセンターです。

2号歩道/カラフルな森林歩道

健脚コース　距離 1.2km　標高 478~695m　路程 1-2時間



山の景色が広がり、フウ、ムクロジ、タイワンケヤキ、コニシガシ、ススキなど、色とりどりの植物を観賞できます。

3号歩道/鳥の鳴く歩道

健脚コース　距離 1.3km　標高 415~795m　路程 1-2時間



バードウォッチングのための案内板や巣箱が多数設置されています。カンムリオオタカやサンケイなどの珍しい鳥に出会えるチャンスがあります。

3-1号歩道/鳥の鳴く歩道

健脚コース　距離 0.35km　標高 525~610m　路程 30分



3号歩道と4号歩道を結び、環状の登山歩道システムを構成しています。生態系が豊かな水辺の歩道です。

4号歩道/チョウの歩道

健脚コース　距離 1.9km　標高 470~859m　路程 2時間



さまざまな種類のチョウを見ることができ、夏には群れで移動するツマムラサキマダラも見られます。歩道入口の生態園区ではチョウやホタルの生態系を観察できます。

5号歩道/山陵縦走歩道

レジャーコース　距離 1.4km　標高 595~859m　路程 1.5時間



稜線に沿って曲がりくねった歩道で、1～4号歩道を結んでいます。台中の市街地や大肚台地を一望できる展望台やあずまやが多数設置されています。

5-1号歩道/手作り文学歩道

レジャーコース　距離 1.6km　標高 595~810m　路程 1.5時間



伝統的な手作りの工法が用いられた歩道です。日本人作家、水上勉の《ブンナよ、木からおりてこい》の要素が取り入れられた楽しみながら学べる歩道です。

6号歩道/仙境歩道

ファミリーコース　距離 1.7km　標高 227~373m　路程 1時間



南海寺、観音亭、福徳祠などの廟宇(神様を祀る建物)を経由する歩道です。歩道沿いには伝説の人物を紹介するパネルが設置されており、東洋の幻想的な色彩を体験できます。

7号歩道/薬用植物教育歩道

ファミリーコース　距離 1.3km　標高 227~373m　路程 1時間



6、8号歩道につながる緩やかな歩道です。沿道の森にはさまざまな植物が生育しており、薬用植物のガイドもあります。

8号歩道/ゲーム歩道

ファミリーコース　距離 0.95km　標高 190~353m　路程 30分



6、7号歩道につながる歩道です。人気スポット「風動石公園」では、アカシアの滑り台やクライミングネットなど、森林の遊具を楽しめます。

9号歩道/恋愛歩道

ファミリーコース　距離 1.6km　標高 170~320m　路程 1時間



恋愛をテーマにしたフォトジェニックスポットが多数あります。9-1号歩道とつながって一編のラブストーリーを構成しています。緩やかな歩道と美しい夕日が甘い雰囲気を演出しています。

9-1号歩道/恋愛歩道

ファミリーコース　距離 0.6km　標高 170~320m　路程 30分



恋愛をテーマにしたインスタレーションがあり、9号歩道と連動してカップルの物語を紡いでいます。夜間も歩くことができ、ロマンチックな夜景があふれる愛の雰囲気を演出します。

10号歩道/特産品歩道

レジャーコース　距離 1.2km　標高 170~320m　路程 1時間



ファーマーズマーケットを起点に、柑橘類、タケノコなどの特産品をモチーフにしたキャラクターを見ることができます。9号歩道とつながっており、終点近くにある2階建ての360度展望台からは台中の市街地を一望できます。

11号歩道/ヒーリング歩道

ファミリーコース　距離 1km　標高 190~318m　路程 1時間



静かな癒しの森林歩道です。終点の南観音山玉仏寺は、ゆっくり散策しながら心を落ち着かせるのに最適です。

大甲区

鉄砧山風景特定区歩道



彫刻公園



剣井登山歩道



桂花泉登山歩道

剣井登山歩道

ファミリーコース　距離 0.6km　標高 135~185m　路程 20分

登山口

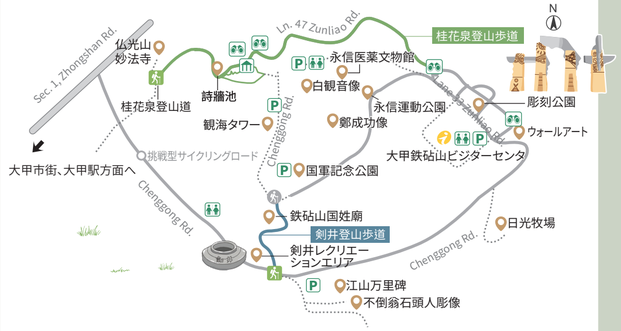
剣井と国軍紀念公園を結ぶトレイルです。緑豊かで、高台から美しい夕日を眺めることができます。

桂花泉登山歩道

ファミリーコース　距離 1.45km　標高 85~215m　路程 1時間

登山口

トレイルは「淵、園、山、林」の区間に分かれており、特徴的な地元の文化、地質、生態系を体験できます。



清水区



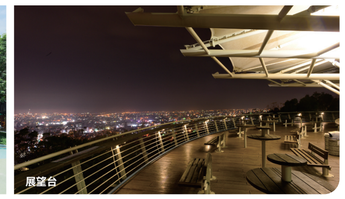
鰲峰山登山歩道

レジャーコース　距離 0.65km　標高 40~90m　路程 30分

接続する展望台は鰲峰山運動公園内で最も有名なランドマークで、夕陽や海の眺め、夜景を楽しむのに最適なスポットとなっています。



グリュウ遊び場



展望台

大肚区

万里長城登山歩道

レジャーコース　距離 3.2km　標高 25~300m　路程 1.5時間

大肚山台地に位置し、万里の長城のように蛇行していることから名づけられました。高台からは、緑豊かな大肚の丘陵を一望することができます。





登山口　観光スポット　展望台　休憩所　P 駐車場　トイレ

和平区

環山猟人登山歩道

健脚コース　距離 2.5km　標高 1550~1810m　路程 2.5時間



コースの途中には、浄化の池、半穴居（地下住居）集落遺跡群、猟人射場などのタイヤル族の文化や歴史に関連した施設があります。

登山口 1　登山口 2



雪山坑登山歩道

ファミリーコース　距離 2.4km　標高 875~1000m　路程 2時間

桃山部落タイヤル族が狩猟のために使っていた道です。登山口にある巨大で神秘的な彫像「巨人の手」は観光客に人気の撮影スポットとなっています。

登山口





白毛山歩道

山仲間コース　標高 913~1522m　距離 2.3km　路程 4-5時間

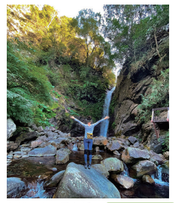


多くの広葉樹二次林からなる歩道で、濃密な植生が動物や鳥類の餌場となっています。急峻な地勢が多くみられるコースです。

登山口

唐麻丹山歩道

山仲間コース　標高 650~1305m　距離 5．4 km　路程 4-5時間

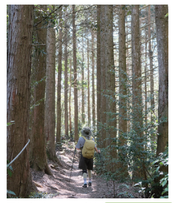


七雄の中で最も低いですが、高低差が大きく、山頂から七雄の山々が望めます。途中、蝴蝶谷の滝があります。

裡冷林道登山口

屋我尾山歩道

山仲間コース　標高 1769~1915m　距離 6.1km　路程 6-7時間(往復)

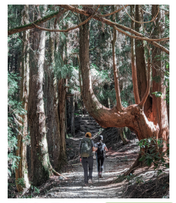


春になるとツツジ林が満開となり、天気のいい日には、歩道から周囲の山々が遠くに望めます。

登山口

馬崙山歩道

山仲間コース　標高 1051~2305m　距離 7km　路程 8時間(往復)



二葉松の原生林が広がるコースで、分厚い絨毯のように重なる松葉の落葉が印象的です。

登山口

波津加山歩道

山仲間コース　標高 812~1770m　距離 3.2km　路程 8時間(往復)



写真/陳嬿筑提供

高く伸びた二葉松や楓の中の歩道を行くコース。高低差が激しく、ほとんどの区間が登りとなっています。

登山口

八仙山主峰歩道

山仲間コース　標高 1029~2366m　距離 6km　路程 9-10時間(往復)

登山口

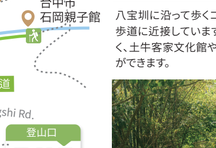


谷関七雄の主峰で、前半の歩道は急勾配となっています。十文渓と佳保渓が合流して山林と調和する壮大な景色が広がります。日本統治時代の台湾三大営林場の一つで、5.5キロメートル地点では運搬用の架空索道の遺跡が見られます。

東卵山歩道

山仲間コース　標高 791~1690m　距離 6.7km　路程 6時間(往復)

登山口



緩やかな乙字型で、広々とした歩きやすい歩道です。広い山頂には、大型マイクロ波反射板が設置され、360度の広い視界で見渡すことができます。



安全な登山のための注意事項

谷関七雄は一般的な登山歩道ではなく、台中市登山活動管理自治条例による一般管制山域に該当します。登山を行う前に前述の自治条例をよく読み、ご自身の体力と相談した上で、適切な行程を計画するようにしてください。

登山口　観光スポット　三角点　P 駐車場　トイレ　吊橋　休憩所

谷関七雄登山歩道



「大玩台中」アプリにログインし、谷関七雄のイベントページにアクセスします。

↓

オフラインマップをダウンロードし、三角点からGPS位置を送信して仮想バッジを入手します。

↓

一周登り終えると谷関七雄の完登認定証がもらえます。

双崎部落埋伏坪登山歩道

健脚コース　距離 3.05km　標高 520~760m　路程 3時間

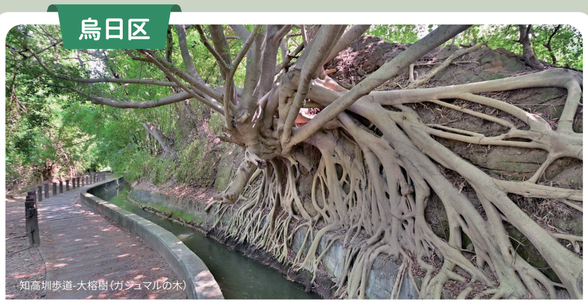
埋伏坪歩道には独特な地質景観と貴重な原生林の生態系があり、双崎部落と大安渓の美しい景色を楽しめます。



登山口



烏日区



知高圳/雪蓮登山歩道

ファミリーコース　距離 3km　標高 39~139m　路程 2時間

灌漑用水路に沿って作られた知高圳歩道の見どころは、独特な空中回廊と大きなガジュマルの木です。雪蓮登山歩道に接続し、「好漢坡」と呼ばれる急斜面を登りきると烏日、大肚の市街地の景色が180度のパノラマで広がります。道中、夕陽や黄金色に輝くススキも楽しめます。





雪蓮登山歩道

登山口 1　登山口 2

后里区

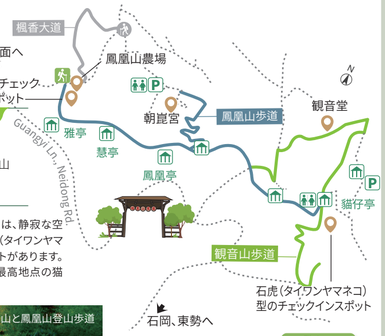
鳳凰山/観音山歩道

ファミリーコース　レジャーコース　標高 320~496m　距離 1.6km/鳳凰山；1.9公里/観音山　路程 各1時間

果樹や竹林に囲まれたコース沿線一帯には、静寂な空気が流れています。鳳凰（ホウオウ）と石虎（タイワンヤマネコ）をモチーフにしたチェックインスポットがあります。隣接する観音山は后里の最高峰であり、最高地点の猫仔山庭からは月眉山の全景が望めます。



登山口



石岡区

電火圳生態歩道

ファミリーコース　距離 2.5km　標高 344~378m　路程 1.5時間

八宝圳に沿って歩くコースで、挑物古道と九房里歩道に近接しています。歩道は緩やかで木陰が多く、土牛客家文化館や情人木橋も併せて巡ることができます。



豊原区

公老坪蜈蚣崎登山歩道

レジャーコース　標高 290~420m　距離 0.6km　路程 25分

蜈蚣（ムカデ）のように蛇行していることから「蜈蚣崎」と呼ばれています。コースの途中には多くの展望台が設けられており、公老坪公園にて美しい夜景も必見です。



登山口 1　登山口 2



潭子区



新田登山歩道

レジャーコース　健脚コース　標高 180~495m　距離 2.9km　路程 2時間

山の稜線に沿って蛇行するように作られた歩道で、最高地点にある鷹の観察デッキからは豊原市街の景色が一望できます。

登山口

太平区





咬人狗坑登山歩道

レジャーコース　標高 145~480m　距離 3.3km　路程 1.5時間

環状になった歩道沿いには様々な昆虫や植物が生息しており、頂上からは蛇行した頭汴坑溪の風景が鳥瞰できます。

登山口