

ツォクト モンゴル乗馬ツア-

# 旅のしおり



慣れないモンゴルでの乗馬のために、旅のしおりをご用意しました！

ツアーや楽しみ方をぎゅぎゅっとまとめています！

# ツアーヘの想い

普段口数の少ない遊牧民は、囁き声や口笛だけで複数の馬を操ります。

言葉ではないやりとりを、確かに身体で受け継いでいます。

乗馬に慣れるにつれ、馬とのコミュニケーションが芽生えてくるはずです。

地球上に生きる者同士の、言葉を超えたやりとり。

それは、乗馬技術向上の大きなヒントとなるだけでなく、

「生きている実感」を全身で味わうヒントとなるかもしれません。

私たちは、無理なく遊牧民の暮らしの息遣いに近づいて頂けるよう、

簡素でありながら必要充分なツアーを目指しています。

どんな観光名所よりも静かで豊かな世界。

その感動の扉へご案内できる日を、心よりお待ちしています。

# モンゴルはこんなところ！

モンゴルといえば、見渡す限りの大草原！標高が高く厳しい環境だからこそ、豊かな自然が残っています。

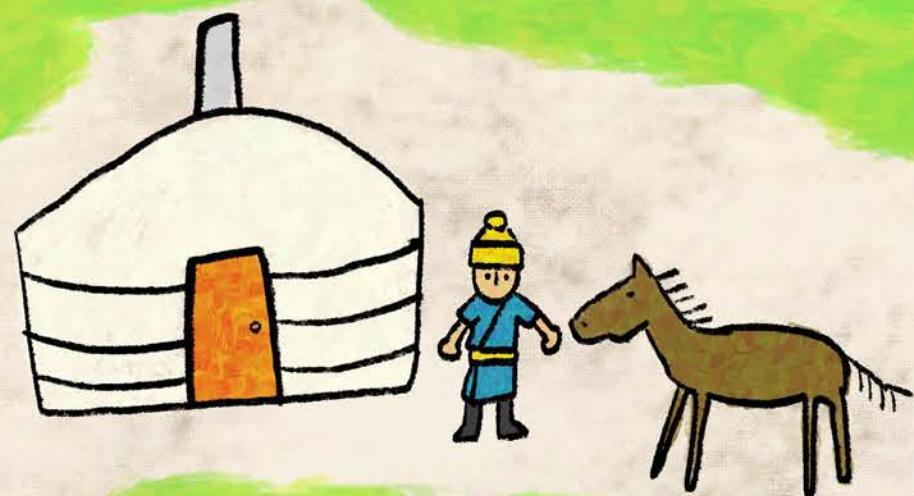
## 乾燥した気候

雨がほとんど降らないので、空気はカラカラ！  
一日の寒暖差が激しく、冬は-30度にも。  
汗をかいでもベタつきにくく、  
洗濯物もあっという間に乾きます。



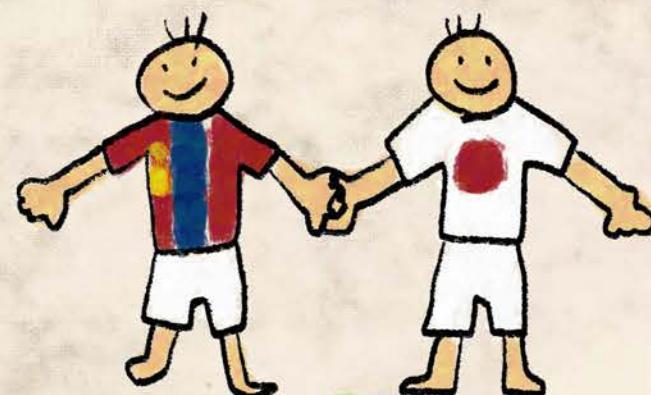
## ナーダム(お祭り)

建国の英雄チンギス・ハーンは、競馬、相撲、弓を競わせました。その三競技を行うナーダムは、今なお国を挙げて大盛り上がり。2023年には、ツォクトの馬が県大会で入賞しました！



## 遊牧の暮らし

標高が高いので大きな植物が育ちにくく、むやみに畑を作ると砂漠化してしまうことも！家畜が草を食べたら家ごと移動する、自然に合わせた遊牧の伝統があります。



## 親日的

大国のロシアと中国に挟まれた激動の歴史があります。ソ連を離脱して貧しくなってしまった時、日本が行った食料支援などを覚えているお年寄りも多く、モンゴル人は総じて親日的です。



ツォクト  
モンゴル乗馬ツアー

# ツォクトのツアーとは？

遊牧民のツォクト一家が、信頼できる遊牧民と共に運営している、アットホームなツアーです。

他にもまだまだスタッフはおり、乗馬の達人である遊牧民の人間らしさを大切にしています。



## 代表:ツォクト・バイヤル

1997年からツアーガイドと乗馬インストラクターを初め、  
2003年にはガイドをした日本人の方のご好意で来日。  
その後一年間日本語を学ばせて頂きました。  
日本の皆さんに素敵なモンゴルを知って頂きたいと思います。



## ニヤムオチル(ゆうすけ)

ツォクトの弟で、伝統的なゲルで生活する遊牧民。  
ゲストから日本名「ゆうすけ」を命名して頂きました。  
ナーダム競馬の大ベテラン選手でもあります。



## ザクサー

ツォクトの妹で、本名はエルデネ・ザガスといいます。  
エルデネツーリストキャンプを始めました。  
ツアー中のお料理を担当しています。  
来日したこともあります、日本語は勉強中です。



## アッセンベー

インストラクター歴20年、人懐っこい笑顔が魅力。  
モンゴルの歌を歌うのが好きです。  
お酒も大好きで、水より早くビールを飲みます。  
日本語は少しわかります。



## サイハン

ザクサーの夫で、ドライバーと乗馬を担当しています。  
モンゴルの素晴らしい自然が大好きです。  
日本語は話せませんが、お気軽に話しかけてください。

## 日本語ガイドについて

ツアー中は、同じ予定の皆様で一人の日本語ガイドが同行いたします。  
専属の日本語ガイドはつきません。  
他の遊牧民スタッフは、言葉は通じませんが基本的に皆フレンドリーです。

# モンゴルで馬に乗ろう!

→乗馬についての詳細は、ツアーホームページの「乗馬マニュアル」をご覧ください。

## 乗馬の魅力

一面の大草原を馬と一緒に飛ぶように駆け抜けましょう!  
ムクムクと元気が湧いてくるかもしれません。  
モンゴルには、「病気を治すには駿馬に乗れ」と言う  
ことわざがあるほどです。



## モンゴル馬の特徴

「モウコウマ」というモンゴルの固有の品種です。  
日本競馬の馬と比べると馬体は小さいですが力は強く、  
過酷な気候に適応する生命力があります。  
細かな命令は出来ず、一頭一頭に名前もありませんが、  
遊牧民は馬の個性を見分けています。

## 100頭の馬たち

ツォクト一家は、約100頭の馬を草原で飼っています。  
のびのび育った、おとなしくて乗りやすい馬たちです。  
初心者やお年寄りには、特に優しい馬を選びます。

## 危ない馬も!?

競走馬クラスの馬はプライドが高く、強引に振り落とそうとしたりします。  
ツォクトのツアーでは、一般の方向けには登場しないのでご安心ください。  
リピーターの熟練者限定で乗馬になれます。



# ツアーや流れ

ツアーやオプションを掛け合わせてもわかりやすくなるよう、マイページで旅程表を確認できます。  
ツアーや内では日本円が使え、日本語ガイド同行時であれば土産店等でも円が使えます。(帰国前精算)

## 空港への送迎

入国ゲートでお出迎え。すぐにお荷物を車に乗せます。  
ツアーコンテンツによって目的地は違いますが、  
ツーリストキャンプまでは1時間半ほどです。

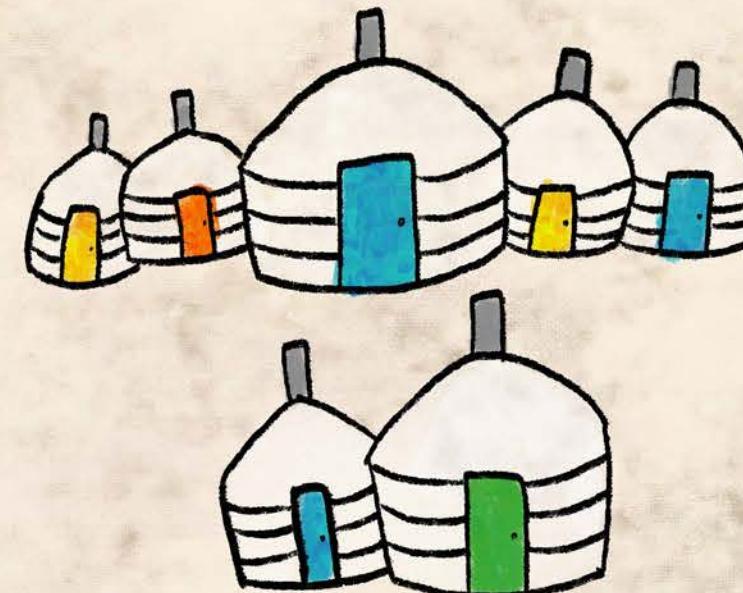


## 市街地への送迎

市街地の観光をご希望の方には、車で送迎いたします。  
ウランバートルやハラホリンのホテルまでご案内します。  
また、個人旅行の方もツアーやに途中参加可能です。

## ツーリストキャンプ

草原に宿泊ゲルと食堂ゲルを建てました。  
温水シャワーと水洗トイレもあり、  
ツアーコンテンツとなる施設です。



## 遊牧民ゲル

ツーリストキャンプから20km以内の遊牧民の家です。  
ご宿泊はお客様用のゲルになります。  
リアルな遊牧生活に加え、乗馬もお楽しみ頂けます。

## テント泊乗馬ツアーアー

長距離トレッキングや爆走ツアーやなどは、  
馬で大草原を移動してテントに泊まります。  
肉的的にはハードですが、たっぷり乗馬頂けます。



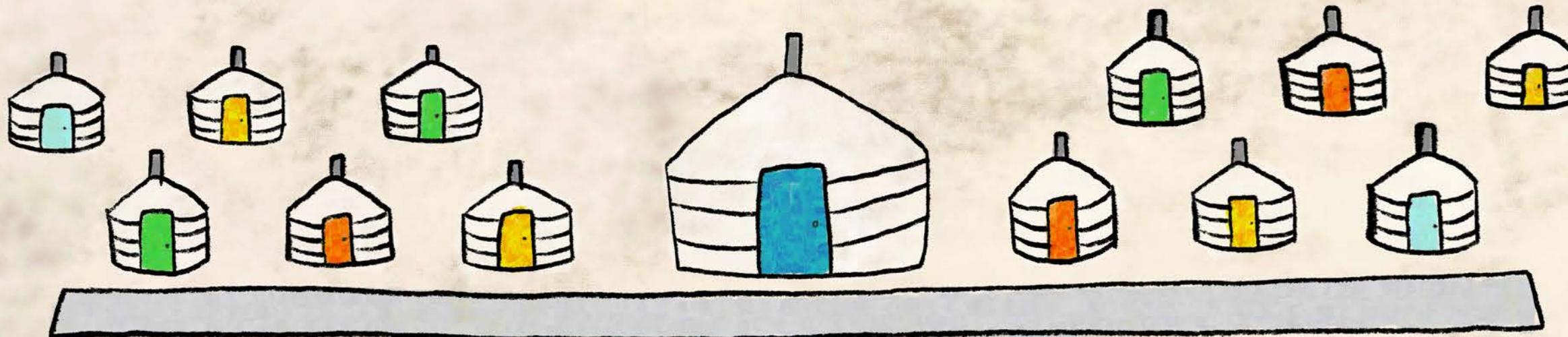
## スペシャルツアーアー

ゴビ地方や、トナカイの民など  
簡単には辿り着けないツアーやのご用意もあります。  
現地の方との長年の信頼関係があればこそです。

※繁忙時は相部屋(男女別)をお願いすることがあります。完全個室をご希望の際は、オプションで承ります。

# ツーリストキャンプご紹介

ツォクト一家が2017年に建てた、「エルデネツーリストキャンプ」です。  
厳しい大草原で培われたモンゴルの伝統を、無理なくお楽しみいただけるように整えています。

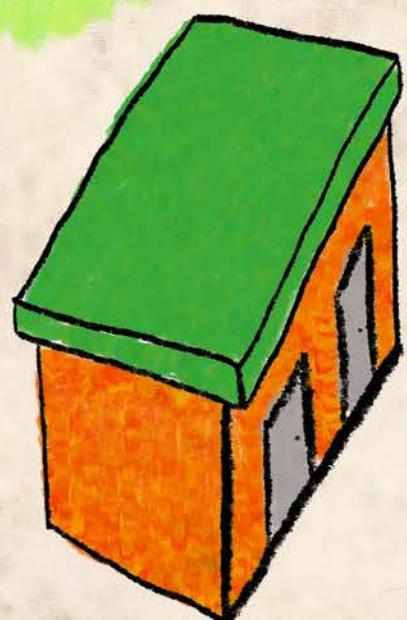


## 宿泊ゲル

⇒詳しくは次のページへ

## メインゲル(食堂)

⇒お食事についての詳しく述べは「食べ物・飲み物」のページでご紹介します。  
・ジュースやお酒、ちょっとしたお土産のご用意があります。  
・13世紀モンゴル軍の衣装を着ての記念撮影や、伝統的な弓を撃つ体験ができます。  
・Wi-Fiがあります(太陽光発電のため、停止の際は予備バッテリーに交換します。)  
・SIMカードの販売があります。(⇒詳しくはホームページの「よくあるご質問」へ)



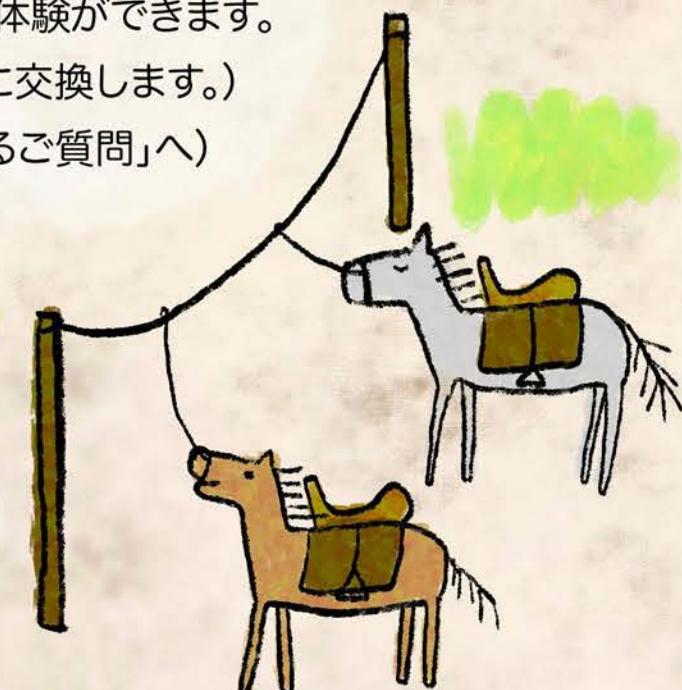
## シャワー・トイレ棟

水や燃料が限られるモンゴルですが、  
簡素で充分にご利用いただけます。

⇒詳しくは「シャワー・トイレ」のページへ

## 馬繋ぎ

馬たちは普段、大草原に放牧されています。  
毎朝、遊牧民が探しに行き、  
馬具をつけて連れてきます。



# ゲルのご紹介

## ゲルとは？

慣れると30分で組み立てできる、  
遊牧民の伝統的な移動式の住まいです。  
丸いドーム状の空間と併せて、  
各所の伝統紋様もお楽しみください。

## 広々した室内

ベッド2台～5台、机、椅子があります。  
小さく見えても、中は意外と広いんです。  
ツーリストキャンプと遊牧民宅のゲルは、  
同様の作りになっています。

## 太陽光パネルが大活躍

晴れがちな草原は、太陽光パネルが大活躍！  
扇風機やエアコンはありませんが、  
LED電灯や携帯充電器のご用意があります。

## 神聖な場所

天井の窓は、天に通じるとされています。  
その真下にある二本の柱の間は、  
家を守る神様がいる場所であり、  
人間が通るのは縁起が悪いとされています。



# ベースキャンプのタイムスケジュール

「遊牧民には時計がない」と言われます。大草原では、自然や体調に合わせた方が効率が良いのもかもしれません。

お食事の時間頃、  
食堂でお待ち頂けると助かります。  
宿泊ゲルへもお知らせに行きます。

\* \* \* \* \*

乗馬の新鮮な感覚を振り返りながら、  
モンゴルのお酒を軽く一杯。  
空には満点の星空が広がります。

9:00	🍴	朝食
10:00	🐴	午前の乗馬
13:00	🍴	昼食
15:00	🐴	午後の乗馬
19:00	🍴	夕食
21:00	🚿	シャワー終わり

(→詳しくは「シャワー・トイレ」のページへ)

疲れたら乗馬をお休みし、  
散歩や草原での読書もおすすめです。  
変な鳴き声の鳥や虫、いい匂いの草、  
壮大な雲と太陽を眺める贅沢な一時です。

## 臨機応変なツアー

タイムスケジュールはおおよその目安で、臨機応変に変更になります。  
当日の体調に合わせ、乗馬時間をずらすなどもご相談ください。  
夜中に馬が狼に襲われ、遙か遠くの草原へ逃げてしまう事もあります。  
その時は、馬のいる場所まで車で移動してから乗馬を開始します。

## ご出発の時間

時計がないとはいっても、空港の送迎には間に合わせます。  
7:45発の飛行機に間に合うよう、4:30頃に出発します。  
朝食用にサンドイッチをお作りします。



ツォクト  
モンゴル乗馬ツアー

# 食べ物・飲み物

遊牧民には「お客様を空腹にしてはいけない」という伝統があり、「働かざるもの食うべからず」とは違った価値観が底通しています。

## ХООЛ

ホート(食べ物)



### お食事

1日3食、できたてのお食事をご用意します。

羊肉とご飯を中心としつつ、お野菜やパンなども取り入れ、

日本人の味覚に合うように工夫しております。

また、遠方のツアーでは現地のレストランなどを利用することもあります。

※ツーリストキャンプで多少のアレルギー対応ができます。お問合せください。

## ЧАЙ

リャイ(お茶)



### モンゴルティー

お食事と共に、ステッタイという伝統的なミルクティーをご用意します。

お砂糖とお塩が入っていて、汗をかいした時の栄養補給にぴったりです。

また、毎日500mlのお水をサービスします。(追加分は1本100円になります。)

## ХОР

ホルホグ



## ХОР

### ホルホグ

オプションで、羊を一頭解体する伝統料理をご用意します。

ご希望の方は羊の解体からご覧いただくこともできます。

全ての部位を無駄にせず、命を頂くのが遊牧民の誇りです。

量が多く保存もできないため、他の方にも振る舞って頂きます。

これ以上ない新鮮なお肉の味は、忘れられないと評判です。

## АМТТАЙ

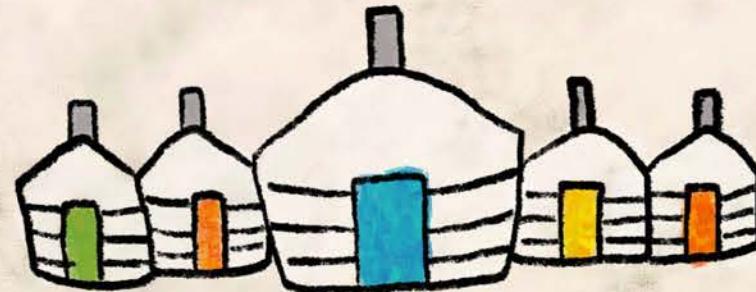
アムタタイ  
(おいしい)



ツォクト  
モンゴル乗馬ツアー

# シャワー＆トイレ

広大で乾燥したモンゴルでは、水や燃料は貴重品です。節水のご協力をお願いいたします。



## ツーリストキャンプ

### 温水シャワー

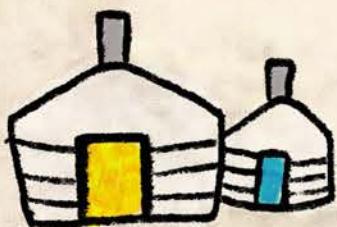
冷水シャワーはいつでも浴びれますが、温水は時間が限られています。  
概ね17-21時の間ですが、時間は人数や状況によって調整致します。  
空室が長く続くと、21時前でも発電機が止まる事があります。  
水圧は弱めですので、予めご了承ください。

### お洗濯

洗濯機はないため、シャワー室のバケツを使って手洗いをお願いします。  
洗濯後、ゲル外周のロープにかけておくとあっという間に乾きます。

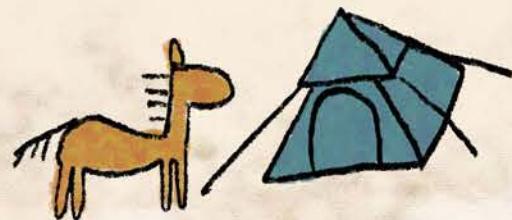
### 水洗トイレ

簡易な水洗トイレですが、一日に何度も掃除をしているので清潔です。  
詰まってしまうので、紙は備え付けのゴミ箱に入れて頂きます。



## 遊牧民宅ホームステイ

シャワーはありません。  
トイレは、簡単な囮いをして地面に穴を掘ったボットン式になります。



## テント泊乗馬ツアー

車が同行しますが、草原にシャワーはありません。  
トイレは青空トイレになります。  
女性用として、宿泊時はトイレ用テントを設営いたします。



## 青空トイレについて

茂みや窪地で、開放感が堪らない野のトイレを。  
すぐに乾くので、排泄物の匂いも気になりません。  
ペーパーはビニール袋に入れて持ち帰るか、  
風で飛ばないよう石で押さえるのがマナーです。

※ショッピングモールなどの有料トイレは、お金を渡してトイレットペーパーを貰うスタイルです。

# 方のモンゴル語

簡単に伝わらなくても、ぜひ再挑戦してみてください。直接言葉を伝えてみると、お互いの表情が変わるはずです。

## 日常会話

こんにちは	サエンバエノー	Сайн байна уу
おはようございます	ウグルーニ メンデ	Өглөөний мэнд
こんばんは	オロエン メンデ	Оройн мэнд
おやすみなさい	サエン アムラーレー	Сайхан амраарай
はじめまして	タニルツィー	Танилцъя
はい	ティーm	Тийм
いいえ	ウグイ	Үгүй
すみません	オーチラーチェ	Уучлаарай
さようなら	バヤルタイ	Баяртай
水	オス	ус

## 乗馬中

馬	モリ	Морь
右	ゾブ	Зөв
左	ズーン	зүүн
鎧(あぶみ)	ドゥロー	дэрөө
手綱	ジョロー	жолоо
ゆっくり	オダーン	удаан
早く走ろう	ホルダンヤヴィー	хурдан яв
休憩	アマルン	амрах
帰る	ゲルテー ヤブイ	гэртээ харь
楽しい	ホグジルティ	хөгжилтэй

蒙古文字  
で  
「モンゴル」

## 体調・緊急

トイレにいきたい	ビエ ザサマールバイン	засамаар байна
生理になっちゃった	サリン ユム ボルチフスン	Сарын юм болчихсон
風邪薬	ハニアドニー エム	ханиадний эм
胃腸薬	ゲデスニー エム	гэдэсний эм
助けて!	トスラーライ!	Туслаарай!
危ない!	アヨールタイ!	Аюултай!
警察!	ツアグダー!	Цагдаа!
病気です	ウブチティ バイナ	Өвчтэй байна
医者を呼んで	エムチ ドーダジ ウグヌー	Эмч дуудаж өгнө үү

## ありがとうと言わない?

「バヤルラー」とは、モンゴル語でありがとうの意味ですが、「本当にありがとうございます!」くらいの意味があります。ちょっとした事で言われると、キヨトンとしてしまう人もいます。

## ロシアの文字のモンゴル語?

伝統的な縦書きのモンゴル文字の使用者は少なく、旧ソ連の影響で、キリル文字表記のモンゴル語が主に使われています。ローマ字(ラテン文字表記)は、あまり統一されていません。



ツォクト  
モンゴル乗馬ツアー

# 持ち物リスト

## <旅行用品>

- パスポート（入国時、半年以上の残存期間が必要です。）
- クレジットカード（病院用にお持ちください。）
- 日用品（衣類、歯ブラシ、ポケットティッシュ、タオル、おやつなど）
- 日焼け対策用品（帽子、サングラス、バンダナ）
- ビニール袋（雨やシャワーで濡れたもの、青空トイレのペーパー持ち帰りに。）
- モバイルバッテリー（充電機会が少ないです。飛行機では手荷物に。）
- ライト（屋外は真っ暗になります。）
- 変換プラグ（B,B3,Cタイプ、電圧は220Vです。ベースキャンプでは不要です。）

## <乗馬用品>

- 乗馬用装備（丈夫な長ズボン、靴、手袋、ウエストポーチ、あればお尻パッド）
- 防寒具（真夏でも朝晩はダウンジャケットが必要です）
- 雨具（カッパがあれば、雨天時でも乗馬できます）

## <医薬品類>

- 石鹼、シャンプー等
- 日焼け止め（特に夏の乗馬は必須です。）
- UV対策リップクリーム（唇も日焼けするので、あると安心です。）
- ワンプッシュ蚊取り（ゲルの隙間から入る虫に。抵抗力がないため一撃です。）
- 虫除けスプレー（水辺には蚊が驚くほど大量にいます。）
- 痒み止め（虫に刺された時のためのムヒなど。）
- 胃腸薬（日本人に馴染みやすいお食事ですが、病院が遠いので。）
- お尻拭き（手や体を洗う代わりに使えます。大容量のものがおすすめです。）
- 生理用品（薬局も遠いので、余裕を持ってご用意ください。）

# もしもの時は

ケガ、体調不良の際はスタッフにお知らせください。

携帯で連絡を取り合い、日本語スタッフが対応いたします。

海外旅行保険などはご自身でご用意ください。

※乗馬中の緊急対応については「乗馬マニュアル」をご覧ください。

## <運営会社>

GOLDEN SAND TAUER(運営会社) (976)99033054

日本人スタッフ(9:00-20:00) 050-6862-9907

Mongol ulaanbaatar nalaih duureg 4r horoo niseh 4-14 toot

## <ベースキャンプの住所>

(正式名称:エルデネ キャンプ/番地はありません)

Nalaih arjanchiwlan erdene camp

## <緊急連絡先>

お名前

TEL

## <保険会社の連絡先>

会社名

TEL



ツォクト  
モンゴル乗馬ツアー



# モンゴル国歌

МОНГОЛ УЛСЫН ТЕРИЙН ДУУЛАЛ

遊牧民は、  
A Hosbayrさんの  
Urgach huleg (馬の歌)を  
よく歌ってたりします

聖なる我らの独立国

全モンゴルの清い血統

偉大な先祖の輝かしい行い

常に平和で永遠となる

世界中の誠実な国と

団結して一つになった 友好を深め

固い意志 全ての力で

愛しいモンゴル国を繁栄させよう

Дархан манай тусгаар улс

ダー・ハーナ マーン・ナーライ トウッスガール ウールス

Даяар Монголын ариун голомт

ダー・イヤー モーングオリイー アリューン ゴロート

Далай их дээдсийн гэгээнүйлс

ダーラーイフ デージー ゲゲンウー エレーエス

Дандаа энхжиж, үүрд мөнхөжнө

ダンダー インジンウル ドゥメン ホンホジューノー

Хамаг дэлхийн шударга улстай

ハーマン デールジー シュダルガー ウルスターイ

Хамтран нэгдсэн эвээ бэхжүүлж

ハーマトラン ニエーグシェーン エーベーベー エイジュルージュ

Хатан зориг, бүхий л чадлаараа

ハーター ナゾーリ グブーヒー チャトラーラー

Хайртай Монгол орноо мандуулъя

ハイルタイ モンゴーオル ノー マンドゥリヤー



ツオクト  
モンゴル乗馬ツアー