



ichingo.app

中国文化ガイド

中国の 56 の民族グループ 一つの国、多様な世界

汉族・壮族・回族・藏族・维吾尔族・苗族・彝族

中国は単一の文化圏ではなく、56 もの文明が地図を共有している国です。ここでは、中国の人々、伝統、そして名所をご紹介します。

ichingo.app · 中国旅行のための完全ツールキット

ichingo.app

はじめに — 中国は単一の文化ではない

多くの外国人観光客は、中国を統一された文化を持つ国だと考えて訪れます。しかし、現実にははるかに多様です。中国は公式に 56 の異なる民族（民族 mínzú）を認めており、それぞれが独自の言語や方言、伝統衣装、音楽、料理、建築、祭り、そして土地との関係を持っています。漢民族が人口の約 91.6% を占めていますが、残りの 8.4%、およそ 1 億 2500 万人は、アジアで最も古く、最も特徴的な文化を含む、驚くほど多様な人間文化を代表しています。

これらの民族は、チベット高原、新疆砂漠、雲南省の棚田、広西チワン族自治区のカルスト山脈、内モンゴルの草原、海南省の熱帯雨林、そして黒竜江省の凍てつく北部など、中国で最も壮大な景観を誇る地域に暮らしています。中国の民族的多様性を理解することで、この国に対する見方が一変するでしょう。訪れるすべての地域には、何千年にもわたってそこに暮らしてきた特定の民族の文化的 DNA が息づいているのです。

このガイドでは、主要な民族グループ、彼らの居住地、彼らの文化の特徴、そして **ichingo.app** アプリが中国の驚くべき民族的多様性に触れ、体験し、理解するのにどのように役立つかを紹介します。

パート 1 — 全体像

56 のグループを数字で見る

事実	詳細
認識された民族グループの総数	56 — 1950 年代以降、広範な民族誌調査を通じて政府によって公式に分類されている
漢民族人口	約 12 億 8000 万人（総人口の 91.6%）— 世界最大の民族集団
少数民族人口	約 1 億 2500 万人（8.4%）— 日本の総人口とほぼ同数
話されている言語	全 56 グループにまたがる 300 以上の異なる言語と方言
最大の少数民族グループ	壮族 (Zhuang) — 広西チワン族自治区に約 1800 万人居住
地理的分布	主に国境地域に居住する少数民族: 新疆ウイグル自治区、チベット自治区、雲南省、広西チワン族自治区、内モンゴル自治区、貴州省、青海省
公式方針	中国の憲法の下では、すべての民族は法的に平等である。少数民族地域は自治区としての地位を有し、一定の特別な統治権を持つ。
文化遺産の保存	中国は数千もの少数民族の文化的慣習を国家無形文化遺産として登録している。

💡 ご存知でしたか？ 中国の少数民族地域は国土面積の約 64% を占めていますが、人口はわずか 8.4% です。つまり、チベット高原、新疆砂漠、雲南熱帯雨林、内モンゴル草原など、中国で最も

人里離れた、景観が美しく、生態系が多様な地域は、主に少数民族の祖先の故郷なのです。

パート 2 — 漢民族 (汉族 Hànzú)

漢民族は世界最大の民族集団であり、12 億 8000 万人が共通の文字、儒教文化、そして中国文明の歴史的遺産を共有している。しかし、「漢」という言葉には膨大な内部多様性が含まれている。南部の広州出身の人と北部の満州出身の人は、互いに理解できない方言を話し、全く異なる食べ物を食べ、異なる地域の伝統を祝うことがある。

側面	詳細
名前の由来	中国文明が最初の大きな統一期を迎えた漢王朝(紀元前 206 年～紀元後 220 年)にちなんで名付けられた。
書き言葉	古典中国語の文字 — 方言に関係なく、すべての漢民族コミュニティで使用されている同じ文字体系
主要な方言グループ	北京語(公用語)、広東語(広東語／香港語)、閩語(福建語／台湾語)、呉語(上海語)、客家語など
文化の柱	儒教倫理、祖先崇拝、太陰暦、科挙制度、そして面子(面子)の概念
食の多様性	北京ダック、広東点心、四川火鍋、上海小籠包など、どれも「漢民族料理」だが、それぞれにほとんど共通点がない。
地域的アイデンティティ	漢民族は出身地域への帰属意識が強く、上海人、広東人、北京人は、文化的な類似点よりも相違点の方が多いと感じるかもしれない。

第 3 部 — 最も重要な少数派グループ

これらは、あなたが訪れる場所、食べるもの、耳にする音楽、あるいは出会う文化的な慣習などを通じて、旅行者としてのあなたの体験を形作る可能性が最も高い民族グループです。

 **壮族 (Zhuàngzú)** 人口: 約 1800 万人 · 広西チワン族自治区

壮族は中国最大の少数民族であり、その人口は約 1800 万人で、主に中国南部の広西チワン族自治区に居住している。彼らは東南アジアのタイ族やラオス族と密接な関係にあり、文化、言語、農業の伝統において共通点が多い。

- 最も有名なのは、龍脊梯田(りゅうしん)と呼ばれる棚田です。何千年にもわたって山々に刻まれた棚田は、現在ユネスコの世界遺産に登録されています。
- 言語:チワン語はタイ・カダイ語族に属し、中国語(北京語)よりもタイ語に近い。
- 祭り: 三月三祭りは広西チワン族自治区最大の文化祭典であり、伝統的な歌、食べ物、民謡の交響楽の伝統が楽しめます。
- 独特の文化: 壮錦織は、中国四大織物伝統の一つであり、鮮やかな色彩で複雑な幾何学模様を織り上げる。
- 見どころ: 桂林、龍勝、三江県 — 棚田と木造高床式集落

 ichingo.app — 中国アプリコネクション: 壮族地域と広西チワン族自治区への訪問:

Trip.com(携程) — 桂林行き的高速鉄道チケットを予約し、そこから龍勝へ移動して棚田観光へ。詳しい情報は ichingo.app をご覧ください。

Klook — 英語を話すガイド付きのドラゴンズバックボーン棚田ツアー。国際クレジットカード利用可。詳細は ichingo.app をご覧ください。

Didi(滴滴) — 桂林から人里離れたチワン族の村まで、専用車を手配できます。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。

 チベット人 (藏族 Zàngzú) 人口: ~700 万 · チベット、青海省、四川省、雲南省

チベットの人々は、平均標高 4,500 メートルという世界最高峰の高原に居住し、世界でも類を見ない独特で奥深い文明を築き上げてきました。チベット仏教、チベット医学、チベット美術、そしてチベット語は、千年以上にわたりアジアの精神生活に影響を与えてきた、一貫性のある文化世界を形成しています。

- 宗教: チベット仏教はチベット文化の基盤であり、ダライ・ラマは精神的指導者であり、1959 年以来インドのダラムサラに亡命生活を送っている。
- 建築: 崖の上に建つ白い壁の僧院、ラサのポタラ宮(ダライ・ラマの冬の宮殿)、鳥葬の遺跡
- 特徴的な習慣: 天葬(鳥葬) — 死後、遺体をハゲワシに捧げ、自然に還す。祈祷旗、マニ車、バター彫刻
- 食べ物: ツァンパ(焙煎大麦粉)、ヤクバター茶、ヤク肉、高地大麦酒(青稞酒)
- 音楽: 倍音詠唱、長角笛(ドゥンチェン)、ゲサル叙事詩 — 100 万節を超える世界最長の文学叙事詩
- 見どころ: ラサ(ポタラ宮、バルコル通り)、シガツェ、ギャンツェ、ヤルン溪谷

✓ **知っておくと良いこと:** 外国人旅行者は、中国ビザに加えてチベット旅行許可証が必要です。これは、到着前に登録済みの旅行代理店を通じて手配する必要があります。主要なアクティビティを行う前に、標高に順応するために 2~3 日を空けてください。

ichingo.app — 中国アプリコネクション:チベットとチベット地域への訪問:

Trip.com (携程) — ラサ(ラサ・ゴンガル空港)行きの航空券を予約しましょう。チベット旅行許可証は、認可を受けた旅行代理店を通して手配する必要があります。詳細は ichingo.app をご覧ください。

Feizhu (飛猪) — ラサとシガツェの宿泊施設を予約しましょう。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。

Yandex 翻訳 — チベット全土でチベット文字と中国語の標識を翻訳します。カメラ翻訳は VPN なしで動作します。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。

ウイグル族 (维吾尔族 Wéiwú'ěrzú) 人口: ~ 1,200 万 · 新疆ウイグル自治区

ウイグル族は、中国最大の行政区である新疆ウイグル自治区(中国総面積の 6 分の 1 を占める)に住む、テュルク語を話すイスラム教徒の民族です。彼らの文化は、シルクロードの歴史的な交差点としての歴史を反映しており、中央アジア、ペルシャ、漢民族の影響が融合し、音楽、食文化、舞踊、建築などで知られる独特の文明を形成しています。

- 言語: ウイグル語 — アラビア文字で表記されるテュルク諸語で、中国語(北京語)よりもウズベク語やカザフ語に近い。
- 宗教: 主にスンニ派イスラム教徒——モスク、イスラム建築、ハラール食品はウイグル人の生活の中心である
- 料理: 中国の素晴らしい食の伝統の 1 つ — 羊肉串 (羊肉串)、ナン、手抓飯、サムサ (焼き菓子)、ザクロジュース
- 音楽と舞踊: ドウタール (2 弦リュート)、ラワップ、そして 12 のムカム——ユネスコ世界遺産に登録された、壮大な複雑さと美しさを誇る音楽の伝統
- 市場: ウルムチのグランドバザールとカシュガルの日曜市 (喀什) は、アジアで最も素晴らしい市場の一つです。
- 見どころ: カシュガル旧市街、ウルムチ、トルファン、ホータン、新疆の古代シルクロード都市

ichingo.app — 中国アプリコネクション:新疆ウイグル自治区とウイグル自治区への訪問:

Trip.com でウルムチ(地窩埔国際空港)またはカシュガル行きの航空券を予約しましょう。新疆ウイグル自治区は中国東部から長距離移動が必要なため、飛行機での移動を強くお勧めします。詳しい情報は ichingo.app をご覧ください。

Baidu Maps (百度地图) — ウルムチとカシュガルの街並み、グランドバザールや旧市街エリアをナビゲート。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。

回族 (Huízú) 人口: 約 1100 万人 · 全国に分布、寧夏、甘肅、青海に集中

回族は中国で最も広く分布する少数民族であり、中国のほぼすべての都市と省に居住している。彼らは漢民族のイスラム教徒であり、その祖先は唐代と宋代の頃、シルクロード沿いの中央アジアやペルシャの商人との接触を通じてイスラム教に改宗した。ウイグル族とは異なり、回族は北京語を主要言語として話し、イスラム教の慣習を除けば、漢民族と見分けがつかないことが多い。

- 宗教: スンニ派イスラム教 — 回族のアイデンティティを決定づける特徴。回族居住地域のモスク(清真寺)は、中東様式ではなく中国建築様式で建てられることが多い。
- 料理: 回族料理はハラール中国料理で、豚肉やアルコールは使用しませんが、調理法や味は中国料理に深く根ざしています。西安のイスラム教徒地区は、中国で最も有名な回族料理の名所です。
- 最も有名なのは西安イスラム教徒街(回民街)で、肉姑餡、ラム肉スープ、ビャンビャン麺、サンザシの砂糖漬けなどを売るハラール食品の屋台が数百軒も軒を連ねている。
- 分布: 寧夏回族自治区、甘肅省、青海省、雲南省に集中しているが、北京、西安、昆明、そして中国のほぼすべての主要都市にもかなりのコミュニティが存在する。
- 蘭州牛肉麺(兰州牛肉拉面): 甘肅省の回族によって発明され、現在では信頼できるハラール食事として中国のすべての都市で食べられています。

 **ichingo.app — 中国アプリコネクション:** 中国全土の回族料理レストランとエリアを探す:

点評(大众点评) — 現在地近くの清真(qingzhen、ハラールの意味)を検索すると、中国の都市にある回族イスラム教徒のレストランが見つかります。ichingo.app の完全ガイド。

Baidu Maps — 清真寺を検索して最寄りのモスクを見つけるか、回民街を検索して最寄りのイスラム教徒地区を見つけます。ichingo.app の完全ガイド。

 **ミャオ族(苗族 Miáozú)** 人口: ~1,100 万 · 貴州省、雲南省、湖南省、広西チワン族自治区

ミャオ族は、中国で最も視覚的に印象的な少数民族の一つであり、卓越した銀細工、精緻な手刺繍、そして世界でも屈指の豪華な伝統衣装で知られています。彼らは主に貴州省の山間部の村々に暮らしており、木造の高床式家屋が山腹に連なり、祭りは歌と踊り、そして銀細工で谷間を満たします。

- 伝統衣装: ミャオ族の女性は、重さ 10 キロにも及ぶ純銀製の頭飾りを身につけます。これは、中国のどの民族グループよりも壮麗な伝統装飾です。各村には、村の歴史や神話が込められた独自の刺繍模様があります。
- 銀文化: ミャオ族の銀細工は古くからの伝統であり、どの家庭も富とアイデンティティの象徴として銀の装飾品を蓄積する。主要な祭りで身につける銀製品は、その家庭の経済的価値全体を表す。
- 音楽: ルシェン(芦笙)は竹製の口琴で、ミャオ族を象徴する楽器です。ルシェンを使った踊りは祭りで披露され、数百人の踊り手が息を合わせて円を描いて踊ります。
- 建築: 近隣の侗族の村々にある木造の鼓楼と風雨橋 — 中国で最も珍しい民俗建築の一つ
- 見どころ: 貴州省の西江ミャオ族村(西江千戸苗寨) — 丘の中腹に 1,200 以上の木造家屋が建ち並ぶ世界最大のミャオ族の村

ichingo.app — 中国アプリコネクション: 貴州のミャオ族の村を訪れる:

Trip.com で貴陽（貴陽）行きの航空券を予約し、そこからバスまたは車で西江ミャオ族の村へ向かいましょう。詳しい情報は ichingo.app をご覧ください。

Klook — 英語ガイド付きの貴州省少数民族ツアー。ミャオ族とトン族の村を訪れ、文化体験を満喫できます。詳細は ichingo.app をご覧ください。

Didi — 貴陽または凱里から人里離れたミャオ族の村々へ向かうプライベートカー。詳しい情報は ichingo.app をご覧ください。

イ族 (彝族 Yízú) 人口: ~900 万 · 雲南省、四川省、貴州省、広西チワン族自治区

イ族は中国で最も古く、歴史的に最も力のある民族の一つであり、かつては現在の雲南省と四川省の大部分を支配していた。彼らは独自の文字(伝統的な文字体系を持つ数少ない少数民族の一つ)を持ち、豊かな口承文学と、火、タバコ、そして高原地帯を中心とした文化を築いてきた。

- 火把節(たいまつ祭り): イ族文化最大の祭典。毎年 7 月か 8 月に開催され、コミュニティは巨大なたいまつを灯し、音楽、レスリング、闘牛、火渡りなどで 3 夜を過ごす。中国で最も壮観な民族祭典の一つ。
- イ族文字: 漢文明との接触以前から存在する伝統的な文字体系を持つ、中国の数少ない民族の一つ。イ族文字は現在でも宗教文書に使用され、学校でも教えられている。
- 麗江とのつながり: イ族と近縁関係にあるナシ族は、ユネスコ世界遺産に登録されている麗江の古都に居住しており、麗江は中国で最も多くの観光客が訪れる少数民族文化の観光地のひとつである。
- 黒の衣服の伝統: イ族の伝統的な衣装は、主に黒色の生地には鮮やかな刺繍の縁取りが施されており、黒を強さと結びつけるイ族の伝統的な世界観を反映している。

モンゴル人 (蒙古族 Měnggǔzú) 人口: ~600 万 · 内モンゴル、新疆、遼寧省

内モンゴルのモンゴル人は、モンゴル民族の最南端に位置する一派であり、文化的には独立国モンゴルのモンゴル人とつながりがあるものの、中国領内に居住している。馬、ゲル(モンゴルの伝統的な移動式住居)、そして広大な草原を中心とした彼らの伝統的な遊牧文化は、世界有数の遊牧文明の一つと言える。

- 伝統的な生活: 草原で馬、牛、ラクダ、羊を放牧する。ゲル／ユルト(蒙古包)は、30 分で組み立てられるフェルト製のテントで、遊牧生活を象徴する存在である。
- ナーダム祭: レスリング、弓道、競馬などが行われる夏の一大祭典。7 月と 8 月に草原で開催される。中国北部で最もエキサイティングなスポーツと文化イベントの一つ。
- 食べ物: 子羊の丸焼き(烤全羊)、手掴み羊肉(手抓羊肉)、ミルクティー(奶茶)、アイラグ(発酵させた牝馬の乳)、馬、ラクダ、牛乳の乳製品

- 音楽: モリンホール(馬頭琴)と独特の喉歌(呼麦)の伝統 — ユネスコ無形文化遺産
- 見どころ: フルンボイル草原、シリングル草原、そしてフフホト周辺地域。いずれも北京から列車でアクセス可能。

ichingo.app — 中国アプリコネクション: 内モンゴルとモンゴルの地域を訪れる:

Trip.com — 北京から高速鉄道で約 4 時間の内モンゴル自治区の首府、フフホト(呼和浩特)への高速鉄道または飛行機を予約しましょう。詳しい情報は ichingo.app をご覧ください。

Klook — フフホト発の草原ツアー。ゲル宿泊、乗馬、伝統料理付き。英語での予約、国際クレジットカード利用可。詳細は ichingo.app をご覧ください。

ダイ族 (傣族 Dǎizú) 人口: ~130 万 · 雲南省西双版纳

雲南省南部の西双版纳に住むタイ族は、文化的にも言語的にも東南アジアのタイ族やラオス族と深い繋がりがある。彼らの言語はタイ語と相互理解が可能で、上座部仏教の寺院はタイの寺院と瓜二つ、料理もメコンデルタ地方の味覚と共通点が多い。西双版纳を訪れると、中国にいながらにして東南アジアに足を踏み入れたような感覚を味わえる。

- 水かけ祭り(泼水节): タイ族で最も有名な祭り。4 月に祝われるタイ族の新年で、3 日間にわたって水かけ、龍舟レース、灯籠流しが行われます。中国で最も楽しく、写真映えする文化イベントの一つです。
- 建築様式: 八角形の仏塔、タイ仏教寺院とよく似た木造寺院群、瀾滄江(メコン川)沿岸に建つ伝統的な高床式住居
- 料理: レモングラス、ガランガル、バナナの葉で包んだ料理、川魚、ジャングル野菜など、中国で最も新鮮で香り高い料理。
- 言語: タイ語は優美な曲線的な文字で書かれており、西双版纳全域の寺院の壁や村の看板などで見ることができる。
- 見どころ: 雲南省南部、ラオスとミャンマーに国境を接する西双版纳タイ族自治州、孟海県孟臘市景洪市

第 4 部 — 全 56 の民族グループの概要

中国は公式に 56 の民族グループを認めている。以下に、人口規模順に、それぞれの居住地域と特徴を一つずつ挙げる。

#	グループ(英語)	中国	主要地域	一つの決定的な特徴
---	----------	----	------	-----------

1	ハン	汉族	全国	世界最大の民族集団。中国文明の多数派文化。
2	荘	壮族	広西	龍背棚;最大の少数民族;タイ・カダイ語
3	ファイ	回族	寧夏、甘肅、全国	中国語を話すイスラム教徒、西安のイスラム教徒地区、ハラール料理の伝統
4	満州族	満族	遼寧省、吉林省、黒竜江省	清朝(1644年~1912年)を建国。少数民族のほとんどが同化され、流暢に話せる人はほとんど残っていない。
5	ウイグル族	维吾尔族	新疆	テュルク語を話す人々、シルクロード文化、並外れた食文化、12のムカム音楽
6	ミャオ	苗族	貴州省、雲南省、湖南省	重さ10kgにもなる銀の頭飾り。精緻な刺繍には村の歴史が刻まれている。ルシェン音楽。
7	イー	彝族	雲南省、四川省、貴州省	独自の古代文字、松明祭り、力強い高地戦士の伝統。
8	トゥチャ族	土家族	湖南省、湖北省、重慶	手を振るダンス(摆手舞);木製の錦織り。張家界地域の故郷
9	チベット語	藏族	チベット、青海省、四川省	世界最高峰の高原文明、チベット仏教、ポタラ宮、鳥葬
10	モンゴル	蒙古族	内モンゴル自治区、新疆ウイグル自治区	遊牧民の馬文化、ゲル、ナーダム祭、馬頭琴、喉歌
11	ドン	侗族	貴州省、広西チワン族自治区、湖南省	風雨橋。鼓楼村。Dong Grand Song (侗族大歌) 合唱の伝統
12	ブエイ	布依族	貴州省	石造りの村々、バティック染め、米酒文化、自然霊を崇拝する人々
13	ヤオ	瑶族	広西チワン族自治区、雲南省、広東省	黄洛村の長髪ヤオ族の女性たち(髪を切らない、平均身長 1.4m);赤ヤオ族
14	バイ	白族	雲南省(大理)	三朝茶の儀式、大理旧市街、黒瓦屋根の白い建築物、三つの塔
15	韓国語	朝鮮族	吉林省(延辺)	中国における韓国文化、キムチ、チャング太鼓舞、韓国語学校
16	ハニ	哈尼族	雲南省	元陽棚田 — ユネスコ世界遺産;棚田に刻まれたアニミズム的宇宙観
17	カザフスタン	哈萨克族	新疆(イリ)	遊牧民の牧畜、鷲狩りの伝統、伝統的なユルトを使ったフェルトアート
18	リー	黎族	海南島	中国海南島の先住民族、黎族の錦織、刺青文化、船棺葬
19	ダイ	傣族	雲南省(西双版纳)	水かけ祭り、上座部仏教寺院、タイ/ラオス文化と同一
20	彼女	畬族	福建省、浙江省、江西省	犬王の祖先伝説、独特の結婚歌、青黒色の伝統衣装
21	リス	傈僳族	雲南省(怒江峡谷)	ナイフラダー登り(刀竿登り);世界で最も険しい地形;強固なキリスト教共同体
22	東郷	东乡族	甘肅省	イスラム教に改宗したモンゴル兵の子孫。最も孤

				立した少数民族地域
23	ゲラオ	仡佬族	貴州省	古代イェラン王国の末裔; 土石建築; 独特のトーテム信仰
24	ラフ	拉祜族	雲南省	ひょうたん奏者、狩猟採集民のルーツ、2 月のひょうたん祭り
25	ワ	佤族	雲南省(西門、滄源)	木太鼓文化。かつての首狩りの伝統は 1950 年代に終焉。力強い儀式音楽。
26	水	水族	貴州省	シャーマンのみが使用する独自の文字(水書); 魚の崇拜; 競馬祭
27	ナシ族	纳西族	雲南省(麗江)	東巴絵文字(東巴文)。麗江旧市街ユネスコ世界遺産。母系制モンサブグループ
28	強	羌族	四川省(アバ)	中国で最も古くから記録されている民族の一つ。石造りの見張り台のある村。角笛を吹く。
29	トゥ	土族	青海省	七色の虹色のストライプが精巧に刺繍された袖。車輪の踊り
30	ムラム	仡佬族	広西	洞窟に住んでいた祖先、火祭り、独特の青銅太鼓文化
31	シベ	锡伯族	新疆、瀋陽	1764 年に瀋陽から新疆に派遣された国境警備兵の子孫。今も古満州語を話す。
32	キルギス	柯尔克孜族	新疆(キジルス)	マナス叙事詩 — 世界で 2 番目に長い叙事詩(50 万行); 鷲狩り
33	ダウル	达斡尔族	内モンゴル、黒竜江省	優れたアスリートたち。中国のフィールドホッケーの伝統。強いシャーマニズム。
34	京浦	景颇族	雲南省(徳紅市)	ムナオ・ゾンゲ祭 — 数千人が螺旋状に踊り、剣を交差させる伝統
35	マオナン	毛南族	広西チワン族自治区(桂江省)	石彫りの伝統、貝殻生姜(花竹帽)の帽子編み、カエル崇拜祭
36	塩湖	撒拉族	青海省(宣化州)	中央アジアのテュルク系移民の子孫。ラクダにまつわる起源伝説。強いイスラム的アイデンティティを持つ。
37	ブラン	布朗族	雲南省(西双版纳)	古代の茶栽培者たち — プーアル茶の起源者かもしれない。水牛の角で作られた酒器。
38	タジク語	塔吉克族	新疆(タクスコーガン)	イランと関係のあるパミール人、鷲の舞、最高標高の中国系民族コミュニティ
39	アチャン	阿昌族	雲南省(龍川省)	剣の達人 — 胡沙刀(戸撒刀)は中国の最高級の伝統的な刃物です
40	プミ	普米族	雲南省(蘭平市、麗江市)	チベット系の高地民族、独特な火葬儀式、盛大な年末の松明祭り
41	エウエンキ	鄂温克族	内モンゴル、黒竜江省	中国北部のトナカイ遊牧民 — 中国最後の遊牧トナカイ民族
42	ヌー	怒族	雲南省(怒江峡谷)	中国で最も劇的な景観の一つである怒江峡谷にかかるツタ橋(溜索)
43	ジン	京族	広西チワン族自治区(方	ベトナム関連の海洋民族。唯一の海洋民族。杜県

			城市)	単弦楽器。
44	ジノ	基诺族	雲南省(西双版纳)	最も最近公式に認められたのは(1979 年); 母系氏族; サン・ドラム祭
45	デアン	德激族	雲南省(徳紅市)	古代の茶人——ブラン山で茶を栽培し飲むことは、アイデンティティの儀式である。
46	ウズベク語	乌孜别克族	新疆	中央アジアのシルクロード商人。新疆のテュルク系少数民族の都市住民の大半
47	ロシア	俄罗斯族	新疆ウイグル自治区、内モンゴル自治区	ロシア人入植者の子孫。東方正教会。ロシアの民俗音楽の伝統。
48	ユグル	裕固族	甘肅省(蘇南)	古代シルクロードの人々、色鮮やかな伝統衣装、遊牧民のゲル
49	ボナン	保安族	甘肅省	魚の模様の骨製柄で装飾されたボナン製の腰ナイフで有名。
50	モンバ	门巴族	チベット(メドグ)	文化的にはチベット文化圏。木彫り。メドグ溪谷 — 中国で最もアクセス困難な地域。
51	オロケン	鄂伦春族	内モンゴル、黒竜江省	近年までトナカイと白樺の樹皮だけで生活していた森林の狩猟民
52	デルン	独龙族	雲南省(貢山市)	中国で最も小さな集団の一つ。女性の伝統的な顔面刺青。独龍河峡谷
53	タタール人	塔塔尔族	新疆	ヴォルガ・タタール人の子孫。イスラム教徒。伝統的なタタール人の丸いパン(包尔萨克)
54	賀鎮	赫哲族	黒竜江省	魚皮衣服の伝統 — 中国で唯一、魚皮で衣服を作る人々
55	高山	高山族	台湾(本土居住者)	台湾の先住民族。タイヤル族、アミ族、パイワン族など、多様な下位集団を含む。
56	ロバ	珞巴族	チベット(メドグ、ルンゼ)	中国で最も人口の少ない公認民族(約 3000 人)。弓矢の伝統は他に類を見ない。

第 5 部 — 中国の民族文化を巡る旅行者ガイド

民族的多様性を体験できる最高の旅行先

行き先	民族グループ	見逃せない理由
貴州省	ミャオ族、ドン族、ブエイ族、イー族、チワン族	中国で最も民族的に多様な省。西江ミャオ族の村、趙興東族の村、安順滝周辺地域。銀祭り、木造建築、米酒文化。
雲南省	バイ語、ナシ語、ダイ語、イ語、ハニ語、チベット語 + 23 他	26 の民族が住む中国で最も多様性のある省。麗江古城(ナシ)、大理(バイ)、西双版纳(ダイ)、元陽の棚田(ハニ)。
新疆	ウイグル語、カザフ語、キルギス語、タジク語、ウズベク	古代シルクロードと中央アジア文化の出会い。カシュガルの旧市街、グランドバザール、カラコルム街道、天湖。

	語	
チベット	チベット語、モンバ語、ロバ語	世界で最も壮大な高原景観。ポタラ宮殿、バルホル通り、修道院、鳥葬遺跡。
内モンゴル	モンゴル語	草原、ゲル、乗馬、ナーダム祭。夏(6月～8月)がベストシーズン。
広西	チワン族、ドン族、ミャオ族、ヤオ族	龍脊棚田、三江東の村々、桂林の風景。
海南島	リー・ミャオ族	中国唯一の熱帯の島。リー族の故郷であり、ビーチリゾートや内陸部の少数民族の村々が点在する。
延辺、吉林省	韓国語(朝鮮語)	中国の朝鮮族自治州——中国国内における韓国の食文化、言語、文化、舞踊。

中国系コミュニティ向け ichingo.app 完全ツールキット

必要	アプリ	どのように役立つか
遠隔地へのフライトを予約する	Trip.com / フェイジュ	貴陽、昆明、ラサ、ウルムチ、フフホトへ飛行機で向かいましょう。いずれも少数民族地域への主要な拠点です。詳しい情報は ichingo.app をご覧ください。
ガイド付き民族ツアーを予約する	Klook	貴州省のミャオ族の村、雲南省のタイ族の水祭り、モンゴルの草原を巡る英語ガイド付きツアー。国際クレジットカード利用可。詳細は ichingo.app をご覧ください。
辺鄙な村々をナビゲートする	百度マップ	中国語で村の名前を検索すれば、最も辺鄙な少数民族の集落まで GPS でルート案内が利用できます。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。
都市から村へ行く	ディディ (滴滴)	公共交通機関が利用できない村へのプライベートカーのレンタル。詳細は ichingo.app をご覧ください。
現地の文字や標識を翻訳する	Yandex 翻訳	看板やパッケージに書かれたチベット語、イ族語、ウイグル語、またはチワン族の文字をカメラで翻訳します。VPN は不要です。詳しい手順は ichingo.app をご覧ください。
エスニックレストランを探す	点評 (大众点评)	どこの都市でも、ハラール料理については「清真」、チベット料理については「藏餐」、ダイ料理については「傣味」、ミャオ族料理については「苗家菜」を検索してください。ichingo.app の完全ガイド。
どこでも支払い可能	Alipay / WeChat Pay	辺鄙な村の市場や民族祭りの露店でも、今では QR コード決済が利用できるようになっています。詳しい手順は ichingo.app をご覧ください。
宿泊施設を予約する	フェイジュ / Trip.com	国立公園内や少数民族の村にあるゲストハウスを予約しましょう。中国で最も雰囲気のある宿泊施設のひとつです。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。

最後に一言 — あなたがこれまで訪れた中で最も多様性に富んだ国

中国は一つの場所ではない。標高 4500 メートルの煙立ち込める寺院で読経するチベット僧。貴州の霧の中、10 キログラムもの銀を身にまとい市場へ向かうミャオ族のおばあさん。唐の時代の隊商が通過した時から変わることのない旋律を奏でるカシュガル人のウイグル族の音楽家。千年前に祖先が歩いたのと同じ草原で乗馬を学ぶモンゴルの子供。

ほとんどの旅行者は、北京、上海、西安といった漢民族の表層しか目にしません。しかし、より深い中国——独自の言語、独自の物語、そして天と大地との独自のつながりを持つ 55 もの文明が存在する中国——は、高速鉄道網の向こう側の山々、砂漠、そして河川流域に広がっています。それは、あなたが経験できる最も実りある旅となるでしょう。

中国の驚くべき民族的多様性を体験するのに役立つすべてのアプリ (Trip.com、Feizhu、Klook、Didi、Baidu Maps、Yandex Translate、Dianping、Alipay など) のガイドについては、**ichingo.app をご覧ください**。中国を体験するための完全なツールキットです。

