World Natural Heritage Ogasawara Islands
【世界自然遺産】
小笠原諸島

小笠原村観光局

海だけじゃない、小笠原諸島の魅力
小笠原ハイキングルートマップ
～世界自然遺産の森・山を歩く～

小笠原諸島の普遍的価値

■小笠原諸島は島の誕生以来、一度も他の大陸と地続きになったことがなく（海洋島）、この島に生息している動植物は波や鳥、風などによって運ばれてきたものです。島にたどり着いた生物は他からの干渉を受けることなく独自の進化を遂げ、この島にしかいない固有種となりました。小笠原に生息する植物（維管束植物）の 36%が小笠原固有種と言われています。また、現在でも進化は進行中で、特に居住環境によって様々に適応してきたカタマイマイ（カタツムリの一種）などは、今でも新種の発見が続いている状況で、小笠原は「生物進化の実験場」とも言われています。このような生態系について、ユネスコは普遍的な価値を認め、小笠原諸島は 2011 年 6 月に日本で 4 件目の世界自然遺産に登録されました。

地元ガイドの質の高い解説

■小笠原の森の中に入ると、ここにしかいない固有の動植物はもちろん、海洋島という制約された環境の中で進化を続けている生物の様子を実際に目にすることができます。そんな貴重な自然をより深く理解するには、地元ガイドの解説を聴きながら歩くのがオススメ。自分だけで歩くのとは違った、意義深く感動的なハイキングを楽しめるでしょう。また、一般ハイカーの立入禁止区域なども設けられているので、ガイド同行なら知らず知らずのうちに小笠原の自然にダメージを与えてしまうことも避けられます。観光協会のホームページでは各ガイドのご紹介もありますので、ぜひご覧ください。

Hahajima 母島

位置 父島の南約 50km
面積 19.88km²
島周 58km　人口 448 人
（2023 年 2 月 1 日現在）

父島以上に残されている大自然の素晴らしさから、母島は離島ハイキングのメッカになりつつあります。特に、父・母両島最高峰の乳房山（標高 462.6m）の遊歩道沿いは「マルハチ」や「ハハジマノボタン」など固有種の宝庫で人気のコースです。また、母島最南端の南崎を目指すコースは初級程度の脚力でも安心。終点付近の小富士（日本最南端の故郷富士）からは、真っ青に輝く太平洋の大景観が広がっています。母島のハイキングフィールドの充実度は、小笠原の魅力が海だけではないことを知らしめるのに十分といえるでしょう。

本土発のツアー、本土でのイベント情報などは

小笠原村観光局
TEL 03-5776-2422
https://www.visitogasawara.com

現地の宿・ガイド情報などは

【父島】
小笠原村観光協会
TEL 04998-2-2587
http://www.ogasawaramura.com

【母島】
小笠原母島観光協会
TEL 04998-3-2300
http://www.hahajima.com

a 乳房山遊歩道（ちぶさやま） 自 ガ

歩行距離（西ルート）：入口から山頂まで約2.8Km　標高差：約460m
歩行距離（東ルート）：入口から終点まで約2.5Km　標高差：約380m
歩行時間（両ルート共通）：往復約4時間

集落の北側に登山道入口が二か所あります。頂上へ行くことのできる西ルート、景色をより堪能できる東ルートです。2019年7月以前は周回できましたが、現在（2023年3月現在）は一部通行止めの為、周回することができません。

西ルートから入ると、1時間強で沖港周辺の集落を見下ろす休憩所に到達。途中、太平洋戦争当時に投下された爆弾跡の大きな穴のある付近にベンチが設置されています。休憩所を過ぎると次第に勾配がきつくなり、山頂直下は一部に梯子がある箇所も。しかし、登り切った先にある山頂からの眺望は素晴らしく、海へと崩れる石門の崩落の様子や、条件がよければ父島も望めます。

東ルートから登ると、終点に休憩所があり、南方面を望む絶好のロケーションが広がります。下りは、しばらくの間樹高の低い稜線上を進む道で、景色を眺めながらの爽快なウォーキングが楽しめます。このまま下って集落に戻ることもできますが、途中の分岐点から船木山の滝遊歩道へ足をのばすのもオススメです。

b 南崎遊歩道 自 ガ

歩行距離（入口～小富士～南崎～入口）：往復約4.8km　標高差：約90m
歩行時間（入口～小富士～南崎～入口）：往復約2時間

都道最南端を示す案内板の横に遊歩道への入口があります。ガイドツアーの場合、集落からこの遊歩道入口まで車で移動することになります。ルート全体の標高差は南崎（海抜ゼロm）～小富士山頂（86.3m）までで大きくはないですが、ルートを通して緩やかなアップダウンが続くほか、小富士の山頂直下には梯子もあるので、初級者向けとはいえ足腰に自信がない方の入山はオススメしません。このルートの最大の魅力は何と言っても終点・小富士からの眺望。全国に数多くある故郷富士の中でも最南端となるこの山頂からは、まさに「太平洋の大海原」と言える絶景が広がっています。すぐ下にはテーブル珊瑚の美しい南崎が、上空には向かいの鏡島島で繁殖しているカツオドリの姿が見られ、しばらくの時間、滞在していたい景観です。ルートはオガサワラビロウや、木根部分がタコの足のようになっている「タコノキ」（小笠原村の木に指定されている）などの固有種の林に包まれ、メグロを見かけることもあります。

1 大沢海岸 自

北港から西に遊歩道が続いています。途中、巨大ボトスの群生地を抜け海岸へ。父島を遠望できます。

2 石門（入口）（せきもん） ガ

石灰岩で形成された「隆起カルスト地形」が広がる一帯。多湿な気象条件と相まって多くの固有植物の生育地となっています。

3 堺ヶ岳 ガ

母島の特徴でもある湿性高木林が見られる地域で、ガイドの同行が必要な「森林生態系保護地域に指定されています。ルートは遊歩道として整備されておらず、体力が必要です。

4 新夕日が丘 自

西方の展望が開けた都道のヘアピンカーブ上にあるスポットで、夕日やザトウクジラ（1 月～5 月）の撮影スポットとして適しています。

5 静沢の森遊歩道（しずかさわ） 自

沖港から村道を登って 15 分ほどで入口に。旧日本海軍の基地の門柱からスタートするルートで、弾薬庫跡や砲台 3 門など多くの戦跡が見られます。西側の海が見える場所はサンセットスポットとしてもオススメ。ルート所要時間は約 1 時間 30 分です。

6 鮫ヶ崎展望台 自

脇浜なぎさ公園の奥から続く階段を登った先にある展望台。1 月～5 月にかけてはザトウクジラの絶好の観測スポットです。

7 小剣先山（しょうけんさきやま） 自

集落の東にある、標高 111.9m の尖った山容が特徴の山。沖港から 20 分程度で登ることができ、頂上からは集落を箱庭のように見渡せます。さらにその先に浮かんでいる向島や平島もよく見えます。

8 船木山の滝遊歩道 自 ガ

母島の農業用水である玉川ダムの奥の小さな滝を巡る遊歩道です。沖港から都道（南進線）を進み、途中でダムに続く農道に入ると遊歩道入口到達します（徒歩約 30 分）。入口から滝までは 0.4km、約 20 分。大きなガジュマルや水場に集まるメグロなどが見られます。途中の分岐から道標に従って進むと乳房山稜線に登ることができます（入口から約 20 分）。

i 沖港船客待合所

沖港船客待合所内に、観光協会があります。乳房山登頂記念証、小富士登頂記念証、石門入林記念証の申し込みも行なっているので、登頂前にはぜひお立ち寄りください。

■小笠原母島観光協会（04998-3-2300）
【休】おがさわら丸父島出港中の土日祝日
【時】8:00 ～ 12:00 / 13:00 ～ 17:00

各ルートのマークについて

自 自由に歩けるルート
遊歩道整備された区域外への立ち入りは禁止されています。

ガ ガイドツアーで歩けるルート
日によって催行されていない場合もあります。ご予約時にご確認ください。

ガ ガイド同行が必須のルート
ガイドツアーでなければ入れないルートです。催行日はご予約時にご確認ください。

この地図は国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図 25000（地図画像）を複製したものである。（承認番号 平 22 業複、第 489 号）
このチラシ内容は 2023 年 3 月現在のものです。ご覧いただく時点で内容が変更になっている場合があります。掲載写真は全てイメージです。

Chichijima

父島

位置 東京の南約 1,000km
面積 23.45km²
島周 52km　人口 2,135 人
（2023 年 2 月 1 日現在）

父島のハイキングフィールドは島の南部を中心に多彩なコースが設定されています。中央山（標高 319m）からは 360 度の大パノラマが広がっているほか、夜明山（標高 307m）周辺では太平洋戦争当時の戦跡を見ることも可能。小港海岸から中山峠を越えていくジョンビーチは、車では行けない絶景スポットです。また、父島南岸にある千尋岩（通称ハートロック）からは太平洋の大海原の先に浮かぶ母島を遠望できます。海岸付近には、樹高 8m 程度の乾性低木林、15m 以上にもなる湿性高木林など、場所によって異なる植生も小笠原の自然史を物語る興味深いテーマ。ガイド同行なら、発見と驚き、そして感動が連続するハイキングをお楽しみいただけます。

i B-しっぷ（商工観光会館）

観光協会や商工会、ホエールウォッチング協会が入っているB-しっぷは、父島観光の拠点です。クジラやイルカが描かれた壁画が目印。隣には村営バス営業所があります。

■小笠原村観光協会（04998-2-2587）
【休】無休
【時】8:00 ～ 12:00 / 13:30 ～ 17:00
※おがさわら丸入港中は、8:00 ～ 17:00

A 電信山遊歩道 自

歩行距離：約2.7km　標高差：約170m
歩行時間：約1時間30分（下り：長崎→宮之浜）

長崎展望台から宮之浜へと下る遊歩道で、基本的に尾根筋を歩く眺めの変化が楽しいルート。スタートの長崎展望台からは岩肌の姿も荒々しい兄島の乾性低木林の様子が眺められるほか、眼下の兄島瀬戸には、冬の間、ザトウクジラが姿を現してくれることも。さらに、歩いている間も奥村や大村の集落、兄島最高峰の見返山などを望むことができます。尾根道で時折狭い箇所もあるので注意してください。スタートの長崎展望台まではB－しっぷから徒歩約1時間。終点の宮之浜からB－しっぷまでは約20分。

B 旭山遊歩道 自 ガ

歩行距離：約1.6km（往復）　標高差：約60m
歩行時間：約1時間（往復）

旭山山頂は江戸幕府の巡検隊が日本国旗を立てたところで、北には兄島、西には大村集落、南には南島を望む絶景です。また、最初はテリハハマボウなど高木が見られるものの、分岐点を過ぎ、山頂付近に来るとアカテツやムニンネズミモチといった乾性低木林となり、植生の変化がわかるエリアでもあります。遊歩道入口まで、徒歩だとB－しっぷから1時間以上かかるので、ガイドツアーに参加して訪れるのがオススメです。

C 初寝浦遊歩道 自

歩行距離：約2.2km（往復）　標高差：約220m
歩行時間：約2時間（往復）

緑色のウグイス砂が混じった浜辺へと下りる遊歩道です。比較的平坦なスタート地点周辺は小笠原固有の乾性低木林が広がり、急な坂を下った海岸付近にはモモタマナなどの海岸植物が見られます。帰り道は長く続く急登です。

D 中央山遊歩道 自 ガ

歩行距離：約0.6km（往復）　標高差：約50m
歩行時間：約15分（往復）

360度の視界が広がる展望台へ続く遊歩道。気象条件が良ければ母島や聟島も遠望できます。展望台の手前には太平洋戦争時の電波探信儀の台座が残っています。

E 小港～コペペ海岸 自

歩行距離：約1.0km　標高差：約70m
歩行時間：約30分

全体の高低差は100m未満ですが、急傾斜のアップダウンが続きます。小港は村営バス停留所からすぐ、コペペ海岸は「扇浦海岸」停留所から徒歩約30分。

F 小港～ジョンビーチ 自 ガ

歩行距離：約9.0km（往復）　標高差：約230m
歩行時間：約4時間50分（往復）

父島で最も長い遊歩道です。海岸からスタートし、峠を越え、再び海岸へと下り、またつづら折りの急傾斜を経てジョンビーチへと至ります。十分な水を持ち、体力の消耗や気候、日没時間に注意して歩きましょう。村営バス「小港海岸」停留所からモモタマナの林を抜けると広がる小港海岸は、父島最大のビーチで解放感にあふれています。遊歩道入口は海に向かって左手側。グッと登った中山峠からは真下に小港海岸を望み、十分な高度感です。下った先のブタ海岸は小港とは異なり黒い砂浜が特徴。さらに進んで、モモタマナやタコノキ、オガサワラビロウなど、小笠原らしい木々の間を抜け分岐点へ。体力があれば高山へと登るのもオススメです。山頂付近は開けた岩場で、途中2箇所の展望台からは素晴らしい眺望が楽しめます。終点のジョンビーチは石灰岩質のため再び真っ白な砂浜。海べりでは砂が固まってできたビーチロックを観察することもできます。

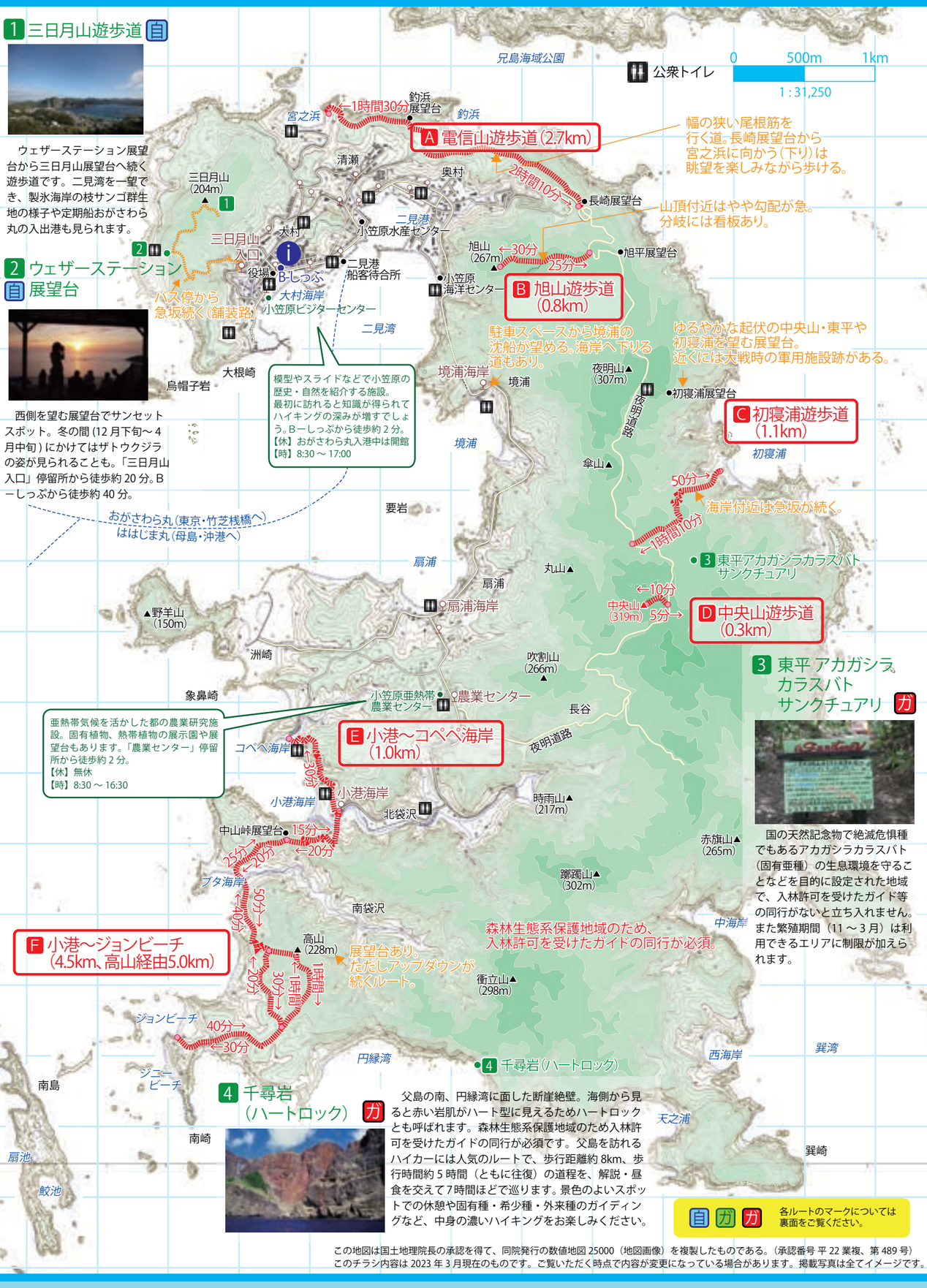
体力に自信のない方にオススメ
小港～中山峠 自 歩行時間：約1時間(往復)
途中にある中山峠までなら往復1時間程度。手軽に絶景が楽しめるので体力に自信のない方にオススメです。

1 三日月山遊歩道 自

ウェザーステーション展望台から三日月山展望台へ続く遊歩道です。二見湾を一望でき、製氷海岸の枝サンゴ群生地の様子や定期船おがさわら丸の入出港も見られます。

2 ウェザーステーション 自 展望台

西側を望む展望台でサンセットスポット。冬の間（12 月下旬～ 4 月中旬）にかけてはザトウクジラの姿が見られることも。「三日月山入口」停留所から徒歩約 20 分。B－しっぷから徒歩約 40 分。



国の天然記念物で絶滅危惧種でもあるアカガシラカラスバト（固有亜種）の生息環境を守ることなどを目的に設定された地域で、入林許可を受けたガイド等の同行がないと立ち入れません。また繁殖期間（11 ～ 3 月）は利用できるエリアに制限が加えられます。

父島の南、円縁湾に面した断崖絶壁。海側から見ると赤い岩肌がハート型に見えるためハートロックとも呼ばれます。森林生態系保護地域のため入林許可を受けたガイドの同行が必須です。父島を訪れるハイカーには人気のルートで、歩行距離約 8km、歩行時間約 5 時間（ともに往復）の道程を、解説・昼食を交えて 7 時間ほどで巡ります。景色のよいスポットでの休憩や固有種・希少種・外来種のガイディングなど、中身の濃いハイキングをお楽しみください。

自 ガ ガ 各ルートのマークについては裏面をご覧ください。

この地図は国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図 25000（地図画像）を複製したものである。（承認番号 平 22 業複、第 489 号）
このチラシ内容は 2023 年 3 月現在のものです。ご覧いただく時点で内容が変更になっている場合があります。掲載写真は全てイメージです。