

神津島

天上山 トレッキングガイド

太平洋、砂漠、神話…無限に広がる登山の楽しみ



神津島は2020年12月、
星空保護区に認定されました。

太平洋に浮かぶ、 島の山

四方を海に囲まれた「島の山」を登る醍醐味を、天上山は教えてくれる。標高は572mとさほど高くないものの、台形状の美しい形と変化に富む景観で、初心者から山歩きに慣れた人まで多くの人を魅了する。

登山途中に振り返るたび、眼下に広がる海が表情を変える。海に映る雲の影、スーッと残る白い船跡。少し疲れてきたなと思っても、海を見ると不思議とまたエネルギーが湧いてくる。

山頂部には、背の低い植物や月面のような砂漠など、日本の山とは思えない不思議な景色が広がる。海を見やると伊豆諸島の島々が、晴れた日には富士山まで望め、「黒潮に浮かぶ展望台」の異名を持つ。

山を歩いていると、ふっと神聖な雰囲気包まれることがある。音が消えたような裏砂漠の静寂、中心に社が浮かぶ不動池の佇まい。昔から霊山としても信仰されているというのも頷ける。山頂付近にある不入ガ沢は、神代に伊豆の神々が集まり、島の水を分けるための話し合いを行ったという「水配り神話」の舞台だという。

往復6時間ほどの山歩きとは思えないほど、さまざまな景観を味わえ、島の自然を感じられる天上山。季節を変えて、ルートを変えて、また何度も登ってみたい。

海、池、砂漠。
コロコロと変わる
景観を楽しむ

神津島の中央にそびえ立つ天上山は、標高 572m と低山ながらさまざまな表情で登山者を楽しませてくれます。海を背に登る黒島登山道、神秘的な林道を行く白島登山道。台形状に広がる頂上部では、低木帯や池、白地の砂漠など、日本とは思えない不思議な景色が見られます。東側の断崖の縁には、新東京百景に選定された展望地もあり、伊豆諸島の島々が眺望できます。不動池や表砂漠などにはテーブルとベンチがあるので、お弁当を広げてランチ休憩におすすめ。

1 新東京百景展望地。山頂部からは晴れた日は式根島から大島まで望める。房総半島まで見えるときも！ 2 山頂部にある 40 のピークの最高地点、標高 572m。3 白島登山道は海を背にしたがらの登山が楽しめる。4 中央には龍神様を祀る社がある不動池。5 表砂漠と呼ばれる、天上山の中心に位置し砂地が広がる。6 高山帯のような景観を楽しみながら行く山頂部の登山道。7 白島登山口から 7 合目あたりまでは樹林帯。



実はまだまだ若い山
不思議な景観を
見られるのは「いま」だけ



1 伊豆諸島の神々が集まり「水配り神話」の舞台とされる不入ガ沢。いまでも神域として立ち入りは禁止されている。2 松も盆栽サイズ。白砂とのコントラストは石庭のよう。3 黒島側にある裏砂漠では静寂に驚く。

西暦 838 年、平安時代の噴火によってできた天上山は、山としては成長初期。軽石や火山灰が堆積した地盤は雨水を透過しやすく、加えて冬の西風のため土壌が成熟していません。そのため高木が少なく、シダや海浜植物、山地性の植物までが、ひとつの山で一度に観察できるという珍しい植生が楽しめます。ゆくゆくは緑に覆われていくと思われる天上山。この不思議な景観はいまの時代だけの貴重なものかもしれません。



山頂部では一年を通して四季折々の花が咲き、「花の百名山」にも選ばれている天上山。開花時期に合わせて、花を目当てに登る人も多くいます。本土と陸続きになったことのない海洋島ゆえの、伊豆諸島独自の植物にも出会えます。554 種の花を紹介している「神津島 花図鑑」は観光協会で販売中。

1 神津島を代表する花、オオシマツツジ。砂漠の白に映えるピンクの花が登山者を楽しませる。2 上部の草地に見られるサクユリ。伊豆諸島固有変種。3 鮮やかな薄紫色の花を咲かせるリンドウは晩秋の登山者に人気。4 島特有のツバキが花をつける様子がかわいらしい。

心をいやす
四季の花々

持っていくと便利なおすすめアイテム

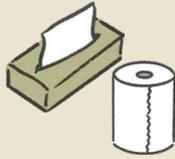
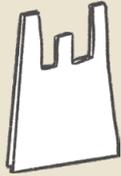


リュック

20～25ℓの低山用ザック。余裕をもって弁当・水筒等が入る大きさ。

ゴミ袋

ゴミの持ち帰りは登山のマナー。取り出しやすいところにゴミ袋を。



ペーパー類

ランチタイムやお手洗い、怪我したときなどがあると便利。

お弁当

雄大な景色を見ながらのお弁当は格別。登山口付近に店舗なし。



水分（夏場なら2リットル）

水分補給は重要。保温性のある水筒を。登山口付近に自動販売機等なし。



地図

コースや目安時間などが書かれた神津島天上山山頂MAP。観光協会などにある。

タオル

汗を拭いたり、寒いときはマフラー代わりに。速乾タオルがおすすめ。



レインウェア

島の天気は変わりやすく突然の雨もよくあること。防寒対策にも。

救急箱

万が一の時の必需品。滅菌ガーゼ、絆創膏、ハサミなど応急処置道具。



日焼け止め

天上山には日陰がないので日焼け対策をしっかりと。

登山の注意点

緊急連絡先 04992-8-0011（神津島村役場）／110番



トイレは3ヶ所

お手洗いは黒島登山口・白島6号目・不動池（パイオトイレ）の3ヶ所です。



動植物はとらない

国立公園の特別保護地区に指定されているため動植物の採集は禁止です。



ゴミは持ち返ろう

「ゴミが出たら持ち帰る」のが山の鉄則。飲み残したスープなども廃棄NG。



水分補給をしよう

安全な登山には水分補給が重要。天上山には日陰がないため、特に夏場は注意。



火気厳禁

天上山でのキャンプおよび火気の利用は禁止です。



毛虫等に注意

特に5～6月は毛虫が大量に発生します。観光協会HPなどで情報をチェック。



歩道から外れない

遭難予防や環境保護のため、歩道から外れないようにしましょう。



スケジュールに余裕を

休憩時間や歩行スピード、天候等を考慮して、余裕をもって下山できる計画を。

登山 お役立ち Q&A



Q お昼ごはんはどこで買えるの？

登山口付近に商店はないので、村の中心部にある商店で事前に買っていきましょう。飲み物や菓子までいろいろ買うなら「スーパーまはるはん」、美味しいパンなら「藤屋ベーカリー」、醤油めしと海苔のおにぎりが人気の「関庄商店」などがあります。「まさき」は前日までのご予約でおにぎり弁当を作ってくれます。

Q 登る時のベストシーズンは？

天上山は通年で登山が可能です。が、季節の花が咲き、比較的气候もおだやかな春と秋がベストシーズンです。特に5月中旬は、開花したオオシマトツジを見ようと多くの登山者でにぎわいます。背の高い樹木がないため夏は暑さをしのげる場所がなく、冬は島特有の強い西風が毎日のように吹くため注意が必要です。

Q ガイドさんに案内してもらいたい

天上山を最大限に楽しむためには、ガイドさんと一緒に登るのがおすすめ。天上山の成り立ちや特徴、季節の花、絶景ポイントなどを教えてくれ、下山時間もコントロールしてもらえます。

INFORMATION

- フルアース (070-4364-3271 / 春～秋)
- 神津島ネイチャークラブ (090-4599-7237)
- 神津島観光協会 (04992-8-0321)

Q 帰りに温泉に入りたい

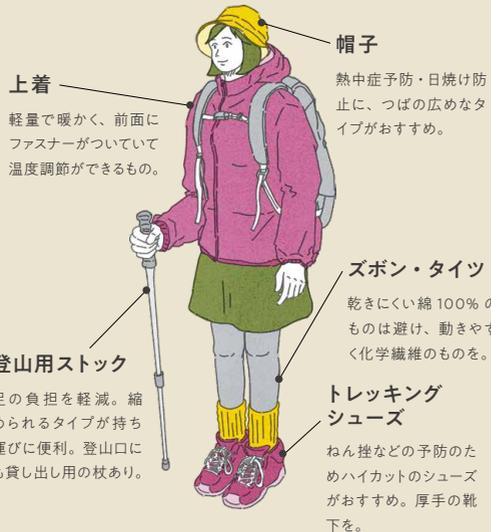
登山のあとはやっぱり温泉。神津島温泉保養センターは自然の岩場を利用した露天風呂が人気の温泉です。夕日や星空を見ながら入れば、疲れた体もいやされます。

▶ 神津島温泉保養センター
(神津島の海を遊びつくすP7)

Q こどもや初心者も登れるの？

標高572mの低山で登山道も整備されているので、お子様や初心者でもチャレンジしやすい山です。初心者向けコースのスタート地点は白島6合目。地図を見ながら進みましょう。お子様はおむね6歳以上の安全管理のできる年齢がいいでしょう。お子様からは目を離さないようご注意ください。

Q どんな服装で登るといいの？



観光協会から登山口への行き方



各登山口へは徒歩、車、バスで行くことができます。バス時刻表などの詳細は神津島村役場HPをご確認ください。



<https://vill.kouzushima.tokyo.jp/>



神津島観光協会などで配布している「天上山山頂MAP」も合わせてご持参ください

白島登山口 (おきんさわ)
 ※ここからの登りは上級者コースです。

黒島登山口 ▲190m ※海を背に約1時間の急な上り坂がつづきます。

おすすめコース紹介



初心者コース 所要時間：約4時間00分 (240分)



山頂周遊コース 所要時間：約5時間00分 (300分) ※お昼休憩も含め6時間くらい見ておきましょう。

