



「しま山100選」を選定

高山から低山まで、島々の新しい魅力を再発見

本誌編集部

島の交流人口増に向けて

近年、都市住民を中心とした島への関心の高まり、登山人口の増大や底辺の拡大、中高年層の健康づくり志向の高まりなどが見られます。そこで、このたび公益財団法人日本離島センターでは、全国の有人島を主な対象に、景観や周辺整備状況などを勘案して「しま山100選」を選定しました。しま山を通じて、島を訪れる意味と価値をアピールしながら広報・普及を図ることによって、島の交流人口の増大につなげていくことを目的としています。

選定にあたっては、島の専門家、山

の専門家、旅の専門家など有識者からなる「しま百名山 選定会議」を設置（構成委員は表1参照）しました。平成二八年四月下旬から六月中旬にかけて、離島関係市町村からの推薦アンケートを実施し、候補を募りました。その際、対象とした島および山の基準を、①わが国に存在する有人島（平成二二年国勢調査ほかで住民の居住が確認されたもの。本土と架橋された島、湖沼中にある島を含む）、②定期航路を有する無人島、③干潮時に徒歩で渡島できる無人島、④標高おおむね一〇〇メートル以上、としました（定期航路を有しない有人島およびその他の無人島は対象外）。

表1 「しま百名山 選定会議」委員一覧（敬称略）

- 島の専門家
枝松克巳（株式会社メッツ研究所代表取締役） ※座長
齋藤 潤（旅行家）
- 山の専門家
辰野 勇（株式会社モンベル代表取締役会長、登山家・冒険家）
鈴木ともこ（漫画家・エッセイスト）
- 旅（エコツーリズム、テーマツアー）の専門家
辻野啓一（NPO法人 日本エコツーリズム協会 理事・事務局長）

その結果、八八市町村より一四二山（二〇八島の推薦があり、その後、この推薦に基づき選定候補をリスト化。選定基準を明確化し（表2参照）、地域バランスなども考慮した上で、最終的に平

表2 しま山100選 評価項目

標高
登山道の有無
眺望
資源(自然、歴史・文化など)
地域による維持管理の有無
展望台・標識・案内場の有無
ガイドの有無
登山マップの有無
既存の選定
トイレの有無
宿泊の有無
売店の有無
など

成二八年一〇月に開催した第三回選定会議で一〇〇山の選定となりました。

選定された「しま山」を活用した地域振興を

選定結果は、平成二八年一月二六日、東京・池袋で開催した総合交流イベント「アイランダー2016」(国土交通省・日本離島センターの共催)で枝松克巳座長(島の専門家/株式会社メッツ研究所代表取締役)より公表されました。選定された一〇〇山は、北海道礼文島の礼文岳から沖縄県与那国島の宇良部

岳まで、七六市町村の九三島におよびます。高さ二〇〇メートル近い高山から一〇〇メートル未満の里山まで、従来の〇〇名山とは異なる魅力をもつ山々が集まりました。

公表に合わせて、会場内には「しま山100選コーナー」を設置しました。しま山の概要や各山のデータを食い入るように見つめる方など、多数の来場者の関心を惹きつけた

ようです。このほか、惜しくも今回は選定から漏れたしま山についても、「番外編」として紹介しました。

そもそも島とは、海の底から立ち上がった山であり、海面に出ている部分はわずかですが、もし海の水がなければ、その姿は高山のような雄大さがありま



アイランダー会場に設置された「しま山100選コーナー」。

す。しかし、海拔にすれば一〇〇メートル以上のしま山は少なく、体力をあまり気にせずに頂を極める満足感が得られます。また、一年を通じて楽しめる山が多いことも魅力です。

草花や生きもの、地形や地質、全方位のパノラマや多島美、史跡など、しま山ならではの楽しみもさることながら、山から島を眺めれば、島のかたちや人々のくらしの場、島を囲む美しい海や砂浜、遠くの島々まで見渡すことができ、その島をもっと身近に感じることができるでしょう。

今回、しま山に選定された山を所管する各島の自治体や住民の皆様には、海だけではない山の視点も取り入れた島の魅力を積極的に情報発信していただきたいと考えています。

No.	山名	標高(m)	都道県・市町村・島名		
51	心経山	しんぎょうざん	213	香川県丸亀市広島	ひろしま
52	龍王山	りゅうおうざん	297	香川県多度津町高見島	たかみじま
53	城山	じょうのやま	222	香川県三豊市粟島	あわしま
54	積善山	せきぜんざん	370	愛媛県上島町岩城島	いわぎじま
55	鷲ヶ頭山	わしがとうざん	436	愛媛県今治市大三島	おおみしま
56	亀老山	きろうざん	308	愛媛県今治市大島	おおしま
57	小富士山	こふじざん	282	愛媛県松山市興居島	ごごしま
58	鳥屋ヶ森	とやがもり	320	愛媛県宇和島市九島	くしま
59	妹背山	いもせやま	404	高知県宿毛市沖の島	おきのしま
60	御嶽山	みたけざん	224	福岡県宗像市大島	おおしま
61	鎮山	ちんやま	187	福岡県糸島市姫島	ひめしま
62	白嶽	しらたけ	518	長崎県対馬市対馬島	つしまじま
63	有明山	ありあけやま	558	長崎県対馬市対馬島	つしまじま
64	岳ノ辻	たけのつじ	213	長崎県杵岐市杵岐島	いきのしま
65	丸島の飯盛山	まるしまのいもりやま	103	長崎県平戸市度島	たくしま
66	安満岳	やすまんだけ	536	長崎県平戸市平戸島	ひらどじま
67	志々伎山	しじきざん	347	長崎県平戸市平戸島	ひらどじま
68	城ヶ岳	しろがたけ	259	長崎県佐世保市宇久島	うくじま
69	番岳	ばんだけ	443	長崎県新上五島町中通島	なかどおりじま
70	山王山	さんのうざん	439	長崎県新上五島町中通島	なかどおりじま
71	遠見番山	とみばんやま	193	長崎県五島市奈留島	なるしま
72	鬼岳	おにだけ	315	長崎県五島市福江島	ふくえじま
73	七ツ岳	ななつだけ	431	長崎県五島市福江島	ふくえじま
74	男岳	おだだけ	150	長崎県五島市嵯峨島	さかのしま
75	鳥峠	からすとうげ	442	熊本県天草市御所浦島	ごしょうらじま
76	天竺	てんじく	538	熊本県苓北町天草下島	あまくさしもしま
77	遠見山	とみみやま	179	大分県津久見市保戸島	ほとじま
78	遠見場山	とみばやま	185	宮崎県延岡市島野浦島	しまのうらしま
79	七郎山	しちろうざん	393	鹿児島県長島町獅子島	ししじま
80	遠目木山	とめきやま	423	鹿児島県薩摩川内市上飯島	かみこしきしま
81	尾岳	おたけ	604	鹿児島県薩摩川内市下飯島	しもこしきしま
82	知林ヶ島	ちりんがしま	90	鹿児島県指宿市知林ヶ島	ちりんがしま
83	天女ヶ倉	あまめがくら	238	鹿児島県西之表市種子島	たねがしま
84	硫黄岳	いおうだけ	704	鹿児島県三島村硫黄島	いおうじま
85	槽岳	やぐらだけ	620	鹿児島県三島村黒島	くろしま
86	太忠岳	たちゅうだけ	1497	鹿児島県屋久島町屋久島	やくしま
87	宮之浦岳	みやのうらだけ	1936	鹿児島県屋久島町屋久島	やくしま
88	フリイ岳	ふりいだけ	235	鹿児島県十島村口之島	くちのしま
89	御岳	おたけ	979	鹿児島県十島村中之島	なかのしま
90	御岳	おたけ	796	鹿児島県十島村諏訪之瀬島	すわのせじま
91	大浦展望台	おおうらてんぼうだい	131	鹿児島県十島村平島	たいらじま
92	御嶽	みたけ	584	鹿児島県十島村悪石島	あくせきじま
93	イマキラ岳	いまきらだけ	292	鹿児島県十島村宝島	たからじま
94	湯湾岳	ゆわんだけ	694	鹿児島県宇檢村奄美大島	あまみおおしま
95	越山	こしやま	188	鹿児島県和泊町沖永良部島	おきのえらぶじま
96	城山	ぐすくやま	172	沖縄県伊江村伊江島	いえじま
97	高月山	たかつきやま	131	沖縄県座間味村座間味島	ざまみじま
98	宇江城岳	うえぐすくだけ	310	沖縄県久米島町久米島	くめじま
99	野底岳	のそこだけ	282	沖縄県石垣市石垣島	いしがきじま
100	宇良部岳	うらぶだけ	231	沖縄県与那国町与那国島	よなぐにじま

- 山名の表記とその読み方は国土地理院「地名集日本」[日本の山岳標高一覧-1003山-]「地理院地図」、各種地名辞典による。一部は地元で慣用的に使用されているものを採用した。
- 標高値は国土地理院「日本の山岳標高一覧-1003山-」[地理院地図]などにより、メートル位以下第一位で四捨五入した。

※100選の概要は、巻末グラビアおよび日本離島センターのホームページ「しましまネット」をご参照ください。

しま山100選 一覧

No.	山名	標高(m)	都道県・市町村・島名		
1	礼文岳	れぶんだけ	490	北海道礼文町礼文島	れぶんとう
2	利尻山	りしりざん	1721	北海道利尻町、利尻富士町利尻島	りしりとう
3	球島山	きゅうじまやま	369	北海道奥尻町奥尻島	おくしりとう
4	亀山	かめやま	234	宮城県気仙沼市大島	おおしま
5	金華山	きんかさん	444	宮城県石巻市金華山	きんかさん
6	大高森	おおたかもり	105	宮城県東松島市宮戸島	みやとじま
7	三原山	みはらやま	758	東京都大島町大島	おおしま
8	宮塚山	みやつかやま	508	東京都利島村利島	としま
9	宮塚山	みやつかやま	432	東京都新島村新島	にいじま
10	丸山	まるやま	99	東京都新島村式根島	しきねじま
11	天上山	てんじょうざん	572	東京都神津島村神津島	こうづじま
12	長滝山	ながたきやま	850	東京都御蔵島村御蔵島	みくらしま
13	八丈富士	はちじょうふじ	854	東京都八丈町八丈島	はちじょうしま
14	大凸部	おおとんぶ	423	東京都青ヶ島村青ヶ島	あおがしま
15	乳房山	ちぶさやま	463	東京都小笠原村母島	おおしま
16	八幡山	はちまんやま	101	新潟県粟島浦村粟島	あわしま
17	ドンデン山 (尻立山)	どんでんやま (しりたてやま)	940	新潟県佐渡市佐渡島	さどがしま
18	灯明山	とうみょうやま	171	三重県鳥羽市神島	かみしま
19	大山	おおやま	236	三重県鳥羽市菅島	すがしま
20	尾山	おやま	220	滋賀県近江八幡市沖島	おきしま
21	石仏山	いしほとけやま	125	兵庫県南あわじ市沼島	ぬしま
22	大満寺山	だいまんじさん	608	鳥根県隠岐の島町島後	どうご
23	高田山	たかたやま	315	鳥根県隠岐の島町島後	どうご
24	焼火山	たくひやま	452	鳥根県西ノ島町西ノ島	にのしま
25	赤ハゲ山	あかはげやま	325	鳥根県知夫村知夫里島	にぶりじま
26	立石山	たていしやま	169	岡山県笠岡市白石島	しらいしじま
27	大石山	おおいしやま	185	岡山県笠岡市六島	むしま
28	大弥山	おおみせん	159	広島県福山市仙酔島	せんすいじま
29	白滝山	しらたきさん	226	広島県尾道市因島	いんのしま
30	大平山	たいへいざん	268	広島県三原市佐木島	さぎじま
31	神峰山	かんのみねやま	452	広島県大崎上島町大崎上島	おおさきかみじま
32	一峰寺山	いっぽうじさん	449	広島県呉市大崎下島	おおさきしもじま
33	十文字山	じゅうもんじやま	309	広島県呉市豊島	とよしま
34	七国見山	ななくにみやま	457	広島県呉市上蒲刈島	かみかまがりじま
35	火山	ひやま	408	広島県呉市倉橋島	くらはしじま
36	古鷹山	ふるたかやま	394	広島県江田島市江田島	えたじま
37	安芸小富士	あきのこふじ	278	広島県広島市似島	にのしま
38	弥山	みせん	535	広島県廿日市市厳島(宮島)	いつくしま(みやじま)
39	金蔵山	きんぞうざん	283	山口県岩国市柱島	はしらじま
40	嵩山	だけさん	618	山口県周防大島町周防大島(屋代島)	すおうおおしま (やしろじま)
41	大嶽	おおだけ	271	山口県柳井市平郡島	へいぐんとう
42	上盛山	かみさかりやま	314	山口県上関町長島	ながしま
43	摺鉢山	すりばちやま	229	山口県下松市笠戸島	かさどじま
44	大津山 (砲台山)	おおつやま (ほうだいやま)	174	山口県周南市大津島	おおづしま
45	高山	たかやま	320	山口県長門市青海島	おおみじま
46	金比羅山	こんびろさん	148	山口県下関市蓋井島	ふたおいじま
47	星ヶ城山	ほしがじょうざん	816	香川県小豆島町小豆島	しょうどしま
48	皇踏山	おうとざん	394	香川県土庄町小豆島	しょうどしま
49	檀山(壇山)	だんやま(だんやま)	340	香川県土庄町豊島	てしま
50	遠見山	とみみやま	101	香川県丸亀市本島	ほんじま