

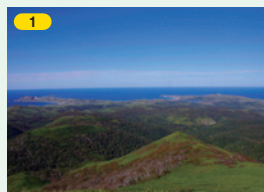
しま山100選

見つけよう、島の新しい魅力

公益財団法人日本離島センターでは、北は礼文岳（礼文島）から南は宇良部岳（与那国島）まで、全国100山を「しま山100選」として選定しました。標高1,000m以上の山は少なく、体力をあまり気にせずに頂を極められる低山が中心で、一年を通じて楽しめる山が多いことも魅力です。海だけではなく、山を通じた島々の新しい魅力を発見してみませんか。

※14ページからの本文記事もご参照ください。

- 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。



れぶんだけ
礼文岳 (490m)
北海道 礼文町
礼文島 (れぶんとう)

子供から大人まで気軽に楽しめる花の島の展望台



おおたかもり
大高森 (105m)
宮城県 東松島市
宮戸島 (みやとじま)

松島四大観「壮観」～日本三景・松島湾を望む～



りしりざん
利尻山 (1,721m)
北海道利尻町、利尻富士町
利尻島 (りしりとう)

夢の浮島 日本最北の独立峰からの絶景



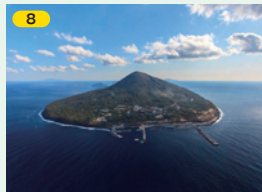
みはらやま
三原山 (758m)
東京都 大島町
大島 (おおしま)

お鉢（火口）めぐりからの絶景大パノラマ



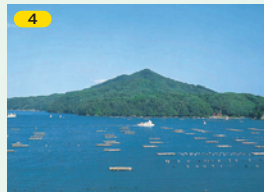
きゅうじまやま
球島山 (369m)
北海道 奥尻町
奥尻島 (おくしりとう)

南北海道の大パノラマと星空を気軽に独り占め!!



みやつかやま
宮塚山 (508m)
東京都 利島村
利島 (としま)

洋上のピラミッドで常緑の風景を楽しむ



かめやま
亀山 (234m)
宮城県 気仙沼市
大島 (おおしま)

気仙沼湾に浮かぶ「みどりの真珠」の島の最高峰



みやつかやま
宮塚山 (432m)
東京都 新島村
新島 (にいじま)

曲がりくねった道の先に絶景を求めて



きんかさん
金華山 (444m)
宮城県 石巻市
金華山 (きんかさん)

みちのくの山／奥州三大霊場



まるやま
丸山 (99m)
東京都 新島村
式根島 (しきねじま)

この標高で式根島の第二の山 眼下に広がる海原の眺めは最高



11

てんじょうさん
天上山 (572m)
東京都 神津島村
神津島 (こうづしま)

神々が集いし天上の山
花咲き誇る展望地



12

ながたきやま
長滝山 (850m)
東京都 御蔵島村
御蔵島 (みくらしま)

固有種の植物と海を眺
めながらの稜線散歩



13

はちじょうふじ
八丈富士 (854m)
東京都 八丈町
八丈島 (はちじょうしま)

東京諸島最高峰から望
む360度の絶景お鉢巡
り



14

おとんぶ
大凸部 (423m)
東京都 青ヶ島村
青ヶ島 (あおがしま)

世界にも珍しい二重カ
ルデラの外輪山



15

ちぶさやま
乳房山 (463m)
東京都 小笠原村
母島 (ははじま)

母なる島の大きな胸に
抱かれに行こう



16

はちまんやま
八幡山 (101m)
新潟県 粟島浦村
粟島 (あわしま)

ゲームでしか冒険を知ら
ない人間になるなよ



17

どんでんやま(しりたてやま)
ドンデン山(尻立山)
新潟県 佐渡市 (940m)
佐渡島 (さどがしま)

足もとに日本海を見お
ろしながら花の百名山
を歩く



18

とうみょうやま
灯明山 (171m)
三重県 鳥羽市
神島 (かみしま)

三島由紀夫の純愛小説
「潮騒」の舞台を巡る



19

おおやま
大山 (236m)
三重県 鳥羽市
菅島 (すがしま)

紅ツゲが紅葉する
自然美あふれる山



20

おやま
尾山 (220m)
滋賀県 近江八幡市
沖島 (おきしま)

琵琶湖を内側から見渡
せる、湖の中に浮かぶ
山



21

いしほとけやま
石仏山 (125m)
兵庫県 南あわじ市
沼島 (ぬしま)

きらきらする岩礁 紀
伊水道・太平洋を一望



22

だいまんじさん
大満寺山 (608m)
島根県 隠岐の島町
島後 (どうご)

日本海の離島の謎、亜
高山の花が咲く600m
級の山



23

たかたやま
高田山 (315m)
島根県 隠岐の島町
島後 (どうご)

切り立った崖に囲まれ
た、信仰の山



24

たくひやま
焼火山 (452m)
島根県 西ノ島町
西ノ島 (にしのみま)

隠岐諸島、島前カルデ
ラを望む



25

あかはげやま
赤ハゲ山 (325m)
島根県 知夫村
知夫里島 (ちぶりじま)

360度のパノラマ眺望
海に浮かぶ島の数々



26

たていしやま
立石山 (169m)
岡山県 笠岡市
白石島 (しらいしじま)

海と島と奇岩の変化が
楽しめる海上アルプス



27

おおいしやま
大石山 (185m)
岡山県 笠岡市
六島 (むしじま)

岡山県最南端
水仙が咲く秘境の山



28

おおみせん
大弥山 (159m)
広島県 福山市
仙酔島 (せんすいじま)

“日東第一景勝”を巡る
森林浴トレッキングコ
ース



29

しらたきさん
白滝山 (226m)
広島県 尾道市
因島 (いんのしま)

村上海賊のロマンと石
仏群 360度広がる瀬
戸内の島と海



30

たいへいざん
大平山 (268m)
広島県 三原市
佐木島 (さぎじま)

瀬戸内の多島美を独り
占め 360度の大パノ
ラマ



31

かんのみねやま
神峰山 (452m)
広島県 大崎上島町
大崎上島 (おおさきかみじま)

115もの島々が一望で
きる瀬戸内海随一の多
島美



32

いっほうじさん
一峰寺山 (449m)
広島県 呉市
大崎下島 (おおさきしもじま)

瀬戸内海のへその島の
霊峰



33

じゅうもんじやま
十文字山 (309m)
広島県 呉市
豊島 (とよしま)

瀬戸内海を360度見わ
たせる展望台



34

ななくにみやま
七国見山 (457m)
広島県 呉市
上蒲刈島 (かみかまがりじま)

青い海と美しい島の眺
望を楽しみながら登山



35

ひやま
火山 (408m)
広島県 呉市
倉橋島 (くらはしじま)

360度眺望 山頂の巨
石から見る瀬戸の絶景



36

ふるたかやま
古鷹山 (394m)
広島県 江田島市
江田島 (えたじま)

旧海軍兵学校の残り香
が漂う眺望豊かな山



イラスト 鈴木ともこ



37

あきのこふじ
安芸小富士 (278m)
広島県 広島市
似島 (にのしま)

安芸の国、広島湾に浮かぶ小富士



38

みせん
弥山 (535m)
広島県 廿日市市
厳島(宮島)
(いつくしま (みやじま))

弘法大師・空海により開基された霊山



39

きんそうざん
金蔵山 (283m)
山口県 岩国市
柱島 (はしらじま)

西瀬戸内海の周防小富士



40

だけさん
高山 (618m)
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))

大島富士



41

おおだけ
大嶽 (271m)
山口県 柳井市
平郡島 (へいぐんとう)

瀬戸内の島々や四国、九州の山々を眺望



42

かみさきやま
上盛山 (314m)
山口県 上関町
長島 (ながしま)

村上水軍の航跡が望める360度の大パノラマ



43

すりばちやま
摺鉢山 (229m)
山口県 下松市
笠戸島 (かさどしま)

変化に富んだ瀬戸内絶景コース ハイキングでもトレイルランニングでも!



44

おつやま(ほうだいやま)
大津山(砲台山)
山口県 周南市 (174m)
大津島 (おおつしま)

のほほん大津島 歴史的遺構の残る山



45

たかやま
高山 (320m)
山口県 長門市
青海島 (おおみじま)

北長門の絶景「海上アルプス」を望む



46

こんぴらさん
金比羅山 (148m)
山口県 下関市
蓋井島 (ふたおいじま)

本州最西端の島で絶景を楽しむ



47

ほしがじょうざん
星ヶ城山 (816m)
香川県 小豆島町
小豆島 (しょうどしま)

瀬戸内海最高峰の星ヶ城と日本三大渓谷美の寒霞渓



48

おうとざん
皇踏山 (394m)
香川県 土庄町
小豆島 (しょうどしま)

訪れる人の心を魅了する 自然と歴史あふれる山



イラスト 鈴木ともこ



49

だんやま(だんやま)
檀山(壇山) (340m)
香川県 土庄町
豊島(てしま)

豊島のこころに出会える場所



50

とみやま
遠見山 (101m)
香川県 丸亀市
本島(ほんじま)

瀬戸大橋の全景がパノラマで一望できる展望台



51

しんりょうざん
心経山 (213m)
香川県 丸亀市
広島(ひろしま)

弘法大使の足跡が残る山



52

りゅうおうざん
龍王山 (297m)
香川県 多度津町
高見島(たかみじま)

龍王山からの「たかみ(高見)の見物」



53

じょうのやま
城山 (222m)
香川県 三豊市
粟島(あわしま)

いやしの島から望む瀬戸内一の多島美



54

せきぜんざん
積善山 (370m)
愛媛県 上島町
岩城島(いわぎじま)

「天女の羽衣」と称される三千本の桜の咲く山



55

わしがとうざん
鷲ヶ頭山 (436m)
愛媛県 今治市
大三島(おおしま)

点在する巨岩奇岩を縫い 絶景の尾根をゆく



56

きろうざん
亀老山 (308m)
愛媛県 今治市
大島(おおしま)

しまなみ海道随一のビュースポット



57

こふじざん
小富士山 (282m)
愛媛県 松山市
興居島(ごこしま)

伊予の小富士



58

とやがもり
鳥屋ヶ森 (320m)
愛媛県 宇和島市
九島(くしま)

山頂に山ツツジが自生する「宇和島富士」



59

いもせやま
妹背山 (404m)
高知県 宿毛市
沖の島(おきのしま)

四国最南端 今昔物語の妹兄伝説の残る山



60

みたけざん
御嶽山 (224m)
福岡県 宗像市
大島(おおしま)

宗像大社中津宮の参道 歴史と現代の交差点



61

ちんやま
鎮山 (187m)
福岡県 糸島市
姫島(ひめしま)

玄界灘を望む雄大な景観と幕末の歴史を感じる



62

しらたけ
白嶽 (518m)
長崎県 対馬市
対馬島(つしましま)

国境の島・対馬の霊峰



ありあけやま
有明山 (558m)
長崎県 対馬市
対馬島 (つしまじま)

万葉の峰と朝鮮出兵の山城を歩く



たけのつじ
岳ノ辻 (213m)
長崎県 壱岐市
壱岐島 (いきじま)

花と歴史と海
大パノラマの別天地



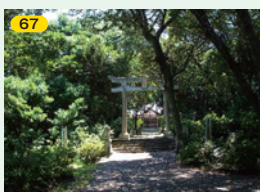
まるしまのいもりやま
丸島の飯盛山
長崎県 平戸市 (103m)
度島 (たくしま)

度島の宝「丸島」
離島の離島で山歩き



やすまんだけ
安満岳 (536m)
長崎県 平戸市
平戸島 (ひらどじま)

「平戸島の聖地と集落」
を担う島内最高峰の山



しじきさん
志々伎山 (347m)
長崎県 平戸市
平戸島 (ひらどじま)

聖なる霊山 十城別王
時代の西国警備の要所



しろがたけ
城ヶ岳 (259m)
長崎県 佐世保市
宇久島 (うくじま)

別名「五島富士」と呼ばれる島の最高峰



ばんだけ
番岳 (443m)
長崎県 新上五島町
中通島 (なかどおりじま)

かつての遠見番所から
望む360度のパノラマ



さんのうざん
山王山 (439m)
長崎県 新上五島町
中通島 (なかどおりじま)

最澄にまつわる言い伝えが残る山岳信仰の山



とみびんやま
遠見番山 (193m)
長崎県 五島市
奈留島 (なるしま)

天然記念物「双子水晶」
と五島灘を眺めるトレッキング



おにだけ
鬼岳 (315m)
長崎県 五島市
福江島 (ふくえじま)

優美な白状火山は
五島のシンボル



ななつだけ
七ツ岳 (431m)
長崎県 五島市
福江島 (ふくえじま)

五島唯一の九州百名山
岩峰・七ツ岳をトレッキング



おだだけ
男岳 (150m)
長崎県 五島市
嵯峨島 (さがのしま)

自然と歴史と文化、
すべてを満喫できる
トレッキング



からすとうげ
鳥峠 (442m)
熊本県 天草市
御所浦島 (ごしょうらじま)

多島海と不知火海の大パノラマの展望



てんじく
天竺 (538m)
熊本県 苓北町
天草下島 (あまくさしもしま)

天草下島最高峰
天竺山頂は絶景の大パノラマ



77

とおみやま
遠見山 (179m)
大分県 津久見市
保戸島 (ほとじま)

島の山道を登ると広がる
絶景の豊後水道



78

とんばやま
遠見場山 (185m)
宮崎県 延岡市
島野浦島 (しまのうらしま)

海とツツジの絶景、
観音めぐりを楽しむ



79

しちろうざん
七郎山 (393m)
鹿児島県 長島町
獅子島 (ししじま)

化石の島から望む、西
九州の壮大なパノラマ



80

とおめきやま
遠目木山 (423m)
鹿児島県 薩摩川内市
上甕島 (かみこしきしま)

季節を問わず楽しめる
トンボロの島の絶景パ
ノラマ！



81

おたけ
尾岳 (604m)
鹿児島県 薩摩川内市
下甕島 (しもこしきしま)

国立公園甕島の最高峰



82

ちりんがしま
知林ヶ島 (90m)
鹿児島県 指宿市
知林ヶ島 (ちりんがしま)

砂の道を歩いて渡る
無人島・緑結びの島



83

あまめぐら
天女ヶ倉 (238m)
鹿児島県 西之表市
種子島 (たねがしま)

天女が隠れた神秘の山
から望む太平洋パノラ
マ



イラスト 鈴木ともこ



84

いおうだけ
硫黄岳 (704m)
鹿児島県 三島村
硫黄島 (いおうじま)

知られざる絶景！
エネルギー溢れる火山
の単独峰



85

やぐらだけ
櫓岳 (620m)
鹿児島県 三島村
黒島 (くろしま)

自然豊かな島の山
天然記念物の森を歩く



86

たちゅうだけ
太忠岳 (1,497m)
鹿児島県 屋久島町
屋久島 (やくしま)

頂にそびえたつ
奇岩「天柱石」



87

みやのうらだけ
宮之浦岳 (1,936m)
鹿児島県 屋久島町
屋久島 (やくしま)

屋久島の中心にそびえ
る九州最高峰



88

ふりいだけ
フリイ岳 (235m)
鹿児島県 十島村
口之島 (くちのしま)

北緯30度線の展望台



89

おたけ
御岳 (979m)
鹿児島県 十島村
中之島 (なかのしま)

トカラ列島の最高峰



90

おたけ
御岳 (796m)
鹿児島県 十島村
諏訪之瀬島 (すわのせじま)

火山島トレッキング



91

おおうらてんぼうだい
大浦展望台 (131m)
鹿児島県 十島村
平島 (たいらじま)

トカラ列島全島を見渡せる唯一のビューポイント



92

みたけ
御嶽 (584m)
鹿児島県 十島村
悪石島 (あくせきじま)

トカラ列島中央部からの360度の大パノラマ



93

いまきただけ
イマキラ岳 (292m)
鹿児島県 十島村
宝島 (たからじま)

トカラ列島最南端サンゴ礁の島からの眺望



イラスト 鈴木ともこ



94

ゆわんだけ
湯湾岳 (694m)
鹿児島県 宇検村
奄美大島 (あまみおおしま)

希少種の宝庫、展望台からの絶景は奄美十景の一つ



95

こしやま
越山 (188m)
鹿児島県 和泊町
沖永良部島 (おきのえらぶじま)

伝説が残り太平洋と東シナ海を一望できる展望台



96

ぐすくやま
城山 (172m)
沖縄県 伊江村
伊江島 (いえじま)

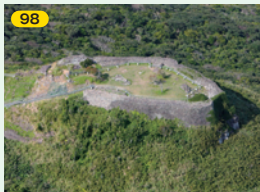
島のシンボル「伊江島タッチュー」



97

たかつくやま
高月山 (131m)
沖縄県 座間味村
座間味島 (ざまじま)

世界が恋する海多島海と砂浜の絶景



98

うえぐすくだけ
宇江城岳 (310m)
沖縄県 久米島町
久米島 (くめじま)

グスク時代の山城跡雄大な東シナ海や島の自然を眺望！



99

のそこだけ
野底岳 (282m)
沖縄県 石垣市
石垣島 (いしがきじま)

美しくも切ない恋物語のある山 野底マーベ



100

うらぶだけ
宇良部岳 (231m)
沖縄県 与那国町
与那国島 (よなぐにじま)

世界最大級の蛾に会える日本最西端の山