

旅人・橋みづほ

3代目東海汽船マスコットガールのみづほちゃん。今回は、週末2日間で自転車とウォーキングを楽しむスポーツ旅に初挑戦です♡

# 自転車&ウォーキング 2日間マルマル楽プラン!!

週末だけで  
楽しめる!



「御神火温泉では朝食も食べられるので、しっかりエネルギー補給して出発しましょう!」



プールもあるんだ~

朝6時半から営業の御神火温泉には、室内プールもあるんです!「本格的なトレーニング目的の方も大満足ですね。私は温泉に入ってから着替えて、ツーリング準備完了!」



金曜夜に東京・竹芝桟橋を出発した大型客船は、早朝に大島に到着。まだお店も開いていないので、宿の朝食プランを申し込んでおくか、朝から営業する温泉に行くのが◎



大島一周道路  
Oshima 1st Loop Road

「今回は元町港から、前半に上り道が多いので、島周りに挑戦です!!」

10



スイーツも美味しいよ♡

↑「島西側には絶景ポイントや島グルメを楽しむお店も多いので、寄り道するのがおすすめです。私はゴール後にスイーツを楽しみました♡」



気持ちいい~!!

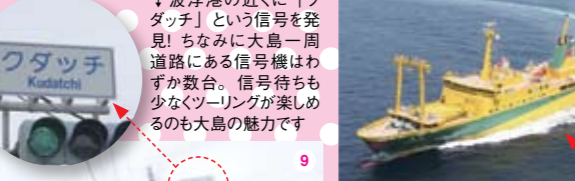
1日目

泉津・椿トンネルを過ぎたあたりから大島公園を越えて、まだまだ上りルートが続きます(「大変〜ん&でも気持ちいい!」。島東側は森の中を抜ける爽快快路です。大島公園を過ぎると波浮港周辺までは民家もないので、事前に水や食べ物などを補給しておきましょう



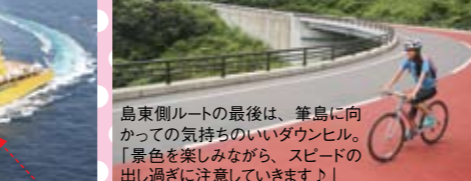
今回、朝の休憩をとる御神火温泉は到着した岡田港から離れているので、輸行袋に入れたままバスに積んで移動します

9



↓波浮港の近くに「クダッチ」という信号を発見!ちなみに大島一周道路にある信号機はわずか数台。信号待ちも少なくツーリングが楽しめるのも大島の魅力です

7

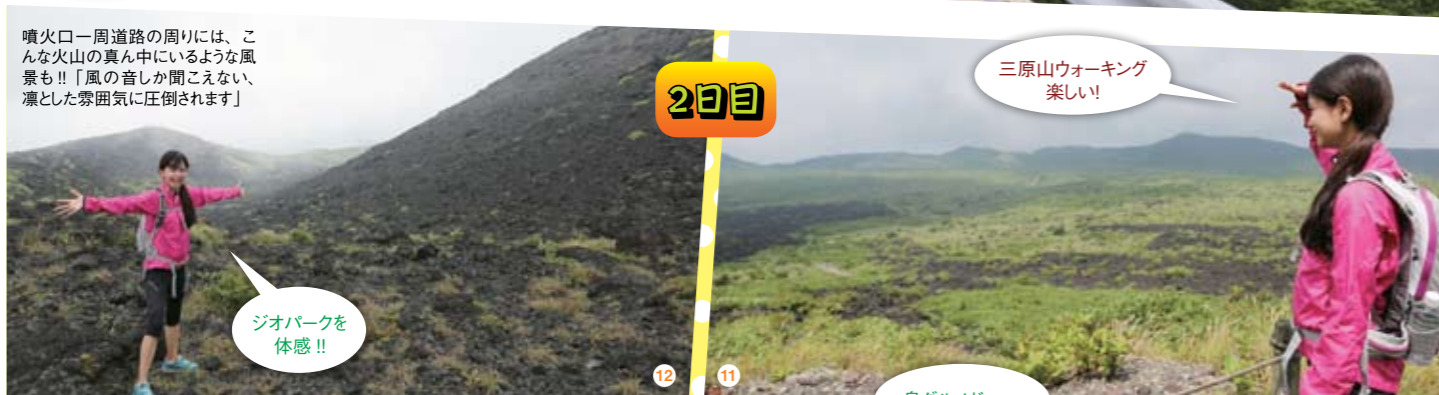


島東側ルートの最後は、筆島に向かっての気持ちいいダウンヒル。「景色を楽しみながら、スピードの出し過ぎに注意していきます!」

8



「下り道で立ち止まって景色を眺めていると、海に東海汽船の橋丸(私と同じ名前!)が見えました!」



噴火口一周道の周りには、こんな火山の真ん中にあるような風景も!!「風の音しか聞こえない、凜とした雰囲気圧倒されます」

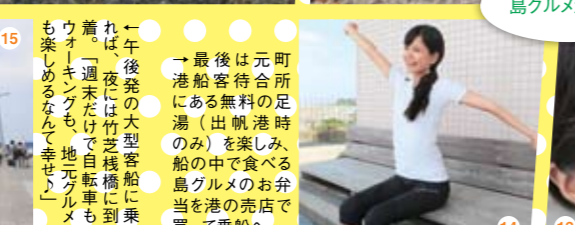
2日目

三原山ウォーキング  
楽しい!

ジオパークを  
体感!!



大満足♡



島グルメだあ~



↑2日目はバスで山頂口まで移動して、「三原山頂口」を目指します!「晴れていれば伊豆半島や富士山も見ることができそうです!」

ジオパーク を楽しもう!!



# 東京・伊豆大島 ジェンシャウォーキング MAP

ユネスコのジオパーク(地球活動の遺産を見どころとする大地の公園)にも指定され、大自然の魅力に溢れる東京「伊豆大島」は絶好のスポーツアイランド!ダイナミックな火山活動を目の当たりにできるサイクリング&ウォーキングは楽しさ満載です!!

# MAP



火山地形の大自然!

大島のシンボルとも言える三原山をはじめとする、火山活動によって生み出されたダイナミックな景色が広がります!!

絶品!! グルメ

四方を海に囲まれた伊豆大島には、美味しい海の幸がいっぱい!さらに明日葉などの地元野菜や大島牛乳も絶品です

絶景!! 温泉

火山活動によって誕生した大自然のダイナミックな景色に抱かれた温泉が最高です!

元町港から南に約9kmの場所  
に出現する「地層大切断面」  
は大迫力の絶景ポイント!!

大島町役場 TEL.04992-2-1446 <http://www.town.oshima.tokyo.jp/>  
大島観光協会 TEL.04992-2-2177 <http://www.izu-oshima.or.jp/>  
伊豆大島ジオパーク <http://www.izu-oshima.or.jp/geopark/>  
大島町商会 TEL.04992-2-3791 <http://www.island-net.or.jp/>  
大島ネイチャーガイドクラブ <http://www.izu-oshima.or.jp/onc/>

イベント情報	サンセットバムライン 駅伝	4月	C級グルメ選手権	11月
	トライアスロン大会	6月	伊豆大島マラソン	12月
	ヨットフェスティバル	8月	椿まつり	1月下旬~3月下旬
	夏まつり・花火大会	8月	カメラマラソン	2月
	オートタムフェア	10月上旬~12月上旬	ウルトラランニング	3月



## ACCESS

伊豆大島への旅は、東京・竹芝桟橋などから東海汽船(高速ジェット船・大型客船)か、空路で調布空港から新中央航空に乗ることからスタート。高速ジェット船と新中央航空は毎日数便、大型客船は1日1往復が運航する。\*自転車運ぶ場合は各社に要事前連絡。

- お問い合わせ先
- 東海汽船(お客様センター) TEL.03-5472-9999
  - 新中央航空 TEL.0422-31-4191



発行/一般社団法人大島観光協会  
モデル/橋みづほ(東海汽船マスコットガール)



# 火山地形を目の前で体感! ジオウォーキングが楽しい!!



**島ウォーキングのポイント**

日焼け止めで快適性アップ  
歩いている途中は日影が少ないので、しっかり紫外線対策をしてからスタートしましょう。

運動靴は必需品です!!  
未舗装路も多く、砂利道などもあるので、必ず運動靴で歩くようにしましょう。

防風・防寒具は忘れずに!  
島は風が強いことが多いので、気温が高いシーズンでも防風・防寒具を忘れずに!

小まめな水分補給が重要  
コース途中には自動販売機がないので事前に準備して、のどが渇く前に小まめに補給!!

## 爽快なシーサイドラインで癒される 都立大島公園・海のふるさと村

距離: 8.4km / 時間: 約130分

島北東側の海沿いを歩くことのできるルート。鬱蒼とした森の中を抜けるオフロードは綺麗に整備され、「都立大島公園」では歩きやすい道を抜けながら季節ごとの花々や木々を楽しむことができる。

### A 都立大島公園

バス停・駐車場もあり、ウォーキングの拠点に最適。芝生の広場で休憩するのも気持ちいい

### B 行者浜

「都立大島公園」と「海のふるさと村」をつなぐトンネル(徒歩通行可)の手前に広がる浜辺

### C 海のふるさと村

大自然の中にロッジやテントサイト、プールなどが整備されたキャンプ場(要予約、有料)



## 島の文化・歴史を味わえる 波浮・文学の散歩道

距離: 6.2km / 時間: 約95分



多くの文人・歌人も訪れた波浮港周辺。港町のノスタルジックな雰囲気が魅力の「港町コース」、大海原を眺めながら歩く「潮騒コース」、椿トンネルも抜ける「椿ロードコース」の3コースが設定。コース脇には、与謝野晶子や野口雨情、幸田露伴などの歌碑が立つ。

### D 沖の根・椿トンネル

「椿ロードコース」で歩くことのできる樹齢100年近い椿の古木が作る木々のトンネル

### E 旧甚の丸邸

なまこ壁の漆喰装飾が趣のある雰囲気を残す、明治時代の網元の屋敷跡

### F 踊り子坂

川端康成『伊豆の踊子』のモデルとなった旅芸人の踊り子たちも使っていた坂道(階段)

### G 「波浮の港」歌碑

野口雨情が作詞し、中山晋平が作曲して昭和初期にヒットした『波浮の港』の歌碑

### H 旧港屋旅館

川端康成『伊豆の踊子』ゆかりの地である波浮。旧港屋旅館周辺には当時の雰囲気が残る

### I 秋広平六の墓

掘削して波浮港を作った江戸末期の商人、秋広平六の墓と碑は、文学の散歩道にある

## ダイナミックな火山地形が絶景! 三原山7コース

### I 表砂漠コース

距離: 2.6km / 時間: 約40分



外輪山の三原山山頂口から外輪山に沿って進み、表砂漠と呼ばれるスポットを上って噴火口を目指すコース。馬に乗っていくコースもあるので、「周囲乗馬コース」とも呼ばれる。また「山頂遊歩道」と違い、砂地などの未舗装路を楽しむことができる。

### K 山頂遊歩道

距離: 2.0km / 時間: 約30分



外輪山にある三原山山頂口から内輪山にある噴火口までをつなぐ上りルート。アスファルトで舗装されているので歩きやすく、ルート途中では溶岩が作り出した景色を楽しむことができる。10月～11月上旬にはスキの大群が美しい姿を魅せる。

### L 温泉コース

距離: 3.4km / 時間: 約55分



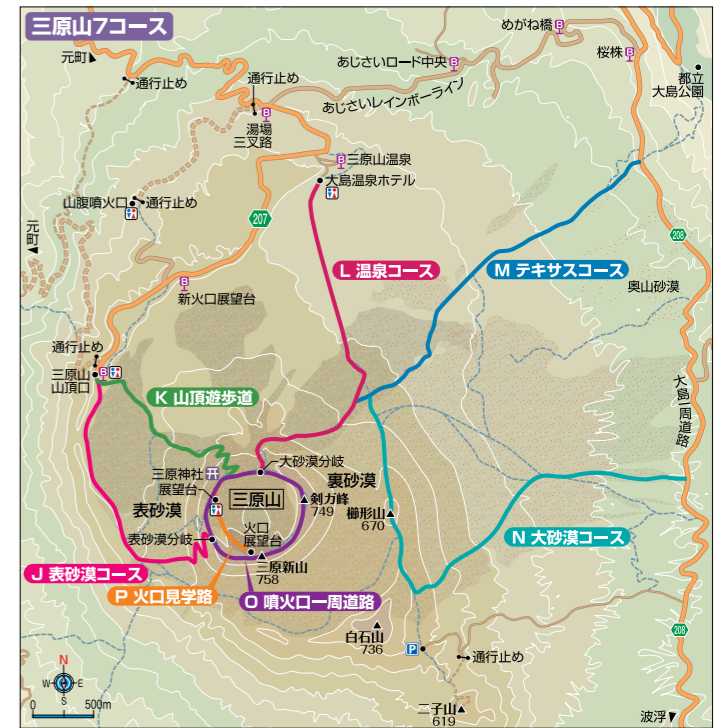
大島温泉ホテルから噴火口まで、内輪山の北東側に広がる広大な火口原を歩くコース。森林地帯を抜けて、溶岩石群のど真ん中を通過。コース途中では、まるで月世界のような裏砂漠を楽しむことができる。また、大島温泉ホテルの露天風呂からの三原山の姿も絶景!

### M テキサスコース

距離: 3.4km / 時間: 約55分



島北東部の大島一周道路から上り始め、「温泉コース」の途中に合流するコース。上り始め前半は森の中を抜け、次第に樹高が低くなっていき、後半は溶岩地形を眺めながら歩いていくことになる。途中からはルートに沿って設置されている杭を目印に進んでいく。



### N 大砂漠コース

距離: 4.8km / 時間: 約75分



大島一周道路の「大島大砂漠」バス停近くから上り始め、裏砂漠を横断しながら「テキサスコース」と合流するコース。コース全体を通して溶岩砂漠の上を歩き、目印になるものも少ない迷いやすいルートなので、十分な事前準備が必要。

### O 噴火口一周道路(お鉢めぐりコース)

距離: 2.5km / 時間: 約40分



「お鉢めぐりコース」は、ダイナミックな噴火口を一周できる絶景ルート。風が強いことも多く、ゴツゴツとトゲトゲした溶岩の上を歩くので注意しよう。また「火口見学路」周辺からは、地表から湯気(ほとんどが水分)が上っている景色を楽しめる。



※時間は上り・平地を考慮せず、時速約4kmで計算



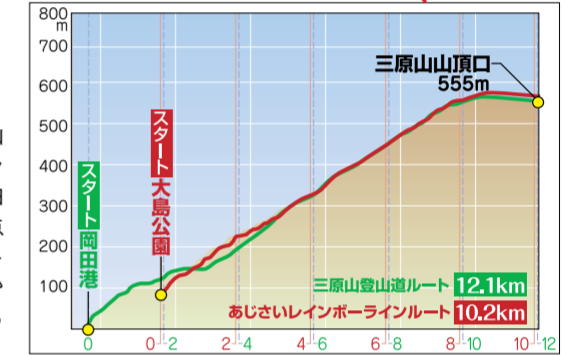
# ダイナミックなジオパーク 大島をグルっと一周楽しむならジテンジャが最高!

自転車



## 三原山を目指す! ヒルクライム2コース 健脚向け

絶景  
走り応え  
グルメ



伊豆大島のシンボルである三原山の山頂(標高555m)をめざすヒルクライム2コース。ここでは島北側の岡田港と島東側の大島公園をスタート地点に設定したが、元町港などのポイントにスタートして大島一周道路を走って、それぞれのヒルクライムルートに入って、距離を長く設定することも可能。

### 「三原山登山道」ルート

距離: 12.1km  
スタート: 岡田港 ゴール: 三原山山頂口  
岡田港から三原山山頂口までの距離約12km。港から大島一周道路まで上り、右折して反時計回りに進んで、郵便局を過ぎて斜め方向に左折。しばらく進み「三原山登山道」に合流。元町港からスタートする場合は、一周道路を時計回りに進むと「三原山登山道」の看板が出てくるので、これを右折して上っていくことができる。三原山山頂口まではバスやクルマも走行するので注意が必要だが、比較的緩やかで、道幅が広い快適な上りコースが続くおすすめヒルクライムルート。

### 「あじさいレインボーライン」ルート

距離: 10.2km  
スタート: 都立大島公園 ゴール: 三原山山頂口  
大島公園からスタートして、大島一周道路を時計回りに進み、「あじさいレインボーライン」で右方向に進んで山頂を目指す距離約10km。交通量も比較的少ない適度な斜度の上りが続き、「三原山登山道」に合流して上折し、最後は開放的な霧田風の牧草地の横を抜けてゴールへ。6~7月中旬にはアジサイの花が彩りを添える。  
15 桜林 国の特別天然記念物にも指定された樹齢800年以上と言われるオオシマザクラ  
16 めがね橋 橋周辺には3万株のアジサイが植えられ、開花シーズンには絶好の撮影スポット



## 歴史と自然を大満喫! チャレンジ「大島一周道路」コース 健脚向け

距離: 約46.6km  
時間: 約3~4時間  
(観光時間除く)  
スタート&ゴール: 元町港



本格的なライドを楽しむのもよし! グルメ散策でのんびり派も大満足!!

島の中央に位置する三原山を囲むようにして走る「大島一周道路」。島の北~西~南側までは海に沿って町と自然が景色を織りなし、東側は火山が作り出したダイナミックな風景が続く。元町港から時計回りに走り始めた場合、大島公園の数km手前から上りが始まり、「海のふるさと村キャンプ場入口」あたりまでが上り。「月の砂漠ライン入口」あたりから筆島までが急な下り道となる。この島東側はアップダウンが連続することに加え、水・食料の補給ポイントもないので、この区間を前半に設定するか(時計回り)、後半に設定するか(反時計回り)を考えて走行プランを立てよう。携帯電話の圏外エリアがあるので、準備を忘れずに。また、島西側の一部は、比較的交通量が多く道幅の狭い区間もあるので、十分に注意して走っていく。

- 元町港船客待合所 食事や温泉を楽しむ場所が多い島一番の繁華街である元町にある客船ターミナル
- 大島観光協会 ここで大島の観光情報をチェックしてからスタートするのがおすすめ!
- 為朝の館跡 保元の乱(1156年)に敗れて大島に流された、弓の名手としても有名な源為朝の館跡
- 大島ふるさと体験館 椿油搾りや草木染めなど、大島ならではの体験を楽しめるポイント(要予約、有料)



5 泉津・椿トンネル 道路両側に椿の並木が続き、1~3月には赤い椿の花が咲き、美しい風景が広がる



7 筆島 200万年前の火山活動時にできたと言われる、ジオパークの絶景ポイント!



8 波浮港見晴台 火山湖と海とつながって作られた波浮港の全景を望むことができるビューポイント



11 地層大切断面 火山灰と火山礫によって作り出された、ダイナミックな大地の縮図様がスゴイ!!  
12 火山博物館 シミュレーターでの地底探検なども楽しめる火山専門の博物館(一般500円・小中学生250円)



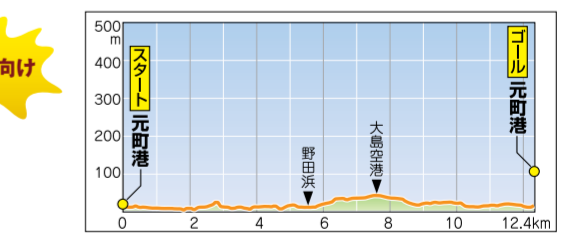
9 波浮港 火山湖を利用して作られ、かつては遠洋漁業の中継基地として栄えた、趣のある港町



10 トウシキキャンプ場 ダイビングスポットとして有名なトウシキ海岸に隣接するキャンプ場(宿泊は要予約、無料)

## 太平洋を望む絶景をゆく「サンセットバームライン」コース ビギナー向け

距離: 約12.4km  
時間: 約1時間  
(観光時間除く)  
スタート&ゴール: 元町港



元町港をスタート&ゴールで楽しめる簡単ボタリングコース。大海原を眺めながら走ることのできる「サンセットバームライン」を進み、大島空港の横を抜けて、椿並木などが続く道を走り、元町港にゴール。ほとんど平坦なコースなので、ファミリーやビギナーが楽しむのに最適で、観光・休憩を入れても2時間程度で走ることができる。  
17 為朝の碑 保元の乱で敗れて伊豆大島に流刑になった源為朝の伝説・伝承は島各所に見られる  
18 ゴジラの像 三原山山頂口から見た(設定)のゴジラ。長根浜公園には石で作られた記念像がある  
19 元町港の湯 太平洋を眺めながら入浴できる、絶景露天風呂(混浴・水着着用、大人400円・子供200円)  
20 御神火温泉 朝から営業している温泉・レストランあり、温泉プールも併設(大人1,000円・子供600円)



21 郷土資料館 大島の歴史を学ぶ(大人200円・子供100円)、あんさんの衣装で記念撮影も可能(200円)  
22 大島空港 新中央航空、東邦航空(伊豆諸島間)の便が豊富。売店・レストランもある  
23 ぶらっとハウス 明日葉や島とうらしなどの地元の野菜や牛乳などを買うことのできる農産物直売所



24 赤壳 溶岩でできた小山の上からは、大海原と島の海岸線が織りなす絶景を眺められる