

対馬トレッキング ガイドブック

～国境の島・対馬の山々を歩く～



神々と生き物たちの山々

対馬は島土の89%を山地が占めており、山岳崇拜の聖地として立入りや樹木の伐採が禁じられた原生林が多く存在している。特に白嶽は対馬を代表する霊峰であり、病の平癒や出征した家族の無事を祈って「願掛け」のために登られていた。

信仰によって守られてきた原生林は、ツシマヤマネコなどの貴重な動植物の生息地となり、「白嶽」は大陸系植物と日本系植物の混生により、「御岳」は貴重な鳥類の繁殖地として、「龍良山」は極めて自然度の高い照葉樹林として、それぞれ国の天然記念物に指定されている。

対馬の地質の多くは、海底で形成された堆積岩（対州層群）であるが、御岳の一部には玄武岩が、城山と白嶽には石英斑岩が露出しており、有明山や龍良山は熱変成作用を受けたホルンフェルス帯の一部であり、地質の面でもそれぞれが個性をもっている。対馬の山岳には固有の自然と歴史が刻まれており、登山者の興味に応じて、また季節により四季おりおりの多様性に満ちた表情を見せてくれるだろう。

国境の島の歴史が刻まれた山々

対馬の歴史は古く、魏志倭人伝に初出し、古事記でも本州や九州とならぶ重要な「大八島国」のひとつとして描かれている。対馬の山々には、国境の島の特異な歴史が刻まれてきた。

「金田城跡」（城山）は、唐・新羅の連合軍と大和朝廷が朝鮮半島西岸で戦った「白村江の戦い」後の667年に築かれた古代山城で、国の特別史跡に指定されている。城山・千俵蒔山などには防人と烽火台が配置され、水平線の彼方の異国を睨み続けた。防人の歌および対馬の峰「有明山」を描いた歌が、万葉集に記されている。

「清水山城跡」（清水山）は、豊臣秀吉の朝鮮出兵時に築かれた駅城で、16世紀末、10万を超える軍勢がこの海を越えて朝鮮半島へと渡った。対馬の山々は、激動の時代の出来事を今も静かに語りかけている。



7世紀に防人が築いた城戸(城山)



豊臣秀吉の朝鮮出兵時に築かれた清水山城跡

対馬花ごよみ

春	3月	4月	5月
	ナンバンキブシ ゲンカイツツジ ナンザンスミレ シュンラン ヤマザクラ	オオチョウジガマズミ コバノミツバツツジ アツバタツナミソウ チョウセンヤマツツジ フデリンドウ	ヒトツバタゴ キエビネ ウスギワニグチソウ エゴノキ

夏	6月	7月	8月
	ヤマボウシ オカトラノオ	ハクウンキスゲ ヤブカンゾウ ヤブラン ネムノキ オニユリ・オウゴンオニユリ	ハマボウ ツシマギボウシ ムジナノカミソリ キキョウ ツシマママコナ

秋	9月	10月	11月
	オミナエシ ナンバンギセル クズ シマトウヒレン ツリフネソウ ダンギク	チャボツメレンゲ ヤマラッキョウ ツメレンゲ チョウセンノギク ウラギク	リンドウ センブリ ダルマガク ツワブキ シマカンギク ヤブツバキ



対馬地形図

対馬市旧6町中心部
移動所要時間(自動車)

上対馬町比田勝 ← 1分 → 比田勝港

↑ ↓ 13分

上県町佐須奈

↑ ↓ 50分

峰町三根

↑ ↓ 15分

豊玉町仁位

↑ ↓ 40分

美津島町鶏知 ← 5分 → 対馬空港

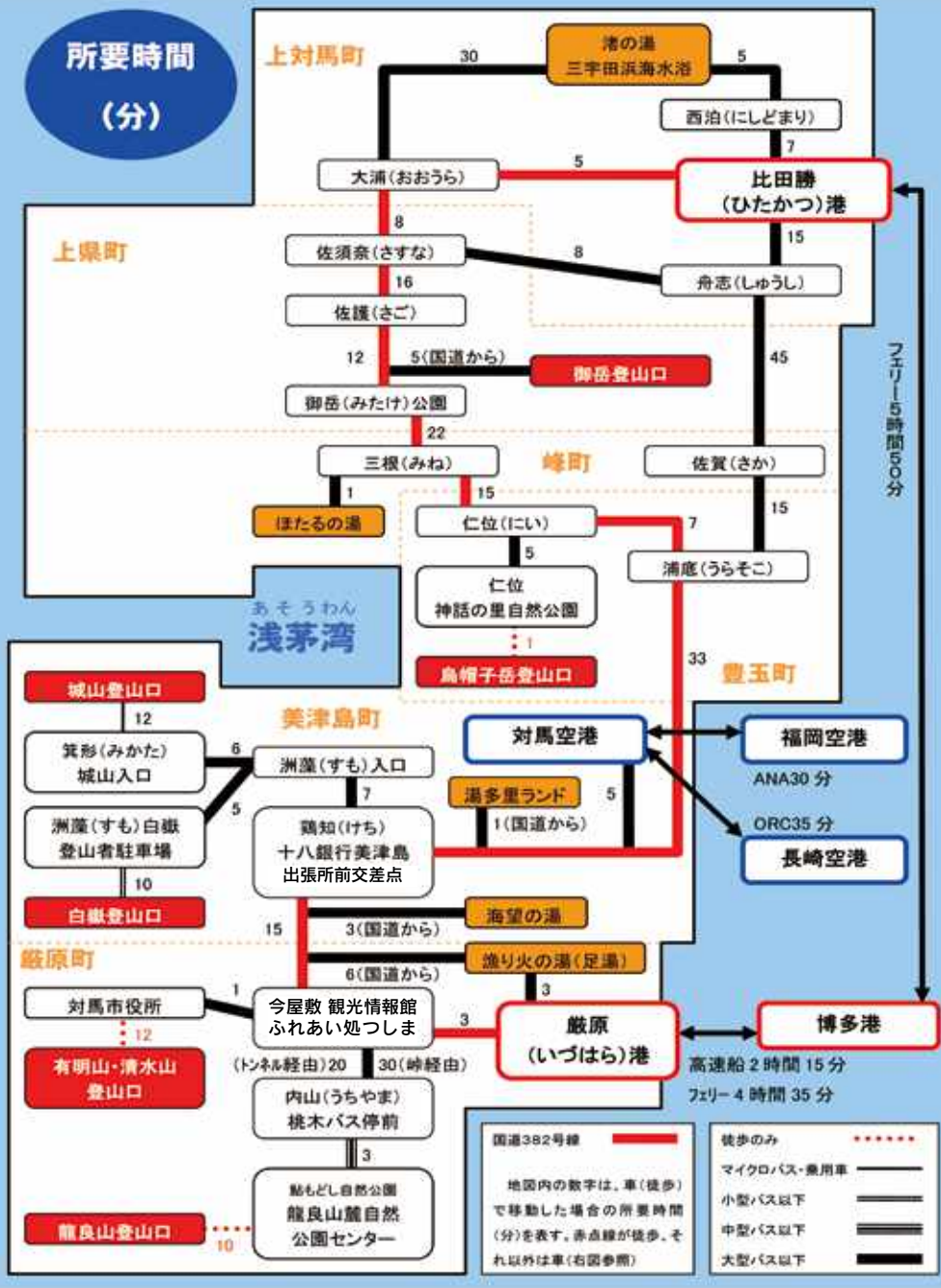
↑ ↓ 15分

厳原町ふれあい処つしま ← 3分 → 厳原港



対馬の地図に関しては、「長崎県対馬まるわかり! ガイドマップ」(通称ヤマネコマップ)があると便利。観光パンフレット・地図の請求は、対馬観光物産協会(TEL 0920-52-1566)まで。

**所要時間
(分)**



傾斜表示の見方
(次ページから)

- 平たん
- ゆるやか
- 傾斜
- 急傾斜

九州百名山、白く輝く霊峰 しらたけ 白嶽



雄岳(西岩峰)から見た巒岳と浅茅湾

白嶽プロフィール

対馬市美津島町洲藻にそびえる白嶽は、古くから霊峰として崇敬され、九州百名山にも選定されている対馬第一の名山。北東～南西方向に延びる岩脈を覆う原生林からいくつもの岩峰が突き出し、石英斑岩の双耳峰が形成する山頂からは、リアス式海岸・浅茅湾（あそうわん）の複雑な海岸線と無数の島々、城山や有明山など対馬を代表する山々のほか、気象条件がよければ韓国の山影を望むことができる。海面（海拔ゼロメートル）から急角度でそそり立つ地形であり、山頂付近はクライミング状態になるため、「体感高度」はかなりのもの。登山の達成感を十分味わうことができる。

また、大陸系植物と日本系植物が混生する独自の植生により、国の天然記念物・国定公園特別保護区に指定されており、季節に応じて植物観察を楽しむことができる。

白嶽データ

標高	519 m	洲藻登山口～山頂までの距離約 2.2 キロ
展望	★★★	登山口～山頂までの所要時間 75 分（休憩除く）
危険度	★★☆	※ 左のデータは、島内の山岳における相対的な評価
体力度	★★☆	※ 白嶽はゆっくり歩けば小学生高学年でも登頂可能

	① 登山口	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	山頂
距離(m)	0	300	600	900	1,200	1,500	1,800	2,100	2,205
標高(m)	50	80	100	150	220	290	360	480	519
傾斜									

白嶽の魅力その1 自然と景観

白嶽は対馬南部中央に聳え、山頂は特徴的な石英斑岩の双耳峰となっている。上見坂展望台や万関橋などの観光地や対馬空港からもその姿を眺めることができ、まさに対馬のシンボルと言える。ふもとには洲藻川の清流が流れ、登山口には白嶽信仰の礼拝所があり、登山口からしばらくは植林の木立の中に巨大な岩塊が散見される不思議な空気が漂う。白嶽神社の鳥居を潜ると原生林であり、シイやカシなどの照葉樹林帯となる。



白嶽の魅力その2 植物たち

白嶽は、その独自の植生により国の天然記念物および国定公園特別保護区に指定されており、四季折々の植物観察を楽しむことができる。

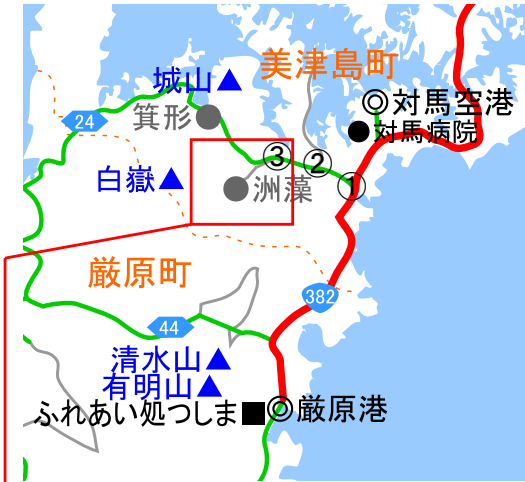
登山道沿いにはイズセンリョウ、マツカゼソウなどのほか、ナチシダやヒノキシダなどの各種シダ類が自生している。春先にはフデリンドウやギンリョウソウ、ナンザンスミレなどの小さな植物が足元で花を咲かせ、高度が上がると、ミヤマシキミなどが姿を現す。夏にはハクウンキスゲが、秋にはチャボツメレンゲやキッコウハグマなどが開花し、冬はトサムラサキの美しい実が目玉を引く。

登山口からしばらくは植林地が続くが、白嶽神社鳥居を潜るとシイ・カシ類からなる常緑樹の原生林となり、標高 500 m を超える山頂付近では、石英斑岩の岩盤がむきだしの厳しい生息条件のなか、大陸系植物たちがわずかに生きのびている。



厳原港・対馬空港から白嶽登山者駐車場まで（大型バス通行可能）

対馬空港からは国道 382 号線を南下（厳原港からは同国道を北上）→①十八銀行美津島出張所前交差点（国道 382 号線と県道 24 号線の合流点）を西へ→②箕形・竹敷分岐点を箕形方向に直進→③洲藻・箕形分岐点を洲藻集落へ直進→道なりに進むと洲藻白嶽登山者用駐車場に到着（大型・中型バスはここまで）



①十八銀行美津島出張所前交差点を南側から撮影。左が白嶽方面、直進すると対馬空港方面。



②箕形・竹敷分岐点を直進すると白嶽方面、右は竹敷、左は鶏知に戻る。



③洲藻・箕形分岐点の左側道路を洲藻集落内に直進すると白嶽登山者駐車場に着く。右は箕形（城山）への道。

白嶽登山者駐車場から登山口まで（小型バス以下通行可能）



白嶽登山者駐車場までは大型バスが通行可能。駐車場から登山口までは小型バス以下のみ通行可能な林道が 2.5km 続く。登山口には乗用車が 5 台程度駐車可能。

登山口から山頂まで（徒歩のみ）



4 展望（現在は視界不良）

3 行者の岩屋

2 植物説明看板（撤去）

1 白嶽登山口



8 白嶽山頂間近

7 岩のテラス

6 祠（禊戸神社）

5 白嶽神社鳥居

白嶽トレッキングの注意点

登山口からしばらくは緩傾斜が続くが、前岳の北尾根を過ぎると傾斜がやや急になり、ガレ石混じりの登山道となる。白嶽神社の鳥居が白嶽山頂と上見坂方面の分岐点になっており、鳥居を潜って山頂を目指す。ここからはシイ類・カシ類などの常緑樹からなる原生林となり、傾斜も厳しくなる。山頂前広場（石の祠、狛犬、焚き火注意の看板が目印）が、山頂方向と「岩のテラス」の分岐点になる。広場からロープ伝いに急傾斜を登り、雄岳と雌岳の間を越えて左側にまわると雄岳山頂への道。山頂付近は急斜面のガレ場となっており、むき出しの岩盤をよじ登るため、滑落の危険性がある。三点確保で慎重に登ってほしい。

山頂からは360度の大パノラマが広がっているが、突風が吹くことがあるので、景色を堪能したら広場に戻り、石灯籠の先の細い道を数十メートル進むと「岩のテラス」に着く。日当たりがよく、山頂とはまた違った景観を楽しめる。白嶽（特に山頂部）は島民に神聖視されており、ゴミなどはすべて持ち帰ろう。

防人が築いた大要塞 じょう やま 城山(金田城跡)



山頂から朝鮮半島方向の水平線を望む

城山(金田城跡) プロフィール

西暦 660 年、朝鮮三国のひとつ百済が唐・新羅の連合軍により滅亡した。百済を救援する為に送られた倭国軍も、663 年に朝鮮半島西岸の白村江で大敗。倭国は西日本各地に古代山城（朝鮮式山城）を築き、唐・新羅の侵攻に備えた。667 年、浅茅湾南岸に突き出した「城山」（じょうやま）に「金田城」（かなたのき）が築かれ、東国から召集された防人たちが城山山頂から朝鮮半島を睨み続けた。当時の対馬は国防の最前線であり、極度の軍事的緊張が漂う国境の島だった。それから 1000 年以上の時が過ぎ、忘れられていた金田城は、日露戦争前夜という国際情勢のなか、再び要塞として整備され、巨大な砲台が据え付けられた。1300 年前に防人が築いた古代山城と、100 年前に旧日本陸軍が建設した近代要塞が並存する城山は国の特別史跡に指定され、今もその数奇な歴史を物語り続けている。

金田城跡データ

展望	★★★	標高	276 m
危険度	★★☆	登山口～山頂までの距離	約 2.6 キロ
体力度	★★☆	登山口～山頂までの所要時間	50 分（休憩除く）

	① 登山口	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	山頂
距離(m)	0	300	600	900	1,200	1,500	1,800	2,100	2,400	2,600
標高(m)	15	40	80	90	120	150	190	210	230	276
傾斜										

城山の魅力その1 古代山城遺構

城山は、浅茅湾南岸に突き出した石英斑岩の巨大な岩塊であり、金田城はその天然の地形を利用しつつ、周囲を石壁で固めて外敵の侵入を阻んだ。人為的な城壁と天然の断崖の総延長は2.9キロに及び、城の内部と外部を結ぶ城戸（きど、城門）の遺構が3つあり、水圧による決壊を防ぐ為の水門も当時の姿をとどめている。また、東側に防人の住居跡が発見されているほか、城山の鎮守である大吉戸（おおきど）神社が北側にあり、その対岸には40mを超える石英斑岩の絶壁・鋸割岩（のこわきいわ）が聳える。

初期の防人は関東から徴発され、3年間対馬で耕作を行いながら国境防衛の任にあたった。防人たちが残した歌は万葉集に収められているが、ある歌は国を思う忠誠心にあふれ、別の歌は家族との別離の悲しみを率直に訴えかけ、1300年の時を超えて読む者の胸に迫ってくる。



南西部石壁



一ノ城戸

城山の魅力その2 植物たち

春の城山は、スミレなどの可憐な花々や、ゲンカイツツジなどの大陸系植物、マムシグサやヤブレガサなどのちょっと奇妙な春の野草によって彩られる。5月下旬から6月にかけては、ヤマボウシの花（実は総苞片）が登山道から山頂付近まで咲き誇り、訪れる者の目を楽しませてくれる。夏になると、朝鮮半島と対馬にのみ自生する夏を代表する花ハクウンキスゲが強い日差しを浴びて黄色に輝く。秋には対馬固有種のツシマギボウシを観察することができる。

城山ではタイミンタチバナが顕著に見られるほか、カギカズラが多く自生している。カギカズラは名前のとおり鉤（カギ）を他の樹木の枝にひっかけて自分自身を支えるツル性の植物で、他の植物にかかったカギは太く外れにくくなるという面白い特性をもっている。また、野生ランが登山道に突然姿をあらわしていることもあり、驚かされる。



カギカズラ



ヤマボウシ

厳原港・対馬空港から県道 24 号線城山入口まで (大型バス可能)

対馬空港からは国道 382 号線を南下 (厳原港からは同国道を北上) →①十八銀行美津島出張所前交差点 (国道 382 号線と県道 24 号線の合流点) を西へ→②箕形・竹敷分岐点を箕形方向に直進→③洲藻・箕形分岐点を直進して箕形方面へ。道なりに進むと城山の岩塊が正面に現れ、右手に川が見える。川の上の道路を進むとすぐ、右手に④杵岐対馬国定公園城山入口の看板が見える。
(大～小型バスはここまで)



①十八銀行美津島出張所前交差点を南側から撮影。左が城山方面、直進すると対馬空港方面。



②箕形・竹敷分岐点を直進すると城山方面、右は竹敷、左は鶏知に戻る。



③洲藻・箕形分岐点の右側道路が城山 (箕形) 方面、左は白嶽への道。



城山の岩塊を見上げながら少し進むと④杵岐対馬国定公園城山入口の看板が見えてくる。

県道 24 号線城山入口から登山口まで (マイクロバス以下通行可能)



①県道 24 号線城山入口から右折し、セメント舗装→未舗装の林道を 1,800 m 進む。



②標識 2 の位置に洲藻への分岐道があるが、荒れており車での通行はできない。

③城山登山口 (蔵ノ内) には乗用車が 3 台程度駐車可能。石碑と案内看板がある。

登山口から山頂まで（徒歩のみ）



⑦城山山頂



⑥砲台跡



⑤西南部石塁



④東屋(あずまや)



③東南角石塁



②黒瀬湾を望む



①城山登山口

オプションコース ④東屋→⑧防人住居跡→⑨二ノ城戸→⑩一ノ城戸→⑪大吉戸神社→⑫三ノ城戸→①登山口



④東屋



⑧防人住居跡



⑨二ノ城戸



⑩一ノ城戸

金田城トレッキングの注意点

登山道は整備されており、初心者でも歩きやすく、登山口～山頂往復ルートで十分楽しめるが、往路と復路で変化をもたせるなら山頂から東屋まで下り、そこから防人住居跡（ピングシ山）へ向かうと、城戸や大吉戸神社を見学できる。山頂から鋸割岩方面へ直接下るルートもあるが、かなりの急傾斜で膝の負担が大きくなる。

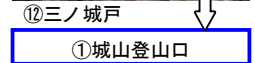
三ノ城戸周辺も急傾斜なので、後続者への落石に注意して慎重に歩いてほしい。二ノ城戸と三ノ城戸を結ぶルートは藪で道がわかりにくく、迷いやすいので避け、二ノ城戸→防人住居跡→三ノ城戸を経由するルートが正しい。



⑪大吉戸神社



⑫三ノ城戸



①城山登山口



ありあけやま

万葉の峰 有明山

しみずやま

城下町巖原を一望 清水山(清水山城跡)

有明山・清水山プロフィール

有明山は、巖原港の西2.5キロに位置し、万葉集の「対馬の嶺」に比定される名山で、対馬への航海の目印、大陸航路のランドマークのひとつだった。山頂付近にはやや急な傾斜もあるが、概してなだらかで歩きやすく、地元の学校の遠足地としても親しまれている。山頂部は広い草原になっており、対馬最高峰の矢立山や白嶽、北部の御岳などを望むことができるほか、気象条件がよければ壱岐や沖ノ島が見える。

巖原市街地から出発するルートの場合、清水山と有明山は同一ルート上にあり、2つの山を同時に楽しむことができる。清水山は、16世紀の豊臣秀吉による朝鮮出兵の際に築かれた山城で、尾根伝いに本丸（一ノ丸）・二ノ丸・三ノ丸の石積みが残り、安土桃山時代の山城の貴重な遺構として、国の史跡に指定されている。210mの山頂（本丸）や三ノ丸からは、巖原市街地・巖原港を一望できる。

有明山・清水山データ

- 展望 ★★★ 標高 558 m
- 危険度 ★☆☆ 登山口～山頂までの距離約 2.9 キロ
- 体力度 ★★★ 登山口～山頂までの所要時間 105 分（休憩除く）

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	山頂
登山口	登山口										
距離(m)	0	300	600	900	1,200	1,500	1,800	2,100	2,400	2,700	2,847
標高(m)	55	120	160	190	220	290	340	420	490	540	558
傾斜											

有明山の魅力

登山ルートには雑木林やヒノキの植林地もあるが、スダジイの原木やアカガシなどの原生林も残されており、春先に登れば、白色の妖精のような腐生植物ギンリョウソウ、ちょっと不気味なサトイモ科のウラシマソウ、鋭い小さなトゲをもつアリドオシなどの個性的な植物のほか、山頂近くではコバノミツバツツジやスマレ類が登山者を迎えてくれる。ルート上でツシマジカに遭遇することもしばしば。また、原生林内の巨木には名札がつけられており、樹種を確認しながら山歩きを楽しむことができる。



コバノミツバツツジ



ウラシマソウの仲間



シイ・カシ類の大木



山頂からの眺望

清水山の魅力

清水山城は、豊臣秀吉の朝鮮出兵の準備のため1591年に築かれた山城で、出兵の拠点である肥前(唐津)の名護屋城から、苅岐の勝本城、対馬の清水山城・撃方山、そして釜山へと連なる兵站線となる駅城のひとつで、全長約500m。

厳原港の北西に位置し、厳原港からも清水山の尾根沿いの三段の曲輪(くるわ、石積み)を眺めることができる。三ノ丸からは厳原中心部・厳原港を一望でき、ここに城を築いた意図がよくわかる。

清水山城跡(国史跡)に加え、周辺には、対馬島主・藩主である宗(そう)氏の居城・金石城跡(国史跡)、旧金石城庭園(国名勝)、対馬藩主菩提寺・万松院(国史跡)、厳原八幡宮などが集中する歴史ゾーンとなっている。



清水山城・本丸(一ノ丸)



二ノ丸



三ノ丸から見た厳原

厳原港・対馬空港からふれあい処つしままで（大型バス可能）



厳原港から④ふれあい処つしままでは徒歩10分。

対馬空港から坂道を下り、①国道382号線との合流点を右折する。国道沿いに15分ほど走り、厳原トンネル出口の②厳原中学校前交差点（左・阿須方面、中央・市役所方面、右・小茂田方面）の中央を直進して市街地に向かう。右手に③対馬市交流センターの白い大きな建物が見えたら、交流センター角の交差点を右折すると④ふれあい処つしまに着く。

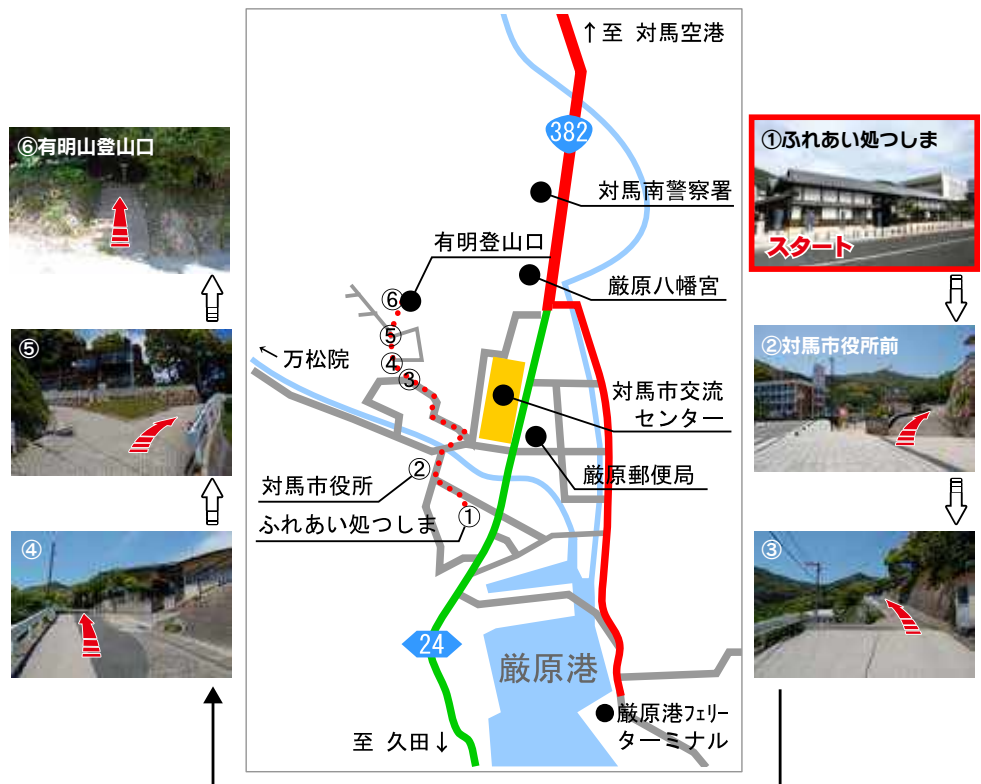


③対馬市交流センター



④ふれあい処つしま

対馬市役所から登山口まで（徒歩のみ）



登山口から山頂まで（徒歩のみ）



④ 標識・山頂まで 1.3km ③ 標識・山頂まで 2.1km ② 遊歩道 ① 有明山登山口



⑤ 標識・山頂まで 1.0km ⑥ 標識・山頂まで 0.6km ⑦ 山頂近くの急傾斜 ⑧ 有明山山頂

有明山トレッキングの注意点

有明山の登山ルートはいくつかあるが、観光情報館ふれあい処つしまからスタートすれば、厳原港から徒歩でも無理なく移動が可能。厳原八幡宮からスタートするルートもあるが、まもなく上記ルートに合流する。万松院や久田道からのルートは登山道が荒れており、避けたほうが無難。

登山口からすぐに清水山城ルートと遊歩道ルートに分かれるが、途中数ヶ所で合流する。遊歩道は整備されており、清水山は歴史を体験できるので、往復で道を替えるとよい。成相(なりあい)山南部を通り、まもなく成相山と有明山を結ぶ分岐点に到着するが、成相山頂への道は荒れているので避ける。分岐点を左折して有明山頂を目指す。尾根沿いの平坦地とやや急な傾斜、ヒノキの植林地と雑木林・原生林が交互に姿を現し、前方にススキの草原と空が見えてくれればまもなく山頂。558mの山頂には、上見坂ルート(6km)、日掛ルート(2.5km)、厳原中心部ルート(3km)を示す道標が立っている。

登山道は概して緩傾斜だが、山頂付近には一部急傾斜がある。また、冬は空気が乾燥し、山頂全体が枯草に覆われるため、火気には十分注意してほしい。



龍良山プロフィール

対馬南部、厳原町内山の龍良山には、極めて自然度の高い照葉樹林が約90haに渡って広がっており、国内最大級の照葉樹自然林として国の天然記念物に指定されている。龍良山そのものが対馬独自の天道信仰の聖地であり、誰も入山できない強い禁忌の地であったため、いつでも開発できる緩傾斜地でありながら、千古斧鉞が加えられることを免れてきた。

龍良山は極相に達した老齢林であり、縄文時代に西日本一帯に広がっていた太古の照葉樹の森の姿を今に伝えている。人の手が入ったことのない日本本来の森は0.006%に過ぎないと言われ、その多くは社寺林など小規模であったり、人を寄せ付けぬ峻険な山岳である為、これだけまとまった面積の照葉樹林を安全に楽しむことができる龍良山は、国内でも非常に稀な存在となっている。本来は野生ランなどの植物や巨木の宝庫であったが、近年、盗掘や台風の影響でその変貌が危惧されている。

龍良山データ

展望	☆☆☆	標高	558 m
危険度	☆☆☆	鮎もどし公園駐車場～山頂までの距離	2.8 キロ
体力度	☆☆☆	登山口～山頂までの所要時間	90 分（休憩除く）

	① 公園	②	③ 登山口	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	山頂
距離(m)	0	300	600	900	1,200	1,500	1,800	2,100	2,400	2,700	2,800
標高(m)	150	150	140	170	210	250	320	360	420	520	558
傾斜											

龍良山の魅力その1 景観と原始林

龍良山の北麓には、花崗岩の一枚岩と清流が生みだした鮎もどし自然公園の美しい景観が広がっている。吊橋を歩き、夏は瀬川の清流で涼をとるのもお勧め。公園内の龍良山麓自然公園センター（木曜休館）では、対馬の地質図や植生図、代表樹種などが展示されており、対馬の自然の基礎知識を得ることができる。

公園センター前の広い駐車場から西龍良林道に入り、登山口から標高 350m までのシイ林域では、スダジイやイスノキなどの巨木、耐陰性の強いヤブツバキ、アオキなどの低木、アリドオシなどの草本が自生しており、かつて縄文人が見ていたはずの、極相に達した照葉樹林を体感できる。350m 以上は雲霧帯となり、アカガシ林が優勢となるが、登山道が一部原始林をそれてヒノキの植林地を通るため、幻滅を感じる人が多いのが残念である。山頂の正面には対馬最高峰・矢立山が聳え、眼下には原始林と鮎もどし自然公園、内山盆地が一望できる。原始林と人工林が対照的に広がる山頂からの光景を眺めると、人間がいかに自然を改変して生きてきたかを実感できる。



スダジイの巨木



発達した板根



林冠ギャップ



ムサシアブミ

龍良山の魅力その2 パワースポット

いつでも開発できる地形でありながら、龍良山が奇跡的に伐採を免れてきたのは、対馬独自の天道信仰の聖地であったためである。龍良山にはかつて何人たりとも立ち入ることができず、犯罪者が逃げ込んだ場合でも追捕できないほどのタブーの地だった。龍良山の山中には「オソロシドコロ」と呼ばれる祭祀場がある。

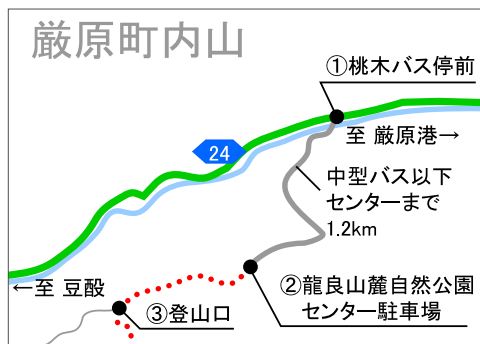
地域の人々の想いがこの原始林を守ってきたのであり、龍良山を歩くときには地域の人々の思いに敬意を払うとともに、信仰に守られた真の原始林のもつ神聖な雰囲気を楽しんでほしい。

厳原港・対馬空港から鮎もどし自然公園まで（大型バス可能）



厳原港・対馬空港から南下し、国道382号線から県道24号線に入り、さらに南下すると、①安神（左）・内山トンネル（直進）・内山峠（右）の三叉路に出る。内山トンネルを通れば②内山への最短距離だが、内山峠を経由して行くこともできる。③鮎もどし自然公園には駐車場が2つあり、吊橋前駐車場までは大型バスが通行できるが、龍良山麓自然公園センター前駐車場までは中型バス以下のみ通行できる。

鮎もどし公園から登山口駐車場まで



中型バス以下の場合



① 桃木バス停前を直進すると吊橋前駐車場、左折すると自然公園センター。



② 自然公園センターにはトイレ・駐車場があり、ここから林道を600m歩くと③登山口に到着。

※龍良山麓自然公園センター前駐車場から登山口までは約600m。乗用車は通行可能だが、登山口に駐車スペースがほとんどないため、歩いて登山口へ向かおう。

登山口から山頂まで（徒歩のみ）



①龍良山登山口



②スダジイの巨木



③ヒノキ植林地



④龍良山木斛山分岐点



⑤急傾斜の岩場



⑥岩のテラス



⑦山頂からの眺望

龍良山トレッキングの注意点

原始林登山口から、スダジイやイスノキの巨木がそびえる龍良山低域部は歩きやすいが、明確な登山道がある訳ではないので、下山時に迷いやすい。登山道は途中で西に逸れ、ヒノキの植林地を通り、龍良山の尾根から東に進んで山頂に達する形になるが、尾根沿いには無数の岩が露出して道がわかりにくく、350m以上は雲霧地帯でもあるため、霧が濃い日には登らないほうが無難。龍良山と尾根伝いに繋がる木斛（もっこく）山には電波塔があり、かつては車で山頂近くまで登れたが、現在は立入が禁じられている。

龍良山は対馬の山岳のなかでも特に保護の網が厚く、学術調査も継続的に行われており、昆虫や野生植物の採集など原始林内を荒らす行為は厳に慎んでほしい。火気厳禁はもちろん、一木一草の持込も持出も禁じられている。



ツシヤママネコ生息地 み た け 御岳

御岳プロフィール

対馬北部・上県町の御岳は、白嶽と並んで古くから知られた修験道の聖地で、雄岳と雌岳、平岳が連なって御岳（三岳）と呼ばれる。北部において御岳（雄岳）は唯一 479m の標高があるが、これは南部の 500m 級の山岳同様、地下のマグマ活動の影響を受けているため、山頂付近にはマグマ活動の名残りの玄武岩が露出している。古くは対馬最高峰と信じられていた。

ツシヤママネコの生息地でもあり、かつては巨大なキツツキの仲間「キタタキ」が生息するなど、南部の山々とは異なる独自の生物分布をもち、天然記念物・特定動物生息地保護林などに指定されている。モミの巨木・倒木が目立つ林内では、巨木・小動物・菌類による生と死、循環と再生のドラマが繰り広げられており、神秘的な原生林の姿を体感できる。

御岳・平岳データ

展望	★★☆	標高 479 m
危険度	★★☆	御岳登山口～山頂までの距離約 1.5 キロ
体力度	★★☆	登山口～山頂までの所要時間 60 分（休憩除く）

	①登山口	②	③	④	⑤	⑥	山頂
距離(m)	0	300	600	900	1,200	1,500	1,522
標高(m)	120	190	240	320	390	470	479
傾斜							

御岳の魅力その1 特異な生物分布

御岳の魅力は、何と言ってもその特異な生物分布にある。古くは全長 48cm の日本最大級のキツキ「キタタキ」の生息地として知られ、1920 年（大正 9）に採集された標本に基づき、1923 年に国の天然記念物に指定された。その後存在が確認されず、天然記念物の指定を解除されたが、ヤイロチョウなどの珍しい野鳥の好適繁殖地として再指定を受けた。冬にはオオワシ・オジロワシが飛来することでも知られている。針葉樹と広葉樹が混生した原生林内にはツシマヤマネコも生息している。

巨大なモミの倒木が見る者を圧倒するが、それとは対照的に、4 月の登山道ではさまざまな野草が咲き乱れ、小さな植物の観察も楽しめる。タチツボスミレ、シハイスミレ、ナンザンスミレなどの各種スミレ類のほか、ヒトリシズカやフデリンドウなどの可憐な野草が花を咲かせ、ギンリョウソウやウワバミソウ、また冬のヤブツバキの名残りを楽しむことができる。



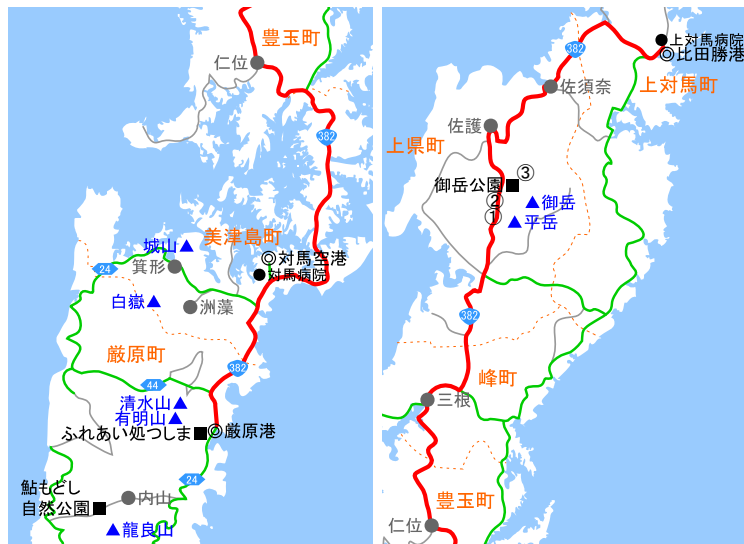
御岳の魅力その2 ツシマヤマネコ

御岳の稜線上ではツシマヤマネコのフンを見かけることが多い。ツシマテンのフンは果実の種子などを多く含んでいるが、ヤマネコのフンにはネズミの毛や羽毛、小動物の骨などが含まれており、慣れるとすぐに見分けることができるようになる。

ツシマヤマネコは、餌となる小動物が多い里山周辺に生息しているが、御岳では山頂付近でもその生息の痕跡を感じることができる。樹木の花や果実が多く、それらを餌とする昆虫やネズミが生活できる環境が残されているためと考えられる。

菌類、昆虫、ネズミや野鳥などの小動物が生き、生態系の頂点である純肉食のツシマヤマネコが生息し、モミの巨木と倒木が死と再生の物語をくりひろげる原生林で、命の循環を体感してほしい。

厳原港・対馬空港から御岳公園まで (大型バス可能)



対馬北部の比田勝港から国道382号線沿いに45分ほど南下すると、②御岳公園の道路標識が見えてくる。御岳公園から登山口までの移動は下記と同様。

厳原港・対馬空港から国道382号線を1時間以上ひたすら北上(美津島町→豊玉町→峰町→上県町)し、①御岳やまねこトンネルを通過するとまもなく、右手に②御岳公園が見えてくる。御岳公園でトイレを済ませて国道に戻り、数十メートル北上すると、右手に登山口への林道が見える。③御岳登山口までは舗装されており、大型バスでも通行が可能。

御岳公園から登山口まで (大型バス通行可能)



① 御岳公園には広い駐車場とトイレがある。登山前にここでトイレ休憩をしよう。



国道に戻り数十メートル進むと②御岳入口の看板があるので右折し、舗装された林道を走る。



③ 御岳登山口には乗用車が5台程度駐車できる広場がある。島居が目印。

登山口から山頂まで（徒歩のみ）



① 御岳登山口



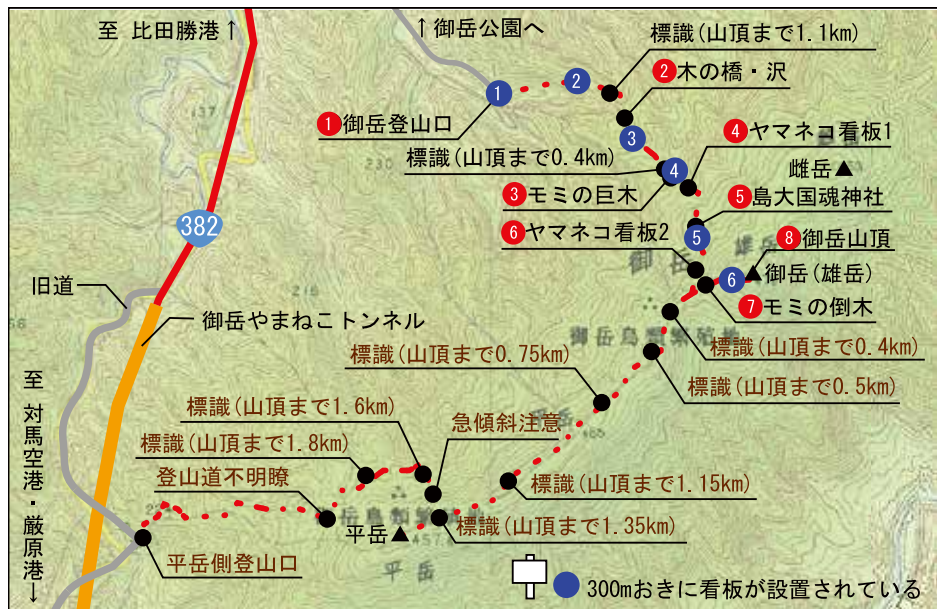
② 木の橋・沢



③ モミの巨木



④ ヤマネコ看板 1



⑧ 御岳山頂



⑦ モミの倒木



⑥ ヤマネコ看板 2



⑤ 島大国魂神社

御岳トレッキングの注意点

登山口からしばらく植林地を歩くと、雑木林となり、やがてモミの原生林になる。擬木の階段や手すりが整備されているが、傾斜が厳しく、距離 300 m に対して高度 70m 程度の傾斜が山頂まで続く。御岳と平岳の分岐点からは登山道がはっきりせず、やわらかい土を踏みしめながら山頂を目指す。

平岳山頂は名前通り平らな尾根となっているが、三角点手前には急傾斜の迂回路があり、足元に注意して歩く。平岳登山口（ドウ坂）は、御岳やまねこトンネルの開通により旧道となり、また登山口もやや荒れて、登山道がわかりにくくなっている。ガイドがない場合は、御岳登山口→御岳山頂→平岳三角点→御岳登山口へ引き返すルートが無難。

島の 郷土料理 を食す

石焼き



新鮮な魚介類を、熱した石英斑岩の上で焼きながら食べる豪快な漁師料理。

いりやき



地鶏やクロウオ(メジナ)でダシをとる対馬の鍋料理。冠婚葬祭などあらゆる場面で食べられる。

対州そば



縄文後期に対馬に伝来した原種に近いとされるソバ。小粒で香りが高いのが特徴。

ろくべえ



平地の少ない対馬でサツマイモを長期間食べるために生まれた究極の保存食。黒い麺が特徴。

新鮮な魚介類



四方を海に囲まれた対馬では季節に応じた旬の魚介類を食べることができる。

地酒



対馬唯一の醸造元・河内酒造では、焼酎ヤマネコ、清酒白嶽などを生産している。

かすまき

江戸時代、対馬藩主が参勤交代で江戸から帰った際に、無事を祝うために家中で食された縁起のよい和菓子。





湯多里ランド

湯多里（ゆったり）ランドつしま

対馬空港近くの温泉施設で、施設内に飲食店を併設。白嶽・城山・有明山・清水山・龍良山トレッキング後に便利

泉質 ナトリウム・カルシウム塩化物泉
効能 神経痛・筋肉痛・慢性消火器病・慢性婦人病など
料金 一般 800 円（年齢による割引あり）、家族風呂（貸切 3 風呂）は 1 時間 2,000 円 + 1 名 150 円（要予約）
営業 11:00 ~ 21:00（受付は 20:30 まで）
定休日 毎週火曜日、年末年始
住所 〒 817-0322 長崎県対馬市美津島町鶏知乙 1168-1
電話 0920-54-3336
交通 厳原港から車で 20 分、対馬空港から車で 5 分
駐車場 50 台、大型バス駐車可能

海望（かいぼう）の湯

対馬グランドホテル内の温泉施設で、ホテル内におみやげ店、ベーカリー、レストランがある。白嶽・城山・有明山・清水山・龍良山トレッキング後に便利

泉質 アルカリ性単純温泉
効能 神経痛・筋肉痛・関節痛など
料金 一般 1,000 円（年齢による割引あり）、対馬グランドホテル宿泊者は無料
営業 10:00 ~ 22:00
定休日 なし
住所 長崎県対馬市美津島町鶏知甲 41-10
電話 0920-54-9100（対馬グランドホテル）
交通 厳原港から車で 20 分、対馬空港から車で 5 分
駐車場 30 台、大型バス駐車可能



上対馬温泉 渚の湯

上対馬温泉 渚の湯

対馬北部の温泉施設で、日本の渚百選「三宇田浜」海水浴場に隣接しており、御岳・平岳のトレッキング後のほか、海水浴後の利用も便利

料金 一般 600 円（年齢による割引あり）
営業 10:00 ~ 21:00（受付は 8:30 まで）
定休日 毎週月曜日
住所 長崎県対馬市上対馬町西泊 1217-8
電話 0920-86-4568
交通 厳原港から車で 140 分、対馬空港から車で 120 分、比田勝港から車で 5 分

対馬海峡漁り火の湯（足湯）

対馬唯一の足湯で、有明山・清水山・龍良山トレッキング後に便利

料金 無料
営業 10:00 ~ 20:00
定休 なし（11 月中旬 ~ 4 月中旬は休止）
住所 長崎県対馬市厳原町東里 223 番地
電話 0920-53-6111（対馬市役所）
交通 厳原港から車で 5 分、対馬空港から車で 20 分

峰温泉 ほたるの湯

対馬中央部の温泉施設

施設数 男子大浴場 1、女子大浴場 1、貸切 3
料金 一般 450 円（年齢による割引あり）
営業 13:00 ~ 21:00（定休：火・金）
住所 長崎県対馬市峰町三根 65
電話 0920-83-0313
交通 厳原港から車で 70 分、対馬空港から車で 50 分、比田勝港から車で 60 分



国境の島・対馬の山々へお出かけの前に

必需品一覧チェックリスト

ウ エ ア	<ul style="list-style-type: none">・防寒着・レインウェア・着替え・帽子・バンダナ・トレッキングシューズ
行 動 用 品	<ul style="list-style-type: none">・ヘッドランプ・地図／コンパス・携帯電話（充電確認）・雨具／ザックカバー・水筒（夏は1L）・非常食・時計・筆記用具
小物・その他	<ul style="list-style-type: none">・ロール紙（水溶性）・タオル・薬品・救急セット・テーピングテープ・健康保険証（コピー）・ライター・新聞紙・予備の電池・笛／虫除けスプレー・サバイバルシート・ビニール袋・緊急時連絡先メモ

登山のマナー・注意について

- ・ゴミは持ち帰る。
- ・植物などを採集しない。
- ・火の始末は確実に。国有林内は火気厳禁。
- ・下山予定の連絡を行う。
- ・後続者への落石に注意する。
- ・正規ルート以外をむやみに歩かない。
- ・夏・秋は草むらや水辺に不用意に手足をいれない。（ツシマママシ対策）
- ・黒い衣服を避け、帽子やバンダナを着用する。（スズメバチ対策）

緊急時連絡先

- ・消防署 119番 / 警察 110番
- ・対馬市役所 0920-53-6111
- ・(一社)対馬観光物産協会 0920-52-1566
- ・長崎県対馬病院 0920-54-7111
- ・上対馬病院（上対馬） 0920-86-4321

あると便利な道具チェックリスト

- ・手袋・ロープ（5～10m）
- ・GPS／高度計
- ・ナイフ／食器類／スプーン類
- ・バーナー／ガス
- ・ストック、ポール（杖）
- ・カメラ／ラジオ
- ・ポイズンリムーバー（吸引器）
- ・細引き／ガムテープ（補修用）
- ・ウェットティッシュ
- ・チョコレート・飴などの嗜好品
- ・救急救命ハンドブック
- ・登山アプリ（YAMAPなど）
- ・携帯電話用モバイルバッテリー

この冊子の作成にあたり、国土地理院発行の25000分の1地形図（「鶏知」P9、P13、「厳原」P17、「豆酸」P21、「鹿見」「琴」P25）および（財）日本地図センターの25000段彩陰影画像を使用しました。

お問い合わせ先

一般社団法人 対馬観光物産協会

〒817-0021 長崎県対馬市厳原町今屋敷 672-1 観光情報館ふれあい処つしま
TEL 0920-52-1566 / FAX 0920-52-1585 <http://www.tsushima-net.org>