おすすめモデルコース

トレッキングで体験！

– Trekking Course –

Course 01 三原山お鉢巡りコース

体力 ☆☆

目安時間 約2時間40分
ガイド付きの場合：3時間30分～4時間

カルデラ内にあふれ出た、生き生きとした溶岩流を間近に体感しながら三原山を登り、荒々しい噴火口や伊豆諸島・伊豆半島・富士山などの火山仲間を眺望できる、火山満喫コースです。生きている地球の息吹と体温が感じられます。

START 三原山山頂口駐車場 GOAL

山頂ロジオパーク展
※土日祝 9:30～15:00 開館

1 外輪山展望台
約10分
2 江戸時代のパホイホイ溶岩
約2分
3 1986年噴火の溶岩流先端
登り坂
約30分
4 マグマのしぶきがくっついた岩
三原神社
約50分
5 お鉢巡り
6 三原山中央火口
7 割れ目噴火口
来た道を戻る 約35分

Course 02 三原山&裏砂漠フルコース

体力 ☆☆☆

目安時間 約3時間20分
ガイド付きの場合：5～6時間

三原山お鉢巡りから裏砂漠に立ち寄り、温泉ホテルまで歩くタフなコースです。裏砂漠体験のほか、1986年割れ目噴火がつくりあげた奇妙な溶岩原や、緑の森が再生していく過程の中を歩きます。火山の恵み・温泉ホテルの露天風呂で疲れを癒すのもオススメです！

※スタート地点とゴール地点が異なりますのでご注意ください
（発着地点ともに路線バスが運航しています［大島バス：TEL 04992-2-1822］）

START 三原山山頂口駐車場
Course 01 ① ～ ⑦
約25分 下り坂
8 裏砂漠
9 ジオ・ロックガーデン
約40分
10 再生の一本道
GOAL 大島温泉ホテル駐車場

おすすめモデルコースの注意事項について

目安時間は休憩なしで歩き続けたときの時間です。ゆっくり観察したい方、のんびり景色を楽しみたい方は時間に余裕を持ってお出かけください！

※足元の悪い場所を歩きます。トレッキングシューズまたは靴底の厚い運動靴を着用しましょう（足の疲労や怪我の危険性を軽減します）
※立入禁止区域や危険な場所には入らないでください。
※山頂は日陰がありません。熱中症予防にこまめな水分・塩分補給を心がけましょう。
※山頂周辺は平地と比べて風が強く天気が急変しやすいので、十分注意しましょう。
※強風時や濃霧時のお鉢巡りや裏砂漠歩きは非常に危険です。行程の中止や引き返しなど的確に判断して行動しましょう。

伊豆大島ジオパーク山頂エリアマップ

IZUOSHIMA Summit Area MAP

凡例
- トイレ Toilet
- 駐車場 Parking
- 車両進入禁止 No Entry for Vehicles
- もしも噴火したらとにかくここまで避難！
- 国立公園 特別保護地区

テキサスコース 約60分
砂漠の上で寝転んでみよう
月と砂漠ライン
櫛形山▲
▲剣ガ峰
お鉢巡り 約50分
三原新山
ガイドさんと一緒がおすすめ！
突き出た崖で危険であり、場所もわかりつらいため、ご注意ください
割れ目噴火口
中央火口
ホルニト
三原神社
景色の変化を楽しもう
転びやすいのでゆっくり歩こう
表砂漠コース 約50分
雨の翌日には幻の池が現れる!?
温泉ホテルコース 約60分
いつか森になる道
こもれびトンネル
大島温泉ホテル
駐車場露頭の地層も観察できるよ
国立公園特別保護地区
1986年割れ目噴火展望台
溶岩流の先端に登ってみよう！
遊歩道脇をゆっくり探索してみてね
山頂遊歩道 約40分
飲料水を用意してね
逆道場
三原山山頂口駐車場
国立公園特別保護地区

伊豆大島ジオパークをもっと楽しむ！

ガイドツアーのススメ

ここはなぜデコボコしてるの？
なぜゴツゴツした溶岩の上に植物が生えているの？

ジオガイドは、伊豆大島ジオパークで出会える景色や体験の奥にある「ふしぎ」を楽しく読み解くお手伝いをしています！

伊豆大島ジオパーク認定ジオガイドが行うジオツアー
半日1名 6,000円（税抜）から（2名様以上利用時）※2026年9月現在
詳しくは 伊豆大島ジオパーク公式HP へ
https://izuoshima-geo.org/enjoy/guidetour.html

歩きながら探してみよう！

いくつ見つけられるかな？

春
- イタドリの赤い若葉
- “タケアン”のにおいのする花
- タヌキのしっぽ

夏
- 火口周りの杭に止まるアブラゼミ
- ナミエガタチョロ出てくるオカダトカゲ
- 打ち上げ花火みたいなアシタバの花

秋
- キラキラ光る金色の山
- 三原神社鳥居の上の富士山
- 火口の中のハラの花

冬
- オレンジ色の三つ目
- 青光りする小石
- お祈りする犬
- カクテルグラスに浮かぶ島々
- カマボコみたいな退避壕

通年

凡例
- トイレ Toilet
- 駐車場 Parking
- 車両進入禁止 No Entry for Vehicles
- もしも噴火したらとにかくここまで避難！
- 国立公園 特別保護地区

① 外輪山展望台

お山にかかったチョコレート

伊豆大島火山の噴火がつくりあげた風景を一望できる展望台です。目の前に広がる平らなくぼ地（カルデラ）の中に、江戸時代の大噴火で大きく成長し、現在の姿となった三原山が見えます。山肌の黒いスジは、1986年の噴火で山頂の火口からあふれ出た溶岩流の跡です。



② 江戸時代のパホイホイ溶岩

溶岩だってシワがよる？

遊歩道を少し歩くと左側に、もこもことした溶岩の小山がいくつも見えてきます。この辺りの溶岩は、江戸時代の大噴火で流れ出たものです。ぶっくりとふくらんだおまんじゅうのような形や、何本も並んだ縄のようなふしぎな形の溶岩（パホイホイ溶岩）がたくさん見つかります！



③ 1986年噴火の溶岩流先端

ゴツゴツ溶岩

1986年11月19日、山頂火口からあふれ出た溶岩は三原山の斜面を流れ下り、それまであった遊歩道をおおって、ここで止まりました。溶岩流の先端部の厚さは約5メートル、デコボコ・ゴツゴツした表面が特徴です。上に登って噴火当時の溶岩の流れを想像してみよう！



④ マグマのしぶきがくっついた岩

巨大なおはぎ？

この巨大な岩は、1986年噴火の際、火口の中で大量のマグマのしぶきが積み重なってできた、さらに巨大なブロックの一部が崩れたものです。火口からあふれ出た溶岩流に浮かんで流され約500メートルも運ばれて、三原山の斜面を下る手前のここで座礁しました。



⑤ お鉢巡り

わずか1時間のパノラマウォーク！



直径300～350メートル、深さ約200メートルの火口を見下ろしながら、周囲をぐるりとひと回りできる遊歩道です。
火口と反対側には島を取り囲む360度の海と、富士山、伊豆半島、伊豆諸島、房総半島、三浦半島の大パノラマが望めます。



⑥ 三原山中央火口

壮大な穴はマグマの出口！



地球内部から上がってくるマグマの出口です。1986年噴火ではマグマがこの穴を満たし、ついにはあふれ出ました。火口の壁には、過去の噴火の溶岩や噴石が何重にも重なった層が見られます。周辺では、地下のマグマで水が温められ、白い湯気が上がっています。



⑦ 割れ目噴火口

炎のカーテン！



噴火はいつも山頂だけで起こるわけではありません。1986年には三原山の北側斜面で“割れ目噴火”が発生しました。南東から北西方向に約1キロメートルにわたってたくさんの火口が開き、噴き上がったマグマのしぶきは高さ1500メートルまで達しました。



⑧ 裏砂漠

黒い砂漠



噴火のたびに細かい溶岩の粒や火山灰が降り積もり、黒い砂漠をつくりました。強い風の通り道であり、植物の種や芽生えを吹き飛ばしてしまうため、黒い景観が保たれています。そのような中でも、風を少し避けられる場所から徐々に植物の再生が始まります。



⑨ ジオ・ロックガーデン

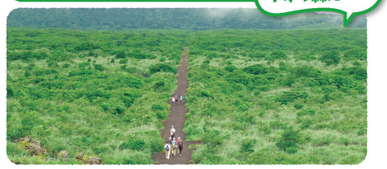
何に見えるかはあなた次第

さまざまな形の黒い岩が一面にニョキニョキと広がっています。1986年の“割れ目噴火”で降り積もったマグマのしぶきが、地表を流れる溶岩流に運ばれながら変形し、1日足らずでこの奇岩のガーデンをつくりあげました。
何が見えるか、何に見えるかはあなた次第♪



⑩ 再生の一本道

黒一色の大地がやがて森に



厳しい環境に適応したパイオニア植物から命の再生が始まります。噴火によって黒一色となった地面が次第に草原となり、木が生え、森となる数百年間の物語をこの一本道でたどることができます。





「再生の一本道」は、「いつか森になる道」と「こもれびトンネル」という2つの区間に分かれています。

⑪ 赤ダレ

真っ赤な渓谷

近くの火口から溶岩が降り積もり、丘ができました。溶岩は高温の状態で空気に十分触れたため、酸化して赤くなりました。その後、長い年月をかけ侵食されて丘の内部が現れ、赤い渓谷が生まれました。谷の先に広がる海には伊豆諸島が望めます。



Ⓒ 三原山山頂口 ジオパーク展

登る前に行ってみよう！

外輪山展望台すぐそば、「展望避難休憩舎」の1階にあります。ガイドさん常駐！ 季節・天気に応じた見どころ情報など、お気軽にご相談ください。1986年噴火の映像も見られます！

【開館】土・日・祝 9:30～15:00
【料金】無料



伊豆大島は若くて元気な火山島です！

伊豆大島は海底噴火から誕生した、島そのものがひとつの「活火山」です。これまで幾度となく噴火を繰り返して、この島をつくりあげました。



火山活動の状況は、国や大学等が火山観測機器を多数設置し、気象庁が常時監視しています。もし火山に異常があれば防災行政無線でお知らせします。しかし、突発的な現象には注意が必要です。火山活動の現況や、登山中に万が一、突発的な噴火が起こった場合の対処方法を事前にご確認ください。



山頂登山口の展望避難休憩舎では、火山噴火の備えをまとめたポスターや無料貸し出しヘルメットをご用意しています。



裏CHECK!
伊豆大島の火山活動状況（気象庁）