



登山與山麓以及海岸線的健行

利尻島

由稚內搭船到鴛泊約 1 小時 40 分，搭飛行機從札幌（新千歲）出發須約 50 分。島內有沿海岸線一周的道路，也有公車與定期觀光巴士。



- 1 蝦夷杜鵑
- 2 岩弁慶草
- 3 岩梅



利尻山山頂附近

利尻山 (1,721m)

登山道有由利尻島北岸的鴛泊或西岸的沓形出發，位於港口的鴛泊出發的路線使用者較多。兩條路線所需的登山時間皆為 10 小時。由於是海上的獨立峰之故，享有的眺望景觀是一絕。但是山頂附近由於山體的崩落嚴重，崩塌的斜面以及狹小的稜線連續之故，須注意落石以及滑落小心行走。在山頂標高 1719m 的北峰以上是禁止通行。而且從沓形路線上的三眺山上方的崩落很嚴重，也有很危險的地方，適合進階的登山利用者。另外在登上利尻山之時為了不傷害自然請遵守利尻手則 (P16)。



登山道沿線綻放的岩毘花和蝦夷杜鵑的花蕾



由利尻登山道遙望鴛泊

姫沼

是山麓代表的景觀勝地，離鴛泊港很近。被原始森林圍繞寧靜的氣氛中，可眺望利尻山。有約 800m 的木棧道，可環繞湖畔一周。

鴛泊 pon 山

可以從 pon 山眺望利尻山的全貌。從利尻山登山口北麓野營區有步道，也可以通過 pon 山到姫沼。路途中有被選為日本名水百選的甘露泉水。

Otadomari 沼

位於島嶼的東南，三面被低矮的丘陵所圍繞。湖岸是蘆葦、莎草類為主的沼浦濕原，與姫沼截然不同。越過北岸的赤蝦夷松林看見的利尻山，與從姫沼所看到的完全不同是尖銳的型態。西方約 2km 處是高層濕原的南濱濕原，有木棧道。



由沼浦展望台看到的利尻山

海岸

南端的仙法志御崎、西岸的沓形岬等可以看到流入海底的溶岩等奇岩，也可岩濱上遊玩。利尻山的眺望也很棒。



從仙法志海岸遙望利尻山

山麓與海岸線的景觀勝地

位於山麓上的姫沼與 Otadomari 沼，還有幾座 Pon 山 (Pon 在愛奴語是指小的意思) 是爆裂火山口的痕跡與側火山。自利尻山出來的峻險山谷，在山麓處都形成廣闊的扇狀地，道出了山頂部的侵蝕的激烈。雨水形成伏流，河川少也可說是這個島嶼的特徵。也由於如此，湧泉很多。湧泉在沿岸海中也有，滋潤了當地的漁場。



利尻山頂附近的岩峰



小梅蕙草的花田