



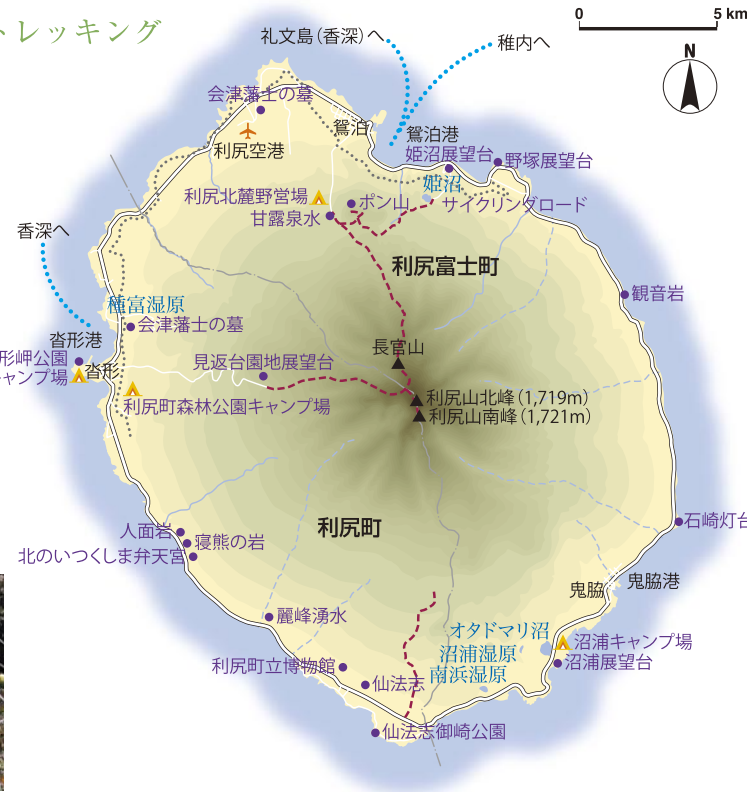
登山と山麓や海岸線のトレッキング

利尻島

稚内から鴛泊まで船で約1時間40分、飛行機は札幌（新千歳）から約50分。島内は海岸線を一周する道路があり、路線バスや定期観光バスがある。



- 1 エソツツジ
- 2 イワベンケイ
- 3 イワウメ



利尻山山頂付近

利尻山 (1,721m)

登山道は利尻島北岸の鴛泊と西岸の沓形くつがたからあり、港のある鴛泊からのコースに利用者が多い。両コースとも登山の所要時間は約10時間。海上の独立峰ならではの展望を楽しめる。ただ、山頂付近は山体の崩落が激しく、ガレ場ややせ尾根が続くため、落石や滑落到注意して慎重に歩きたい。山頂も標高1,719mの北峰まで通行止めになっている。また、沓形コースは、三眺山さんちょうざんから上部に危険な箇所があり上級者向きである。なお、利尻山に登る時は自然を傷つけないよう利尻ルール（P.16）を守ろう。



登山道沿いの高山植物（イワヒゲの花とエソツツジのつぼみ）



利尻登山道から鴛泊を望む

姫沼

山麓の代表的な景勝地であり、鴛泊港から近い。森に囲まれた静かな雰囲気、利尻山も望める。木道があり、湖畔を一周できる。

鴛泊ポン山

利尻山の全貌が望める。利尻山登山口の北麓野営場から歩道があり、姫沼に抜けることもできる。途中に日本の名水百選に選ばれた甘露泉水がある。

オタドリ沼

島の南東にあり、三方を低い崖に囲まれている。湖岸にはヨシ、スゲ類の多い沼浦湿原が広がり、姫沼とは対照的である。北岸のアカエゾマツ林の向こうに見える利尻山は、姫沼からとは異なる鋭い姿である。約2km西には高層湿原みなみはらの南浜湿原があり、木道がある。



沼浦展望台から利尻山

海岸

南端の仙法志御崎せんぼうしのみさき、西岸の沓形岬などに、海に流れ込んだ溶岩など奇岩が見られ、磯遊びもできる。利尻山の展望もよい。



仙法志海岸から利尻山を望む

山麓や海岸線の景勝地

山麓にある姫沼やオタドリ沼、いくつかあるポン山（ポンはアイヌ語で小さい意）は、爆裂火口の跡や側火山である。利尻山から出る峻険な谷は、山麓ではいずれも広い扇状地を作っていて、山頂部の浸食の激しさを物語っている。雨水が伏流して、川が少ないのもこの島の特徴といえるだろう。その分、湧水は多い。湧水は沿岸の海中にもあり、漁場をうるおしている。



利尻山頂付近の岩峰



コバイケイソウのお花畑