

全国各地にある35の国立公園。

日本の国立公園には、
有名な観光地も多く含まれており、
知らないうちに国立公園を
訪れているかもしれません。

そこには、四季折々に表情を変える
美しい自然があり、
日本を代表する風景やいきものが
多く存在します。

世代を超えてすぐれた自然に感動し、
楽しむことができるように、
その風景を守り、
後世に伝えようとする場所でもあります。

世界でも稀な、自然と人の暮らしが
ともにある国立公園。
壮大な景色や手つかずの
自然だけではなく、
その土地で生きる人々が、
自然と調和して作り出した
暮らし・伝統文化・食など、
そこにはさまざまな物語があります。



日本の国立公園



国立公園は、時代のニーズにあわせて
指定が行われてきました。
現在の多様な国立公園があるのは、
時代とともに風景や自然の評価が
変化・多様化してきたからです。

- ▶ 名所・旧跡・伝統的な探勝地
- ▶ 山岳など原始性の高い自然の大風景
- ▶ 居住地に近接したレクリエーションに適した地
- ▶ 海蝕崖・リアス式海岸などの海の風景
- ▶ 自然性の高い生態系の景観
- ▶ サンゴなどの海中景観
- ▶ 野生生物の生息地
- ▶ 広大な湿原景観
- ▶ 生物多様性保全、環境文化型

穏やかな海に大小の島々がうかぶ瀬戸内海。
同じ展望地からみる景色も、季節や時間を変えると
色やひかり、ふんいき、いつも違う姿を見せてくれる。
さて、今日はどんな景色がみられるのかな？



瀬戸内海国立公園

日本で最初に指定された国立公園

1934年（昭和9年）に雲仙・霧島とともに日本で最初の国立公園に指定されました。

国内で最も広い国立公園

1府10県にまたがり、海域を含めると90万haを超える、国内で最も広い国立公園です。明石・紀淡・鳴門・関門・豊予の5つの海峡に囲まれた地域のうち、広い海域とそこに点在する島々、それを望む陸地の展望地が公園区域として指定されています。



交易の栄えた瀬戸内航路、今も残る港町

瀬戸内海は、古来より国内外を結ぶ海上交通の大動脈でした。江戸時代には瀬戸内海航路が整備され、北前船や朝鮮通信使などが国内外から来航し、潮待ち・風待ちのために立ち寄る港町は、人と文化が交流し、繁栄しました。今でも牛窓・下津井・鞆の浦・尾道・御手洗・室積などの歴史情緒ある町並みが各地で見られます。また、瀬戸内海は複雑な潮流と地形のため、操船に長けた塩飽水夫や村上水軍が活躍していました。

瀬戸内海国立公園の移り変わり

古代～中世 (7～17世紀初め)

「万葉集」・・・瀬戸内海の117か所が詠まれる
「古事記」「日本書紀」「風土紀」・・・瀬戸内海の海や島を舞台にした神話・伝説が記される
「伊勢物語」「土佐日記」「源氏物語」など・・・住吉、芦屋、明石、須磨などが名所化される
「平家物語」「太平記」などの軍記物・・・源平合戦跡地が名所化される

瀬戸内海の風景は、住吉、須磨、屋島、壇ノ浦など名所として、古代から人々に賛美されていた

近世 (17～19世紀初め)

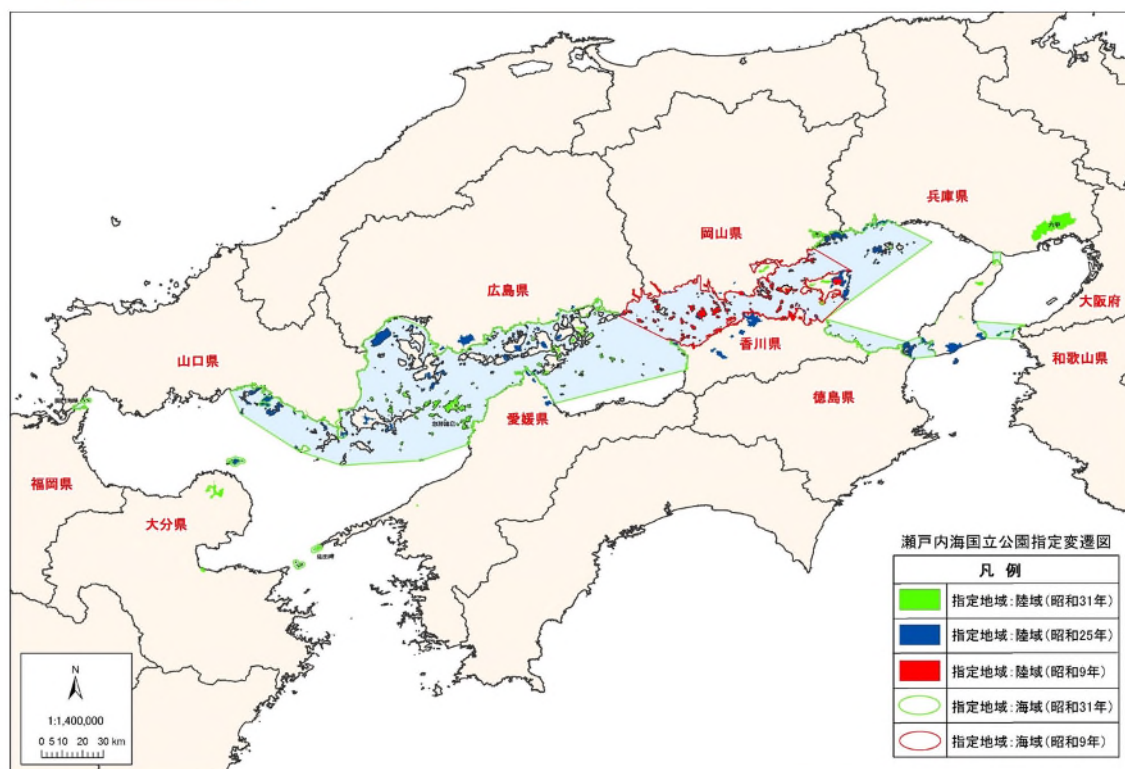
ドイツ人医師・シーボルトが瀬戸内海の多島海景観を賞賛し、旅行記に記す
その後も来日した欧米人が、瀬戸内海の風景を絶賛し、そのようすを旅行記に記す
1860年、ドイツの地理学者であり、シルクロードを定義・命名したフェルディナント・フォン・リヒトホーフェンが旅行記に「the inland sea」と記し、その訳語から「瀬戸内海」という言葉がうまれる

近世になると、瀬戸内海の風景は欧米人から賞賛された。

その影響もあり、それまでの個々の名所から瀬戸内海全体を一つの美しい景観としてとらえるように

近代～現代 (19世紀～)

1872年・・・世界で初めての国立公園「イエローストーン国立公園」がアメリカに誕生
1911年・・・香川県出身の国会議員・小西和が瀬戸内海の総合的な書物「瀬戸内海論」を出版
1921年・・・世界の各地で国立公園が指定される中、富士山に関する国立公園設定の請願が採択
これをきっかけに日本でも16の国立公園候補地で実地調査を開始
1929年・・・候補地を調査中、理学博士・脇水鐵五郎が鷺羽山からの優れた展望を発見
国立公園委員会で、候補地を屋島・小豆島から備讃瀬戸一円に広げることを提案
1931年・・・「国立公園法」が制定
1934年・・・日本で初めての国立公園「雲仙」「霧島」「瀬戸内海」が誕生
(昭和9年) 小豆島、屋島、鷺羽山、王子ヶ岳、仙酔島など島しょ部を含む備讃瀬戸が指定
1950年・・・瀬戸内海国立公園 1次拡張
(昭和25年) 新和歌浦（和歌山県）～姫島（大分県）の島しょ部や自然環境のすぐれた場所、海水浴場、多島海景観を眺められる展望地が新たに指定
1956年・・・瀬戸内海国立公園 2次拡張 現在の国立公園区域が確定
(昭和31年) 海域、海水浴場やキャンプ場など利用拠点になる地域を新たに指定



鷺羽山から眺めた備讃瀬戸



1921年 指定当初 (倉敷市所蔵資料)



1964年 (写真提供: 河田隆弘)



1975年 (写真提供: 河田隆弘)



2014年



岡山県 瀬戸内市 鷺羽山 Mt. Washu

瀬戸内海国立公園の代表的な景勝地・鷺羽山。そこから眺める海と島々、瀬戸大橋が通るパノラマ風景はまさに絶景で、特に朱や金の空に鳥影が映える秋の夕景は格別です。麓から山頂までの遊歩道をのんびり歩きながら、瀬戸内海屈指の多島美を楽しめます。

輝き続ける島と海

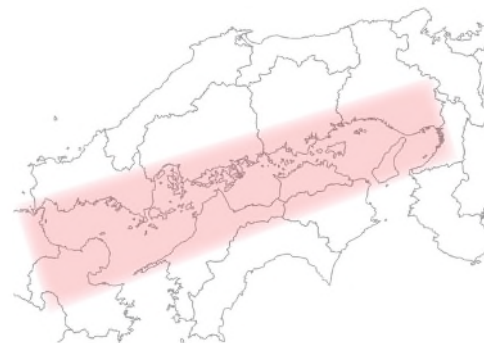
- 自然と暮らしが調和する内海多島海景観 -

瀬戸内海国立公園は、雲仙、霧島とともに日本で最初に国立公園に指定されました。明石・紀淡・鳴門・関門・豊予の5つの海峡に囲まれた地域のうち、広い海域とそこに点在する島々、それらを眺める展望地などが公園区域に指定されており、海域を含めると900,000haを超える国内で最も広大な国立公園です。

瀬戸内海国立公園の特長

- ・穏やかな内海に大小さまざまな島が点在する多島海景観
- ・独特な地形と複雑な潮の流れからうまれる渦潮
- ・白い砂浜と青々としたクロマツが映える白砂青松の海岸
- ・島の段々畑や寺社仏閣、風待ち・潮待ちの港町など人文景観

瀬戸内の穏やかな気候と自然、人の暮らしと歴史文化が一体となった親しみやすい風景を見ることができます。



交易の栄えた瀬戸内航路と今も残る港町

瀬戸内海一帯は、古くから人が暮らし、国内外からの船が行き交う海上交通の要衝でした。動力船のない時代は、風や潮の流れを読んで航行するため、風や潮の向きが変わるのを待つための港町が栄え、人とともに文化や産業も出入りし、各地で発展しました。今でも牛窓・下津井・鞆の浦・尾道・御手洗・室積などの歴史情緒ある町並みが見られます。一見、穏やかな瀬戸内海ですが、島間の狭い瀬戸や広い海域を繰り返し、また、潮が東西から入出するため流れや早さは複雑です。そこでは、操船に長けた塩飽水夫や村上海賊が活躍し、その拠点には数多くの遺構が残されています。

評価されてきた瀬戸内海の風景

瀬戸内海の風景は、中世より国外から賞賛されてきました。船が進み、方向を変えるたびに島影と海面の光が変化し、四季や時間によって色彩が移ろう風景に、シーボルトやフェルディナント・フォン・リヒトホーフェンなど瀬戸内海を訪れた人々は魅了され、そのようすを紀行文や地誌などに残しています。また、紀行文などでは、多島海景観だけでなく、沿岸の段々畑や農村・漁村、寺社仏閣など人の生活風景にもふれています。国立公園指定にむけた調査では、鷺羽山(岡山県)から眺める多島海景観が決め手となり、備讃瀬戸を中心に日本で最初の国立公園に指定されました。

瀬戸内海国立公園に
行ってみよう!



日本語



English

指定日: 1934 (昭和9) 年3月16日指定

関係府県: 大阪府、兵庫県、和歌山県、
岡山県、広島県、山口県、
徳島県、香川県、愛媛県、
福岡県、大分県



歴史・文化 *History and Culture*

古くから海上交通の要衝として栄えた瀬戸内海には、
多くの人が行き交うことでさまざまな文化が出たり入ったりし、その地に根付きました。
文化の足跡をたどりながら、瀬戸内の歴史を紐解きましょう。



海上に建つ
荘厳華麗な社殿

広島県 世界遺産

01 宮島の厳島神社と弥山

Itsukushima Shrine and Mt. Misen on Miyajima Island

世界的にも珍しい、
海上に建つ荘厳華麗な社殿の厳島神社

島全体が神聖視されていた宮島では、弥山も信仰の対象で厳島神社の背後にある弥山には原始林が広がります。弥山山頂からは、瀬戸内海を一望でき、山頂付近にひしめき合う巨石・奇石はパワースポットとしても有名です。(1996年世界遺産登録)

近隣スポット

NEIGHBORHOOD SPOT



宮島水族館
Miyajima
Public
Aquarium

シンボルであるスナメリをはじめ瀬戸内海の生きものを中心に、380種15,000点以上を展示しています。

日本最大の海賊の 本拠地：芸予諸島



国史跡熊鷹
城跡を望める

愛媛県 日本遺産

02 村上海賊ミュージアム

Murakami Kaizoku Museum

戦国時代には瀬戸内海の広い海域を支配し、国内の軍事・政治や海運の動向をも左右する活躍をした村上海賊。乱世を生き抜いた村上海賊の足跡をたどり、「日本最大の海賊」と称された村上海賊の記憶を肌で感じることができます。

近隣スポット

NEIGHBORHOOD SPOT



広島県 日本遺産

03 鞆の浦

〔国内唯一の近世港町〕

Tomonoura

中世の豪商の屋敷や小さな町家がひしめく町並みと人の暮らしの中に伝統文化が息づく鞆の浦。石造りの常夜燈や屋木、波止など江戸期の港湾施設がまわって現存する国内唯一の港町です。



広島県 日本遺産

04 尾道

〔箱庭的都市〕

Onomichi

「尾道水道が紡いだ中世からの箱庭的都市」として日本遺産に認定された尾道。尾道水道から眺める山に囲まれ斜面にひしめく寺社や住宅などは美しく、路地を歩けば、迷路に迷い込んだ感覚を覚えます。



香川県 日本遺産

05 塩飽本島

〔悠久の時間が流れる石の島〕

Honjima Island

良質な花崗岩と日本の建築文化を支えてきた石切り技術が残る備讃瀬戸。木鳥神社の鳥居など大形石造物や江戸期の古い町並み景観が残る本島は、かつて操船に長けた塩飽水軍の本拠地でした。



瀬戸内海国立公園

【日本遺産とは】

日本の文化財や伝統文化を通じて地域の活性化を図るために、歴史的経緯や地域の風土に根ざした世代を超えて受け継がれている伝承、風習などを踏まえたストーリーを認定。有形・無形の文化財をパッケージ化し、情報発信や人材育成・伝承、環境整備などの取組を効果的に進めながら活用するもの。



和歌山県

06 加太・友ヶ島 Tomogashima Islands

修験道にまつわる史跡や行場も現存する、古い歴史のある島

友ヶ島は紀淡海峡に浮かぶ4島、地ノ島、虎島、神島、沖ノ島の総称名です。加太港から定期船（20分）で渡る沖ノ島には、日本で8番目に建築された洋式灯台のほか、要塞時代を偲ばせる砲台跡が点在し、これらを巡るハイキングコースが人気です。



近隣スポット

NEIGHBORHOOD SPOT



深山砲台跡

The Ruins of the Miyama Battery

友ヶ島の砲台群と同時期に建築された深山砲台。車でアクセスでき、ハイキングコースや紀淡海峡が一望できる展望台もあります。



六郷満山霊場の祈り場所 五辻不動

Itsutsuji Fudo

標高365mの岩肌に建てられた御堂からは、瀬戸内海を一望できます。

大分県 日本遺産

07 国東半島の大不動岩屋 Ofudo Iwaya on Kunisaki Peninsula

切り立った耶馬の崖面にある岩屋

千燈石仏近の岩山を西不動と呼んでおり、大不動岩屋はその中でも一番大きな岩屋です。崖下にぽっかりと空いた岩屋は、かなり広く、その奥には不動明王が祀られています。



大分県

08 姫島のキツネ踊り Himeshima fox dance

鎌倉時代の念仏踊りから派生したといわれる姫島盆踊りの一つ。地区の子どもたちや一般の人々によって踊り継がれています。



岡山県

09 白石島の白石踊 Shiraishi Dance on Shiraishi Island

衣装や所作が異なる何種類もの踊りが一つの口説き(音戸)に合わせて踊られる島に伝わる古式ゆかしい盆踊りです。



香川県・徳島県・愛媛県

10 遍路 Henro

お大師さまとの由緒ある寺院・四国八十八箇所霊場の札所を巡礼するお遍路。遍路を歩けば、四国の原風景と出会えます。



兵庫県

11 淡路島の人形浄瑠璃 Awaji Puppet

三人遣いの人形、義太夫、太神三味線で演じられる伝統芸能で、国指定重要無形民俗文化財に指定されています。



瀬戸内海国立公園

ご当地グルメ *Local Gourmet*



瀬戸内海は季節によって大きく水温が変わり、その度にさまざまな魚が入れ替わるため、四季折々の美味しい魚が味わえます。



香川県・岡山県 春

01 | サワラ
Spanish Mackerel

兵庫県 夏

03 | マダコ・明石焼
Octopus / Akashi-yaki

香川県 秋

02 | ハマチ
Yellowtail

岡山県・広島県 冬

04 | 牡蠣
Oyster

01 02 03 04 05

福岡県・山口県 冬

05 | ふぐ
Globefish



香川県
讃岐うどん Sanuki Udon Noodles
コシのあるうどんにイリコ出汁がマッチする、言わずと知れた香川のソウルフード。

兵庫県

あわじ島オニオンビーフバーガー

Awaji Onion Beef Burger

第3回全国ご当地バーガーグランプリ1位に輝いた、淡路島の自然が育んだ美味しさがギュッと詰まったバーガーです。



愛媛県
鯛めし Taimeshi

愛媛県東部・中部の郷土料理。塩、醤油、昆布などで味付けして、鯛のうまみがしっかりとしみ込んだ絶品です。

福岡県

焼きカレー Baked curry

カレーライスにチーズや卵をのせてオーブンで焼いた「焼きカレー」は1960年頃に誕生した門司港発祥のご当地料理。



岡山県

ばらずし

Okayama Bara-zushi

瀬戸内海の海の幸や旬の野菜を華やかに盛りつけたお寿司は、お祭りやお祝いなどハレの日食べる郷土寿司として県民から愛されています。



岡山県
フルーツパフェ Fruit Parfait
フルーツ天国・岡山。白桃とマスカットは、マスト! ビジュアルだけでなく、味も大満足なパフェは、ぜひ食べて欲しいスイーツ。

広島県

もみじ饅頭 Momiji Manju

広島土産の定番、もみじ饅頭。宮島の店頭では、焼きたてやお土産にはない独特な味を楽しめます。

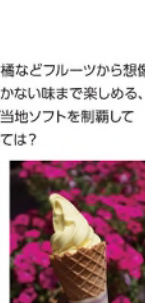


香川県
和三盆 Wasanbon

四季折々の花など職人が手彫りした木型を使って型抜きした干菓子。淡泊できめ細かくふわりとした口溶けの伝統菓子です。



香川県
しょうゆソフト
Soy sauce flavored soft serve ice cream



山口県・愛媛県
みかんソフト
Tangerine flavored soft serve ice cream

瀬戸内のお酒

瀬戸内の青魚に合う日本酒も多い瀬戸内のお酒。ウイスキーやクラフトビールの蒸留所もあります。





兵庫県

03 | 世界の梅公園 World Plum Park

異国情緒あふれる中国風の建物と、約315品種の世界の梅が調和した風光明媚な公園。展望台からは成山新田、赤穂、四国、小豆島、家島群島等が広がる瀬戸内海の絶景が楽しめます。

愛媛県

01 | 岩城島・積善山の三千本桜 Cherry blossom tree on Mt. Sekizen / Iwagi Island

瀬戸内海に浮かぶ島々を望む、
360度の大パノラマ

石油の代替燃料として松根油を採取するために松を伐採した後、島民によって植えられた約3,000本以上の桜。登山道に並ぶ桜景色は、「天女の羽衣」と呼ばれています。



広島県

02 | 音戸の瀬戸公園のつつじ Azalea on Ondo-no-Seto Park

平清盛伝説が残る名勝地。4月下旬～5月上旬にかけては約8,300本の紅白のつつじが見頃をむかえます。

Spring

瀬戸内 の四季 Four Seasons



山口県・福岡県

04 | 関門海峡花火大会 Kanmon Strait Fireworks Festival

本州(下関)・九州(門司)両岸から
海峡の夜空にさく大輪の花

美しい関門海峡の夜景に加え、下関と門司の両岸で繰り上げられる計15,000発の迫力満点の花火大会です。



愛媛県

05 | 弓削島の法王ヶ原 Hoogahara Beach on Yuge Island

樹齢約300年の松の並木道が続く松原に、きめ細やかな砂浜と青空、日本の原風景である白砂青松の美しい風景が今もなお残されています。



山口県

06 | 周防大島の片添ヶ浜 Katazoegahama Beach on Suooshima Island

ヤシの木が並び、白い砂浜と透きとおった海の片添ヶ浜。島内では7、8月にサタデーフラが開催され「瀬戸内のハワイ」といわれています。

Summer



香川県

07 小豆島・寒霞溪の紅葉

Autumn leaves in Kankakei Gorge on Shodoshima Island

展望地とロープウェイそれぞれから奇岩・絶壁の渓谷と海に抜ける絶景を堪能できます。特に紅葉と常緑樹が点描する渓谷美は必見です。



広島県

08 宮島の紅葉

Autumn leaves on Miyajima Island

園内一面を赤く彩る
約700本の紅葉

約700本のモミジがある紅葉谷公園では、紅葉の時期になると、ライトアップされ幻想的に。奥紅葉谷や大聖院の紅葉もオススメです。



香川県

09 父母ヶ浜の夕景

Sunset view in Chichibugahama Beach

風のない干潮時の夕暮れには、鏡のような水面に風景が映り込み、幻想的な写真が撮れると話題です。



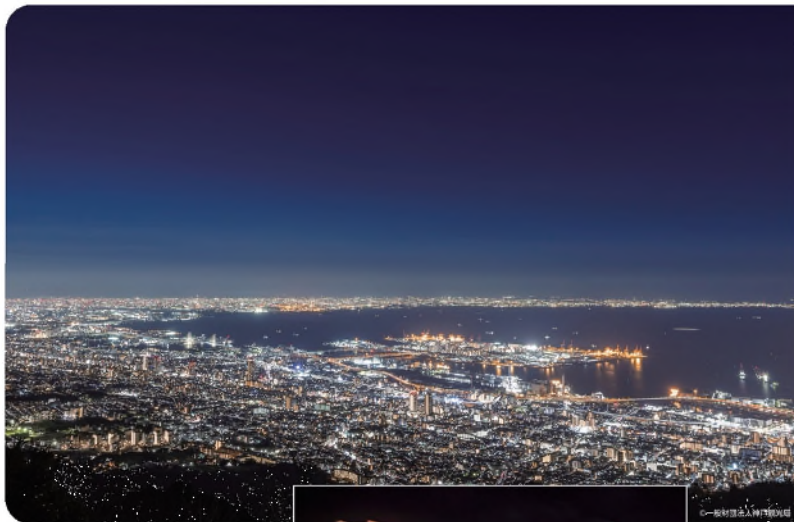
兵庫県

10 六甲山系摩耶山掬星台の夜景

Night view/Mt. Maya Kikuseidai Observation Platform

「日本三大夜景」に数えられる感動のスポット

摩耶山は標高702mの六甲山系の一峰で、山上の掬星台は神戸市街を眼下に大阪湾を眺める絶好の展望地です。「日本三大夜景」の一つであり、「1000万ドルの夜景」と呼ばれています。



香川県

11 屋島の遊鶴亭

Yukakutei on Yashima

さえぎるものがない320度のパノラマと穏やかな多島美はいつでも眺めていたくなるほどの絶景です。

岡山県

12 水島の工場夜景

Night view of the factory on Mizushima

鷲羽山公園緑水島展望台から見下ろすコンビナートの立ちゆく煙と燦然と輝く光景は一見の価値あり。



アクティビティ *Activities*

瀬戸内には美しい海や緑に囲まれながら、気持ちよく身体を動かせるアクティビティコンテンツも充実しています。自然の中に身を委ねて、五感をフルに使った好奇心くすぐる体験を。



愛媛県・広島県 サイクリング

01 | しまなみ海道・ゆめしま海道・とびしま海道

Cycling / Shimanami Kaido, Yumeshima Kaido, Tobishima Kaido



多島美と橋が織りなす、美しい景色を一望

海を眺めながら走破することで国内外からサイクリストが集まる聖地・しまなみ海道と近隣のゆめしま、とびしま海道。レンタサイクルで、島々に立ち寄り、眺めだけでなく、食や島の雰囲気を楽しめることができます。サイクルオアシスなどサイクリストにやさしいスポットも充実しています。



02 | 瀬戸内海

シーカヤック・SUP
Sea kayak / Setonaikai (Seto Inland Sea)
Stand Up Paddle / Setonaikai (Seto Inland Sea)

初心者でも楽しめる海のアクティビティ。場所によって、無人島アウトドランやサンセットなど海を満喫できるガイド付きプランが揃っています。



自分スタイルで
決められる
キャンプ



03 | 瀬戸内海

キャンプ・グランピング
Camp / Glamping / Setonaikai (Seto Inland Sea)



普段上陸できない島でのグランピングや気軽にできる手ぶらキャンプ、全て自分で用意する野営まで幅広いキャンプスタイルが楽しめます。夜は星空、朝起きると目の前に海が広がる海沿いのキャンプは瀬戸内ならではの体験。



風を感じる
パラグライダー
体験

岡山県 ハイキング パラグライダー

04 | 王子が岳

Hiking / Paragliders / Mt.Ojigatake

巨岩や奇岩が生み出す造形美から
瀬戸内海の全景を望む

ニコニコ岩がシンボリックな王子が岳。山頂での散策や海岸沿いから約1時間のハイキング、タンデム・パラグライダーを楽しめます。五感を使った空中散歩で心もカラダもスッキリする体験を。



大分県 ハイキング

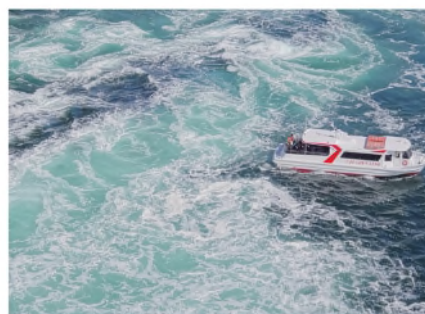
05 | 国東半島峯道ロングトレイル

Hiking / The Kunisakihantou Minemichi Long Trail

国東半島で古くから行われてきた六郷満山筆入行のコースをベースに、楽しく、そして心地よく歩けるトレイルとして再構成されています。



両子寺



兵庫県・徳島県 クルーズ

06 | 鳴門の渦潮

Cruise / Naruto Whirlpools

鳴門海峡特有の地形によって満潮と干潮時に発生する自然現象・渦潮。特に春と秋の大渦には、轟音とともに直径20mにもなる大渦が出現し、その迫力は、世界三大潮流のひとつに数えられるほど。



伝統**工**芸と産業 *Traditional Crafts and Industries*

瀬戸内ならではの風土を活かした、多彩な伝統工芸品や産業の数々を巡る旅はいかがですか。



香川県・岡山県 **オリーブ製品**

04 小豆島と牛窓のオリーブ Olive / Shodoshima Island and Ushimado

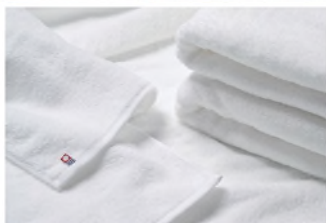
瀬戸内の気候に合ったオリーブ。瀬戸内沿岸で栽培され、オリーブオイルや化粧品など国内外から人気です。

岡山県 **繊維**

01 児島のジーンズ Kojima Jeans

「国産ジーンズ発祥の地」の
高品質なジーンズ

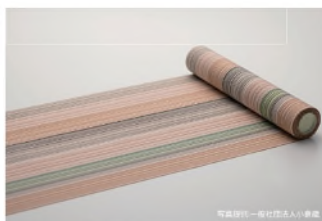
今から400年前に塩分の多い干拓地にも強い綿を植えたことから繊維産業が盛んに。真田紐や足袋をルーツに発展し、現在は学生服や帆布、畳縁など多彩な繊維製品を出荷しています。



愛媛県 **繊維**

02 今治タオル Imabari Towel

120年もの問受け継がれ、タオルの柔らかさを引き出す伏流水と職人の技術によって作られた上質なタオルです。



福岡県 **繊維**

03 小倉織 Kokura Fabrics

色の濃淡が立体的で、なめし革のような風合いと共に他に類を見ない個性的な木綿の織物。小倉織の第一人者である築城則子氏の作品は、東京国立近代美術館等にも収蔵されています。



香川県 **伝統工芸**

05 香川漆芸と讃岐かがり手まり Kagawa urushi lacquerware / Sanuki Kagari Temari

3つの技法でつくられる香川漆芸と草木染めの木綿をかがる郷土玩具・かがり手まり。アクセサリーやお箸など日常使いできるものもあります。



徳島県 **焼物**

06 大谷焼 Otani Pottery



岡山県 **焼物**

07 備前焼 Bizen Pottery



愛媛県 **焼物**

08 砥部焼 Tobe Pottery



兵庫県・香川県 **食品**

09 塩・醤油 Salt / Soy sauce

古くから塩業が盛んだった瀬戸内。100%海水を使用した伝統的な塩作りは今も続けられています。また、豊富にあった塩と醸造に適した稲やかな気候が合い、醤油づくりも盛んです。料理に合わせて、塩と醤油を変えてみるのもオススメです。

