



透明度の高い海を楽しめる。



人気のドルフィンスイム。



迫力あるホエールウォッチング。

海の遊び方

南北に果てしなく広がる

島ごとに異なる海遊びの選択肢

東京の島では、さまざまな海のアクティビティを楽しむことができます。中には特定の島でしか楽しめないものもあるため、島ごとに選択肢は異なっています。例えば、御蔵島では砂浜や海水浴場はありませんが、野生のイルカと泳げるドルフィンスイムを楽しめる島として人気です。また、同じ海遊びであっても島によって趣が異なることもあります。海水浴の場合、新島の約7km続く羽伏浦海岸のようにロングビーチをもつ島もあれば、式根島の泊海水浴場のようにぐるりと入り江に囲まれたビーチを持つ島もあり、同じ海水浴でも、違った雰囲気を楽しむことができます。

このほか、経験・ニーズに応じて場所や方法等を選ぶ釣りや、火山による独特の海底地形を楽しめるダイビングは、多くの島で楽しめるアクティビティです。

島名				POINT
大島			●	波が穏やかで小さな子ども連れでも楽しめる。スノーケリングも人気。
利島	●			遊漁船での釣り、ドルフィンスイム、ダイビングが人気。
新島			●	南北約7kmにわたるロングビーチが有名。サーフスポットも多く人気。
式根島			●	波が穏やかなリアス海岸が特徴。のんびりしたい方、ファミリーに人気。
神津島			●	波が静かな天然入り江にある赤崎遊歩道は島1番の人気スポット。
三宅島	●	●	●	ドルフィンスイム、海水浴のほか、ダイビング、釣りが人気。
御蔵島	●			イルカとの遭遇率が高いドルフィンスイムが人気。ウォッチングのみも可。
八丈島		●	●	八丈ブルーと呼ばれるマリブルーの海ではウミガメとの遭遇率も高い。
青ヶ島				砂浜がなく、観光客の海遊びは難しい。
父島	●	●	●	ボニンブルーと呼ばれる紺青の海は、遊びの選択肢が豊富。
母島	●	●	●	人が少なく静かな海が魅力。浜辺近くで美しい珊瑚礁を楽しめる。

温泉

火山から生まれた自然の恩恵

パラエティに富む 伊豆諸島の温泉

自然の恩恵である温泉は、火山から成り立つ伊豆諸島で多く湧いており、各島ではそれぞれ趣の異なった温泉を楽しむことができます。例えば、大海原を一望できる海辺の温泉やジャングルの中にあるような露天温泉、古代ギリシャ建築風の展望風呂など、大自

然の雄大さや異国情緒を感じることができる魅力的な温泉が揃っています。このほか、24時間入浴可能な温泉もあるため、星空を眺めながら浸かることもできます。また、こうした特色ある温泉を複数まわる温泉巡りは島の楽しみ方のひとつといえます。特に新島、式根島間は距離が近く約10分で移動できるため、ひとつの旅でアイランドホッピングしながら温泉巡りすることもできます。

ふるさとの湯（三宅島）

まました温泉の
砂むし風呂（新島）

みはらしの湯（八丈島）



島名	温泉	特徴
大島	御神火温泉	元町港近くにある温泉施設。室内25m温泉プールもある。
	三原山温泉	源泉かけ流しの露天風呂から雄大な三原山の絶景を望める。
	元町浜の湯	公共の温泉露天風呂。水平線に沈む夕日が見られる。
新島	まました温泉（砂むし風呂）	海を見渡せる露天風呂に加え、白砂での砂風呂も楽しめる。
	湯の浜露天温泉	コーガ石で作られた古代ギリシャ建築風の露天温泉。
式根島	足付温泉	式根松島と呼ばれる美しい景観を見ながら浸かれる露天風呂。
	式根島温泉 憩の家	式根島では唯一の屋内にある温泉施設。地鈍温泉と同じ泉質。
	地鈍温泉	断崖絶壁の先にある海辺の温泉。泉質は硫化鉄泉で赤茶色。
	松ヶ下雅湯	地鈍温泉の泉質を気軽に楽しめるように作られた露天温泉。
神津島	神津島温泉保養センター	一度に何百人も入浴できる広さの大露天風呂。
三宅島	ふるさとの湯	太平洋を眺望できる露天風呂。岩盤浴も楽しめる。
八丈島	足湯きらめき	太平洋を眺望できる足湯。1月頃は水平線に沈む夕日が見られる。
	裏見ヶ滝温泉	緑に囲まれ、滝の流れる音を聞きながら浸かれる露天風呂。
	榎立向里温泉 ふれあいの湯	浴槽と露天風呂は総檜造り。露天風呂は屋根付きの東屋風。
	中之郷温泉 やすらぎの湯	浴室から海を眺望できる。晴れた日には青ヶ島が見えることも。
	末吉温泉 みはらしの湯	太平洋、八丈島灯台を眺望できる場所にある温泉。
	ブルーポート・スパ ザ・BOON	通常の浴槽に加え、サウナや水風呂もある。
青ヶ島	洞輪沢温泉	島で一番昔からある温泉。洞輪沢漁港に隣接している。
	ふれあいサウナ	ひんぎゃの熱を利用した天然サウナ。男女別で室温は約60度。