

竜串遊歩

TATSUKUSHI CRUISING

日常を脱ぎ捨てて、旅に出よう—

日常を 脱ぎ捨てて、 旅に出よう

潮の匂いと風の音。

波が刻んだ、奇岩のリズム。

一日中歩いてみれば

いつまでも足の裏に残るのは

どこまでもやわらかな砂浜と

ざらりとした岩場の感触。

グラスボートの船底に

ゆらゆらとゆらめく陽光の先には

色とりどりのサンゴや魚がひしめきあい、

磯に立てば潮が引くことに

無数の生きものがうごめくさまを見ることが出来る。

耳を澄ませば

心をほどこしてくれるのは風と鳥と波の音。

一步一步と進むごとに景色は深まり、

気がつけば夕暮れの風景と星空が背中を押してくれる。

「何もしない」時間がいちばんの贅沢。

ここは、自然に抱かれて

自分に戻る入口なのかもしれない。

ここは四国のはしっこ、竜串です。



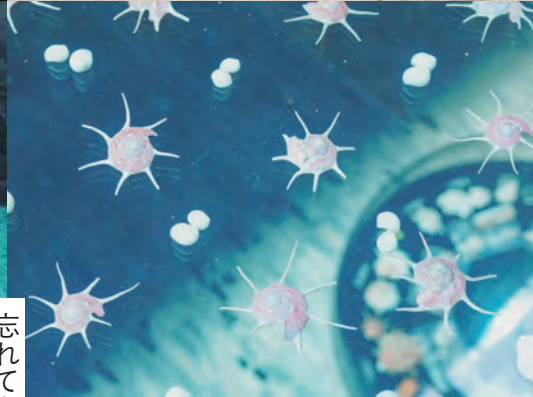
東京から一番遠い場所―



何もしない、ができる場所―



身体の一部で息をする。



忘れてきたことを取り戻す。





答えがないから面白い。



どう感じるかはあなた次第。





321

竜串の海を身体で感じてみる—学んでみる

数万点の貝の世界に没頭する

スノーピーク土佐清水キャンプフィールド

砂浜に目を落とす

海のギャラリー

足摺海底館

三崎川

グラスボート乗り場

竜串の海を身体で感じてみる—眺めてみる

竜串の海を身体で感じてみる—覗いてみる

ダイビングスポット

奇怪奇天烈な岩礁を歩きまわる

干潮になったら潮だまりを覗いてみる

グラスボート航路

ダイビングスポット

見て、
歩いて、
五感で楽しむ。

竜串湾

見残し

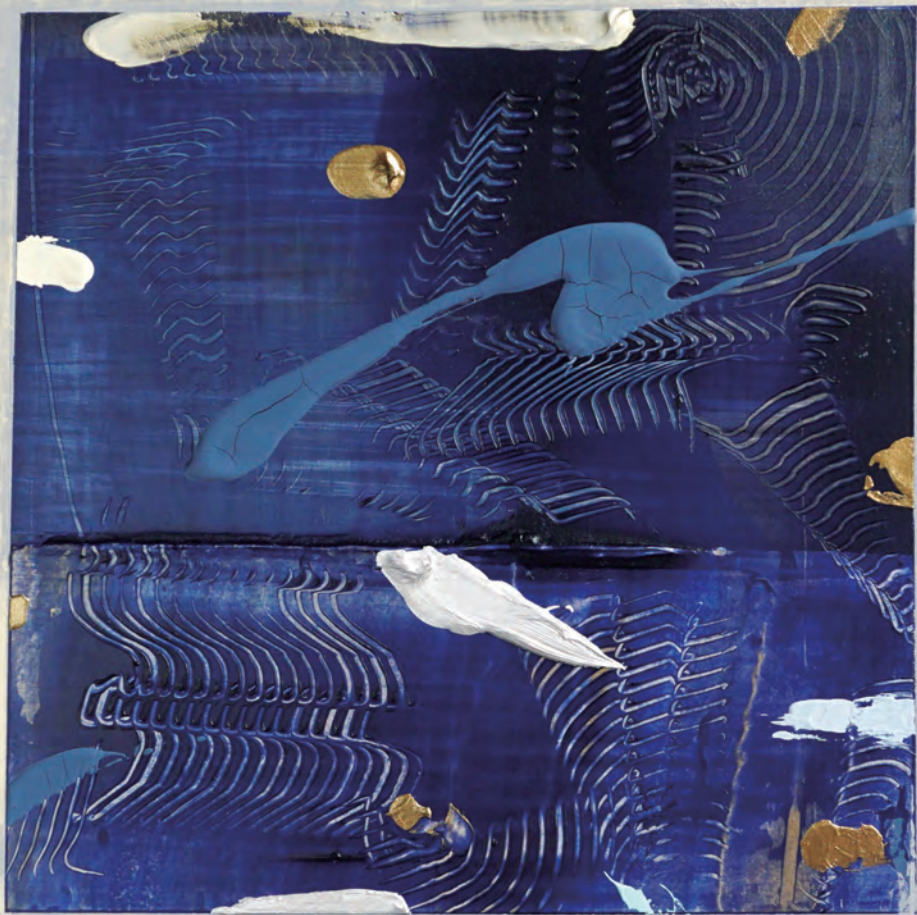
奇怪奇天烈な岩礁を歩きまわる

- 竜串遊歩その一 14
- 奇怪奇天烈な岩礁を歩きまわる
- 砂浜に目を落とす 20
- 竜串遊歩その二
- 干潮になったら潮だまりを覗いてみる 22
- 竜串遊歩その三
- 数万点の貝の世界に没頭する 24
- 竜串遊歩その四

- 竜串遊歩その五 30
- 竜串の海を身体で感じてみる
- 竜串の海を眺めてみる
- 竜串の海を覗いてみる
- Other Activities 46
- 上村菜々子「Drawing-Tatsukushi」 12
- 弘浦和「布響さん'S海」 28
- 石見陽奈「時のなかで」 44
- インタビュ「竜串で潜るといふこと」 40

0m 100m 500m

出典：国土地理院ウェブサイト「地図・空中写真閲覧サービス」



晴れた冬の日、家族で竜串へ。海底館の丸窓を覗いては隣の丸窓へ移ることを繰り返して何周したかわからないこと。揺れる鉄橋から、美しく強烈な冬の光を背負う竜串の景色を浴びたこと。浜で子どもたちは拾った貝殻を私の側に並べていったこと。たぶんそれらが絵の具になった。(画家)



奇怪 奇天烈な 岩礁を 歩きまわる

今から1700万年前のこと。後に日本列島となる大地が、まるでねじれるように動き、現在の形になりました。

竜串海岸と見残し一帯に広がる奇怪奇天烈な模様や色、形を纏う岩礁の数々は、列島が激しく変動していた時期に浅い海底にたまっていった砂や泥などが地層となり、後の地殻変動の影響を受けて大きく傾いたもの。

以来長い年月のあいだ、この岩礁は日々照りつける日差しや打ち寄せる荒波と雨風にさらされて、少しずつ削りとられては小さな石となり砂となり、やがて桜浜などの浜辺に打ち寄せ続けています。

そしていつの日かの、遠い未来――

竜串海岸もそうであったように、この砂もまたいつか岩に帰る日がやってきます。それはまさに、大地の輪廻転生。私たちが見ているのは、そのほんの一瞬にすぎないのです。



「土佐清水ジオパーク サイトマップ」では、土佐清水ジオパーク内に点在する竜串海岸をはじめとするサイトの地質学的・文化的な特徴を学ぶことができます。



臥竜山と竜串海岸



不背山

TATSUKUSHI

竜串海岸

龍が臥しているような小山と、大串にたどられる奇岩からその名がついたとされる「竜串海岸」。海へまっすぐのびる奇岩が広がる風景はまるで異世界にでも迷い込んだかのよう。



MINOKOSHI

見残し

竜串海岸とはまた異なる迫力のある奇岩が続く「見残し」は、弘法大師空海も見残したことからその名がついたとされる秘境の地。現在でも陸路で行くことは難しく、グラスボートで上陸するのがベストという難所です。



人魚御殿



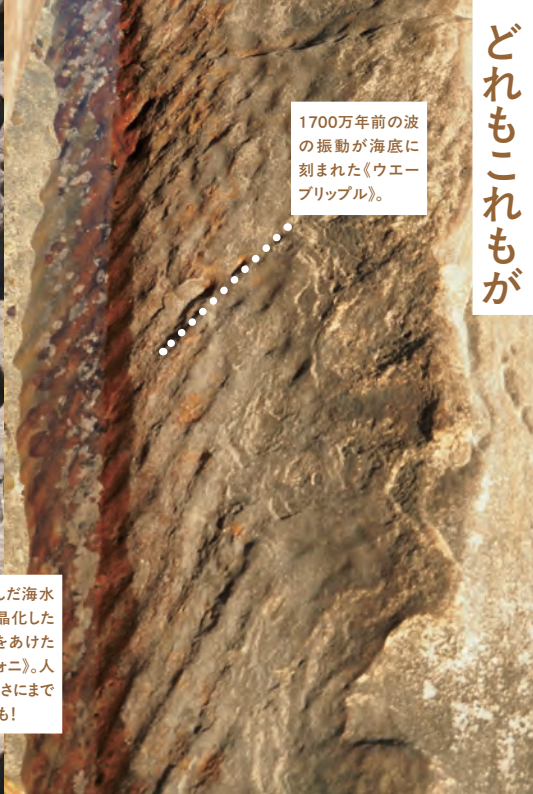
屏風岩



海岸のあちこちで見かける茶色の物体は、エビによく似たスナモグリの巣穴の《生痕化石》。イボイボしているのは巣穴を補強するための泥団子の形！



岩に染みこんだ海水の塩分が結晶化した際に岩に穴をあけた痕跡が《タフォニ》。人が入れる大きさにまで成長したのも！



1700万年前の波の振動が海底に刻まれた《ウエープリップル》。

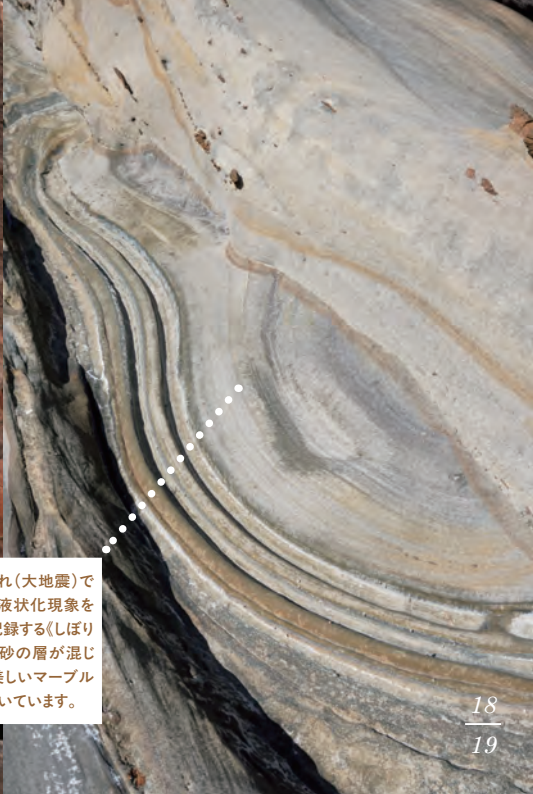


まるでボールのような石の塊《コンクリーション》は、生物の遺骸から溶け出た成分と海水中のカルシウムが反応してできたもの。

美しい弧を描く《マカロニクヌス》は、ゴカイの仲間が餌を食べながら移動した痕跡。



激しい揺れ(大地震)で発生した液状化現象を生々しく記録する《しぼり幕》。泥と砂の層が混じりあい、美しいマーブル模様を描いています。





珊瑚

砂浜でひときわ目立つ白くてザラザラとした物体は、死んだサンゴの骨格。大きいものだと30cmを超えることも。

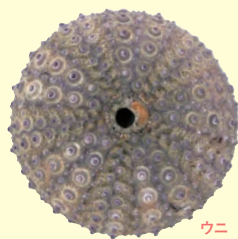
竜串遊歩その二

砂浜に
目を
落とす

石、貝殻、サンゴ、ウニのトゲ。
砂浜は「さまざまな場所」からやってきた、「さまざまな物」が削られて砂になり、幾年月を経て積み集まる不思議な場所。じっと見つめていると、思いがけない発見があるかも知れません。

石

竜串海岸では、岩礁などが削れてできた、茶色や灰色からなる砂岩や泥岩を多く見ることができます。濃い灰色の石は近くを流れる三崎川などから流れてきたものです。



ウニ



シーグラス

その他
貝殻



ウノアシ



フジツボ

岩場で生息しているマツバガイやウノアシ、オハグログガキなどの貝殻から、砂浜で生息している二枚貝など様々な貝殻を見つけることができます。数は少ないですがシーグラスをみつけることも。



オハグログガキ



桜浜の砂

砂

わずか数100m離れているだけで、桜浜の砂は粒が細かくサラサラとしていて、竜串海岸の砂は粒が大きくザラザラです。茶色の砂は竜串海岸の岩礁から、黒い砂は三崎川の石などに由来するものが多く、ほかにもサンゴや貝殻、ウニのトゲなどが多く含まれています。

竜串海岸の砂



注意 岩礁や砂浜などにある石や砂、貝殻やサンゴなどは竜串の貴重な資源です。将来に残していくために持ち帰ることはご遠慮ください。

干潮になつたら 潮だまりを 覗いてみる

竜串遊歩その三

人の背丈ほどにもなる竜串の潮汐。そのたびに竜串海岸の岩場には無数の潮だまりが出現し、さまざまな生きものたちの姿を手にとるように見ることができます。

陸上
～水中



マツバガイ
美しい模様を持つ貝。夜になるとコケなどを食べながら岩の上を3mも移動することもあります。

オオヘビガイ
ぐねぐねとびる筒状の貝で、死んだ後はクモギンポなどの巣になることも。岩の上に殻を固着させ、一生を同じ場所ですごします。



ほぼ水中
水中

イソシジメ
透明な体に複雑な横しま模様が入った小さなエビ。



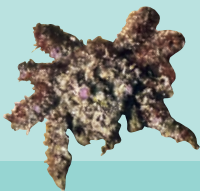
TIDE POOL



アラレタマキビ
岩の凹みで集団で暮らす、かわいらしい小さな貝。

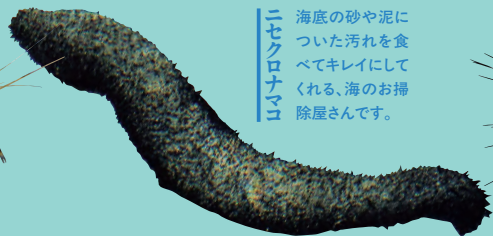


ヒザラガイ
岩場にびたっとくっついている貝。茹でて食べることもできます。



イソクスガニ
目を凝らしても見つけにくい、体に海藻をたくさんつけた小さなカニ。

ニセクロナマコ
海底の砂や泥についた汚れを食べてキレイにしてくれる、海のお掃除屋さんです。

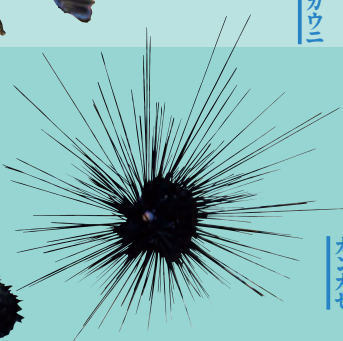


カエルウオ
つかまえようとするとカエルのように跳びはねて逃げることも!



カメノテ
見た目はグロテスクですが、ダシも良くでて美味しいカニの仲間。

ソマジロナガウニ
硬い歯で削った穴の中で暮らすウニ。トゲ先が白いのがポイント。



ガンガゼ
目のように見えるものは肛門です。トゲには毒があるので注意。

オハグロガキ
干潮時によく目立つ、白い貝殻に薄紫のフチが目印のカキの仲間です。



ヒトエカンザシ
キュートなエラが目印のゴカイの仲間です。振動があるとすぐ隠れてしまいます。



竜串遊歩その四

数万点の 貝の世界に 没頭する

「土佐清水市立竜串貝類展示館『海のギャラリー』」

ガラスケースを埋め尽くす貝殻の美しさとその物量に圧倒される『海のギャラリー』は、土佐清水市出身の洋画家・黒原和男氏がコレクションしてきた数万点に及ぶ貝殻を展示する小さなミュージアム。設計は女性建築家のパイオニアとして知られる林雅子氏で、まるで深海の底に迷いこんだかのような光と影が美しい1階と、折り紙のような天井から差し込む光が浅海の底のように優しく空間を包みこむ2階の対比にほれほれとします。

ヒオウギガイ

赤、橙、黄、紫などさまざまな彩りの貝殻が美しい「長太郎」の名で知られる貝です。特製の味噌と一緒に焼いて食べる「黄金焼き」は土佐清水名物のひとつになっています。



チマキボラ

螺旋状に鋭く巻き上がる貝殻の姿が美しい。土佐沖で採取した貝が展示されています。



海のギャラリーのコレクションから



ミドリノハブア

その美しさゆえに売買の対象にもなりやすい、鮮やかな彩りがかわいらしい貝です。

キリガイ

砂地や砂泥地などで暮らしている貝で、その細長さはギャラリー内でヒカイチー



ウミノウサギ

飾り気がない、ただただ純白の陶器のような光沢を持つ貝。電車で採取されたもので、なんと名前がキュートなのです。



アツキガイ

土佐沖で採集されたいくつもの美しいトゲを有する貝。



スイジガイ

特徴的な6本の突起が漢字の「水」に見えることからその名が付いた貝。サンゴ礁や岩礁下の砂底などで生息しています。



サクラガイの仲間

ほんのり桃色の、かわいらしい二枚貝。桜浜はかつてサクラガイの仲間が多く漂着しており、紀實之の「土佐日記」でもその美しさが称賛されていました。



シヨウジヨウガイ

飛び出たトゲが歌舞伎にも登場する「狸々」そっくりということでその名がついた貝。





竜串には、若侍に恋した魚の精のえささんの伝説があります。のえさんが帰った美しい海をイメージして描きました。竜串の海にいる生物は多種多様で、描くのが楽しかったです。伝説の残る祠は、地元では『布ぬい婆ばさん』と呼ばれ大漁を祈願するそうです。(画家)

竜串の海を 身体で 感じてみる

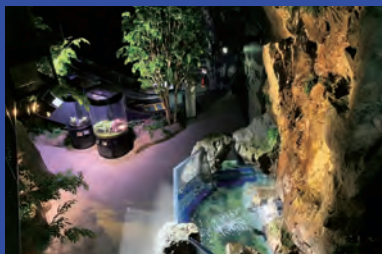
竜串の海を
学んでみる

「足摺海洋館 SATOUMI」



熱帯・亜熱帯に生息する魚を多く観察することができる竜串湾の魚を中心に、350種15000匹もの生物を飼育展示しているのが「足摺海洋館 SATOUMI」。

入ってすぐの「足摺の原生林エリア」では、アマゴやタカハヤが泳ぐ溪流、オイカワやカワムツが泳ぐ里山、アカメなどが泳ぐ河口の生きものを展示しています。



竜串湾の豊かな生態系の基盤となっているサンゴを中心に多様な魚を展示する「竜串湾エリア」では、常に波が打ち寄せる竜串海岸の陸上部やそこからひとつながりとなったサンゴが自生する海底の様子を再現。天井からゆらゆらとさしこむ光の中で無数の魚たちが泳ぐ大水槽を眺めると、時間が経つのを忘れてしまいます。

竜串近海で暮らす生きものを展示する「足摺の海エリア」「外洋エリア」では、竜串海岸でもよく見かける魚をはじめ、清水サバ(ゴマサバ)やアジなどを展示。

のんびりと海中を漂うように生きるクラゲやウミウシコーナーはSATOUMIの隠れた一番人気コーナーで、やっぱりここでも時間を忘れてしまいそうになるのです。



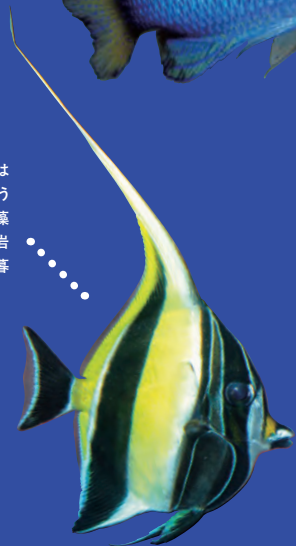
ソラスズメダイ

宝石のような美しい青さでよく目立つ魚。危険を感じると体を黒くして自分の存在を消すことができます。



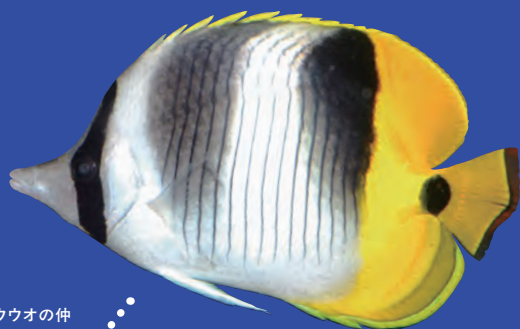
ツノダシ

細長く突き出た口にはまるで歯ブラシのような歯があり、海綿や藻類を食べています。岩場やサンゴの近くで暮らしています。



スダレチョウチョウウオ

チョウチョウウオの仲間のなかでは比較的大きめの種で、サンゴの多い場所を好み、ペアで泳いでいるところをよく見かけます。



ハコフグ

ほぼ四角形の顔つきがユーモラスなフグの仲間です。



アオウミガメ

写真は海藻を主食とする大きさ約1mにもなるアオウミガメ。ガラスポートや海底館から悠々と泳ぐさまを見られることも。ウミガメは、夏場になると桜浜に産卵にやってくることもあります。



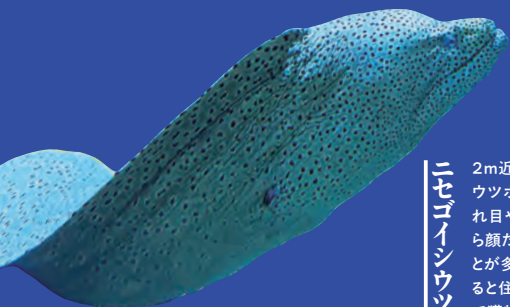
ハナミノカサゴ

大きな胸ビレが特徴の魚で、竜串でも岩礁やサンゴの周辺でよく見かける魚です。ヒレには毒があり、うっかり触れないように注意が必要です。



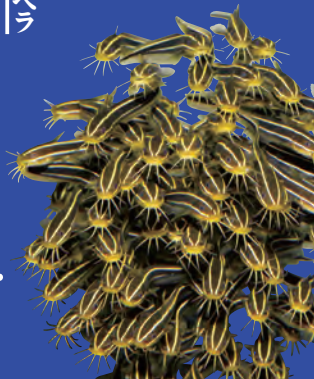
ニセゴイシウツボ

2m近くにもなる大型のウツボ。日中は岩の割れ目やサンゴの隙間から顔だけを出していることが多いですが、夜になると住処を離れ鋭い歯で獲物を襲います。



ニシキバラ

鮮やかな緑と赤の縞模様と真っ青なお腹とド派手な見た目ですが、上品な味わいで塩焼きや刺身でも美味しく食べられます。



ウミウシ

春先になるとどこからともなく現れるウミウシは、竜串湾内だけで400種近い種類が確認されています。サザエやタニシの仲間でも、ごくまれに潮だまりに取り残されていることも。

キャラメルウミウシ



貝殻の名残を抱えたままのオオベニシボリ



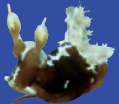
オレンジウミコショウ



ワタユキシボリガイ



ムラサキウミコショウ



牛に似ているからモウサンウミウシ!

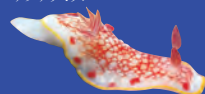


そのまふんで行きそうなホウズキフシエラガイ



ヒロウミウシ

ツノがかわいいサラサウミウシ



フリエリイボウミウシ



アオウミウシは竜串のアイドル!



竜串の海を 眺めてみる 「足摺海底館」

竜串湾のほとりに立つ独特の佇まいの建造物が「足摺海底館」。1970年に日本初の海域公園として指定された竜串のシンボルとしてオープンした海中展望塔で、70年代の建築らしい未来感とレトロ感、そして唯一無二の海中散歩を楽しむことができるミュージアムです。



靴のまんまで、海中散歩。

窓の先に見える景色との出会いは、一期一会。

潮にふわふわと流されながら海藻を器用に食
でみたり、サンゴの物陰で身を隠してみたり
休んでみたり—64段の螺旋階段を下りていくと、そ
こは水深7mの海の底。360度四方に設けられた
丸い窓の先には、魚たちの当たり前の「日
常」が広がります。

水温が低くなり晴天が続けばその
透明度は日増しに強くなり、嵐
が近づけば視界はみるみる悪
くなり・・・日々一刻変わりつ
づける窓の先に広がる海
中の眺めは、ただただぼ
んやりと眺めていても見
飽きることはありません。



0.5m
ほとんど真っ暗で
何も見えません



1-3m
近くの岩がうっすらと見え、
窓際の魚だけ見えます



4-7m
近くの岩は見えますが
遠くはやや白っぽく見えています



8-13m
そこそこ遠くの魚まで見え
視野良好!



14m-
かなり遠くの岩場まで見え、
回遊魚なども確認できます



「竜串観光汽船」
竜串の海を
覗いてみる

グラスボートの底に開いた窓の先に広がるのは、シコロサンゴやテーブルサンゴなどの造礁サンゴ群集と、サンゴを寝床や隠れ家にして生きる色とりどりの熱帯魚、気まぐれに顔を見せてくれるウミガメたち。竜串の海を40年以上見守ってきた船長が案内する、約30分のミニクルーズへどうぞ。

竜串で 潜るということ

話し手…佐野美月(竜串ダイビングセンター)
取材・構成…小林皆登、萩野新子、竹村直也

海の底にも、四季がある。

生きものの数が少なくなる冬場の海は、とても澄んでいる。だから、小さいものだと数ミリほどにしかならないのに、色鮮やかなウミウシたちの姿がよく目立つ。

春になるとプランクトンが一気に増え、海全体が少し緑がかって見えるようになり、生命力にあふれはじめる。

夏になると生きものたちが産卵の時期を迎え、海の中は霞がかかったようになる。

秋になると海が青さを日に日に増し、魚たちの姿も一層と増えるようになり、やがてまた、透明な冬へと戻ってゆく。

竜串でダイビングガイドをはじめて20年。

毎日のようにさまざまなお客さんたちと共に潜り、さまざまな生きものたちと巡りあううちに、

よその海で潜っていても

「早く竜串に戻りたい」と思うほどに惚れこんでしまった。

同時に、海の変化も間近で見てきた。

オニヒトデの大発生、海水温の上昇。

あっという間に失われていくサンゴたち。

この海域公園のサンゴはなんとしても守りたい。

そんな使命感を覚えた。

20年を経た今、「100年後に残したい」という言葉が強く胸に刺さる。

有名なダイビングエリアのような派手さはないかもしれない。

けれど、ゆったりと流れる時間、穏やかな海、何気ない会話。

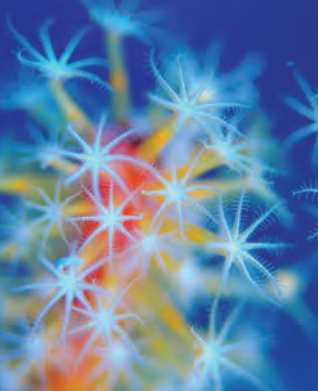
心に余裕を持った「贅沢」なダイビング。

それが竜串らしさ。

ここで知識と技術を磨き、

外の世界を知った後でも「ただいま」と帰ってきたくなる。

そんな「ホーム」のような海であり続けてほしい。





奇岩の上に座り、浪の音に囲まれながらスケッチしました。この場が重ねてきた時間を描き切るの
は到底無理で、でもその時間の中にほんの少しだけ自分も溶け込めたような不思議な感動もあ
りました。描いた後、ありがとうございます、と自然と口からこぼれていました。(画家)

OTHER ACTIVITIES



桜浜海水浴場

かつてサクラガイの仲間が浜を覆い尽くし、浜辺が桜色に染まっていたことから「桜浜」との名がついたとされる美しい砂浜です。

毎年7月の第2日曜日に海開きが行われます。シーカヤックやパドルボード、シュノーケルセット、浮き輪などの貸出も行っており、気軽に遊ぶことができます。

夏場にはウミガメが産卵にやってくることも。



スノーピーク 土佐清水キャンプフィールド

すぐ目の前に竜串の海が広がるキャンプ場。テントやコンロなどの道具がない人でも手軽にキャンプを楽しめる「手ぶらCAMPプラン」は、テントの建て方や過ごし方までスタッフの方がサポートしてくれるから安

心。冷暖房付きのトレーラーハウス「住箱」のほか、カツオの薫焼き体験やサビキ釣りなど、さまざまなプランがあります。



うみのわ

足摺宇和海国立公園
竜串ビジターセンター



足摺宇和海国立公園の魅力を知り尽くしたスタッフが常駐するビジターセンターです。桜浜を望む絶好のロケーションにあり、竜串海岸などのガイドツアーの予約ができるほか、漂着物を使ったオブジェづくりなどのワークショップも開催。竜串エリアだけでなく、足摺岬や柏島、宇和海などの体験・アクティビティのご案内もしています。また、土佐清水ジオパークの活動拠点にもなっています。



竜串までのアクセス

車 で 高知龍馬空港より車で約150分／松山空港より車で約180分
 鉄道で JR岡山駅より土佐くろしお鉄道中村駅まで特急で約280分(高知駅乗り換え)
 中村駅より高知西南交通バスで約80分

高知龍馬空港まで

羽田空港より約90分／成田空港より約110分／伊丹空港より約50分
 小牧空港・セントレアより約60分／福岡空港より約55分／台湾桃園空港より約150分

高知県立足摺海洋館
SATOUMI
 土佐清水市三崎4032
 TEL.0880-85-0635



足摺宇和海国立公園竜串ビジターセンター
うみのわ
 土佐清水市三崎4032-2
 TEL.0880-87-9500



海中天然ミュージアム
足摺海底館
 土佐清水市三崎4124-1
 TEL.0880-85-0201



環境省
 土佐清水自然保護官事務所
 土佐清水市天神町11-7
 TEL.0880-82-2350



土佐清水市立竜串貝類展示館
海のギャラリー
 土佐清水市竜串23-8
 TEL.0880-85-0137



スノーピーク土佐清水
キャンプフィールド
 土佐清水市三崎字エジリ4145番1
 TEL.0880-87-9789



発行元 竜串事業者会議PR BOOK製作実行委員会
 足摺宇和海国立公園 竜串ビジターセンターうみのわ、足摺海底館、
 高知県立足摺海洋館 SATOUMI、
 土佐清水市立竜串貝類展示館 海のギャラリー、
 スノーピーク土佐清水キャンプフィールド、(一社)土佐清水市観光協会

編集・デザイン: Takemura Design & Planning
 写真提供・資料提供: 環境省土佐清水自然保護官事務所、
 (公財)黒潮生物研究所、竜串観光汽船、竜串観光振興会、
 竜串ダイビングセンター、竜串事業者会議PR BOOK製作実行委員会、
 たつきガールズ、(一社)土佐清水ジオパーク推進協議会、畠中詩織
 参考文献: 足摺海洋館ガイドブック SATOUMI生きもの図鑑(MPJ)、
 土佐清水を自由研究する地域研究誌 アオサバラボ(土佐清水ジオパーク推進
 協議会事務局)ほか
 2026年2月発行

