



三瓶山広域ツーリズム振興協議会



三瓶山へのアクセス

- 中国自動車道
三次ICから車で70分
- 松江自動車道
吉田掛合ICから車で40分
- 浜田自動車道
大朝ICから車で70分
- 山陰本線
JR大田市駅からバスで60分

三瓶山広域ツーリズム振興協議会

HP, facebook, Instagramなど、三瓶エリアの情報をwebで公開中！

(一社)大田市観光協会 0854-88-9950
受付時間：8:30～17:00 (年末年始は除く)

大田市観光振興課 0854-83-8192
飯南町産業振興課 0854-76-2214
美郷町産業振興課 0855-75-1214



GOGOさんべ

検 索

memo

三瓶山登山

三瓶山は、初心者にも登りやすく、中上級者でも登山を満喫できる山です。主峰の男三瓶山（標高1126m）をはじめとする峰々が、「^{むろのうち}室内」と呼ばれるくぼ地を取り囲んで環状に並び、山麓を一周する道路から幾本もの登山道が各峰へ続きます。この道を組み合わせることで、体力や季節にあわせて多様なコース設定が可能です。



名号登山道



西の原登山道



縦走路



観光リフト

服装と装備

登山道は比較的歩きやすく、険しい場所は限られます。冬以外の時期は特別な装備は必要なく、トレッキングシューズと歩きやすい服装で十分です。山頂は、体感温度が低く、急に悪天候となることもあるため、雨風をしのげるものや着替えのシャツ、帽子などを状況に応じてご用意ください。また十分な水分補給も必要です。

山頂の眺望

三瓶山は島根県のほぼ中央部に位置します。中国山地の主軸から離れた独立峰で、草原が広がる山頂からは360度の展望が開けます。北の眼下には日本海が広がり、島根半島の山並みを望むことができます。条件が良い日には島根半島の先に隠岐諸島の島影が見えます。また、西には石見銀山がある大江高山火山の山群、東には鳥取県の大山、南には中国山地の山並みを望みます。



男三瓶山山頂。向こうに大江高山火山の山群が見える



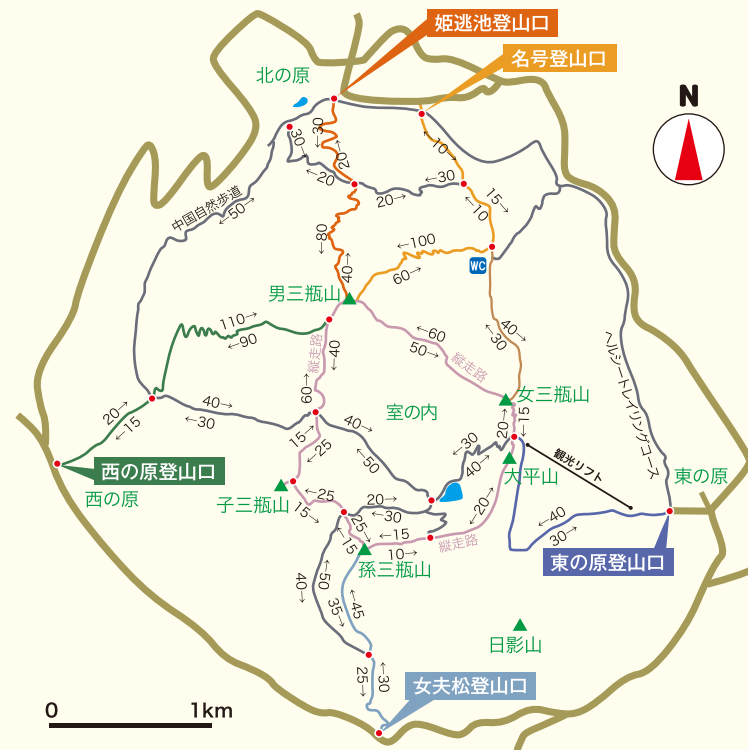
室の内側斜面の紅葉



男三瓶山頂から見た霧の海

登山道の所要時間の目安

区間ごとの所要時間(分)の目安を上り、下りの別に示しています。



三瓶山は山野草の宝庫

広い草原と森林がある三瓶山は山野草の宝庫です。早春から晩秋まで、様々な花を見ることができ、登山道によって見られる花の種類が異なります。花との出会いも三瓶登山の楽しみのひとつです。



ユキワリイチゲ(3月)



クロモジ(3～4月)



アセビ(3～4月)



イカリソウ(4月)



イチリンソウ(4月)



ショウジョウバカマ(4～5月)



ミヤマカタバミ(4～5月)



オキナグサ(4～5月)



チゴユリ(4～5月)



レンゲツツジ(5月)



タニウツギ(5～6月)



ウツギ(5～6月)



コアシサイ(6～7月)



ネムノキ(6～7月)



ホタルブクロ(6～8月)



ネジバナ(7月)



フシグロセンノウ(7～8月)



ホンバナヤマ(7～9月)



ゲンノショウコ(7～9月)



イヨフウ(7～9月)



カワラナデシコ(8～9月)



トリガネニンジン(8～9月)



ウメバチソウ(9～10月)



ツリフネソウ(9～10月)



キバナアキギリ(9～10月)



マツムシソウ(9～10月)



リンドウ(10～11月)

大山隠岐国立公園・三瓶山地区

三瓶山は、カルデラ地形の内側に複数の溶岩円頂丘が並び、火山地形と牧野景観が評価され、1963年4月に隠岐、島根半島、蒜山とともに国立公園に指定されました。指定範囲は大田市、飯南町、美郷町にまたがる2,679ヘクタールで、峰に囲まれた室の内が特別保護地域、三瓶温泉街が普通地域、その他の範囲が特別地域として保護されています。



国立公園の範囲と指定区分

■ 特別保護地域 ■ 特別地域 ■ 普通地域

※国立公園内で、山野草の採取又は損傷することはつつしみましょう。指定植物を採取すると罰せられます。

※特別保護地域では動植物や岩石等の採取が規制されています。