

三瓶山

登山ガイドマップ

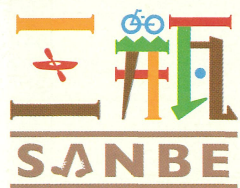


三瓶山広域ツーリズム振興協議会



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
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など、三瓶エリアの情報をwebで公開中！

大田市観光協会 0854-88-9950
大田市観光振興課 0854-82-1600
飯南町産業振興課 0854-76-2214
美郷町定住推進課 0855-75-1212

三瓶山ツーリズム 検 索
facebookもチェック!!



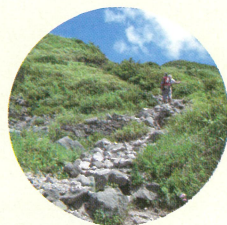
登山記念スタンプ スタンプは、裏面地図の マークの施設にあります。

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、「室ノ内」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いので、風よけの上着と着替えのシャツをご用意ください。

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



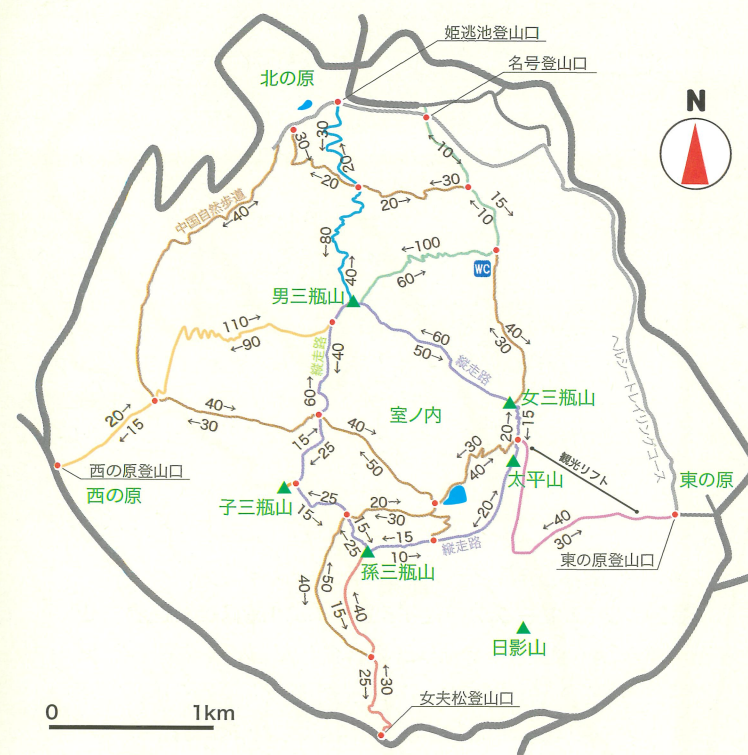
室ノ内側斜面の紅葉



男三瓶山山頂から見た霧の海

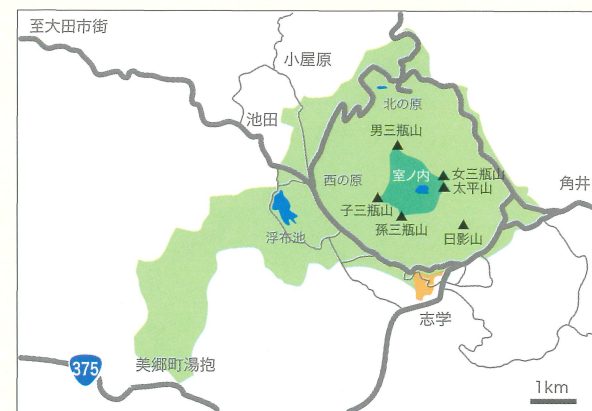
登山道の所要時間の目安

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。



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、峰に囲まれた室ノ内が特別保護地域、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、山野草の採取はつしみましょう。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。



ユキフライチゲ(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)



コアジサイ(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)



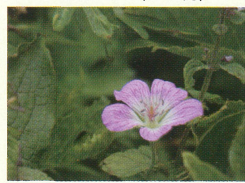
フシグロセンノウ(7~8月)



ホソバノヤマハハコ(7~9月)



ゲンノショウコ(7~9月)



イヨフウロ(7~9月)



カワラナデシコ(8~9月)



ツリガネニンジン(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)

