

# 国立公園 三瓶山

## 登山ガイドマップ

Mt.Sanbe Trekking Map



三瓶山広域ツーリズム振興協議会  
SANBE



### 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!  
 (-社)大田市観光協会 0854-88-9950  
 受付時間:9:00~17:00(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



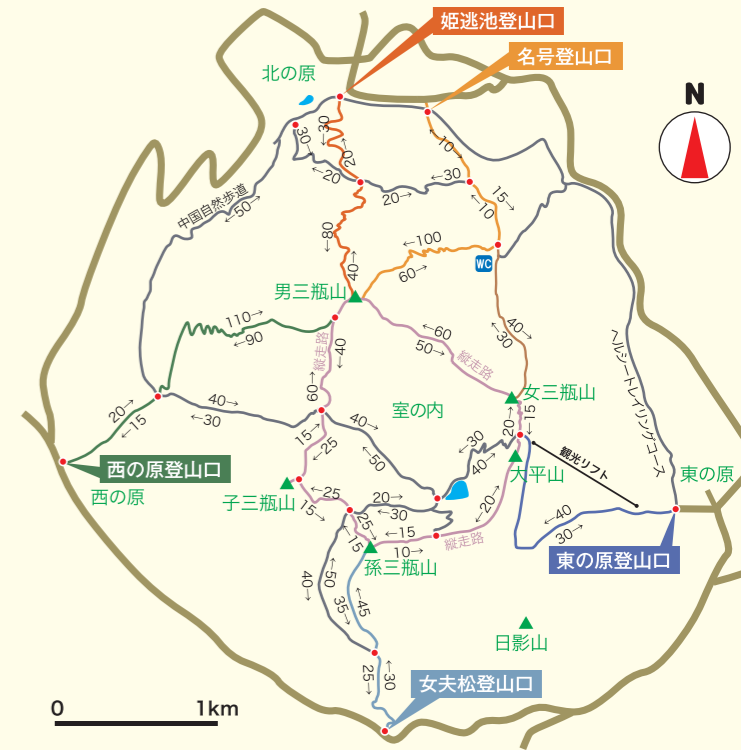
室内側斜面の紅葉



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。



ユキワライチゲ(3月)



クロモジ(3~4月)



アセビ(3~4月)



トキワイカリソウ(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)



ユウスゲ(6~7月)



フシグロセンノウ(7~8月)



ホソバナヤマハハコ(7~9月)



ゲンショウコ(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)



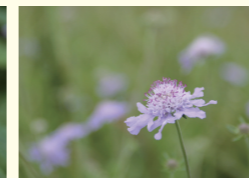
ウメバチソウ(9~10月)



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)

## 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。

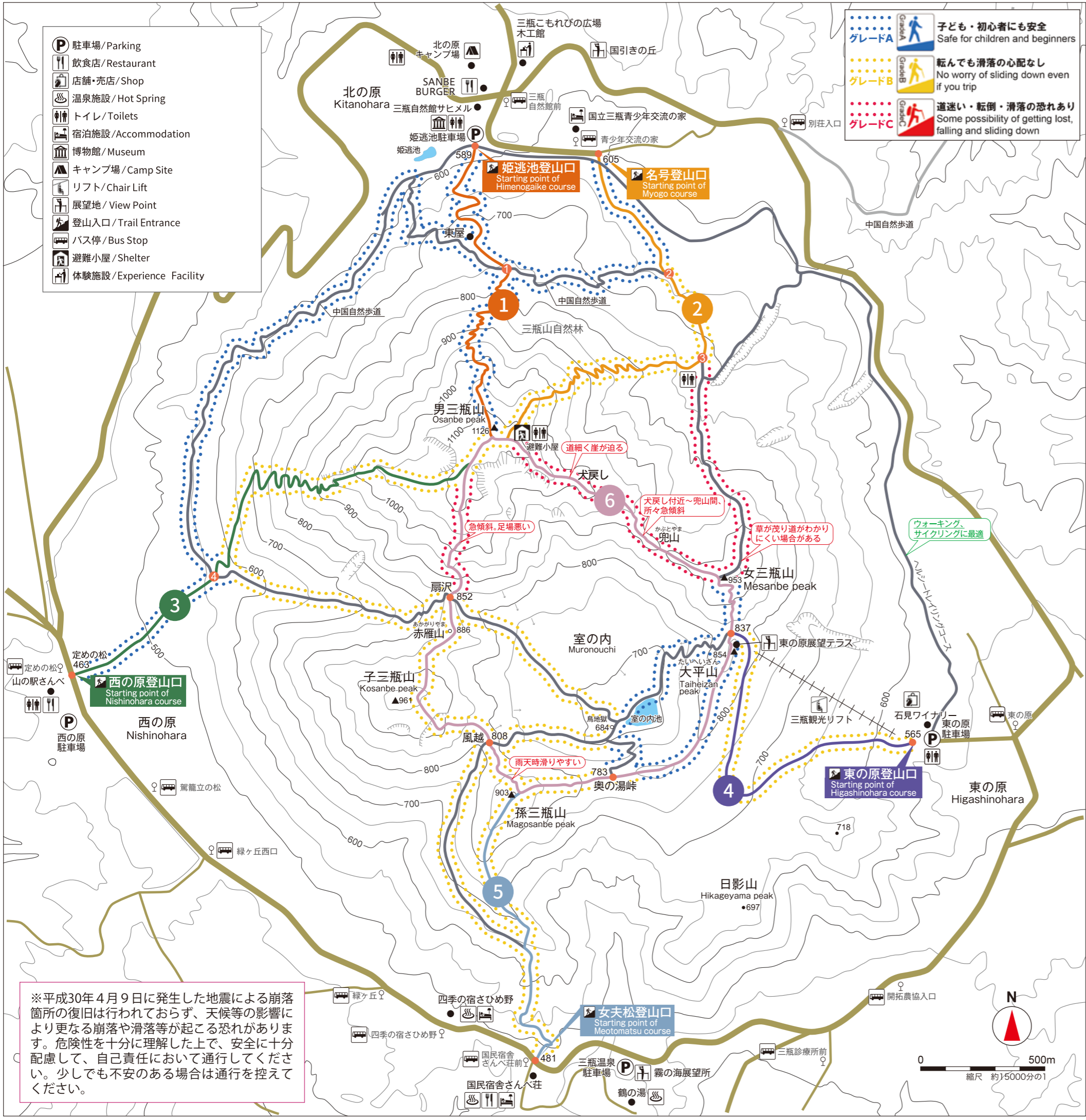


### 国立公園の範囲と指定区分

■ 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しませません。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。



- 駐車場/Parking
- 飲食店/Restaurant
- 店舗・売店/Shop
- 温泉施設/Hot Spring
- トイレ/Toilets
- 宿泊施設/Accommodation
- 博物館/Museum
- キャンプ場/Camp Site
- リフト/Chair Lift
- 展望地/View Point
- 登山入口/Trail Entrance
- バス停/Bus Stop
- 避難小屋/Shelter
- 体験施設/Experience Facility

- グレードA 子ども・初心者にも安全  
Safe for children and beginners
- グレードB 転んでも滑落の心配なし  
No worry of sliding down even if you trip
- グレードC 道迷い・転倒・滑落の恐れあり  
Some possibility of getting lost, falling and sliding down

※平成30年4月9日に発生した地震による崩落箇所の復旧は行われておらず、天候等の影響により更なる崩落や滑落等が起こる恐れがあります。危険性を十分に理解した上で、安全に十分配慮して、自己責任において通行してください。少しでも不安のある場合は通行を控えてください。



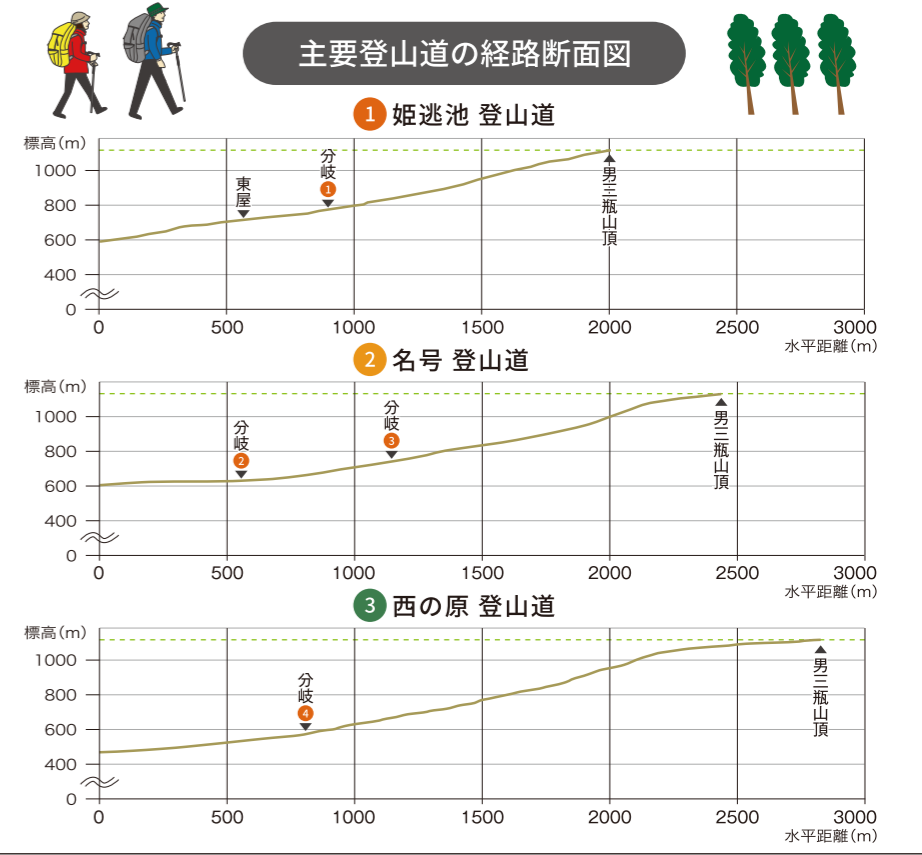
# 三瓶山登山マップ



## 主な登山コース

- 1 姫逃池 登山道** 所要時間/約 80分~120分  
 Time required: approx. 80 to 120 minutes  
 三瓶自然館サヒメル駐車場から男三瓶山山頂までの最短コース
- 2 名号 登山道** 所要時間/約 90分~130分  
 Time required: approx. 90 to 130 minutes  
 国指定天然記念物の三瓶山自然林内を進み、男三瓶山山頂へ至るコース
- 3 西の原 登山道** 所要時間/約 100分~140分  
 Time required: approx. 100 to 140 minutes  
 西の原草原から男三瓶山山頂へ登る見晴らしの良いコース
- 4 東の原 登山道** 所要時間/約 60分~70分  
 Time required: approx. 60 to 70 minutes  
 東の原駐車場から観光リフトと並行する登山道を通り女三瓶山山頂へ登るコース  
 ※三瓶観光リフトは4月~11月に運行
- 5 女夫松 登山道** 所要時間/約 60分~80分  
 Time required: approx. 60 to 80 minutes  
 三瓶温泉近くから孫三瓶山山頂へ登るコース
- 6 縦走 登山道** 所要時間/1周約 4~6 時間  
 Time required: approx. 4 to 6 hours per lap  
 男三瓶山、女三瓶山、大平山、孫三瓶山、子三瓶山の各峰を一周するコース

## 主要登山道の経路断面図



登山では、ちょっとしたことが重大な事故につながる可能性があります。しっかりと準備をして登りましょう。

- ・水を多めに用意して下さい。山中に沢、湧水はありません。
- ・下山が遅くなった時のために、ライトを用意して下さい。
- ・天気予報のチェックを忘れずに。10月~4月は降雪の可能性あります。
- ・熊をはじめとする野生動物が出没する可能性があります。ご注意ください。

○滑落等、万一の事故やスズメバチに刺された場合などは、119番へ。  
 ・山中では携帯電話がつかない場所があります。  
 ・山頂付近からは、出雲市など遠隔地の消防、警察へつながることがあります。  
 (緊急通報が必要な事態にならないことが第一です。くれぐれも注意下さい。)

