

長距離 自然歩道を 歩こう！ 中国自然歩道版



長距離 自然歩道を 歩こう!



長距離自然歩道とは？

四季を通じて手軽に、楽しく、安全に自らの足で歩くことを通じて、豊かな自然や歴史・文化とふれあい、心身ともにリフレッシュし、自然保護に対する理解を深めることを目的としています。環境省が計画し、各都道府県が整備を進めています。

昭和45年(1970年)の東海自然歩道の整備に始まり、九州・中国・四国・首都圏・東北・中部北陸・近畿と8つの自然歩道が整備され、9つ目となる北海道自然歩道は、平成15年に計画が策定され、整備をしています。計画路線の延長距離は4,585kmで、整備が完了すれば全国の総延長は約26,000kmとなります。

家族向けのコースから本格的な健脚コースまで、各地の見どころを楽しく歩けるようになっています。

もくじ

| | |
|------------|----|
| 長距離自然歩道とは？ | 3 |
| 中国自然歩道について | 4 |
| 各県コース | |
| 山口県(12コース) | 6 |
| 島根県(37コース) | 15 |
| 鳥取県(21コース) | 35 |
| 岡山県(43コース) | 47 |
| 広島県(17コース) | 70 |

中国自然歩道について

中国自然歩道は、中国5県を一周する総延長約2,303kmの長距離自然歩道です。中国地方に残された美しい自然の中を、自分の足でゆっくり歩いて豊かな自然の営みにふれ、また郷土の歴史や文化遺産を訪ねることにより、心身の休養と自然やふるさとへの理解を深め、あわせて体力づくりに役立てるためにつくられたものです。

歩道のルートは、国立・国定公園、県立自然公園や史跡・名勝・天然記念物・由緒ある社寺など、その地方の特色ある場所を通るように結ばれ、急な坂道や平坦な道など、変化に富んだ組合せになっており、これらの自然や歴史、文化を四季を通じて探勝することができるようになっています。

歩道には、利用しやすいように指導標や案内板のほか、動植物や文化財の解説板も設けられています。何日もかけて歩いたり、あなたの体力や余暇時間にあわせ、好きなコースを半日、または1日かけてハイキングするといった楽しみ方もできます。



歩行のマナー

- 自然に親しみ、自然に学び、自然を大切にしましょう。
- 歩行中は禁煙にご協力ください。
- 歩道以外の山や畑に入らないようにしましょう。
- 中国自然歩道では、バイク・自転車等の乗り入れを禁止しているところがあります。
- 空き缶、紙クズなどのゴミは捨てないで持ち帰りましょう。
- 案内板や標識はみんなの大切な道しるべです。大切にしましょう。
- 植物や鉱物を採ったり、傷つけたりないようにしましょう。
- 野鳥や動物を捕獲したり傷つけたりないようにしましょう。
- 沿線の住人をはじめ他人の迷惑になるような行動は慎みましょう。



歩行時の注意等

- 山岳地のコースなどでは特に、台風・大雨・強風・積雪等の後は、落石・倒木・土砂崩れ等の恐れがあるため、十分注意して下さい。
- 服装・履物は、登山、ハイキングに適したもので、地図・水筒・雨具などの用意をしていきましょう。
- 事前に歩くコース、距離、所要時間、交通機関などを十分に検討し、ゆとりのあるスケジュールを組みましょう。
- 天気予報に注意し、天候の変化を最優先して、スケジュール変更、中止など対応しましょう。
- マムシ、スズメバチ等、危険な生物への対処法をあらかじめ検討しておきましょう。



各コースの項目の見方

- 所要時間：平地1km約15分、山地1km約20～30分を目安にした歩行時間です。
- コースの難易度：家族向け（👤）、一般向け（👤👤）、健脚向け（👤👤👤）に区分しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成等によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

山口県



▲藍場川
住吉神社(国宝) ▶
◀瑠璃光寺五重塔(国宝)



山口県内の中国自然歩道は、関門トンネル人道入口を起点に、長府城下町、豊田県立自然公園を經由して日本を代表するカルスト台地である秋吉台に至ります。秋吉台からは南北に分かれ、北(山陰)は毛利氏36万石の城下町萩市、

長門峡県立自然公園を経て島根県へ続いています。


南は、西の京山口市、中国山地、

羅漢山県立自然公園を経て広島県へと通じる総延長402kmの道です。



1 海峡と城下町を訪ねるみち (下関市みもすそ川町～下関市大字蒲生野)

このコースは、山口県内ルートの出発点である関門国道トンネル人道入口から、長府城下町、住吉神社を通り、深坂自然公園へ至るコースです。

- 距離 22.2km
- 所要時間 往路5時間40分、復路5時間40分
- 難易度 

区間 関門トンネル人道入口～みもすそ川公園～下関市立美術館～関見台公園～長府城下町(壇貝川、功山寺、長府博物館、長府毛利邸)～住吉神社(国宝)～新下関駅～下関市園芸センター～深坂自然公園



長府城下町


見どころ 関門海峡・みもすそ川公園・火の山(瀬戸内海国立公園内)、長府城下町(功山寺仏殿(国宝))、住吉神社(国宝)、下関市園芸センター



火の山公園

2 竜王山と温泉を訪ねるみち (下関市大字蒲生野～下関市豊浦町川棚温泉)

このコースは、下関市吉見の東側に位置する竜王山を中心に下関水道水源地、内日ダムを通り、川棚温泉に至るコースです。

- 距離 17.3km
- 所要時間 往路5時間35分、復路5時間15分
- 難易度 

区間 深坂自然公園～竜王山～下関水道水源地～内日ダム～石畑峠～国清山自然公園～妙青寺～川棚温泉

見どころ 深坂自然公園(深坂溜池、森の家下関)、竜王山、国清山自然公園、妙青寺、川棚温泉



深坂溜池



竜王山からの眺望

3 伝説と霊山を訪ねるみち (下関市豊浦町川棚～下関市豊田町西市)



クスの森

このコースは、川棚温泉から川棚のクスの森、狗留孫山の中腹、華山を経てほたるの里下関市豊田町に至るコースです。

距離 26.2km

所要時間 往路7時間35分、復路7時間35分

難易度 (川棚温泉～小野小町の墓は)

区間 川棚温泉～川棚のクスの森～虚無僧墓～小野小町の墓～狗留孫山～仲哀



ホタル舟

天皇殯葬所～華山～岩屋観音～神上寺～近松門左衛門生誕の地～西市

見どころ 川棚のクスの森(国天然記念物)、狗留孫山(国名勝)/修繕寺・華山/神上寺(いずれも豊田県立自然公園内)、ゲンジボタル群生地(国天然記念物)

4 湖と溪流を訪ねるみち (下関市豊田町西市～美祿市秋芳町嘉万市)

このコースは、豊田湖を中心とし、国名勝石柱溪、別府弁天池を通り、美祿市秋芳町嘉万市に至るコースです。

距離 25.6km

所要時間 往路6時間25分、復路6時間40分

難易度 (豊田湖～石柱溪、別府弁天池～嘉万市は)

区間 西市～木屋川ダム～豊田湖～豊田湖畔公園～安徳天皇御陵墓～石柱溪～おしどり観音～美祿市於福～別府弁天池・厳島神社の巨樹群～壬生神社～嘉万市

見どころ 豊田湖・豊田湖畔公園(豊田県立自然公園内)、石柱溪(国名勝・天然記念物)、別府弁天池、厳島神社の巨樹群



別府弁天池



石柱溪

5 カルスト台地を訪ねるみち

- (1) 美祢市秋芳町嘉万市～美祢市美東町薬王寺、
(2) 美祢市秋芳町嘉万市～美祢市美東町二反田、

このコースは、広大なカルスト台地「秋吉台」を中心とするコースです。山口県内ルートは、秋吉台の長者ヶ森から山陽ルート(山口方面)、山陰ルート(萩方面)に別れ、広島県・島根県へと続きます。

距離 (1) 20.1km、(2) 18.9km

所要時間 (1) 往路5時間45分、復路5時間35分(山陽ルート)

(2) 往路5時間25分、復路5時間10分(山陰ルート)

難易度 

区間 (1) 嘉万市～青景八幡宮～長者ヶ森～大正洞～秋吉台エコ・ミュージアム～秋吉台サファリランド～銭屋のハゼの木～二反田カキツバタ群落～①城下町と歴史を訪ねるみちへ



秋吉台・山焼き

(2) 嘉万市～青景八幡宮～長者ヶ森～金麗社・諸隊本陣跡～美祢市美東町秋谷～男滝・女滝～美祢市美東町薬王寺～⑥西の京「山口」を訪ねるみちへ

見どころ 秋吉台・秋芳洞(秋吉台国定公園内、国特別天然記念物)、秋吉台エコ・ミュージアム

備考 このルートには距離6.2kmの支線(区間:長者ヶ森～妙見原～秋吉台家族旅行村～龍護峰、所要時間:往路1時間50分、復路1時間35分)があります。



秋芳洞・百枚皿

6 西の京「山口」を訪ねるみち (美祢市美東町薬王寺～山口市滝町)

このコースは、美祢市美東町薬王寺から東鳳翻山を経由し、室町時代に大内氏の本拠となり、「西の京」といわれた山口市に至るコースです。山口市には、大内時代の遺構、幕末の遺構が多く残されています。

距離 21.2km

所要時間 往路6時間55分、復路6時間45分

難易度 

区間 薬王寺～東鳳翻山～



錦鶏の滝

21世紀の森～萩往還～一の坂ダム～香山公園・瑠璃光寺五重塔(国宝)～洞春寺～山口県庁

見どころ 東鳳翻山、金鶏の滝、萩往還(国史跡)、香山公園(瑠璃光寺五重塔、香山墓所)、洞春寺(山門・観音堂は国重要文化財)








萩往還

7 身近な里山を訪ねるみち (山口市滝町～山口市徳地野谷)

このコースは、山口県庁から一の坂川、常栄寺庭園、KDDI山口衛星通信センターを経て、仁保川沿いの身近な里山を辿るコースです。

距離 25.8km

所要時間 往路6時間45分、復路6時間45分

難易度    (旧県庁舎～嘉村磯多生家は  



藩庁門

区間 山口県旧県庁舎及び県会議事堂・藩庁門～一の坂川～野田神社・豊栄神社・今八幡宮～常栄寺・雪舟庭～KDDI山口衛星通信センター～舟山八幡宮～道の駅仁保の郷～嘉村磯多生家～愛鳥林

見どころ 山口県旧県庁舎及び県会議事堂(国重要文化財)・藩庁門(県重要文化財)、一の坂川(ゲンジホテルの名所)、常栄寺・雪舟庭(国史跡名勝)、KDDI山口衛星通信センター



一の坂川

8 湖と野鳥を訪ねるみち (山口市徳地野谷～周南市鹿野)

このコースは、佐波川(一級河川)上流の大原湖を中心として、野谷石風呂、愛鳥林、長者ヶ原を通り、周南市鹿野に至るコースです。

距離 27.4km

所要時間 往路7時間30分、復路7時間20分

難易度  

区間 愛鳥林～佐波川ダム～長者ヶ原～大原湖キャンプ場～山口市徳地出合～滑国有林学術参考林～山口市徳地梶畑～周南市鹿野

見どころ 大原湖、愛鳥林、森林セラピーロード、野谷石風呂(国史跡)、滑国有林・学術参考林(いずれも長門峡県立自然公園内)



大原湖



野谷石風呂

9 社寺と渓谷を訪ねるみち (周南市鹿野～岩国市錦町広瀬)



漢陽寺

このコースは、歴史のある社寺が多い周南市鹿野中心部から、五万堂渓谷を通り、長野山を縦走した後、木谷峡から岩国市錦町へと続くコースです。

距離 29.9km

所要時間 往路8時間50分、復路8時間15分

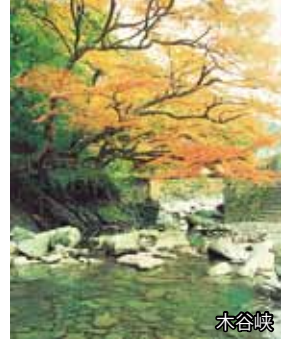
難易度

▲▲▲ (漢陽寺～天神山公園は▲)

区間 漢陽寺～潮音洞・清流通り～二所山田神社～龍雲寺～天神山公園～五万

堂渓谷～長野山緑地公園～鹿落ちの滝～木谷峡～宮モミジ～朝霞城跡～岩国市錦町広瀬

見どころ 二所山田神社(特にスギの巨木群)、漢陽寺(特に枯山遺水式の名園「曲水の庭」、龍雲寺、潮音洞、清流通り、長野山、木谷峡(新緑と紅葉の名所、県緑地環境保全地域)



木谷峡

10 清流と高原を訪ねるみち (岩国市錦町広瀬～岩国市錦町大原(広島県境))



成君寺仁王門

山陽ルート最後となるこのコースは、岩国市錦町の中心部広瀬から岩国市本郷町を經由して、中国自然歩道山口県内ルート最高峰である羅漢山へ繋がり、羅漢山を下ると広島県境の生山峠に続くルートです。



法華山から羅漢山を望む

距離 36.1km

所要時間 往路10時間30分、復路9時間55分

難易度 ▲▲▲

区間 岩国市錦町広瀬～とことこトレイン錦町駅～府谷ほたる村～国穂寺～成君寺～羅漢高原いこいの広場～羅漢山～生山峠～(広島県)

見どころ とことこトレイン、成君寺、羅漢山・らかん高原憩いの広場(羅漢山県立自然公園内)

11 城下町と歴史を訪ねるみち (美祿市美東町二反田～萩市田代)



松陰生誕地からの眺望

このコースは、美祿市美東町二反田から萩往還道沿いを進み、毛利氏36万石の城下町・旧萩市内を通り、ふたたび、旧川上村、旧福栄村へと谷間の道を進むルートです。

- 距離 41.8km
- 所要時間 往路10時間55分、復路11時間00分
- 難易度 (道の駅「萩往還」～東光寺は)
- 区間 美祿市美東町二反田～萩市殿河内～萩市明木～鹿背隧道～道の駅萩往還～大屋刑場跡～涙川跡～萩駅～金谷天満宮～藍場川～玉木文之進旧宅～吉田松陰歴史館・松陰神社～吉田松陰生誕地～東光寺～



扇落滝

萩市松本峠～森田家住宅～扇落滝～萩市田代

見どころ 二反田溜池のカキツバタ群落(県自然記念物)、萩城下町、扇落滝

12 清流と弧峰を訪ねるみち (萩市田代～山口市阿東十種ヶ峰(島根県境))

山陰ルート最後となるこのコースは、萩市の田代川沿いの道から阿武川ダム湖畔、国指定名勝長門峡を通り、島根県境にそびえる十種ヶ峰に続くルートです。

- 距離 41.4km
- 所要時間 往路10時間45分、復路10時間30分
- 難易度
- 区間 萩市田代～阿武川ダム湖畔～重塀岩～切籠切窓～長門峡～(通行止め)生雲ダム～山口市阿東町生雲～恩田寺～須賀社～山口市阿東嘉年～竜昌寺～十種ヶ峰～(島根県)
- 見どころ 長門峡(長門峡県立自然公園内、国指定名勝)、十種ヶ峰(県緑地環境保全地域内)

長門峡



十種ヶ峰



見どころ特集

ルート名：1 海峡と城下町を訪ねるみち

▶ 関門海峡、みもすそ川公園、火の山

源平最後の戦いである壇ノ浦の合戦や、幕末には下関戦争の舞台となった関門海峡は、瀬戸内海と東シナ海とを結ぶ重要な航路として多くの船舶が往来しており、季節、場所、時刻により刻々と変化する風景は見飽きることがありません。また、関門海峡を見下ろす火の山はつつじ、桜の名所としても有名で、展望台からは響灘、周防灘を一望することができます。

▶ 長府城下町

長府城下町には鎌倉末期の嘉暦2年(1327年)創建といわれる曹洞宗の古刹、功山寺仏殿(国宝)や長府毛利藩5万石の城下町時代の土塀や長屋門などが残っており、風雪に耐えてきた年月の重みを感じることができます。

ルート名：2 竜王山と温泉を訪ねるみち

▶ 深坂自然公園

農業用水用に造られた深坂溜池(平成22年ため池百選に選定)には白鳥をはじめ多くの水鳥が集まり、春には多くの花見客が訪れます。周辺の森にはスギ、ヒノキ、モミジ、ヤマモモなどが植えられ、四季折々の自然を満喫することができます。また、「森の家下関」があり、研究会や講演会などさまざまなイベントを行う場として広く利用されているほか、芝生広場、野鳥観察のできる林間歩道、森の中のキャンプ場など、自然に親しむ場所が多くあります。

▶ 竜王山

竜王山(標高614m)は、下関市吉見と内日の間に位置する裾野の広がった美しい山で、小鳥の飛び交う雑木や蔦がずらりに覆われ登山道を登ると、山頂からは響灘、北九州、関門海峡、遠くは瀬戸内海を見渡すことができます。また、山頂から赤田代に至る歩道周辺は、暖帯林特有の林相を楽しむことができます。

ルート名：3 伝説と霊山を訪ねるみち

▶ 川棚のクスの森(国天然記念物)

川棚のクスの森は、樹齢およそ千余年もある1本のクスノキの巨木で、樹幹の周囲は約11m、樹の高さが21m、樹枝の最長が27mもあり、遠くから見ると森のように見えることから「クスの森」と呼ばれています。また、木の根元に大内義隆公の愛馬を葬ったことに由来して「霊馬の森」とも呼ばれています。

▶ 狗留孫山(国名勝)、華山

狗留孫山(標高616m)と華山(標高713m)は、いずれも昔から長門の国の霊山として崇められ、山頂からの景色は雄大で、両山を結ぶ稜線沿いの歩道からも雄大な景観が楽しめます。また、狗留孫山の八合目には、大同2年(807年)に弘法大師により創建されたと伝えられ、西国の霊場として名高い修禪寺、華山の2合目には高野山真言宗の古刹で慶雲元年(704年)に徳仙上

人が役小角とともに山岳霊場として開山したといわれる神上寺があり、雪舟作といわれる庭があります。

ルート名：4 湖と溪流を訪ねるみち

▶ 豊田湖、豊田湖畔公園(豊田県立自然公園内)

豊田湖は、治水及び利水を目的に昭和30年に完成した木屋川ダムによってできた人造湖で、水鳥や小鳥が群れ遊び、冬はワカサギ釣りの人々で賑わいます。また、湖畔の豊田湖畔公園には、県西部の自然公園を紹介する豊田湖畔公園ビジターセンターを核として、テントサイトのほかオートキャンプ場やケビン、遊具などが整備されており、年間を通じて家族で楽しむことができます。

▶ 石柱溪(国名勝・天然記念物)

高島北海画伯によって世に紹介された渓谷で、四十八滝と呼ばれる多くの滝と深い淵とが連続し、溪流の両岸と河床が柱状節理を示す石柱となっています。溪谷沿いには、アカガシ、アラカシ、ハイノキなどがうっそうとしげり、シダやその他の植物も豊富です。

ルート名：5 カルスト台地を訪ねるみち

▶ 秋吉台・秋芳洞

日本代表するカルスト台地秋吉台は、ネザサ、ススキ、ハギを中心とした見渡す限りの草原に羊の群れを思わせるような大小様々な石灰岩が並び、ドリーネと呼ばれる窪地が散在しています。この台地は3億年もの年月をかけた自然の造形であり、秋吉台八景と呼ばれるように四季折々で様々な表情を見せてくれます。また、台地の地下には、雨水により石灰岩台地が浸食を受けて、秋芳洞をはじめとした約450の鍾乳洞が造られており地下水系は平成17年にラムサール条約湿地に登録されました。

▶ 秋吉台エコ・ミュージアム

秋吉台の自然を理解し親しんでいただくために、平成12年にオープンしたビジターセンターです。ここでは、秋吉台を3つのフィールド(台麗、洞内、台上)に分け、わかりやすく説明する展示の他、大型スクリーンを備えたハイビジョンルームにより、秋吉台の自然への理解を一層深めることができます。

ルート名：6 西の京「山口」を訪ねるみち

▶ 東鳳翻山

東鳳翻山(標734.2m)山頂からの眺望はすばらしく、山口市内はもちろん、秋吉台のカルスト台地や遠く瀬戸内海、日本海まで、360度見渡すことができ、年間を通じて多くの利用者が訪れています。山麓には金鶴の滝、雄滝(落差60m)・雌滝(同15m)があります。

▶ 萩往還(国史跡)

萩往還は、萩から山口市を通って防府市に至る全行程53kmの街道です。1604年(慶長9年)に萩に城がつくられあと、参勤交代のときなどに藩主が通る街道として整備されました。山陰と山陽をむすぶ重要な交

長距離自然歩道を歩こう！

通路ともなり、明治維新の頃には、多くの志士たちが往来しました。

ルート名：7 身近な里山を訪ねるみち

▶山口県旧県庁舎及び県会議事堂・藩庁門

旧県庁舎及び県会議事堂は、後に国会議事堂の設計スタッフとなった武田五一、大熊喜邦技師等が設計を担当し、大正5年に完成しました。近代的な建築様式と伝統的な様式が融合した大正建築の粋を集めた貴重な建築物として、昭和59年に国の重要文化財に指定され、現在は県政資料館として公開されています。また、敷地内には、幕末、萩から山口に藩庁が移された際の藩庁門と堀が残っています。

▶一の坂川

室町時代、大内氏は一の坂川を京の鴨川に見立てて街割りをしたといわれています。ホテル護岸が整備され、春は桜、初夏はゲンジホテルの名所として多くの人が訪れます。

ルート名：8 湖と野鳥を訪ねるみち

▶大原湖(長門県立自然公園内)

佐波川(一級河川)上流の大原湖は昭和31年に完成した佐波川ダムによってできた人造湖で、周辺には2つのキャンプ場(長者ヶ原グリーンスポーツ広場、ふれあいパーク大原湖)が整備されています。また、湖畔には2,000本の桜が植えられ、湖と一体となった景観は訪れる人に安らぎを与えてくれます。

▶愛鳥林、森林セラピーロード

身近に野生鳥類に接することができるよう、県が大原湖畔の山林33.7haを整備したもので、約30種類以上の野鳥を観察することができます。また平成18年、湖畔一帯の3,700haは、日本で初めて森林の癒し効果を体感できる「森林セラピー基地」に認定されました。

ルート名：9 社寺と渓谷を訪ねるみち

▶周南市鹿野中心部

周南市鹿野には、今からおよそ1,100年前からあると言われる二所山田神社や600年前の室町時代に開山された、県下屈指の名刹である漢陽寺、やはり室町時代に開山された龍雲寺などの歴史のある社寺が近い範囲にあります。中でも、漢陽寺の枯山遺水式の名園「曲水の庭」、二所山田神社境内のスギの巨木群などは一見の価値があります。また、漢陽寺裏手の潮音洞、清流通りは平成の名水百選に選定されています。

▶長野山

長野山(標高1,015m)はブナの原生林やササユリの自生地があるほか、ロッジ・キャンプ場・遊歩道等が整備された山頂付近の緑地公園(車で登山も可)には、モミジ、ドウダンツツジ、シラカバ等が植えられ四季を彩っています。また、山頂はなだらかで瀬戸内海や中国山地の山々が見渡せます。

ルート名：10 清流と高原を訪ねるみち

▶成君寺

500年以上の歴史を有する臨済宗南禅寺派の古刹

で、文明10年(1478年)博多崎崎社への鳥目進上、大永2年(1522年)の陶興房の感状など古い記録が残っています。本尊は地藏菩薩と千手観音菩薩ですがいずれも本堂とともに火災により消失し、昔のものは仁王門だけ(仮本堂有り)が残っています。裏山の成君寺山には成君寺城跡があります。

▶羅漢山・らかん高原憩いの広場(羅漢山県立自然公園内)

羅漢山(標高1,109m)は、広島県境にそびえるの山容の美しい山で、西側の法華山(962m)との間には草原が広がっています。登山路には、五百羅漢や仏岩巨岩があちこちに見られ、クマザサやカヤ原の山頂からは、北東の方向には遠く中国山地の山々、南にははるか瀬戸内海の島々を越えて四国連山が望めます。また、山麓のらかん高原憩いの広場には、バンガロー、テニスコート、遊施設などが整備され、家族で楽しむことができます。

ルート名：11 城下町と歴史を訪ねるみち

▶二反田溜池のカキツバタ群落(県自然記念物)

0.5haのため池には、約15種類の自然植物が群生し、中でもカキツバタ群落は野生種としては山口県内で最も広く、毎年5月中旬から6月上旬にかけて紫や白の花が美しく咲きます。

▶萩城下町

萩市明木から旧萩市内に至る萩往還沿いと、毛利36万石の城下町として栄えた旧萩市内には数多くの史跡や寺院があります。自然歩道は、城下町を囲む橋本川、阿武川沿い、阿武川から分岐し城下町への物資供給や農業水路として利用された監場川沿い、幕末の思想家・教育者である吉田松陰が開いていた松下村塾や誕生地などを巡ります。

ルート名：12 清流と弧峰を訪ねるみち

▶長門峡(長門県立自然公園内、国指定名勝)

周囲の山地は、約9000万年前の火山活動でできた火山岩(流紋岩、安山岩)や凝灰岩などからなり、これらの岩石は、長い年月をかけて川の流れでけずられ、兩岸は断崖絶壁をなしています。水と岩と植物とが調和して雄大な自然美をなす渓谷は、春はサクラ、ツツジが咲き乱れ、初夏は新緑が溪流に映え、夏はフジ、秋は紅葉、冬は雪景色と四季を通じて自然美を演出してくれます。

▶十種ヶ峰(県緑地環境保全地域内)

十種ヶ峰(標高989m)は、山口市阿東と島根県津和野町にまたがる県境の独立峰であり、山容は不整形で見える場所によってそれぞれ異なった印象を与えますが、特に徳佐盆地からは峻然と孤高を誇るかのよう美しく見えます。中腹から山頂にわたってチマキザサの群生が見られ、早春の福寿草、春の若菜摘、初夏のレンゲツツジ、秋の栗拾い等、年間を通じて楽しむことができます。また、歩道途中の600m付近には、オートキャンプ場・スキー場が整備されています。

島根県



上から
秋の三瓶山
地倉沼
匹見峡



夏の三瓶山



島根県の中国自然歩道は、東からラムサール条約湿地である中海・宍道湖と日本海を望みながら島根半島を進み、出雲大社を經由、世界遺産石見銀山が栄えた時代に利用されていた古道も歩きます。滝と深淵が連なる渓谷やリアス式海岸、西中国山地のブナ林を通って県の西端へ到着、山陰の小京都津和野から県境を越えます。

また、南北には、宍道湖西岸から古代遺跡を經由して八岐大蛇伝説のある斐伊川を源流部に進み、奥出雲の比婆連山で県境を越えます。

600kmを越える島根県の歩道は全12コースからなっており、これらの内、特に見どころの多い37区間をモデルコースとして紹介します。コースの詳細は島根県自然環境課発行のパンフレット、またはHPをご覧ください。

1 美保関・大平山コース

1-a 惣津・北浦海岸モデルコース(松江市美保関町七類～松江市美保関町北浦)

島根半島北側の日本海に面した海岸沿いを巡るコースです。島根半島東部北側は大山隠岐国立公園に指定されており、日本海の荒波に洗われた海岸線は断崖や洞窟など景勝地が連続しています。このモデルコースは舗装道路です。



北浦海水浴場

距離 7.8km

所要時間 約2時間00分

難易度 

区間 惣津海岸～管浦海水浴場～北浦海岸

見どころ 島根半島海岸線(惣津海岸)、七類港、メテオプラザ、七類大日堂、美保関いん石



惣津海岸

1-b 枕木山・大平山モデルコース(松江市美保関町千酌～松江市鹿島町上講武)

松江市北東の島根半島に連なり松江北山と呼ばれる、枕木山ー三坂山ー澄水山ー滝空山ー大平山を結ぶ稜線コースで、特に枕木山、華蔵寺、大平山からは、日本海や中海・宍道湖などの絶景が眺望できます。この一帯は宍道湖北山県立自然公園に指定されています。

距離 14.5km

所要時間 約5時間30分

難易度  ～  

区間 千酌～分岐点～歩道入口～第2展望台～華蔵寺～枕山駐車場～車止めゲート～三坂山分岐点～澄水山分岐点～持田別れ～滝空山分岐点～林道交差点部～大平山山頂～林道出会～講武方面分岐点～新道トンネル登り口～新道トンネル南口交差点

見どころ 華蔵寺(薬師堂の薬師如来坐像は国指定重要文化財)、石の不動明王、枕木山・三坂山、澄水山、北山の植生(華蔵寺境内のシイ・カシ類・タブノキ・ヤブツバキ・スギ巨木、山の稜線はコナラ、クリ、シデ等の雑木林)



大平山からの松江市街、宍道湖

アクセス

- ・華蔵寺参道入口：JR松江駅から本庄バス停(11番バスで約34分)下車、タクシー(15分)
- ・新道トンネル(歩車道分岐点)：JR松江駅から上講武入口バス停(19番バスで約30分)下車、徒歩10分



新緑の歩道

2◎朝日山・一畑寺コース

2-a 朝日山モデルコース(松江市鹿島町佐陀本郷～松江市東長江町)



朝日山からの夜明け

宍道湖北山県立自然公園朝日山地区の登山道で、山頂付近にある朝日寺を経由するコースです。楽しみながら学ぶことのできる自然観察モデルコースにもなっています。

距離 2・3km
所要時間 約1時間00分
難易度 

区間 古浦(歩道入口の階段)～緑地農村公園分岐点～成相寺分岐



朝日寺

点～朝日山山頂～朝日寺～朝日寺参道～朝日寺駐車場

見どころ 朝日山、朝日寺、成相寺

アクセス

- 朝日寺駐車場方面：JR松江駅～武代バス停(約30分)下車、徒歩(約20分)

2-b 一畑寺・赤浦海岸モデルコース(出雲市小境町～出雲市坂浦町)

宍道湖北山県立自然公園一畑薬師地区の臨済宗の古刹である一畑寺(一畑薬師)から美しい海岸線である赤浦海岸を経て、佐香小学校前までを結ぶ区間で、海岸部を除いて大半が車道となっているコースです。

距離 6.8km
所要時間 約2時間15分
難易度 

区間 一畑薬師参道入口～三叉路～一畑薬師(本堂)～一畑薬師駐車場～坂浦漁港～赤浦海岸(赤浦浜)～佐香小学校前

見どころ 赤浦海岸、一畑薬師

アクセス

- 一畑薬師方面：一畑電鉄松江しんじ湖温泉駅～一畑口駅(約30分)～出雲市生活バス(一畑薬師線)～一畑薬師バス停下車(約10分)、または一畑電鉄出雲市駅～一畑口駅(約30分)～出雲市生活バス



一畑薬師



赤浦海岸

長距離自然歩道を歩こう！

うづるい

2-c 塩津・十六島海岸モデルコース (出雲市塩津町～出雲市奥宇賀町)

映画「白い船」の舞台となった塩津の町から風力発電の風車が林立する区域を抜けて十六島の海岸に至る、全線が車道となっている眺めの良い海沿いのコースです。

距離 10.7km

所要時間 約2時間00分

難易度 〆～〆〆〆 (注：車道を通ります)

区間 塩津小学校～白い船公園～釜浦海岸付近～十六島鼻～光中学校前

見どころ 塩津小学校、十六島鼻

アクセス

- ・塩津方面：一畑電鉄松江しんじ湖温泉駅～雲州平田駅(約35分)～出雲市生活バス(釜浦線)塩津遊園地バス停下車(約30分)、または一畑電鉄出雲市駅～雲州平田駅(約20分)～出雲市生活バス
- ・十六島方面：一畑電鉄松江しんじ湖温泉駅～雲州平田駅(約35分)～出雲市生活バス(北浜線)小津バス停下車(約20分)、または一畑電鉄出雲市駅～雲州平田駅(約20分)～出雲市生活バス



釜浦海岸付近



白い船公園

3◎ 鱈淵寺・大社・大久恵コース

3-a 旅伏山・鱈淵寺モデルコース (出雲市国富町～出雲市大社町遙堪)



旅伏山頂

庭園で有名な康国寺を起点とし、旅伏山、鼻高山を中心とした出雲北山を縦走するコースと、鱈淵寺から遙堪峠、伊努谷峠を越える峠道から成る登山コースです。

距離 10.0km (鱈淵寺コース)

所要時間 約5時間00分(鱈淵寺コース)

難易度 〆〆〆〆～〆〆〆〆〆

区間 康国寺～都武自神社～旅伏山～伊努谷峠(⇒鼻高山～矢尾峠～遙堪峠)～浮浪の滝～遙堪峠～荘厳の滝～荘厳寺

見どころ 康国寺(茶庭)、旅伏山、鱈淵寺、浮浪の滝、荘厳の滝、荘厳寺、鼻高山

アクセス


- ・康国寺：一畑電鉄出雲市駅～旅伏駅(約17分)からタクシー約3分、または徒歩約15分
- ・鱈淵寺：雲州平田駅～鱈淵寺駐車場(平田生活バス約24分)



旅伏山からの出雲平野、斐伊川

3-b 大社・湊原海岸周遊モデルコース (出雲市大社町杵築東～出雲市大社町杵築東)

古代出雲歴史博物館を起終点に、稲佐浜、湊原海岸、神戸川河口、浜遊自然館から出雲大社を一周するコースです。

距離 7.0km
 所要時間 約1時間50分
 難易度 

区間 古代出雲歴史博物館～出雲大社～稲佐の浜～灘橋分岐点～湊原海岸～展望台～浜遊自然館～大社大鳥居～古代出雲歴史博物館

見どころ 出雲大社(本殿は国宝指定)、稲佐の浜、古代出雲歴史博物館、出雲教北島国造館(四脚門は県指定文化財)、吉兆館(吉兆幡は県指定文化財)、旧JR大社駅(国指定重要文化財)、日御碕、出雲阿国の墓

アクセス
 ・出雲大社：一畑電鉄出雲市駅～出雲大社前駅(約5分)



出雲大社



ハマヒルガオ

3-c 神西湖周遊モデルコース (出雲市神西沖町～出雲市神西沖町)

野鳥観察小屋のある神西親水公園を終起点に、ヤマトシジミも生息する風光明媚な神西湖を一周するコースです。

距離 6.4km
 所要時間 約1時間50分
 難易度 

区間 神西親水公園～今井川排水機場～姉谷川排水機場～湖陵温泉～ラピタ湖陵店～胎泉寺前バス停～神西親水公園

見どころ 神西湖、神西親水公園、湖陵温泉

アクセス
 ・湖陵温泉入口：JR出雲市駅から一畑バスで約21分
 ・胎泉寺前：JR出雲市駅から一畑バスで約20分



神西湖



神西湖付近

3-d 立久恵峡周遊モデルコース (出雲市乙立町～出雲市乙立町)

名勝天然記念物や県立自然公園に指定されている立久恵峡の奇岩柱石を眺めながら、神門川に沿って周遊するコースです。

距離 2.6km

所要時間 約0時間40分

難易度 

区間 立久恵峡バス停～不老橋～歩道分岐点～霊光寺～浮嵐橋～酸さん橋～浮嵐橋～不老橋～立久恵峡バス停

見どころ

立久恵峡(県指定名勝天然記念物、新緑、紅葉、雪景色)、霊光寺、五百羅漢、奇岩柱石



ユキワライチゲ

立久恵峡

(猿岩、ろうそく岩、烏帽子岩、屏風岩)

アクセス

- 立久恵峡：JR出雲市駅から一畑バスで約27分

3-e 久奈子神社～花の郷周遊モデルコース(出雲市西新町2丁目～出雲市西新町2丁目)

四季折々の花を楽しむことができるしまね花の郷を終起点に、出雲風土記や延喜式にも記載がある久奈子神社と周辺の史跡を巡るコースです。

距離 7.8km

所要時間 約2時間40分

難易度 

区間 しまね花の郷～歩道入口～備後街道～久奈子神社～放れ山古墳～妙蓮寺山古墳～しまね花の郷

見どころ しまね花の郷、備後街道、久奈子神社、妙蓮寺山古墳、比布智神社

アクセス

- しまね花の郷駐車場：JR出雲市駅～JR西出雲駅(約6分)から徒歩約3分



久奈子神社



久奈子神社からの出雲平野

4◎宍道湖・斐川・雲南コース

4-a 宍道湖西岸モデルコース (出雲市小境町～簸川郡斐川町大字学頭)



宍道湖

湖自然館ゴビウス～島村橋～宍道湖西岸なぎさ公園～道の駅湯の川

見どころ 宍道湖グリーンパーク、宍道湖自然館ゴビウス、築地松(屋敷林)、宍道湖西岸なぎさ公園

アクセス

- ・サンレイク：一畑電鉄一畑口駅から徒歩5分
- ・道の駅湯の川：JR莊原駅から徒歩5分

宍道湖西岸モデルコースは、宍道湖の西に位置する斐川平野を縦断するコースです。宍道湖はラムサール条約登録湿地であり、宍道湖に注ぐ斐川河口には多くの野鳥が飛来し、バードウォッチングも盛んに行われています。また斐川平野には、強い季節風を防ぐために、家屋の北と西を生垣状に巡らした築地松を有する家屋が点在し、この地方独特の風景を見せています。

距離 17.5km

所要時間 約4時間30分

難易度 

区間 青少年の家サン・レイク～宍道



宍道湖自然館ゴビウス

4-b 荒神谷・加茂岩倉モデルコース (簸川郡斐川町大字神庭～雲南市加茂町岩倉)

国宝指定された銅剣・銅鐸が出土した荒神谷遺跡、加茂岩倉遺跡といった古代遺跡や、光明寺、蓮台寺といった古刹を巡るコースです。

距離 7.6km

所要時間 約3時間50分

難易度 

区間 荒神谷史跡公園～蓮台寺～菊通池～光明寺～加茂岩倉遺跡ガイドンス

見どころ 荒神谷遺跡(国指定史跡)、光明寺(銅鐘は

国指定重要文化財 ※朝の雲海は必見)、加茂岩倉遺跡(国指定史跡)、蓮台寺、高瀬山

アクセス

- ・荒神谷史跡公園：JR出雲市駅～JR莊原駅(約20分)からタクシーで5分
- ・加茂岩倉遺跡：JR出雲市駅～JR宍道駅～JR加茂中駅(約50分)から雲南市民バス約20分(※本数少ない)



荒神谷博物館



蓮台寺

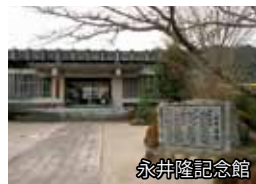
4-c 木次・三刀屋周遊モデルコース (雲南市三刀屋町給下～雲南市三刀屋町給下)



三刀屋城址公園からの眺望

峯寺、三刀屋城址公園などの低山と、三刀屋川、斐伊川の堤などの平坦地を組み合わせた周遊コースです。

- 距離 12.4km
- 所要時間 約3時間10分
- 難易度
- 区間 峯寺下～三刀屋城址公園下～三刀屋桜堤～木次堤(桜トンネル)～峯寺下



永井隆記念館

見どころ 峯寺(聖観世音は国指定重要文化財)、三刀屋城址公園、御衣黄(黄緑の珍しい桜)、木次堤の桜、永井隆記念館

5◎鬼の舌震・吾妻山コース

5-a 鬼の舌震周遊モデルコース (仁多郡奥出雲町三成～仁多郡奥出雲町高尾)

国の天然記念物・名勝で、県立自然公園にもなっている鬼の舌震を溪谷に沿って一周するコースで、途中、絲原記念館に足を伸ばすコースです。

- 距離 1.8km
- 所要時間 約0時間45分
- 難易度
- 区間 宇根駐車場～玉日姫橋～大天狗岩～舌震橋～獅子岩～下高尾駐車場

見どころ 鬼の舌震、長淵、巨岩・怪岩(雨壺、はんど岩、舟岩、大天狗岩、小天狗岩、烏帽子岩、千畳敷)、牛の首

アクセス

- 鬼の舌震方面：JR木次線出雲三成駅～鬼の舌震下車(バス約6分徒歩10分)、または塩貝下車(バス約10分徒歩10分)
- 絲原記念館方面：JR木次線出雲三成駅下車、約4km(タクシー6分)



鬼の舌震

大天狗岩



5-b 吾妻山モデルコース(仁多郡奥出雲町大馬木～仁多郡奥出雲町大馬木(広島県境))



大膳原から望む吾妻山

広島・島根県境の比婆道後帝釈国定公園の吾妻山へ島根県側から登山するコースで、横田別れで広島県側の中国自然歩道に接続し、吾妻山、烏帽子山へと通じています。

距離 3.0km

所要時間 約2時間50分

難易度 

区間 大峠(第1駐車場)～第2駐車場～第3駐車場～横田別れ(広島県境)

見どころ

吾妻山(植物：マイズルソウ、イワカガミ、



金言寺の大イチョウ

アカモノ)、大膳原、烏帽子山、比婆山(ブナ純林)

アクセス

- 大膳原キャンプ場・吾妻山方面：JR木次線出雲横田駅下車～大畝別れ(バス約20分)～大峠駐車場～大膳原キャンプ場～吾妻山(徒歩約3時間40分)

5-c 要害山モデルコース(仁多郡奥出雲町鴨倉～仁多郡奥出雲町三沢)

三沢地区にある「要害山三沢城跡」、名水「三沢池」、そして「トウトウの滝」を巡るコースです。

距離 1.4km

所要時間 約1時間00分

難易度 

区間 要害山三沢城跡～要害山駐車場～四日市別れ～三沢小学校前～三沢池～蔭涼寺～トウトウの滝

見どころ 要害山(三沢城跡は県指定史跡)、トウトウの滝、三沢池、蔭涼寺

アクセス

- 要害山三沢城方面：JR木次線出雲三成駅～四日市(徒歩40分またはバス約10分)



三沢城跡





トウトウの滝

6◎三瓶山麓コース

6-a 北の原・西の原モデルコース (大田市三瓶町多根～大田市三瓶町小屋原)


三瓶山(さんべさん)は、西・東・北にそれぞれ広大な草原をもったトロイデ型火山で、国立公園に指定されています。優美な裾野のうえには、男(お)三瓶山、女(め)三瓶山、子(こ)三瓶山、孫(まご)三瓶山などの峰々が環状に連なり、その内側に室の内(むろのうち)と呼ばれる火口があります。このコースは、三瓶山の麓を巡るコースです。



- 距離 5.0km
- 所要時間 約2時間30分
- 難易度  ～ 
- 区間 北の原(三瓶山登山道名号コース入口)～北斜面自然林～西の原
- 見どころ 指書の名号、北斜面自然林(国指定天然記念物)、自然観察モデルコース、姫逃池(植物：カキツバタ、ジュンサイ)、島根県立三瓶自然館(サヒメル)、北の原キャンプ場

6-b 西の原・湯抱モデルコース(大田市三瓶町小屋原～邑智郡美郷町湯抱)

西の原(三瓶山を代表する草原)から浮布池(うきめのいけ)を通り、美郷町の湯抱温泉へ続くコースです。

- 距離 8.4km
- 所要時間 約3時間00分
- 難易度  (注：車道あり、距離長い)
- 区間 西の原～定め松～浮布池～湯抱温泉
- 見どころ 西の原、定め松、浮布池、湯抱温泉、斎藤茂吉の歌碑



7◎石見銀山街道コース

7-a やなしお道/湯抱小松地モデルコース (邑智郡美郷町小松地～邑智郡美郷町粕淵)

「やなしお道」は、600年以上前から存在する古道で、江戸時代以降は石見銀山から瀬戸内まで銀を運んだ「銀山街道」として整備が進みました。緑の木々に囲まれたこの道は、文化庁の「歴史の道百選」にも選定されています。

距離 8.2km

所要時間 約2時間40分

難易度 

区間 小松地(車道・歩道分岐点)～十王堂跡～七本槇別れ(車道・歩道分岐点)～七本槇(車道・歩道分岐点)～水溜場跡～茶屋敷跡～一里塚～ポウポウ坂～大名石～湯抱別れ～再進坂峠～土橋～三瓶山展望所～荷置石～やなしお坂登山口～灰屋～県道合流点～美郷町役場(粕淵)

見どころ やなしお道、湯抱温泉

アクセス

- ・小松地：JR大田市駅～君谷別府(バス約35分 ※本数少ない)から徒歩10分
- ・美郷町役場：JR大田市駅からバス約45分(※本数少ない)



茶縁原からの三瓶



十王堂跡近くの竹林

7-b 温泉津・沖泊道モデルコース(大田市大森町～大田市温泉津町温泉津)



大森の街並み

中世から江戸・明治・大正・昭和期を通して使用された街道で、石見銀山を管理していた大森代官所跡から、宿場町のあった西田集落を経て、生活物資や銀の出入する海の玄関口温泉津港と沖泊港に至る区間です。歩行区間は、昔の街道の趣が残り、緑の木々に囲まれてところどころに残る銀山遺跡を巡りながら歩きます。ガイドを予約して説明を聞きながら歩くと面白みが倍増します。

距離 13.5km

所要時間 約5時間00分

難易度 

区間 大森代官所跡(石見银山資料館)～銀山橋(銀山公園入口)～山吹城登山口～坂根口(車道・歩道分岐点)～降路坂の茶店跡～五老橋(車歩道分岐点)～中村の題目塔(車道・歩道分岐点)～清水の金柄杓～清水大師入口(車道・歩道分岐点)～松山の道標(車道・歩道分岐点)～やきもの里(⇒ゆうゆう館)～沖泊港(温泉津・沖泊)

見どころ 石見銀山、大森の町並み、大森代官所跡、大久保石見守の墓碑、清水寺(辻ヶ花染胴服は国指定重要文化財)、山吹城跡、仙ノ山、佐毘売山神社、間歩、降路坂(自然観察コース：アキニレ・エノキ、シジウカラ・サンコウチョウ)、矢滝城跡、西田集落、清水集落、清水の金柄杓井戸、温泉津海岸、鶴ノ丸城跡、温泉津港、温泉津温泉、ヨズクの里

アクセス

- ・大森代官所跡(石見銀山)：JR大田市駅からバス約30分、JR仁万駅からバス約15分、石見银山駐車場からバス約5分
- ・温泉津温泉街：JR温泉津駅から徒歩約5分
- ・中村の題目塔：JR湯里駅から徒歩約30分



清水の石段道

8◎断魚溪・千丈溪コース

8-a 断魚溪周遊モデルコース(邑智郡邑智町井原～邑智郡邑南町井原)



町道から千畳敷を見下るす

県立自然公園に指定されている断魚溪と深篠川キャンプ場を周遊するコース。溪谷の岩肌を川の流れがうがってきた断魚溪は、奇岩怪岩が連なり、いたるところに飛瀑、深淵がみられます。国の名勝にも指定されており、文化的遺産としても名高い。

距離 1.3km

所要時間 約1時間00分

難易度 

区間 断魚溪駐車場
～ 神楽淵～ 千畳敷～
連理ヶ瀑～ 嫁ヶ淵～
歩車道分岐点～ 深篠川
キャンプ場(往復)～ 断
魚溪駐車場

見どころ 断魚溪
(国指定名勝)(嫁ヶ淵、
連理ヶ滝、通仙橋)



千畳敷

アクセス

・断魚溪バス停：JR大田市駅からバス約1時間40分

8-b 観音滝・龍頭ヶ滝モデルコース(江津市桜江町鹿賀～江津市桜江町田津)

江の川に沿って、県立自然公園に指定されている観音滝と龍頭ヶ滝とを結ぶコースです。

距離 8.4km

所要時間 約2時間10分

難易度 

区間 観音滝～JR石見川越駅～龍
頭ヶ滝

見どころ 観音滝(新緑、紅葉)、龍
頭ヶ滝



観音滝



龍頭ヶ滝

8-c 千丈溪モデルコース (邑智郡邑南町日和 ~ 津江市桜江町江尾)

県立自然公園に指定されている千丈溪を歩くコース。溪流に沿った歩道からは、連続する滝、深淵、岩棚を眺めることができます。

- 距離 4.8km
- 所要時間 約2時間10分
- 難易度 
- 区間 日和(上流駐車場) ~ 一の滝 ~ 歩車道分岐点 ~ 白藤滝・紅葉滝 ~ おしどり淵 ~ 大淵 ~ 千畳敷 ~ 相生滝 ~ 魚切 ~ 三三滝 ~ 江尾(下流駐車場)



魚切



一の滝

見どころ 千丈溪(国指定名勝)(白藤滝、一の滝、相生滝、千丈敷、魚切)

アクセス

- ・ 千丈溪：JR三江線川戸駅からタクシー(公共交通機関なし)

9 浜田海岸コース

9-a 畳ヶ浦・国分海岸モデルコース (浜田市国分町 ~ 浜田市下府町)




畳ヶ浦




国分海岸

浜田海岸県立自然公園にも指定されている、国指定天然記念物の石見畳ヶ浦を經由する海沿いのコースです。

- 距離 4.6km
- 所要時間 約1時間10分
- 難易度 
- 区間 石見海浜公園 ~ 大年神社 ~ 石見畳ヶ浦 ~ 国分海水浴場(下府川河口付近)
- 見どころ 石見畳ヶ浦(国指定天然記念物/岩間の球塊(ノジュール))、石見海浜公園、波子(はし)海岸、赤鼻

9-b 生湯海岸・外ノ浦モデルコース(浜田市下府町～浜田市外ノ浦町)

浜田海岸県立自然公園内に設定されているこのコースは、断崖が続く美しいリアス式海岸となっており、コースの至るところから断崖にはじける波しぶきを見ることができます。

- 距離 7.5km
- 所要時間 約2時間40分
- 難易度 
- 区間 国府海水浴場(下府川河口付近)～生湯海岸～日和山方角石～外ノ浦海岸
- 見どころ 生湯海岸、外ノ浦海岸、日和山方角石




外ノ浦海岸



生湯海岸

9-c 瀬戸ヶ島・長浜海岸モデルコース(浜田市元浜町～浜田市熱田町)

浜田港に架かるマリン大橋で海を渡り、長浜海岸を歩くコースです。

- 距離 6.5km
 - 所要時間 約1時間50分
 - 難易度 
 - 区間 粟島公園～粟島閣～厳島神社(瀬戸ヶ島)～長浜海岸(福恩寺)
 - 見どころ 城山、浜田漁港・商港、マリン大橋
 - アクセス
- ・長浜海岸：JR西浜田駅から徒歩すぐ



瀬戸ヶ島からの風景



マリン大橋

10◎大麻山・龍雲寺・双川峡コース

10-a 大麻山・室谷モデルコース (浜田市三隅町室谷～浜田市三隅町室谷)



室谷の棚田

眺望の良い大麻山山頂と、「日本の棚田百選」に選ばれた室谷地区をセットで巡る周遊コースです。

距離 7.2km

所要時間 約2時間10分

難易度 

区間 大麻山(山頂)～大麻山神社
～大麻山駐車場～室谷 大麻山入口
鳥居～大麻山駐車場

見どころ 大麻山、大麻山神社、室谷の棚田



大麻山頂から日本海を望む

10-b 高城山・龍雲寺モデルコース (浜田市三隅町河内～浜田市三隅町三隅)

三隅の古刹龍雲寺周辺に整備された歩道です。龍雲寺から高城山までは、舗装された林道を歩きます。

距離 3.0km

所要時間 約1時間20分

難易度 

区間 河内(用田橋)～龍雲寺～高城山山頂

見どころ 龍雲寺、高城山、三隅大平桜(国指定天然記念物)



龍雲寺

10-c 双川峡モデルコース (益田市美都町板井川～益田市美都町宇津川)



美都温泉湯元館

養戸の滝を擁する溪谷・双川峡と、自然と調和し人気の高い美都温泉を巡るコースです。

距離 4.2km

所要時間 約1時間10分

難易度 

区間 双川峡(養戸の滝)～大峠～美都温泉～道の駅サンエイト美都

見どころ 双川峡(養戸の滝)、美都温泉



養戸の滝

アクセス

・美都温泉：JR益田駅からバスで約45分(※本数少ない)

11 〇匹見峡・安蔵寺山コース

11-a 奥匹見峡モデルコース (益田市匹見町道川～益田市匹見町道川)

連続する滝が見所であり、最も奥部には落差50mを超える大竜頭の三の滝があります。また、歩道入口は天杉山登山道へ通じています。

距離 4.2km

所要時間 約1時間10分

難易度 

区間 道の駅匹見峡～奥匹見峡駐車場～小竜頭～大竜頭

見どころ 奥匹見峡(大竜頭滝、植物：ホンシャクナゲ群落)、美濃地屋敷、道川城跡



奥匹見峡入口



大竜頭の滝

11-b 表匹見峡モデルコース (益田市匹見町匹見 ~ 益田市匹見町匹見)



表匹見峡

水が澄んで美しい粹の淵、小沙夜という名の娘の悲恋伝説が残る小沙夜淵、断崖絶壁が切り立つ屏風ヶ浦などの見どころがあり、溪谷に沿って車道があるため手軽に探勝ができます。

距離 8.9km

所要時間 約2時間20分

難易度 

区間 県道307号(丸小山トンネル) ~ 亀の洞淵 ~ 屏風ヶ浦 ~ 匹見峡温泉やすらぎの湯

見どころ 表匹見峡(魚飛、長淵、屏風ヶ浦、小沙夜淵、植物:キシツツジ)、やすらぎの湯、匹見ウッドパーク

11-c 裏匹見峡モデルコース (益田市匹見町匹見 ~ 益田市匹見町匹見)

切り立つ断崖や変化に富んだ溪流のうねりが続くV字峡谷であり、途中奇岩怪石の間を縫って五段の滝をはじめとする滝が連続する周遊コースです。

距離 6.3km

所要時間 約1時間40分

難易度 

区間 匹見峡レストパーク ~ 流石の瀬 ~ 平田淵 ~ 猪淵 ~ 匹見峡レストパーク

見どころ 裏匹見峡(夫婦淵、五段の滝、平田淵、魚:ヤマメ、ゴギ、鳥類:ヤマセミ、アカショウビン)、匹見峡レストパーク、斉藤源吾の墓、小松尾城跡、匹見峡温泉



平田淵



鈴ヶ嶽

11-d 安蔵寺山モデルコース1 (鹿足郡津和野町左鐙～鹿足郡津和野町左鐙)

県内で3番目に高い山である安蔵寺山(あぞうじさん)は標高1,236mで、原生的な自然林が広く残されています。なかでも、周囲5メートル余りのミズナラの巨木(ナラ太郎)は樹齢約600年(推定)で西日本一と言われています。登山道は、奥谷ルート、香仙原ルート、匹見ルート、六日市ルートがあり、当モデルコースは奥谷ルート、香仙原ルートを通する周遊コースです。

距離 20.6km

所要時間 約8時間10分

難易度 ～

区間 杣の里よこみち～香仙原～安蔵寺山～杣の里よこみち

見どころ 安蔵寺山、香仙原、杣の里よこみち、燕岳、大ミズナラ



安蔵山頂からの眺望



ミズナラの巨木

11-e 安蔵寺山モデルコース2 (益田市匹見町紙祖～益田市匹見町匹見)

安蔵寺山山頂からは羅漢山、小五郎山、容谷山、大将陣など、西中国山地の山々の大パノラマが望めます。澄みきった日には瀬戸内海を飛び越えて雲海の中から四国・石鎚山系の峰々が現れます。登山道匹見ルートを起点とするモデルコースで、山頂まで5分の地点にある展望台からの眺望は抜群です。

距離 21.2km

所要時間 約7時間20分

難易度 

区間 夢ファクトリーみささ～伊源谷～安蔵寺山～あたご神社～高齢者コミュニティセンター～匹見小学校～日女ヶ森匹見八幡宮～匹見峡温泉やすらぎの湯

見どころ 安蔵寺山、大ミズナラ、匹見峡温泉



安蔵寺山展望所

12◎津和野コース

12-a 地倉沼モデルコース (鹿足郡津和野町左鍔～鹿足郡津和野町耕田)



地倉沼

天然湖沼である地倉沼を経由するコースです。沼の水は季節によって水量の変化が激しく、梅雨時期には、満々と水をたたえるものの、秋には湖底のほとんどが乾いた顔をのぞかせます。

距離 10.1km
所要時間 約4時間00分
難易度

区間 左鍔～鍋山～奥山～地倉沼～青野山駅
見どころ 地倉沼(植物：ハンノキ、カワヤナギ
※マムシが多いので要注意)、鍋山、モリアオガエル(地倉沼)

島根県

12-b 青野山モデルコース (鹿足郡津和野町耕田～鹿足郡津和野町笹山)

JR青野山駅から青野山山頂を経由して津和野町笹山へ至るコースです。青野山は標高907mのトロイデ型火山で、登山道・標識が整備されており四季を通じて山登りが楽しめます。

距離 6.7km
所要時間 約2時間30分
難易度

区間 青野山駅～青野山～笹山(県道226号線との合流点)

見どころ 青野山(別名：妹山)



青野山からの眺望



青野山

12-c 津和野城モデルコース (鹿足郡津和野町後田～鹿足郡津和野町鷺原)

山城の代表的なものとして国の史跡に指定されている津和野城跡地からの眺望が絶景で、山陰の小京都とも呼ばれた津和野町の歴史、文化、自然を巡るコースです。

距離 3.3km

所要時間 約1時間30分

難易度 

区間 津和野町役場
津和野庁舎～太鼓谷稲荷神社～津和野城跡～津和野城山公園～鷺原八幡宮～道の駅なごみの里

見どころ 鷺原八幡宮(社殿・桜門は県指定文化財、鷺原の大杉)、流鏝馬の馬場(県指定史跡)、津和野城跡(国指定史跡、別名：三本松城、落城)、嘉楽園、太鼓谷稲荷神社、津和野の街並(森鷗外、西周の旧居、キリシタン殉教史跡等)、鷺舞(国指定無形文化財)



城からの眺め(津和野の街並み)

鳥取県



夏の大山

下段左から
シモツケソウ
ダイセンキスミレ
三徳桜

鳥取県



鳥取県内のコースは、島根県境から境港市に入り、弓ヶ浜半島、大山、倉吉打吹公園、三朝町三徳山、鳥取市鹿野町鷺峰山、鳥取砂丘、鳥取市久松山、鳥取市国府町稲葉山、扇ノ山、智頭町芦津等を経由し、若杉峠から岡山県に至る区間で延長は323.8kmです。

歩道には、利用しやすいように指導標や案内板のほか、動植物や文化財の解説板も設けられています。

各ルートはモデル的な探勝コースを紹介したものです。身近なふるさとに親しんでみましょう。いろいろなふるさとの息吹が伝わってきます。

1 ふれあいのみち (米子市新開3丁目～米子市車尾6丁目)




旧日野橋(国登録有形文化財)と大山

波の音を聞きながら、情緒あふれる皆生海岸の遊歩道を探索することができます。大山をながめながら、穏やかに流れる日野川の堤防沿いをのんびりと歩くと車尾につきます。周辺には、皆生海浜公園や、日野川緑地などの公園があり、スポーツやレジャーを楽しむ人たちがたくさんいます。毎年夏には皆生トライアスロン大会が開催されます。



皆生遊歩道

- 距離 5.0km
- 所要時間 1時間15分
- 難易度 
- 区間 皆生～皆生海浜公園～日野川緑地～車尾
- 見どころ 皆生温泉、日野川緑地、トライアスロン記念像、弓ヶ浜半島

2 やすらぎのみち (米子市福市～米子市尾高)

日野川のせせらぎを聞きながら田園を散策することができます。由緒ある安養寺を出発して大山をながめながら、日野川の堤防や田園地帯を歩いていくと尾高につきます。


国史跡福市遺跡や安養寺、大神山神社など歴史的な見どころがたくさんあり、水と歴史に親しむことができる道です。



福市遺跡復元住居



大神山神社拜殿

- 距離 5.0km
- 所要時間 1時間15分
- 難易度 
- 区間 福市＝安養寺～八幡神社～貴布禰神社～妙本寺～大神山神社～尾高
- 見どころ 安養寺、福市遺跡、福市考古資料館、大神山神社、尾高城跡

3 自然学習のみち (大山町赤松～大山町大山)

大山への道を散策することができます。蛇にまつわる伝説を持つ赤松の池を過ぎるとマツ林があります。標高が高くなるとコナラやミズナラの自然林になります。自然体験の場所としてお勧めです。

博労座から雄大な大山北壁が間近に見えます。中海や米子市街地、弓ヶ浜半島、島根半島、日本海のながめを楽しみましょう。



赤松池



博労座駐車場より大山を望む

- 距離 8.0km
- 所要時間 上り2時間30分 下り2時間00分
- 難易度
- 区間 赤松～赤松池～大山青年の家～大山＝博労座跡
- 見どころ 赤松池、大野池、大山青年の家、博労座跡、ブナ林、アカマツ林

4 史跡探訪のみち (大山町大山～大山町大山)



大神山神社参道石置

大山隠岐国立公園の大山^{だいせん}(標高1709m)は中国地方最高峰の名山で、西日本最大級のブナの自然林や国重要文化財の大山寺阿弥陀堂、大神山神社奥宮といった歴史的建造物や大山寺僧坊跡等があり、四季折々豊かな自然と優れた文化遺産に親しむことができます。

寂静山^{しやくじやうざん}周辺は、新緑と紅葉がきれいで、大山などの雄大な景観を探勝することができます。大山寺阿弥陀堂周辺は、歴史に培われた名所・旧跡を自然とふれあいながら探勝することができます。文豪志賀直哉もこよなく愛した閑静な小道を散策してみましよう。

- 距離 5.0km
- 所要時間 2時間00分
- 難易度
- 区間 大山自然歴史館～大山

寺阿弥陀堂～大山寺～大神山神社奥宮～寂静山～大山自然歴史館(周回コース)

見どころ 大山自然歴史館、大山情報館、大山寺阿弥陀堂、大神山神社奥宮、寂静山からの眺望



寂静山から見た大山北壁

5 大山参詣「大山みち」(大山町前～琴浦町大字野井倉)

山岳仏教が栄えたころに利用されていた、伯耆三山(大山・船上山・三徳山)のうち大山から関金を結んでいた川床道の一部を利用しているコースです。コースの中ほどにある標高1,105mの大休峠の近くには旧参道の名残である石畳があります。この峠でゆっくり休み、英気を養いましょう。

大山のブナ林は西日本最大級の規模で、四季折々の装いは大変美しく、また、地獄谷や大山滝を創り出した加勢蛇川を流れる水の音や自然林に生息する野鳥のさえずりなども楽しむことができます。



石畳道

距離 9.0km

所要時間 4時間00分

難易度 (大山滝吊り橋～一向平キャンプ場の一部は

区間 川床～阿弥陀川～大休峠～大山滝～大山滝吊り橋～一向平キャンプ場

見どころ 大休峠、地獄谷、大山滝、大山滝吊り橋、一向平、石畳道



大山滝

6 天神原のみち (倉吉市関金町堀～倉吉市関金町松河原)

田園地帯をのんびりと散策することができます。大山や蒜山を水面に映した、神秘的な景色の大山池が探勝のポイントです。

今は田や果樹園が広がっていますが、小鴨川の北側の台地(天神原)には縄文・弥生時代の遺跡などがあります。南総里見八犬伝のモデルといわれる八賢士のうちの6人がまつられている山郷神社を参拝して、田畑の中の道を進むと大山池につきます。水辺の展望台でまわりの眺めを楽しみましょう。

距離 6.0km

所要時間 2時間分30分

難易度

区間 堀～山郷神社～大山池～松河原

見どころ

大山池、山郷神社・六人塚、大山の眺望



大山池



山郷神社

7 歴史と温泉を訪ねるみち (倉吉市関金町関金宿～倉吉市関金町関金宿)



亀井公園のツツジ

距離 8.0km

所要時間 2時間30分

難易度

区間 関金宿～関金温泉～大滝山観音堂～(来た道を戻り)関金宿

見どころ 関金温泉、亀井公園、大滝山、つつじまつり、地蔵院

静かな温泉地をゆったり散策できます。観光客の散策コースにもなっています。温泉につかり、散歩の疲れをいやすのも、また楽しいものです。

関金温泉の温泉街を進むと、亀井公園が見えてきます。頂上で目の前に広がるのどかな田園風景を楽しみましょう。歴史のある寺院や神社もたくさんあります。川沿いに大滝山まで進むと、森林浴もできます。



関金温泉

8 歴史と自然観察のみち (倉吉市河原町～倉吉市明治町2丁目)

このコースにはサクラやツツジの名所の打吹公園があり、三朝東郷湖県立自然公園にも指定されています。県内最大級のスタジイ・タブノキ林やたくさんの野鳥・昆虫たちを観察することができ、打吹城跡、古刹長谷寺(国重要文化財、県保護文化財)、白壁土蔵群などを訪ねれば、歴史的な雰囲気にとっぷりと浸ることもできます。

打吹山はおわんを伏せたような美しい姿で、どこからでも眺められる倉吉市のシンボルでもあります。身近な自然歩道を散策してみましょう。



打吹公園

距離 4.0km

所要時間 2時間00分

難易度

区間 河原町～長谷寺～打吹公園～明治町2丁目

見どころ 打吹公園、打吹山、長谷寺、白壁土蔵群



白壁土蔵群
(倉吉市打吹玉川伝統的建造物群保存地区)

9 羽衣石城跡へのみち (湯梨浜町大字羽衣石～三朝町大字山田)



東郷池

三朝東郷湖県立自然公園になっています。様々な自然の中を散策することができます。標高372mの県指定史跡・羽衣石城跡からは東郷湖や日本海をながめることができます。また、この城は鳥取県内最大規模の山城で、戦国時代を彩る舞台のひとつであり、その歴史も再発見することができます。情緒ある景勝地の歴史をしのんでみましょう。



羽衣石城

距離 6.0km

所要時間 3時間30分

難易度 

区間 羽衣石～羽衣石城跡～十万寺～山田

見どころ 羽衣石城跡、東郷池、梨の花

10 三朝高原のみち (三朝町大字三朝～三朝町大字三朝)

温泉にちなんだ見どころや文学碑をめくりながら散策でき、三朝温泉の情緒にあふれたルートになっています。湯けむりただよふ河原の露天風呂につかり、散歩の疲れをいやすのも良いでしょう。

三徳川の両岸に広がる温泉街を通り、遊歩道を登ると三朝高原につきます。頂上では目の前に広がるのどかな温泉街の景観をながめることができます。

距離 3.0km

所要時間 2時間00分

難易度 

区間 三朝～三朝温泉～キュリー広場～株湯～三朝高原

見どころ 三朝温泉、三朝高原、三徳桜、キュリー広場、株湯



三朝橋(国登録有形文化財)と三朝温泉街



三徳桜

11 三徳山と俵原高原のみち (三朝町大字三徳～三朝町大字俵原)

古くから山岳仏教の霊場として栄えた国指定名勝及び史跡・三徳山と牧歌的景観の俵原高原を散策することができます。三徳山の霊気にあふれたルートを進み、険しい山道を登ったあと国宝・三仏寺投入堂を拝めば気持ちが安らぐでしょう。

三徳川のせせらぎの音を聞きながら、広葉樹林におおわれた山々の谷間の道を登ると、俵原高原につきます。牧場へはさらに小道を進みます。史跡を訪ねたあとは、高原のながめを楽しみましょう。



俵原高原

- 距離 5.0km
- 所要時間 4時間00分
- 難易度 (三徳山の一部の山道は)
- 区間 三徳～三仏寺～俵原神社～俵原
- 見どころ 三徳山、三仏寺投入堂、俵原高原



投入堂

12 鷲峰山登山のみち (鳥取市鹿野町河内～鳥取市鹿野町鹿野)

西因幡県立自然公園内の鷲峰山登山ルートのひとつです。頂上からは日本海や湖山池、古仏谷登山道展望台からは大山を望むことができます。登山の後にはふもとの鹿野温泉で疲れがとれます。天然の針葉樹やトチ、ブナなどの広葉樹が残っています。

鷲峰山頂上までは大変距離がありますので、登山の際は、体調に十分気をつけてください。



鹿野城跡公園



茂宇気神社(もうけじんじや)

- 距離 9.0km
- 所要時間 5時間30分
- 難易度
- 区間 河内～弥勒寺～鷲峰山～鹿野(県道21号)
- 見どころ 鹿野城跡公園、鹿野のまちなみ、茂宇気神社、鹿野そば道場、ホットピア鹿野
- 備考 鷲峰山一登頂所用時間(参考):
古仏谷登山口～鷲峰山頂上 約3時間30分
河内登山口～鷲峰山頂上 約3時間

13 水辺のみち (鳥取市吉岡温泉～鳥取市布勢)

吉岡温泉から、湖山池の水辺を散策するものです。青島公園や布勢総合運動公園などの公園があります。たくさんの人たちでにぎわっています。



吉岡温泉

日本一広い池といわれる湖山池の岸边は、坂も少なくゆっくりと散策できます。水面に映る島々の景色を楽しみながら歩きましょう。湖山長者など池にまつわる伝説も多くあります。



夜明けの湖山池

- 距離 9.0km
- 所要時間 2時間30分
- 難易度 
- 区間 吉岡温泉～湖山池～青島～布勢総合運動公園～布勢
- 見どころ 吉岡温泉、湖山池、青島、石がま漁(県指定無形民俗文化財)、湖山長者伝説、布勢総合運動公園

14 砂丘のみち (鳥取市浜坂2丁目～鳥取市福部町湯山)




多鯨ヶ池

山陰海岸国立公園内の国指定天然記念物・鳥取砂丘の中を通っています。鳥取砂丘こどもの国やキャンプ場などもあり、観光客が多く訪れるところです。

鳥取砂丘の特徴は起伏に富んだ雄大な景観です。スリバチや風紋などの自然が生み出す不思議な情景に出会うこともできます。美しい花を咲かせるハマヒルガオなどの砂丘植物も生育しています。

砂丘の中は車両進入禁止です。ゴミは持ち帰りましょう。

- 距離 4.0km
- 所要時間 1時間00分
- 難易度 
- 区間 浜坂～柳茶屋キャンプ場～鳥取砂丘こどもの国～砂の美術館～鳥取砂丘ジオパークセンター～湯山
- 見どころ 鳥取砂丘、風紋、ハマヒルガオ、有島武郎の歌碑、多鯨ヶ池、鳥取砂丘情報館サンドパルとっとり、砂の美術館



鳥取砂丘

15 二上山城跡へのみち (A:鳥取市福部町岩戸～岩美町大字大谷、B:岩美町大字岩常～岩美町大字岩常)



二上山城跡からの眺望



山陰海岸

このコースでは戦国時代をしのびながら、守護大名の戦いの跡をひっそりと散策することができます。二上山からは城下町の岩常を眼下に、日本海をながめることができます。

岩戸～大谷のコースは、砂丘を一望できる恵比寿浜展望所、切り立った岩斜面が大迫力の滝ヶ磯、日本海に突き出た牛ヶ首などがあり、クロマツ、シイ、カシ等日本海側特有の植生を観察することができます。

駟馳山のふもとの岩戸には休憩舎があります。鳥取砂丘や大山をながめながら、ひと休みしましょう。

また、県指定史跡・二上山城跡から高野坂古墳公園まで遊歩道(町設置)が整備されています。

距離 合計6.0km (A:岩戸～大谷3.0km・B:岩常～二上山3.0km)

所要時間 3時間10分

A:岩戸～大谷 約1時間30分

B:岩常～二上山 約1時間40分

難易度

区間 A:岩戸～岩戸漁港～岩戸神社～弥長神社～龍岩寺～大谷 3.0km

B:岩常～二上山 3.0km

見どころ らっきょう畑、山陰海岸、駟馳山、石畳みち、高野坂古墳公園、遊覧船、二上山城跡

16 森林浴と小鳥のみち (鳥取市上町～鳥取市東町2丁目)

因幡東照宮・^{おうちだに}禰^ね谿神社(国重要文化財)にはじまり、鳥取城跡(国史跡)や豊臣秀吉が鳥取城を攻める際に本陣を構えた^{たいごうけへい}太閤ヶ平、またそれをとりまく自然林の中を探索するコースです。

久松山は標高263mの孤立峰で、山頂には鳥取城天守閣跡があります。この山頂からは鳥取市街地が一望でき、また、晴れたときは遠く大山も眺めることができます。その他、本陣山山頂や太閤ヶ平展望所、歩道途中にある「みはらし峠」からの眺めは素晴らしいものです。

うらじろのき休憩舎から摩尼寺に至る歩道区間の一部でルートが変更となっています(平成18年10月現在)。現地に設置してある標識に従って通行願います。



鳥取城跡



禰谿公園

距離 7.0km

所要時間 3時間00分

難易度

区間 上町～鳥取市歴史博物館～禰谿公園～禰谿神社～本陣山(太閤ヶ平)～久松山

見どころ 鳥取市歴史博物館、禰谿公園、禰谿神社、太閤ヶ平、久松山、鳥取城跡、仁風閣(国重要文化財)、摩尼寺

(久松山周辺に見られる動植物)アラカシ、アベマキ、モミ、ヒサマツミドリシジミ(←チョウ)、チョウ類約84種、ガ類約200種、甲虫類約300種、セミ7種、クモ類約120種、野鳥も多く生息しています。


17 稲葉山へのみち (鳥取市国府町町屋～鳥取市国府町美敷)

このコース周辺は、因幡国の政治や文化の中心として栄え、万葉集ゆかりの遺跡がたくさん残っています。

稲葉山は、優美な形の山で昔から人々に親しまれてきました。因幡の一ノ宮・宇倍神社を通り、曲がりくねった緩い山道を登って頂上につくと、鳥取平野や中国山地を眺めることができます。



宇倍神社

- 距離** 6.0km
- 所要時間** 2時間30分
- 難易度** 
- 区間** 町屋～因幡万葉歴史館～因幡国庁跡～宇倍神社～稲葉山
- 見どころ** 因幡国庁跡(国史跡)、大伴家持の歌碑、宇倍神社、鷺山古墳、甌山の由来、稲葉山の道標地蔵、稲葉山



因幡国庁跡(国史跡)

18 雨滝のみち (A:鳥取市国府町雨滝～鳥取市国府町雨滝、B:鳥取市国府町雨滝～鳥取市国府町上地)



雨滝

雨滝を通して河合谷高原、^{あうぎのせん}扇ノ山へいたるみちです。雨滝集落から棚田の中の道を通り抜けると、壮大・優美な雨滝につきます。大音響で流れる滝の周辺は夏でも涼しく自然林に囲まれています。

河合谷高原を通して扇ノ山まで登ると鳥取平野や日本海、中国山地をながめることができます。

雨滝から鳥取方面(岡益、麻生)は殿ダム事業によりルートが大幅に変更となります。現地の標識に従って通行願います。

- 距離** 合計7.0km (A:雨滝～河合谷高原4.0km・B:河合谷登山口～扇ノ山頂上3.0km)
- 所要時間** 3時間50分
- A:雨滝集落～河合谷高原 約2時間10分
- B:河合谷登山口～扇ノ山頂上 約1時間40分

- 難易度** 
- 区間**
- A: 雨滝集落～雨滝～河合谷高原
- B: 河合谷登山口～扇ノ山頂上



河合谷高原

見どころ 雨滝・布引きの滝、河合谷高原、扇ノ山のブナ林、天神池

19 扇ノ山へのみち (八頭町姫路～若桜町大字諸鹿)



扇ノ山のブナ林

距離 4.0km
所要時間 2時間20分
難易度 

区間 姫路～扇ノ山～畑ヶ平

見どころ 扇ノ山、鞍掛岩(桧蔵)、(扇ノ山周辺に見られる動植物) 動物：ツキノワグマ、ヤマネ、鳥類：イヌワシ、クマタカ、オオタカ、昆虫：ギフチョウ、オオムラサキ、植物：ブナ、ミズナラ、スギ、ハウチワカエデ、イタヤカエデ

登山道と登山時間 河合谷登山口～頂上 1時間40分
姫路登山口～頂上 1時間20分
ふるさとの森登山口～頂上 1時間20分
畑ヶ平登山口～頂上 1時間20分

このコース周辺は氷ノ山後山那岐山国定公園になっています。兵庫県との県境であるこの付近にはツキノワグマも生息しています。頂上から東に向かうルートをとれば畑ヶ平^{ひたがへ}につきます。

その他、扇ノ山に登る登山口は、河合谷登山口、姫路登山口、ふるさとの森登山口、畑ヶ平登山口があります。



扇ノ山山顶避難小屋

20 生活のみち (八頭町柿原～智頭町大字八河谷)

このコースでは、美しいスギ林を堪能することができます。

集落周辺の川筋に拓かれた水田は、今はスギ林になっていますが、石積みの跡があり以前のおもかげを残しています。

歩道が荒れていることがあります。十分注意して散策しましょう。

距離 5.6km
所要時間 3時間30分
難易度 

区間 柿原～綾木峠～八河谷

見どころ 綾木峠、清徳寺、鳴滝、水田の跡



鳴滝

21 芦津渓谷のみち (智頭町大字芦津～智頭町大字芦津)

千代川の支流である北股川に発達した渓谷の中で、**芦津**から三滝ダムまでの渓谷を「芦津渓谷」と呼んでおり、氷ノ山後山那岐山国定公園の中に位置しています。花崗岩地帯にV字型に深く刻み込まれた渓谷は、兩岸に垂直に切り立った崖が連なり、河床には崩れ落ち堆積した巨岩が多く見られます。巨岩の間をぬって続く清流は瀬淵や滝を形成し、中でも三滝の眺めは素晴らしいものです。ミズナラやスギなどの自然林の中を清流が奏でる音、野鳥たちのさえずりを楽しみながら歩いてみましょう。

森林浴による癒しを体験できる基地として智頭町は森林セラピー基地として認定され、沖ノ山トンネル入り口付近から三滝ダム周辺の自然歩道がセラピーロードとして活用されています。

また、国内で最後に建設されたバットレスダムである三滝ダムはダムマニアにも人気があります。

距離 7.3km

所要時間 3時間00分

難易度 🏔️

区間 芦津～芦津神社～芦津渓谷～三滝～三滝ダム

見どころ 芦津渓谷(三滝、三滝ダム、芦津吊橋)、芦津渓谷の紅葉、垂井神社、(溪流に見られる野鳥)カワガラス、キセキレイ、ミソサザイ、(ミスナラ、トチなどの原生林に見られる野鳥)オオルリ、キビタキ



三滝



芦津渓谷



三滝ダム