

# 大山隠岐国立公园

National Parks of Japan



## 何谓国立公园



国立公园是日本代表性的自然风景区，是国家依据自然公园法批准设立的公园。

从北边的北海道到南边的冲绳，有35个国家指定的国立公园，一年接待3亿人次以上的观光客。

国立公园不仅拥有自然美景，还拥有野生动植物及历史文化等，是充满魅力的宝库。日本国立公园的特点是，公园内包含森林、耕地、村庄等多种环境，保存着几乎未经人工雕琢的自然景色。在国立公园内，可近距离接触自然与人浑然一体的地区历史与文化。

请务必亲自来访国立公园，享受日本四季分明的美丽自然景色。

## 特点



— 与交织着神话与山岳信仰的生活同在 山、岛、海 —

大山隠岐国立公园由多个山脉连绵的东部高山地带、西部活火山一带、海岸、离岛四个地区组成，具有变化多端的景观。

山区由豪迈的火山、丰富多彩的森林、广阔的草原等多样的地形地貌构成，可以观赏各个地区充满个性的高山景观以及在各种环境中生长的多种动植物。

大山隠岐国立公园最大的特点是，海岸、岛屿在火山活动、地壳变动、气候变化、冲积作用、侵蚀作用等复杂因素的综合作用下形成了多种海岸景观、受海流等影响形成了海岸、岛屿特有的生物环境。

大山隠岐国立公园还是“创国神话—传说中神灵从海对面拉过来一些土地连接在一起形成了此地”的舞台，该地区自古就与自然和人们的生活、生计有着千丝万缕的联系。

【指定日期】1936年2月1日 【面积】35,097公顷  
【相关都道府县】鸟取县、岛根县、冈山县



摩天崖

## 植物

## 动物

## 生态环境



### | 山区

大山被无数个森林覆盖，其中，海拔800~1,300米的西日本最大的山毛榉自然森林和海拔1,300米往上开始生长紫衫的强风灌木林最具特色。另外还有毛无山与三瓶山的山毛榉森林、三德山的照叶林及寒温带树林等等。在蒜山山脊、三瓶山山顶及山脚等各处分布着草原，这也是公园的特点之一。大山中海拔超过1,300米的强风灌木林里分布生长榉樱（学名：松毛翠）、红珠树、伊予风露、南国海葱等高山植物，初夏可目睹美丽壮观的花田。山腰上的落叶阔叶林中生长和繁殖着猪牙花等春季植物和岐草蝶（学名：日本虎凤蝶）等多种动物。在各地区草原上，生长和繁殖着稀有草原动植物，其中网蛛蝶仅在中国山区的几个草原上可见。



影影间山草



毛无山山毛榉森林



南国海葱



隠岐小鲵



知夫的海中森林



嵯岛

## 文化



### | 山区

从古代开始大山就是人们心中的山神，平安时代(8~12世纪)开创了大山寺，在江户时代(17~19世纪)参拜者络绎不绝。如今还保留着当时有名的参拜道(大古道)。另外，与大山并称为“伯耆三峠”的船上山与三德山，自古就是山神信仰之地。

三瓶山及蒜山中还形成了人类用于生活和农作畜牧草原等，如今在一部分地区仍在沿袭传统管理方式—“点火”(焚烧不需要的草木以促进新草发芽)。

### | 海岸、岛屿

隠岐岛和岛根半岛都是日本创国神话的舞台。尤其在岛根半岛上保留了出云大社、日御碕神社及加贺潜户等许多充满神话气息的历史古迹及名胜地，此地大约在1500~3000年前是古代出云的文化中心。



大古道(横手道)的鸟居



出云大社



三德山三佛寺本堂



三瓶山、西原的点火

## 地区特色活动



### | 山区

海岸、岛屿具有多样的海岸景观及独特的生态环境，因为这个特点，从古代开始就与信仰、自然和人类的生活有着紧密的联系。在这里可体验露营、海上运动、巡山游及出海游等活动。

### | 海岸、岛屿

山区由豪迈的火山地形、无数个森林、广阔的草原、独特的生物环境等多种因素构成。在这里可体验巡山游、自行车骑行、露营、滑雪、文化及信仰体验等活动，饱览四季自然景色。



从大山山麓到日本海的速降自行车之旅



雪地脚踏自行车(蒜山高原)



潜户观光游船船(加贺潜户)



盂兰盆节的大殿灯(大山寺)



在隠岐的岛屿体验海上皮划艇

## 举办活动



### — 大山山顶上的“一木一石运动” —

随着登山人数的急速增长，曾经有一段时间大部分山顶地区成不毛之地，但是通过1985年官民共同发起的大山山顶保护会的“一木一石运动”，登山者带指定的树苗和石头放到山顶，让山顶上的植被逐渐恢复了往日的生机，目前此活动还在继续。

### — 镜成的自然环境保护活动 —

位于镜成北侧的象山山麓，有曾经作为牧场及牧草采集地的广阔芒草草原和山区湿地草原。为了保护这些生态环境，在由学术人员及相关机构构成的研讨会、市町村、地方团体的协助下，展开了环境保护和调查等活动。

### — 隠岐与联合国教科文组织指定世界地质公园合作 —

在隠岐，正在实施以本地居民为主力的地质公园保护措施，环境与地质公园进行了方方面面的合作。例如，举办自然接触活动及演讲会、消除外来植物、制定环保培训计划、设置介绍标志等，保护隠岐优秀的自然与文化，采取各种措施力求长期的发展。



## 联系方式

中国四国地方环境事务所  
邮编700-0907 冈山市北区下石井1条4-1号 冈山第二综合办公楼11楼  
| TEL | 086-223-1577 | FAX | 086-224-2081  
| URL | <https://chushikoku.env.go.jp/>

大山蒜山地区  
大山隠岐国立公园管理事务所  
邮编683-0067 鸟取县米子市东町124-16 米子地方综合办公楼4楼  
| TEL | 0859-34-9331 | FAX | 0859-34-9330

岛根半岛地区、三瓶山地区  
松江管理长事务所  
邮编690-0841 岛根县松江市向岛町134-10 松江地方综合办公楼5楼  
| TEL | 0852-21-7626 | FAX | 0852-21-7639

隠岐岛地区  
隠岐管理长事务所  
邮编685-0016 岛根县隠岐郡隠岐岛町城北町55  
| TEL | 08512-2-0149 | FAX | 08512-2-0150

大山隠岐国立公园 网站

<https://www.japan.travel/national-parks/zh-hans/>



Facebook Instagram



发行人：环境省  
发行时间：2026年

※ 景点导览地图显示指定地区的概要，有可能存在误差。



循环利用资源标志(印刷用)可能循环利用  
印刷和盖章等彩色资源(日本印刷协会)印刷和盖章、采用可循环  
资源和印刷用资源(印刷用)可能循环利用。

この印刷物は、印刷用の紙でリサイクルできます。

## 地形与地质



### | 山区

大山、蒜山及三瓶山地区的山区主要通过火山活动形成。中国地区最高峰—大山(海拔1,729米)是成层火山上叠加熔岩穹丘而形成的火山，山顶上连绵不断的北壁、南壁悬崖形成了粗犷的山峦景观。

另外，蒜山三座(上蒜山、中蒜山、下蒜山)也是火山，在其山脚原野上有广阔的蒜山高原，是由火山爆发导致湖水干涸而形成。

三瓶山是熔岩穹丘，其周围的三个湖也是因火山活动而形成。



大山北壁



三瓶山和浮布池

### | 海岸、岛屿

据推测，岛根半岛曾经因断层活动从母体分离，之后通过母体的河流冲积作用形成了出云平原、松江平原、弓浜半岛，重新与母体连接。

隠岐岛因太古时期的火山活动形成了基础，之后受地壳变动及气候变化的影响，有时沉入海底，有时与陆地或母体连接，反复这个过程后约在一万年前成为离岛。

在这些过程中形成了沉降海岸与隆起海岸，加上冬季的风与海浪的侵蚀，形成了海蚀崖、洞门、洞窟等多姿多彩的海岸景观。



嵯岛



日御碕海岸(隆起海岸)



国贺海岸



循环利用资源标志(印刷用)可能循环利用  
印刷和盖章等彩色资源(日本印刷协会)印刷和盖章、采用可循环  
资源和印刷用资源(印刷用)可能循环利用。

この印刷物は、印刷用の紙でリサイクルできます。

## 国立公园游览须知

为了保证广大游客能有一段愉快的旅程，请务必珍惜公园内的自然景色，遵守以下规定。

- 请勿随地扔垃圾
- 请勿踩踏花草树木
- 请勿喂食野生动物
- 请勿捕捉动物
- 请在指定地点吸烟
- 请在指定区域生火

- 请勿在露营地以外的区域露营。
- 请勿在车道、停车场以外的区域乘车。
- 为保护植被，请勿进入铺木栈道、步行道以外的区域。
- 大山寺滑雪场人流集中的冬季，周边道路经常堵塞或发生堵车 旁停车等现象。请游客尽量将车辆停在横原停车场，再乘坐 往返巴士前往滑雪场。
- 为了确保自身的安全，请登山游客务必携带必要的装备 以及制定详细计划，并提前提交登山和下山申请。
- 登山之前务必调整好身体状况，在登山前解手并携带便携马桶。
- ※大山登山道的洗手间仅设在蒜山山顶和元谷避难小屋内。

01 | 净土浦



由千姿百态的岩石形成的绵延群岛海景。设有步行道及展望台。

02 | 隐岐自然回归森林



大满寺山中耸立着树龄约800年的巨型乳房杉树，附近还有杉树天然森林，从古代开始就被人们奉为自然神，备受保护。

03 | 明屋海岸



有红色玄武岩峭壁。设有步行道及洗手间，可安心露营和散步。

04 | 国贺海岸



可漫步欣赏日本海惊涛骇浪造就的雄壮海岸景观。还可乘坐游览船观赏高达257米的日本首屈一指的魔天崖，以及由拱形巨大岩石形成的通天桥等绝美景。

05 | 赤壁



可目睹太古时期火山爆发的痕迹。还有观日落巡游，赤壁被夕阳映照得通红。

06 | 美保关



从春天开满杜鹃花的美丽五本松公园到可360度环视日本海的美保关灯塔附近，一路铺设了步行道。夏天，可欣赏墨鱼捕鱼船上无数个闪烁灯光形成的“渔火”，还可以体验用大网抓捕飞鱼等等，在美保神社，每天早上可以参加祭神上供仪式。

07 | 加贺潜户



可乘坐观光游船探索新潜户大洞窟（传说海浪侵蚀而成的海蚀洞内的洞窟内诞生了一位神仙）等洞窟的内部。在海岸线与加贺潜户相连的桂岛上，可体验海水浴、露营及散步等。

08 | 日御碕



位于岛根半岛西侧，有日御碕灯塔及日御碕神社等。周围是隆起海岸，具有复杂的海岸线，可欣赏到动人心魄的景观。

09 | 船上山



犹如屏风般的群山连绵不断，登山途中可欣赏雄瀑布、雌瀑布的美丽景观。另外，还保留着14世纪因京都政变逃亡到此地的后醍醐天皇相关古迹。

10 | 三德山



设有国宝投入堂等山神信仰相关的宗教设施群。并且这里垂直分布着从白背栎等照叶树木到寒温带的山毛榉等阔叶树木的天然森林。

11 | 大山



由南侧看到的大山（由镜挂山顶）

中国地区最高峰，角度不同景色亦不同。从西侧眺望呈现极其优美的景色，但从北侧和南侧眺望则画风突变，呈现出粗犷的景色。作为神山而受崇敬的大山，保留着历史遗留的古迹及神社、寺院。春天感受绿意、夏天体验登山、秋天观赏红叶、冬天玩滑雪，四季皆有乐趣。

12 | 奥大山·镜成

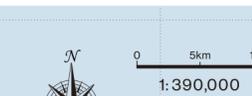


被拟宝珠山及象山、乌山所包围的镜成，有大山稀有的湿地草原，湿地草原四周被芒草草原包围。设有露营地、滑雪场、住宿设施。

大山隐岐国立公园位置



主要交通信息



07 | 加贺潜户



13 | 14 | 蒜山三座 · 蒜山高原



在有着蒜山三座（上蒜山、中蒜山、下蒜山）之称的群山脚下，有海拔500~600m的广阔高原，全年可体验自行车骑行、露营、滑雪等运动。还通过烧山保护草原。

15 | 毛无山

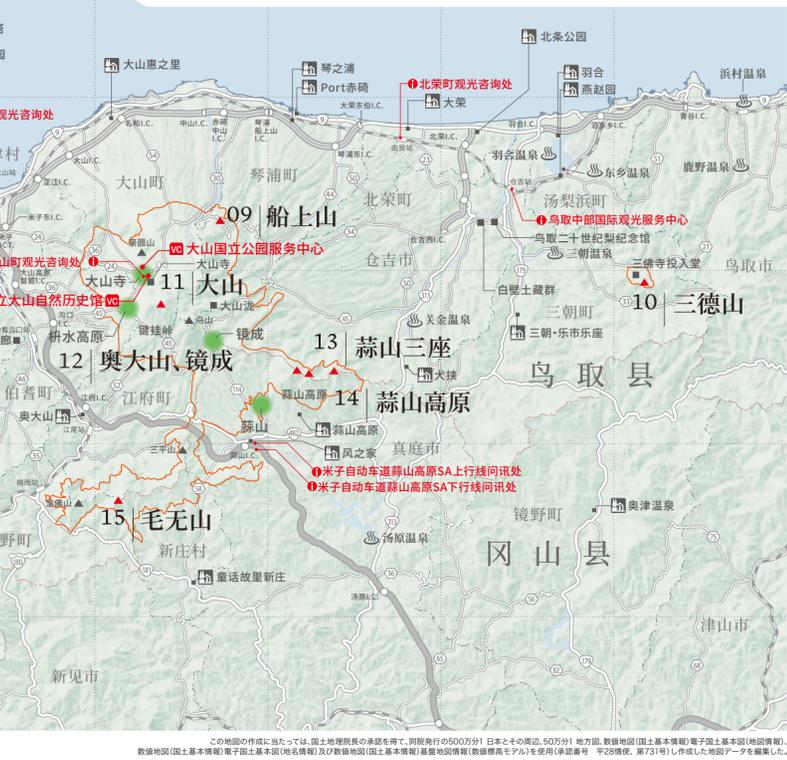


有猪牙花的原生地，与此地相连的山脊上保留着山毛榉天然森林。晴天时可从山顶上眺望，大山、蒜山三座、弓浜半岛的景观。

16 | 三瓶山

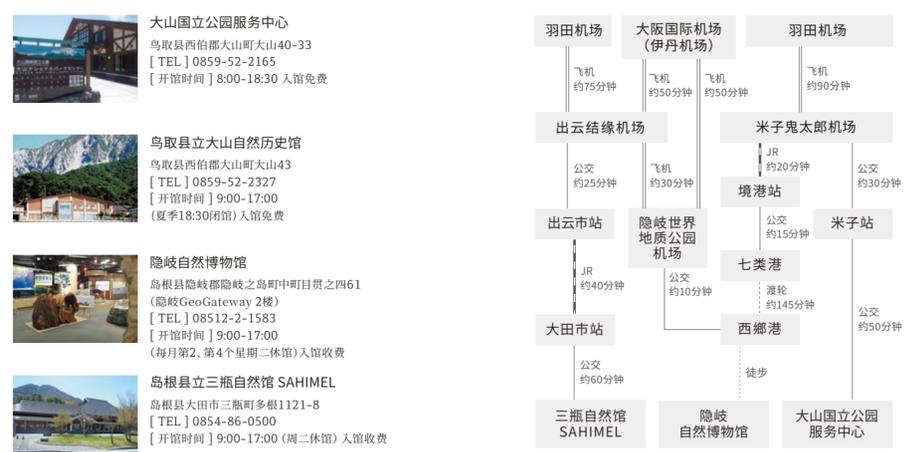


男三瓶山、女三瓶山、子三瓶山、孙三瓶山等山脉将中间的密洞紧密包围。山脚下的草原、周围的水池、山腰上的自然森林等等，呈现出变化多端的自然景色。



Information 问讯、设施介绍

Access 交通信息



※关于地区的详细确认等，请咨询环境省国立公园管理事务所等管辖机构。