

大山隱岐 國立公園

National
Parks
of Japan



何謂國立公園



國立公園是日本代表性的自然風景區，是國家依據自然公園法指定設立的公園。

從北邊的北海道到南邊的沖繩，有35個國家指定的國立公園，一年有3億人次以上的觀光客。

國立公園不只擁有自然美景，還擁有野生動植物及歷史文化等，是充滿魅力的寶庫。

日本國立公園的特色是，公園內包含森林、農地、村莊等多種環境，保存著幾乎未被人經手過的自然景色。在國立公園內，可近距離接觸自然與人渾然融為一體的地區歷史與文化。

請務必親自來訪國立公園，享受日本四季分明的美麗自然景色。

特色



— 與神話和山岳信仰棲息的生活同在 山岳、島嶼、海洋 —

大山隱岐國立公園由多個山脈連綿的東部高山地帶、西部活火山一帶、海岸、離島四個地區組成，具有變化多端的景觀。

山區由豪邁的火山、豐富多彩的森林、廣闊的草原等多樣的地形地貌構成，可以觀賞各個地區充滿個性的高山景觀以及在各種環境中生長的多種動植物。

大山隱岐國立公園最大的特色是，海岸、島嶼在火山活動、地殼變動、氣候變化、沖積作用、浸蝕作用等複雜因素組合下形成了多種海岸景觀，受海流等影響形成了海岸以及島嶼特有的生物環境。

大山隱岐國立公園還是“國引神話—傳說中神靈從海對面拉過來一些土地連接在一起形成了此地”的舞台，該地區自古就與都是自然與人們的生活、生計有著千絲萬縷的聯繫。

[設立日期] 1936年2月1日

[面積] 35,097公頃

[相關都道府縣] 鳥取縣、島根縣、岡山縣

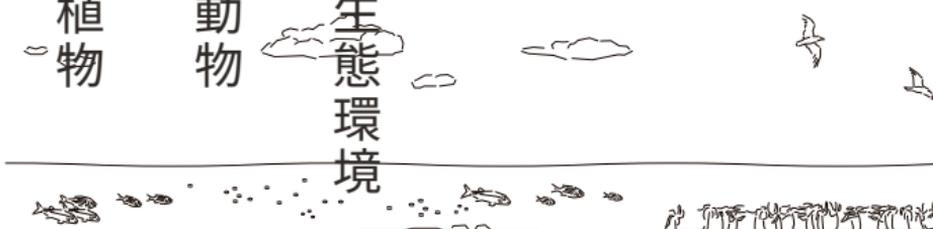


圖片：摩天崖

植物

動物

生態環境



| 山區

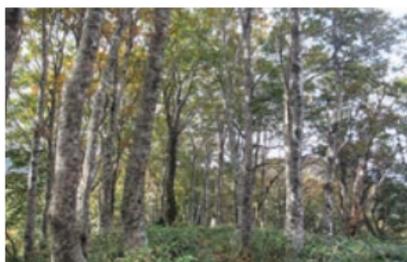
大山被無數個森林覆蓋，其中，海拔800~1,300公尺，西日本最大的山毛櫸自然森林和海拔1,300公尺往上開始生長的伽羅木純森林帶的風衝地帶（山頂強風吹過的地帶）最具特色。另外還有毛無山與三瓶山的山毛櫸森林、三德山的照葉林及寒溫帶樹林等。在蒜山山脊、三瓶山山頂及山腳下分佈著草原，這也是公園的特色之一。

大山中海拔超過1,300公尺的風衝地帶（山頂強風吹過的地帶）裡分佈生長柎櫻、岩黃蘆、伊予風露、南國海藻等高山植物，初夏可目睹美麗壯觀的花田。山腰上的落葉寬葉林中生長和繁殖著豬牙花等春季植物和日本虎鳳蝶等動物。

在各地區草原上，生長和繁殖著稀有草原動植物，其中網蛺蝶只在中國山區的幾個草原上棲息。



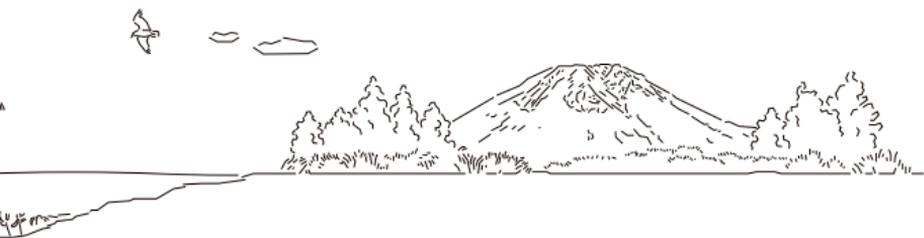
伽羅木



毛無山山毛櫸森林



南國海藻



| 海岸、島嶼

隱岐群島的沿海窪地上生長著北方系的玫瑰，南方系的名護蘭，亞高山系的白馬淺蔥等植物，內陸地區生長著固有物種—隱岐小鯢等，形成了獨特的生態環境。另外，海域中生長著6種海草，涵蓋了所有分佈在日本海的海草，是日本海面積最大的海草藻場。隱岐島還是廣為人知的黑木蔦生長地，黑木蔦是唯一被認定為國家天然紀念物的海藻。

島根半島有許多人類不易靠近的岩石海岸，是海鳥的絕佳繁殖地。其中，日御碕的經島是日本少有的海貓集體繁殖地。



隱岐小鯢



知夫的海中森林



經島



— 大山頂上的“一木一石運動” —

隨著登山人數的急速增長，曾經有一段時間大部分山頂地區成不毛之地，但是透過1985年官民共同發起的大山山頂保護會的“一木一石運動”，登山者帶指定的樹苗和石頭放到山頂，讓山頂上的植被最終恢復了往日的生機，目前此活動還在延續。

— 鏡成的自然環境保護活動 —

位於鏡成北側的象山山麓，有曾經作為牧場及牧草採集地的廣闊芒草草原及山區濕地草原。

為了保護這些生態環境，在由學術人員及相關機構所構成的研討會、市町村、地方團體的協助下，展開了環境保護和調查等活動。

— 隱岐與聯合國教育、科學及文化組織世界地質公園合作 —

在隱岐，正在實施以本地居民為主力的地質公園保護措施，環境省與地質公園進行了各方面的合作。例如，舉辦自然接觸活動及演講會、消除外來植物、制定環保培訓計畫、設置介紹標誌等，保護隱岐優秀的自然與文化，採取各種措施力求長期的發展。



地形 地質

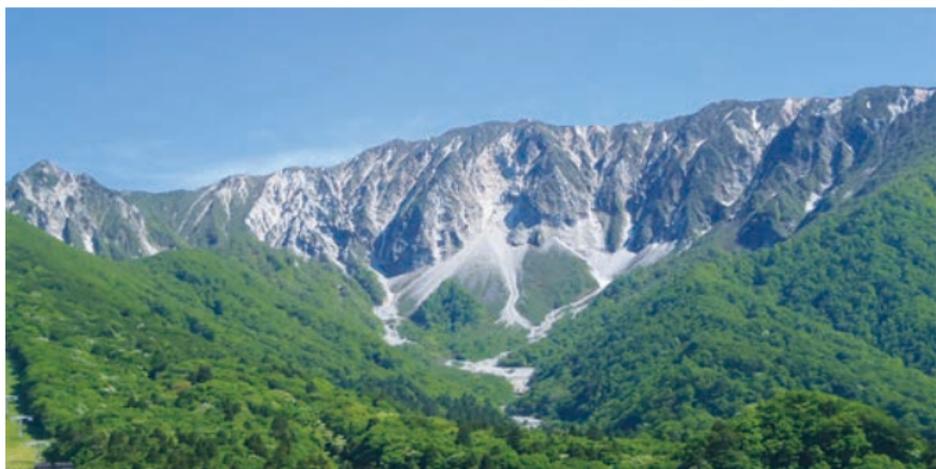


| 山區

大山、蒜山及三瓶山地區的山區主要透過火山活動形成。中國地區最高峰—大山（海拔1,729公尺）是沉積火山，山頂上連綿不斷的北壁、南壁懸崖形成了粗曠的山巒景觀。

另外，蒜山三座（上蒜山、中蒜山、下蒜山）也是火山，在其山腳原野上有廣闊的蒜山高原，是由火山爆發導致湖面上升形成。

三瓶山是熔岩圓頂丘，其周圍的三個湖也是因火山活動而形成。



大山北壁



三瓶山和浮布池



| 海岸、島嶼

據推測，島根半島曾經因斷層活動從母體分離，之後透過母體的河流沖積作用形成了出雲平原、松江平原、弓濱半島，重新與母體連接。

隱岐島透過太古時期的火山活動形成了基礎，之後受地殼變動及氣候變化的影響，有時沉入海底，有時與陸地或母體連接，反覆這個過程後約在一萬年前成為離島。

在這些過程中形成了沉降海岸與隆起海岸，加上冬季的季風與海浪的浸蝕，形成了海蝕崖、洞門、洞窟等多姿多彩的海岸景觀。



蠟燭島



日御碕海岸(隆起海岸)



國賀海岸

文化



| 山區

從古代開始大山成為人們心中的山神，平安時代(8~12世紀)開創了大山寺，在江戶時代(17~19世紀)參拜者絡繹不絕。如今還保留著當時有名的參拜道(大山道)。另外，與大山一起被稱為“伯耆三嶺”的船上山與三德山，也是從古代就是祭拜山神之地。

三瓶山及蒜山中還形成了人類畜牧和棲息的草原，如今在一部分地區仍在沿襲傳統管理方式—“點火”(焚燒不需要的草木以促進新草發芽)。

| 海岸、島嶼

隱岐島和島根半島都是日本國引神話的舞台。

特別是在島根半島上保留了出雲大社、日御碕神社及加賀潛戶等許多充滿神話氣息的歷史古跡及名勝地，此地 在約1500~3000年前是古代出雲的文化中心。



大山道(橫手道)的鳥居



出雲大社



三德山三佛寺本堂



三瓶山、西原的點火

地區特色活動



| 山區

山區由豪邁的火山地形、無數個森林、廣闊的草原、獨特的生物環境等多種因素構成。在這裡可體驗健行、騎腳踏車、露營、滑雪、文化及信仰體驗等活動，享受四季自然景色。

| 海岸、島嶼

海岸、島嶼具有多樣的海岸景觀及獨特的生態環境，因為這個特色，從古代開始就與信仰、自然和人類的生活有著緊密的關聯。在這裡可體驗露營、海上運動、健行及航遊等活動。



從大山山腰至日本海的自行車下坡之旅



雪上胖胎自行車(蒜山高原)



潛戶觀光遊覽船(加賀潛戶)

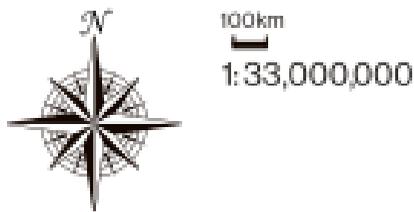


孟蘭盆大獻燈(大山寺)



隱岐之島海上獨木舟

大山隱岐國家公園位置



日本

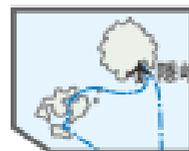
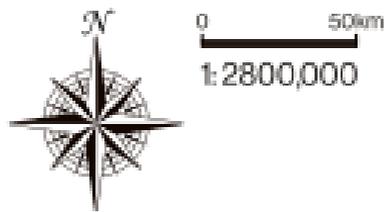
島根 鳥取

東京

大阪

福岡

主要交通資訊



隱岐世界地質公園機場

隱岐汽船輪渡·高運船

米子鬼太郎機場

鳥取砂丘柯南機場

出雲結緣機場

鳥取縣

京都府

兵庫縣

大阪國際機場
(伊丹機場)

新大阪站

大阪府

關西國際機場

和歌山縣

島根縣

岡山縣

廣島縣

岡山站

岡山機場

香川縣

徳島縣

廣島機場

山口縣

愛媛縣

高知縣

萩·石見機場

新山口站

博多站

福岡機場

福岡縣





0 5km 10km

1:390,000



01 | 淨土浦



由千姿百態的岩石形成的連綿群島海景。設有散步道路及展望台。

02 | 隱岐自然回歸森林



大滿寺山中林立著樹齡約800年的巨型乳房杉樹，附近還有杉樹天然森林，從古代開始被人們奉為自然神，備受保護。

03 | 明屋海岸



有紅色玄武岩峭壁。設有散步道路及洗手間，可安心露營和散步。

04 | 國賀海岸



可漫步欣賞被日本海驚濤駭浪削成的雄壯海岸景觀。還可乘坐遊覽船觀賞高度達257公尺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橋等絕色美景。

05 | 赤壁



可目睹太古時期火山爆發過的痕跡。還可以觀賞日落景觀，赤壁被夕陽映照則會變得通紅。

06 | 美保關



從春天開滿杜鵑花的五本松公園到360度環視日本海的美保關燈塔，一整路整頓了散步道路。夏天，可欣賞烏賊捕魚船上無數個閃爍著燈火形成的“捕魚火”，還可以體驗抓捕飛魚，在美保神社，每天早上可以參加祭神上供儀式。

07 | 加賀潛戶



可乘坐觀光遊船探索新潛戶大洞窟（傳說海浪侵蝕而成的海蝕崖上的洞窟內誕生了一位神仙）等洞窟的內部。在海岸線與加賀潛戶相連的桂島上，可體驗海水浴、露營及散步等。

08 | 日御碕



位於島根半島西側，設有日御碕燈塔及日御碕神社等。周圍是隆起海岸，具有複雜的海岸線，可觀賞魄力十足的景觀。

09 | 船上山



蔓延著猶如屏風般的群山連綿不斷，登山途中可欣賞雄瀑布、雌瀑布的美麗景觀。另外，還保留著14世紀因京都政變逃亡到此地的後醍醐天皇相關古蹟。

10 | 三徳山



設有國寶投入堂為首的山神祭拜宗教設施群。另外這裡垂直分佈著從白背櫟等照葉樹木至溫寒帶的山毛櫸等寬葉樹木的自然森林。

11 | 大山



由南側看到的大山(由鍵掛山頂)

中國地區最高峰，角度不同景色亦不同。從西側眺望呈現極其優美的景色，但從北側和南側眺望則畫風突變，呈現出粗曠的景色。作為神山而受崇敬的大山，保留著歷史古跡及神社、寺院。春天感受綠意、夏天體驗登山、秋天觀賞紅葉、冬天玩滑雪，四季皆可享受。

12 | 奧大山・鏡成



被凝寶珠山及象山、烏山所包圍的鏡成，具有大山稀有的濕地草原，濕地草原周圍又被芒草草原包圍。設有露營場、滑雪場、住宿設施。

13 | 14 | 蒜山三座 蒜山高原



在有著蒜山三座（上蒜山、中蒜山、下蒜山）之稱的群山腳下，有海拔500～600m公尺的廣闊高原，全年可體驗騎腳踏車、露營、滑雪等運動。另外，會透過燒山來保護草原。

15 | 毛無山



具有豬牙花的群生地，與此地相連的山脊上留有山毛櫸自然森林。晴天時，可在山頂上眺望大山、蒜山三座、弓濱半島的景觀。



男三瓶山、女三瓶山、子三瓶山、孫三瓶山等山脈將中間的窟洞緊密包圍。山腳下的草原、周圍的水池、山腰上的自然森林等，呈現出變化多端的自然景色。



登山
健行



騎腳踏車



露營場



海水浴場
海上運動



滑雪
單板滑雪



雪鞋



航遊



文化
信仰體驗



大山國立公園服務中心

鳥取縣西伯郡大山町大山40-33

[TEL] 0859-52-2165

[開館時間] 8:00-18:30 入館免費



鳥取縣立大山自然歷史館

鳥取縣西伯郡大山町大山43

[TEL] 0859-52-2327

[開館時間] 9:00-17:00 (夏季18:30閉館)

入館免費



隱岐自然博物館

島根縣隱岐郡隱岐之島町中町目貫之四61

(隱岐GeoGateway 2樓)

[TEL] 08512-2-1583

[開館時間] 9:00-17:00

(第二、四個週二休館) 付費入館



島根縣立三瓶自然館SAHIMEL

島根縣大田市三瓶町多根1121-8

[TEL] 0854-86-0500

[開館時間] 9:00-17:00

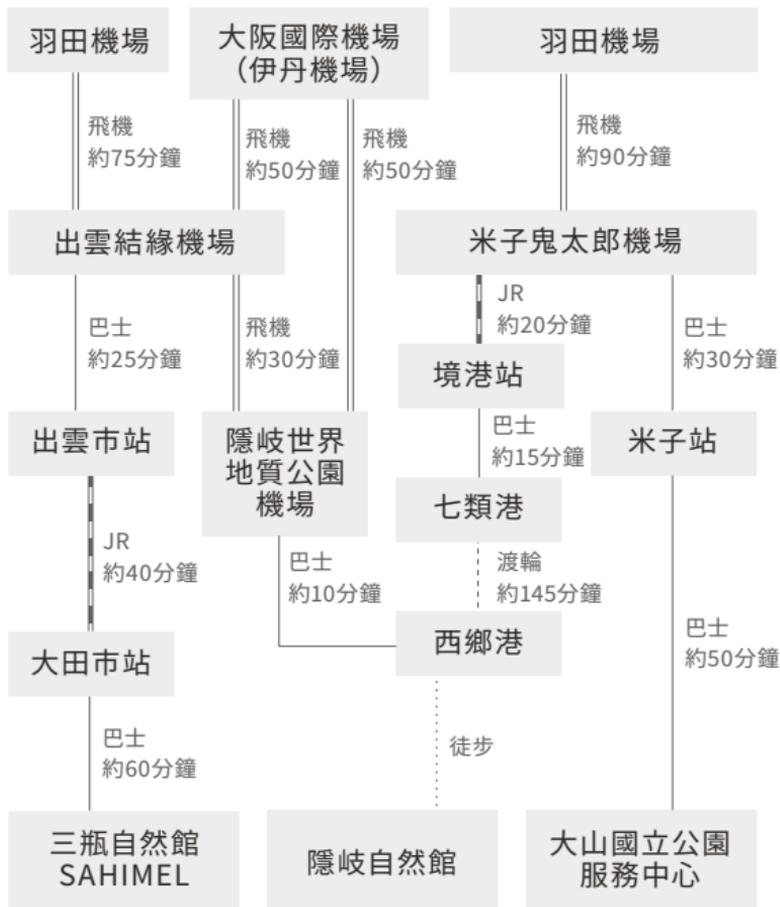
(週二休館) 入館收費

※開館時間詳情諮詢各個設施。



Access

交通資訊



※交通路線示例。各區間的所需時間為概要。

詳情諮詢各交通機構窗口或透過網站搜尋。

國立公園遊覽須知

為了讓廣大遊客愉快使用，
請務必珍惜公園內的自然景色，
遵守以下規定。



請勿隨地扔垃圾



請勿踩踏花草樹木



請勿餵食野生動物



請勿捕獲動物



請在指定吸菸區吸菸



請在指定區域生火

- 請勿在露營場以外的區域露營。
 - 請勿在車道、停車場以外的區域乘車。
 - 保護植被，請勿進入木道、散步道路以外的區域。
 - 大山寺滑雪場人流集中的冬季，周邊道路經常堵塞或發生道路旁停車等現象。請遊客儘量將車輛停在槇原停車場，再乘坐接駁車前往滑雪場。
 - 為了確保自身的安全，請登山的遊客務必攜帶必要的裝備以及制定詳細計畫，並提前提交登山和下山申請。
 - 登山之前務必調整好身體狀況，在登山前先上廁所或攜帶式廁所。
- ※大山登山道的洗手間，只設在彌山山頂和元谷避難小屋內。

聯絡方式

中國四國地方環境事務所

郵遞區號700-0907 岡山市北區下石井1條4-1號 岡山第二綜合辦公樓11樓

| TEL | 086-223-1577 | FAX | 086-224-2081

| URL | <https://chushikoku.env.go.jp/>

大山蒜山地區

大山隱岐國立公園管理事務所

郵遞區號683-0067 鳥取縣米子市東町124-16 米子地方綜合辦公樓4樓

| TEL | 0859-34-9331 | FAX | 0859-34-9330

島根半島地區、三瓶山地區

松江管理長事務所

郵遞區號690-0841 島根縣松江市向島町134-10號松江地方綜合辦公樓5樓

| TEL | 0852-21-7626 | FAX | 0852-21-7639

隱岐島地區

隱岐管理長事務所

郵遞區號685-0016 島根縣隱岐郡隱岐島町城北町55

| TEL | 08512-2-0149 | FAX | 08512-2-0150

大山隱岐國立公園 網站

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



Facebook



Instagram



發行人：環境省

發行時間：2026年

※ 景點導覽地圖只顯示指定地區的概要，有可能會有誤差。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

循環恰當標誌：印刷用紙可循環利用

此印刷品基於綠色採購法基本方針中的“印刷”有關標準，採用可循環恰當為印刷用紙的A級材料製作而成。