

大山 蒜山トレッキングコースマップ



大山は、標高 1,729m(剣ヶ峰)を誇る中国地方最高峰。

約100万年前から1万数千年前まで活動していた複成火山で、古期の成層火山と新規の鐘状火山とからなり、緩やかに広がる広大な裾野と急傾斜を成す中央部という山容が形成されました。

頂上部は北と南に崩壊を繰り返し、延長約2kmに及ぶ「北壁」と「南壁」となり、荒々しい姿を見せています。一方、西からは「伯耆富士」と称される穏やかな姿が望め、眺める方向により様々な表情を楽しめます。



標高 800m から 1,300m には西日本最大のブナ林が広がり、オオルリ、キビタキ、ゴジュウカラ等の野鳥や、ブナを食樹とするフジミドリシジミ、ウラミスジシジミ（ダイセンシジミ）等の蝶が確認されています。

山頂付近には、国の特別天然記念物であるダイセンキャラボクの純林が広がるほか、ツガザクラ、イヨフウロ等の高山植物が生育し、最近ではヒメボタルの生息が確認されています。

大山隠岐国立公園

DAISEN NATIONAL PARK CENTRE

大山ナショナルパークセンター



シャワールーム利用案内	
利用時間	8:00～18:00
設置数	3基（男・女・多目的各1室） ※パウダールームを併設しております

コインロッカー利用案内	
設置数	大：20基、中：17基、小：8基 スノーボードラック：12基
使用上の注意	お荷物はご使用開始日を含めて2日以内にお引き取りください

鳥取県立大山自然歴史館（入館無料）

大山の誕生から、歴史や文化、信仰、豊かな自然の姿やその保護活動などを楽しみながら学べる施設です。

大山町観光案内所

複合施設 KOMOREBITO の1階で大山周辺の観光案内や、ツアープログラム、ガイドの紹介・手配を行っています。建物2階にはカフェがあります。



鳥取県立大山自然歴史館

大山町観光案内所

- 【開館時間】 8:00～18:30（入館無料）
【休館日】 年中無休
【所在地】 〒689-3318 鳥取県西伯郡大山町大山 40-33
【お問合せ先】（財）自然公園財団鳥取支部大山事業部
TEL:0859-52-2165

発行年：2018年

① 大神山神社奥宮・大山寺コース 約2km 約50分

- 大山ナショナルパークセンター
- 大山寺本堂
- 大神山神社奥宮
- 金門
- 大山ナショナルパークセンター

日本一長いとされる自然石の石畳の参道を大神山神社奥宮までたどります。開山1300年の大山寺を始め、歴史ロマンを感じられるコースです。
大山ナショナルパークセンターをスタートし、御幸参道を上がっていきます。
山門をくぐり、階段を上っていくと大山寺本堂に到着します。金門からの景色もおすすめのコースです。



② 阿弥陀堂コース 1周 約4km 約2時間

- 大山ナショナルパークセンター
 - 大山寺橋
 - 蓮浄院跡
 - 圓流院
 - 右下がりの石段
 - 阿弥陀堂
 - 僧兵コース
 - 大山寺本堂
 - 大山ナショナルパークセンター
- 国の重要文化財である阿弥陀堂を中心としたコースです。1300年の歴史に培われた文化的遺産である名所・旧跡を、自然とふれあいながらたどります。
大山ナショナルパークセンターをスタートし、御幸参道を上がっていくと大山参道市場が見えてきます。
大山寺橋を渡り、右下がりの階段を上ると阿弥陀堂に到着します。
様々な野鳥に出会えるのも魅力の1つです。

③ 大山元谷散策コース 約5km 約2時間

- 大山ナショナルパークセンター
 - 大神山神社奥宮
 - 大堰堤
 - 大神山神社奥宮
 - 大山ナショナルパークセンター
- 大神山神社奥宮の裏手から登って、林の中の登山コース（行者登山道）を進むと大堰堤に到着します。大堰堤から見る大山北壁の大屏風岩、小屏風岩、別山の岩などは雄大で格別です。
天気が良いと眼下に日本海を見ることができます。

⑤ 豪円山コース 約4km 約2時間

- 大山ナショナルパークセンター
 - 中の原ざんれい（ホテル）前
 - 豪円山のろし台
 - 豪円山山頂
 - 中の原ざんれい（ホテル）前
 - 大山ナショナルパークセンター
- 豪円山山頂からの大山北壁は雄大で、天気が良いと日本海が望めます。山頂には、大山寺で活躍した大山寺中興の祖、豪円僧正の地蔵が祀られています。
豪円山キャンプ場の駐車場まで車で行くと15分程度で山頂です。

大山寺地区

DAISEN-JI AREA

④ 寂静山コース 約5km 約2時間 30分

- 大山ナショナルパークセンター
 - 塔然碑と信濃坊源盛の碑
 - 暗夜行路の碑
 - 金門
 - 吉持地蔵
 - 神門
 - 大神山神社奥宮
 - 寂静山
 - 僧兵韋駄天の道
 - 大山ナショナルパークセンター
- 寂静山は大山寺を開いた金蓮上人の入寂の地と伝えられています。静かに歴史に思いをはせながら散策するコースです。
道中には、石造りの地蔵や碑、供養塔などがあり、一つひとつに大山信仰の歴史を感じることができます。
大山ナショナルパークセンターをスタートし御幸参道を上がっていくと大山寺山門（仁王門）や塔然碑と信濃坊源盛の碑が見えてきます。寂静山からは、大山北壁の眺めなどが楽しめます。

⑥ 大山 森の遊歩道コース 約2.5km 約1時間 30分

- 大山ナショナルパークセンター
 - 大山ナショナルパークセンター
 - 大山参道市場
 - 大山寺橋
 - 下山キャンプ場
 - 大山 森の遊歩道
 - 下山キャンプ場
 - 大山ナショナルパークセンター
- 大山ナショナルパークセンターをスタートし、御幸参道を上がっていくと大山参道市場が見えてきます。
大山寺橋を渡り、道なりに進むと下山キャンプ場に到着します。小鳥のさえずりを聴きながら、ブナ・ミズナラの森を歩きましょう。「大山森の遊歩道」では、自然とふれあえる工夫がいっぱい！大山自然図鑑アプリをスマートフォンにインストールしてみましょう。
下山キャンプ場までは車で行くことができます。

大山・蒜山の四季



春
カタクリ
ダイセンミツバツツジ
山鏡
雪が溶けるとカタクリやイチリンソウなどの春の妖精（スプリング・エフェメラル）が姿を現します。新緑の森には、キビタキやオオルリなどの夏鳥が繁殖のために集まり、美しい声で私達を魅了します。生き物の息を感じる特別な季節、ピクニックや散策もオススメ。蒜山地区では、春の風物詩にもなっている山焼きが行われています。



夏
ツガザクラ
シラタマノキ
ブナ
美しい自然環境の大山山頂付近では、ツガザクラやシラタマノキなどの高山植物が、小さいながらも色とりどりの美しい花を咲かせます。本格的な登山シーズン。山麓でもキャンプ、サイクリング、ブナの森ウォーク、乗馬など様々なアクティビティを楽しめます。神事や恒例行事も目白押し。



秋
マツムシウ
ブナの実
ダケカンパル
西日本最大のブナ林に秋の光が差し込み、金色に輝く森は幻想的です。ブナやミズナラなどの木の実の実は、生き物たちにとって大切な森の恵みとなります。紅葉は例年10月下旬から11月上旬がピーク。絶景ポイントは鍵掛峠、御机、鬼面台など。



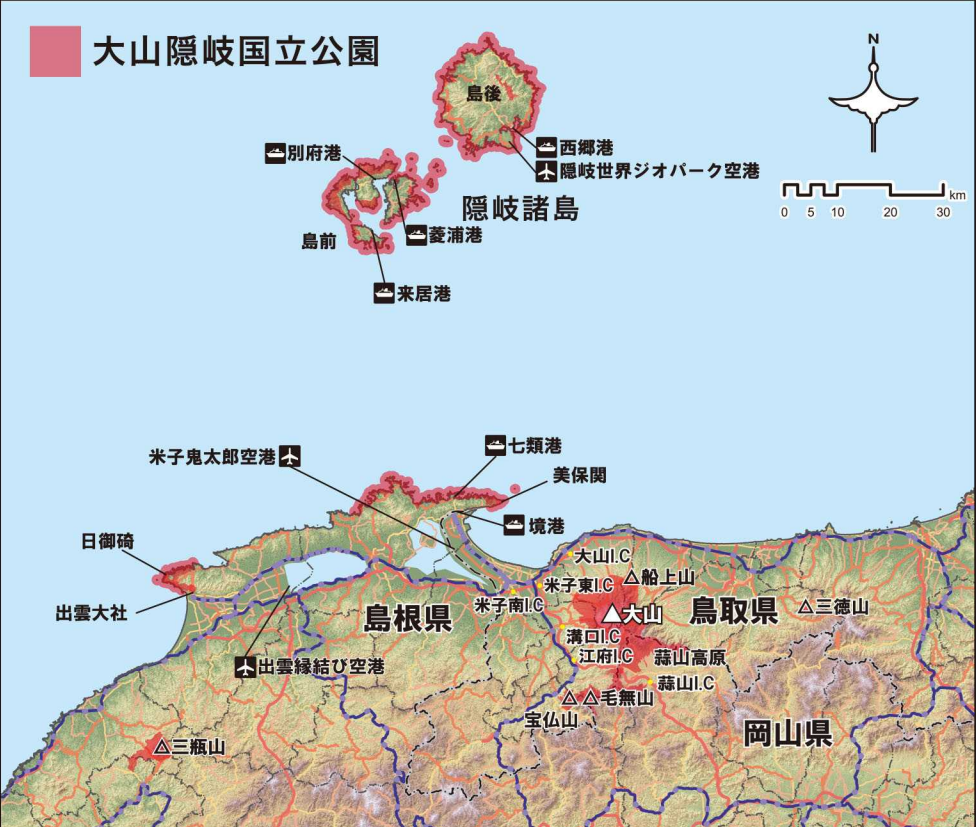
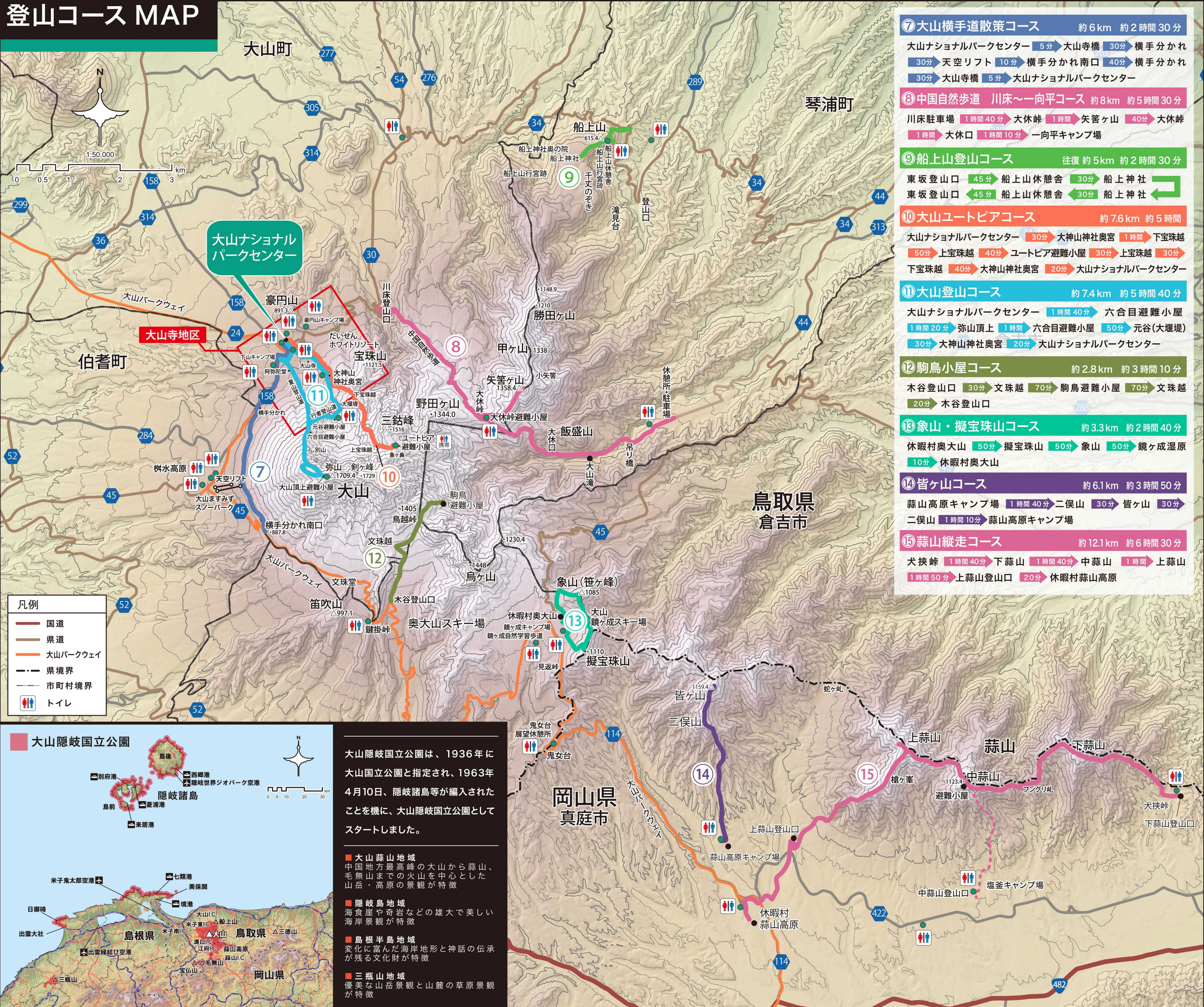
冬
ゴケラ
三鈴峰
凛とした空気と真っ白な雪に包まれて、清らかな水墨画のような風景が広がります。すべてが眠っているような静けさの中、ゴジュウカラやコゲラなどの小鳥が元気に活動しています。スキーやスノーボー、冬の森を散策するスノーシューなど雪を楽しむアクティビティが豊富です。

歴史と

保全活動

大山は出雲国風土記の冒頭にある「国引き神話」に登場します。そこでは、大山（火神岳ひのかみだけ）と三瓶山（佐比売山さひめやま）を杭にして島根半島を新羅等から引き寄せたとされています。また、明治時代までは入山が禁止されている聖地で、その信仰の中心は718年開基とされる大山寺です。平安から室町時代には100を超える僧坊と3,000人を超える僧兵がいたと伝えられています。
戦後から昭和50年代にかけて登山客が急激に増加し、山頂部の裸地化や土壌浸食による崩壊が問題となりました。この問題に対し、地元の自然保護団体と行政機関が協力し、昭和60年には登山者1人1人が木一本、石一個を持って登り、頂上の崩壊を阻止し植生を復元する「一木一石運動」を始めました。この運動は現在も継続されており、山頂の植生は徐々に回復しています。
一方、蒜山では、日常生活に必要な草原を維持するため、少なくとも千年前から雪解け後の春に山に火をつけて枯草を焼く「山焼き」が行われてきました。その面積は大きく縮小していますが、一部地域では現在でも多様な主体の参画により山焼きの文化が守られています。

登山コース MAP



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。(承認番号 平 29 情使、第 1342 号)

基本を知って楽しもう！

初めての山登り入門

自分の行動は自分で管理！ 山登りの基本です

山登りと言っても、どこで何をするかによって準備するものや必要な技術が違ってきます。自然と親しむ山登りは素晴らしい経験ですが、普段の生活と比べ事故やケガが起こりやすいことも理解しておく必要があります。

しっかり準備を行い、
楽しい山登りにしましょう！

- #### 準備するもの
- | | |
|--------------|-------------------|
| ■ ザック (リュック) | ■ 携帯電話 |
| ■ 登山に適した靴 | ■ 地図 |
| ■ 帽子 | ■ コンパス |
| ■ 着替え・防寒着 | ■ ライト |
| ■ 雨具 | ■ 時計 |
| ■ 医療品 | ■ 携帯トイレ |
| ■ 行動食 | ■ 虫除けスプレー |
| ■ 飲み物 | ■ ストック (ゴムキャップ着用) |
| ■ 水溶性ティッシュ | ■ スパッツ (ゲイター) |
| ■ ゴミ袋 | ■ 手袋 |
| ■ 健康保険証 | ■ 日焼け止め |

山の天候は変わりやすいので、変化に対応できるよう雨具は必ず準備しましょう。また、山の気温は平地より低くなっています。防寒対策はしっかりと行いましょう。

山での注意事項

● **トイレについて**
大山では登山道にトイレはありません。登山前には必ずトイレをすませましょう。
緊急時は携帯トイレを使用してください。

● **冬の大山について**
大山は、1,700mほどの標高ですが、日本海に面した独立峰のため天候が崩れると、3,000m級の山に匹敵する厳しさと言われています。十分な装備と行動計画を立てるとともに、危険な箇所には近づかないようにしましょう。

● **国立公園について**
大山は、国立公園に指定されています。ゴミは必ず持ち帰り、植物の採取、動物の捕獲等はやめましょう。

登山届を出しましょう

遭難した際の捜索・救助の手がかりとなります。登山口や周辺施設に登山届を提出するポストが設置されています。
また、登山届共有システム「コンパス」は、警察とも連携したシステムで、スマートフォンでも作成可能です。
出発前には、登山届を提出するとともに、家族や友人などに行き先を知らせておきましょう。

アプリ配信スタート！
大山自然図鑑「ダイセン・グアルディ」
DAISEN・GURDI

大山の野鳥や植物を写真や鳴き声付きで紹介するアプリを配信開始しました！

アプリをインストールして、「大山 森の遊歩道」に出かけてみませんか？

Google Play
で手に入れよう

App Store
からダウンロード

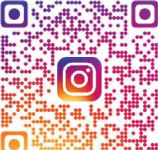
Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。
Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
App Store は Apple Inc. のサービスマークです。

大山隠岐国立公園公式SNSの紹介

大山隠岐国立公園の公式SNSを開始しました！

雄大な自然景観等の魅力を発信しています

大山隠岐国立公園公式 Instagram 大山隠岐国立公園公式 Facebook



QRコードを読み取ると、大山隠岐国立公園のInstagramやフェイスブックにアクセスできます。

公式 Instagram
URL: <https://www.instagram.com/daisenokinationalpark/>

公式 Facebook
URL: <https://www.facebook.com/大山隠岐国立公園>
Daisen-Oki-National-Park-209406796282541/

⑧⑨⑩⑫のコースの全部又は一部は管理者が不在の登山道です。自己責任の下で安全を確保し、登山を楽しんでいただきたいと思います。