



大山是以标高1,729m(剑之峰)自豪、中国地方的最高峰。

为约100万年前~1万几千年前之间活动所形成的复合火山，由古老的成层火山和新形成的钟形火山组成，山容包含了和缓、宽广的山脚下原野和形成陡坡的中央部分。

山顶部分的北侧、南侧因反复的倒塌，故形成了绵延长达2km的“北壁”和“南壁”，可以欣赏到它粗旷的模样。另一方面，由西边可以展望被称为“伯耆富士”的安稳样貌。不同的方位可以欣赏到各种不同的表情。

西日本规模最大的山毛榉林广布于标高800m~1,300m之间，已确认有琉璃鸟、黄雀、普通鹂等野鸟，或以山毛榉为食的富士崖灰蝶、华灰蝶(大山蝶)等蝴蝶。

山顶附近，除了有广阔的国家特别天然纪念物大山东北红豆杉的单一林，还有都贺樱、伊予风露草等高山植物生长着，最近还确认有姬萤栖息。

大山隐岐国立公园

大山国立公园中心



作为大山登山据点、具有休憩、信息传递等多种功能

大山国立公园中心位于中国地方最高峰的山脉“大山”的入口处，除了提供有关登山、散步、观光、活动等大山隐岐国立公园的信息，还有投币式淋浴、更衣室、投币式存放柜等设施和便于等待大巴的休憩室可以使用。由2F阳台可以展望国立公园中的岛根半岛、三瓶山以及包含隐岐、由山至海的壮阔景色。特别推荐黄昏时段。

[开馆时间] 8:00 ~ 18:30 (入馆免费)

[休馆日] 全年无休

[所在地] 邮编 689-3318

鸟取县西伯郡大山町大山 40-33

[咨询处] (财)自然公园财团鸟取支部大山事业地

TEL: 0859-52-2165

发行年份: 2018年

① 大神山神社奥宫、大山寺路線 约2km 约50分钟

沿着被称为日本最长的自然石板参拜道，前往大神山神社。包含创建1300年的大山寺，散发历史浪漫情怀的路线。

由大山国立公园中心出发，沿御幸参拜道往上走。

走过山门(寺院大门)、爬上阶梯，即达大山寺本堂(正殿)。这条路线也推荐由金门展望的景色。

③ 大山元谷散步路线 约5km 约2小时

由大神山神社奥宫后面往上走、沿着林中登山路线(修行者登山道)前进，就可以到达大水坝。从大水坝展望大山北壁的大屏风岩、小屏风岩和别山的岩石等暨壮观又特别。

天气晴朗时，眼前就可以展望日本海。

⑤ 豪圆山路线 约4km 约2小时

由豪圆山顶可见壮阔的大山北壁，天气晴朗时可展望日本海。山顶祭祀着豪圆僧正的地藏(大法师的菩萨)，他是以大山寺为活动范围、大山寺的复兴之祖。

搭车到豪圆山露营场的停车场的话，再15分钟左右就可以到达山顶。

② 阿弥陀堂路线 1圈约4km 约2小时

以国家重要文化遗产阿弥陀堂为中心的路线。边探寻1300年的历史造就出来的文化遗产、名胜、古迹，边接触大自然。

由大山国立公园中心出发，沿御幸参拜道往上走，便可见大山参拜道市场。

经过大山寺桥，沿往右下方的石阶，便抵达阿弥陀堂。

可以欣赏到多种野鸟也是魅力之一。

由大山国立公园中心出发，沿御幸参拜道往上走，便可见大山寺门(仁王门)和

大山寺本堂。大山寺本堂是创建于718年的大山寺。

大山于出云国风土记开头的“国引神话”中登场，在里面，大山(火神岳)和三瓶山(佐比卖山)被当作柱子，把岛根半岛由新罗等拉了过来。另外，在明治时代以前是禁止入山的圣地，而其信仰中心即为据说是创建于718年的大山寺。

据传，平安~室町时代曾有100间以上的僧房和3,000名以上的僧侣。战后~昭和50年代，突然增加了很多登山客，而且山顶部分的裸地化和土壤侵蚀导致的倒塌方面都成了问题。针对此问题，当地自然保护团体和行政机关共同联手，于昭和60年(1985年)展开“一木一石运动”，由每个登山者分别带着一棵树、一个石头登山，以阻止山顶继续倒塌，并复原植被。这个运动现在仍持续进行中，山顶的植被已逐渐恢复中。

另一方面，为了维持日常生活所需的草原，在蒜山有举办“烧荒”活动，这项活动少说从一千年前就已经开始了，在融雪后的春天，点火焚烧枯草。虽然其面积已缩到极小，但部分地区现在仍由各个主体参与策划，保存烧荒文化。

历史和保护活动

大山・蒜山的四季



春



夏

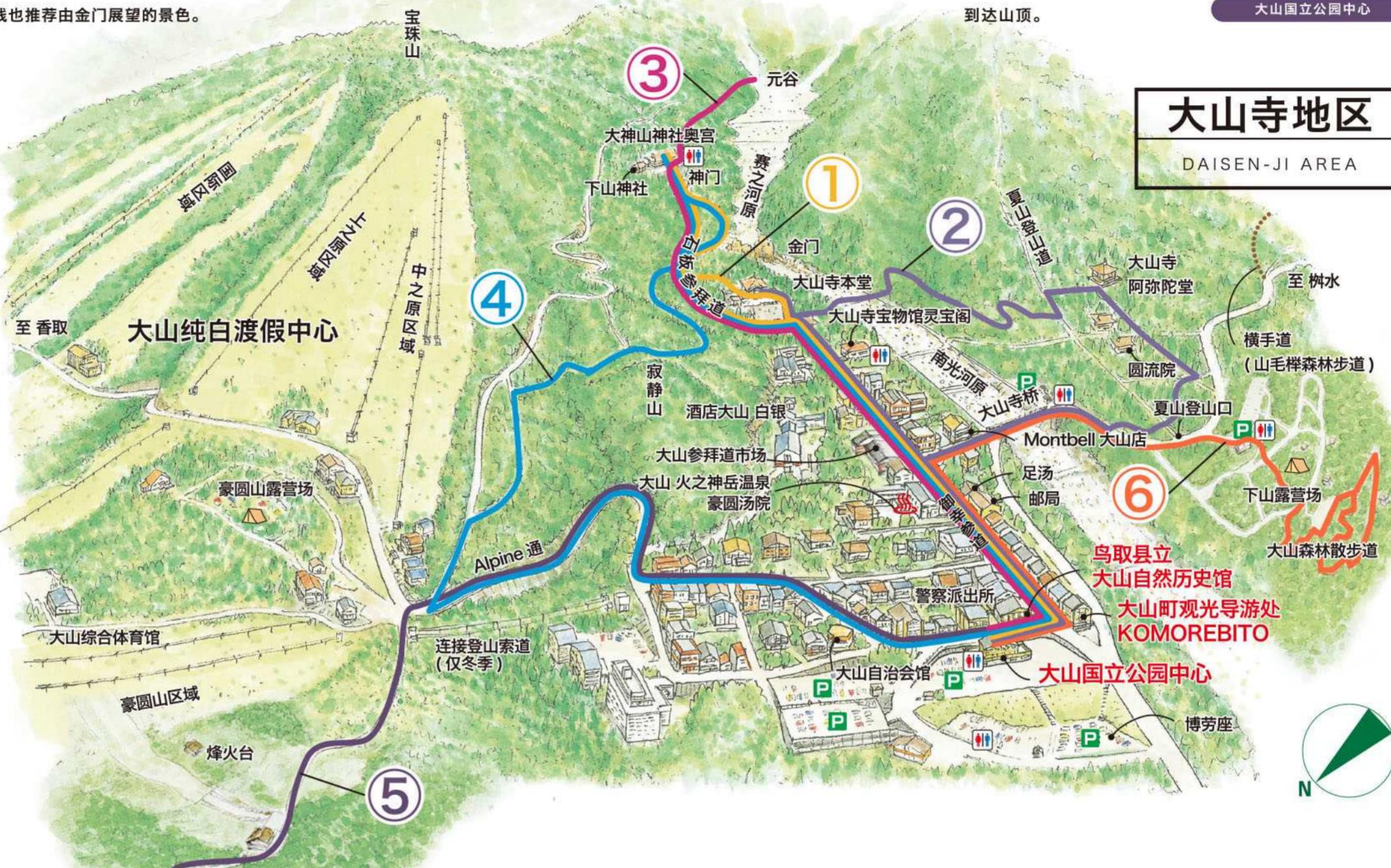


秋



冬

大山寺地区 DAISEN-JI AREA



④ 寂静山路线 约5km 约2小时30分

寂静山据说是创建大山寺的大莲上人的圆寂之地。可以一边静静地缅怀历史，一边散步的路线。

途中可见石头做成的地藏(菩萨)、石碑、供奉神佛的塔等，每样都能让人感受大山信仰的历史。

由大山国立公园中心出发，沿御幸参拜道往上走，便可见大山寺门(仁王门)和

大山寺本堂。大山寺本堂是创建于718年的大山寺。

由大山国立公园中心出发，沿御幸参拜道往上走，便可见大山寺门(仁王门)和

大山寺本堂。大山寺本堂是创建于718年的大山寺。

⑥ 大山森林散步道路线 约2.5km 约1小时30分

由大山国立公园中心出发，沿御幸参拜道往上走，便可见大山参拜道市场。

经大山寺桥、沿着道路前进，即可到达下山露营场。边聆听小鸟婉转的叫声，边在山毛榉、水橡树的森林散步吧。“大山森林散步道”加进了许多可以接触大自然的巧思！请在散步前将大山自然图鉴应用程式下载到智能手机。

可乘车至下山露营场。

鸟取县立大山自然历史馆 (入馆免费)

可以边参观大山的诞生，以及历史、文化、信仰和丰富大自然的样貌或其保护活动等，边学习相关知识的设施。

大山町观光导游处

复合设施 KOMOREBITO 的1楼有大山周边的观光介绍、旅游安排、导游介绍或安排。在建筑物的2楼有咖啡店。

[开馆时间]

8:00 ~ 18:30

(入馆免费)

[休馆日]

全年无休

[所在地]

邮编 689-3318

鸟取县西伯郡大山町大山 40-33

[咨询处]

(财)自然公园财团鸟取支部大山事业地

TEL: 0859-52-2165

发行年份: 2018年

初学者 登山 入门

自己的行动自己管理！
登山的基本知识

以登山来说，依地点和目的的不同，需要准备的东西和所需的技术也不同。可以亲近大自然的登山活动，虽说是种美好的体验，不过事前应了解登山比日常生活更容易发生事故或受伤。

事前确实做好准备，
享受有趣的登山之乐！

必备物品

登山背包	手机
适合登山的鞋子	地图
帽子	罗盘
替换衣物、御寒衣物	照明
雨具	手表
药品	便携厕所
移动时的食品	防虫喷雾剂
饮料	登山杖（前端付橡胶套）
水	短腿
溶性卫生纸	垃圾袋
垃圾袋	健康保险证
短腿	防晒霜

山上的气候变化多端，请务必准备好可以对应的雨具。
另外，山上的气温比平地低，请确实准备御寒用品。



在山上时应注意的事项

● 洗手间
大山的登山道没有洗手间，登山前请务必先上洗手间。
紧急时，请使用便携厕所。

● 大山的冬天
大山的标高约有 1700m，不过因为它是面向日本海的单一山脉，据说一旦天候变坏，其恶劣程度会有如 3000m 级的山脉一般。除了需准备足够的装备和清楚的行动计划，并且千万不要靠近危险的路段。

● 国立公园
大山已被指定为国立公园，垃圾请自行带回。并且，这里禁止采集植物或捕捉动物。

请提出登山申请

若遇困难时，可以当作搜寻、营救的线索。登山口或周边设施都设有可提出登山申请的信箱。
另外，登山申请共享系统“compass”也与警察的系统连接，也可以通过智能手机申请。
出发前除了提出登山申请，也让家人或朋友等知道你的去处。

应用程式
开始启用！
大山自然图鉴“DAISEN GURDI”
DAISEN・GURDI

介绍大山的野鸟或植物的
照片或鸟鸣的应用程式
开始传信了！

下载应用程式，来趟“大山森林散步道”之旅吧！



Google Play 或 Google Play 商标是 Google LLC 的商标。
Apple 及 Apple 商标是在美国及其他国家注册的 Apple Inc. 的商标。
App Store 是 Apple Inc. 的服务标记。

以“大山”
检索

大山隐岐国立公园官方 SNS 介绍
大山隐岐国立公园
官方 SNS 开始启用了！

传递辽阔大自然景观等具魅力的信息

大山隐岐国立公园官方 Instagram 大山隐岐国立公园官方 Facebook

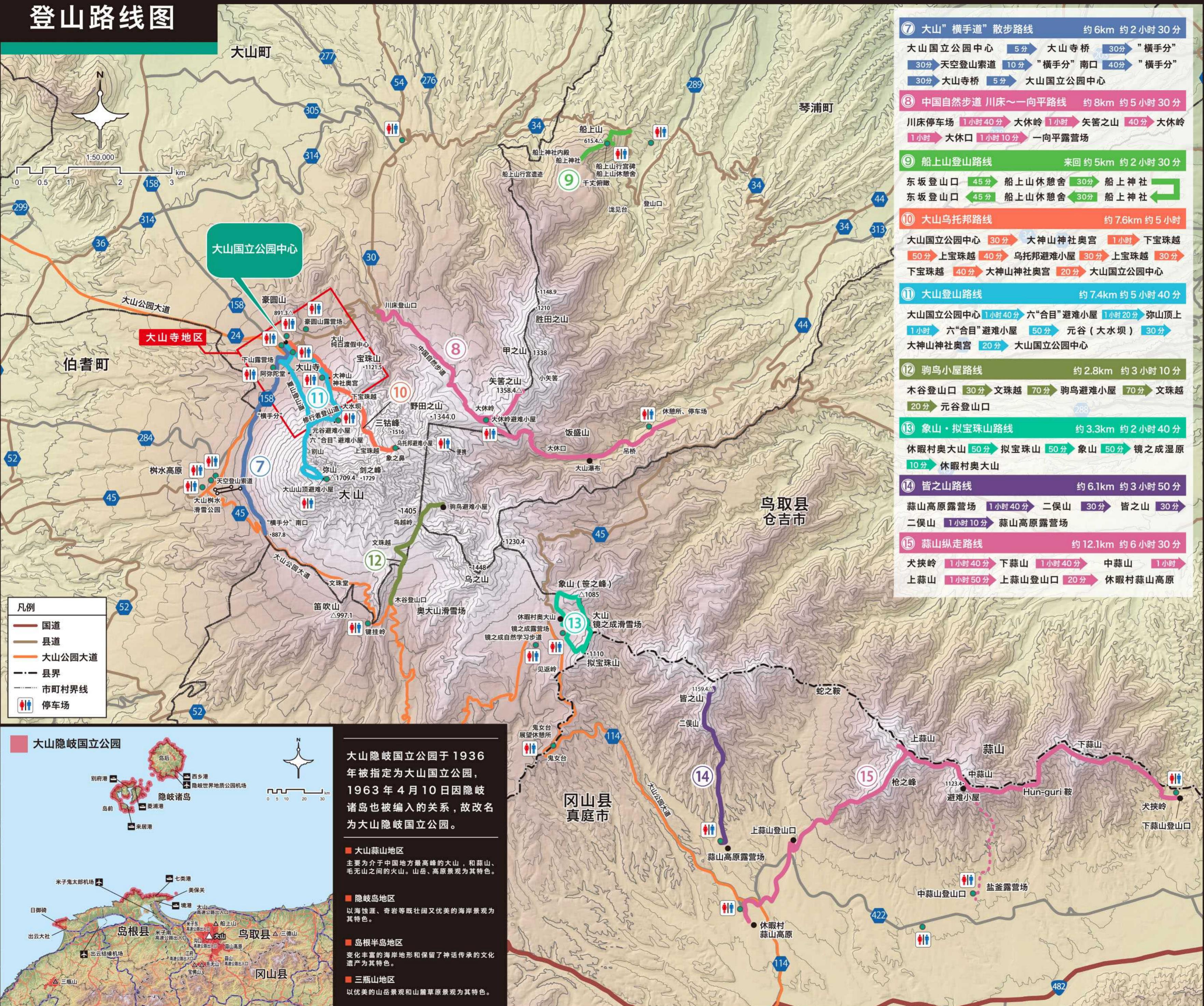


扫描 QR 码就可以和大山隐岐国立公园的
Instagram 或 Facebook 链接。

官方 Instagram
<https://www.instagram.com/daisenokinationalpark/>

官方 Facebook
<https://www.facebook.com/Daisen-Oki-National-Park-209406796282541/>

登山路线图



大山 路 线 徒 步 道 线 网



本地图在制作时，得到国土地理院的许可，并使用了国土地理院发行的基础地图信息。（许可号码 平29(2017)情使、第1342号）

全部或部分的⑧、⑨、⑩、⑫路线的登山道，没有管理者。请自行确保安全，享受登山之乐。