

国立公園 三瓶山

登山ガイドマップ

Mt.Sanbe Trekking Map



三瓶山広域ツーリズム振興協議会

三瓶山登山

三瓶山は、初心者にも登りやすく、中上級者でも登山を満喫できる山です。主峰の男三瓶山（標高1126m）をはじめとする峰々が、「むろのうち室内」と呼ばれるくぼ地を取り囲んで環状に並び、山麓を一周する道路から幾本もの登山道が各峰へ続きます。この道を組み合わせることで、体力や季節にあわせて多様なコース設定が可能です。



名号登山道



西の原登山道



縦走路



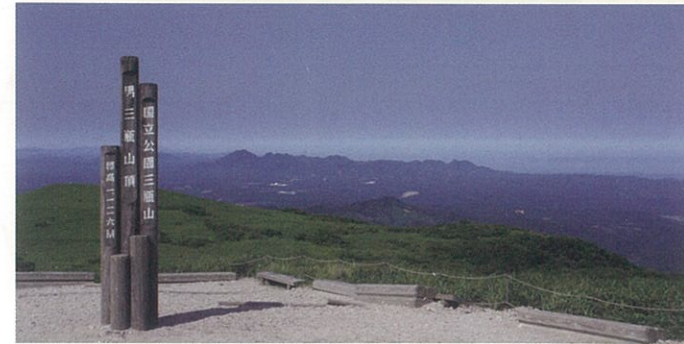
観光リフト

服装と装備

登山道は比較的歩きやすく、険しい場所は限られます。冬以外の時期は特別な装備は必要なく、トレッキングシューズと歩きやすい服装で十分です。山頂は、体感温度が低く、急に悪天候となることもあるため、雨風をしのげるものや着替えのシャツ、帽子などを状況に応じてご用意ください。また十分な水分補給も必要です。

山頂の眺望

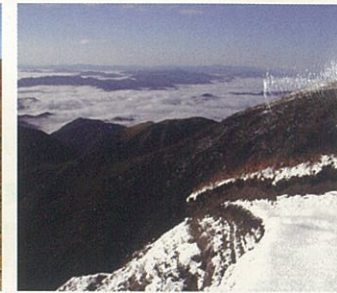
三瓶山は島根県のほぼ中央部に位置します。中国山地の主軸から離れた独立峰で、草原が広がる山頂からは360度の展望が開けます。北の眼下には日本海が広がり、島根半島の山並みを望むことができます。条件が良い日には島根半島の先に隠岐諸島の島影が見えます。また、西には石見銀山がある大江高山火山の山群、東には鳥取県の大山、南には中国山地の山並みを望みます。



男三瓶山山頂。向こうに大江高山火山の山群が見える



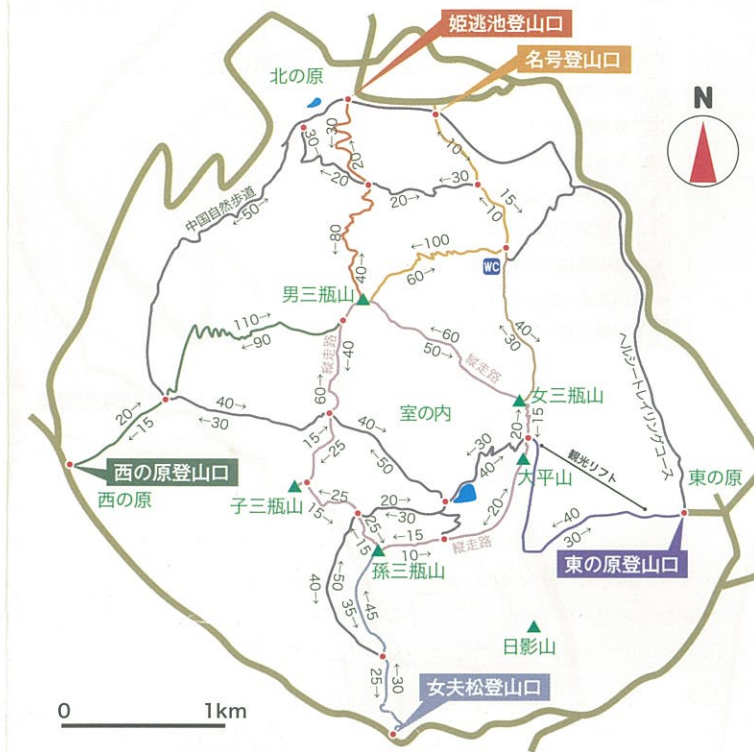
室内の側斜面の紅葉



男三瓶山山頂から見た霧の海

登山道の所要時間の目安

区間ごとの所要時間(分)の目安を上り、下りの別に示しています。



三瓶山は山野草の宝庫

広い草原と森林がある三瓶山は山野草の宝庫です。早春から晩秋まで、様々な花を見ることができ、登山道によって見られる花の種類が異なります。花との出会いも三瓶登山の楽しみのひとつです。



ユキワライチゲ(3月)

クロモジ(3~4月)

アセビ(3~4月)

イカリソウ(4月)

イチリンソウ(4月)

ショウジョウバカマ(4~5月)

ミヤマカタバミ(4~5月)

オキナグサ(4~5月)

チゴユリ(4~5月)

レンゲツツジ(5月)

タニウツギ(5~6月)

ウツギ(5~6月)



コアジサイ(6~7月)

ネムノキ(6~7月)

ホタルアブクロ(6~8月)

ネジバナ(7月)

フシグロセンノウ(7~8月)

ホソバノヤマハハコ(7~9月)

ゲンノショウコ(7~9月)

イヨフウロ(7~9月)

カワラナデシコ(8~9月)

ツリガネニンジン(8~9月)

ウメバチソウ(9~10月)

ツリフネソウ(9~10月)

キバナアキギリ(9~10月)

マツムシソウ(9~10月)

リンドウ(10~11月)

大山隠岐国立公園・三瓶山地区

三瓶山は、カルデラ地形の内側に複数の溶岩円頂丘が並び火山地形と牧野景観が評価され、1963年4月に隠岐、島根半島、蒜山とともに国立公園に指定されました。指定範囲は大田市、飯南町、美郷町にまたがる2,679ヘクタールで、峰に囲まれた室の内が特別保護地域、三瓶温泉街が普通地域、その他の範囲が特別地域として保護されています。



国立公園の範囲と指定区分
■ 特別保護地域 ■ 特別地域 ■ 普通地域

※国立公園内で、山野草の採取又は損傷することはつしませらる。指定植物を採取すると罰せられます。

※特別保護地域では動植物や岩石等の採取が規制されています。

三瓶山へのアクセス

- 中国自動車道 三次ICから車で70分
- 松江自動車道 吉田掛合ICから車で40分
- 浜田自動車道 大朝ICから車で70分
- 山陰本線 JR大田市駅からバスで60分

三瓶山広域ツーリズム振興協議会

HP, facebook, Instagramなど、三瓶エリアの情報をwebで公開中!

(一社)大田市観光協会 0854-88-9950
受付時間: 8:30~17:00 (年末年始は除く)

大田市観光振興課 0854-83-8192
飯南町産業振興課 0854-76-2214
美郷町産業振興課 0855-75-1214

GOGOさんべ 検索

memo

4月:三瓶山に遅い春の訪れ。北斜面には残雪も 5月:新緑の季節。登山シーズン到来 6月:梅雨入りの頃、姫逃池のカキツバタ咲く 7月:梅雨明けとともに夏盛り 8月:下旬には初秋の気配 9月:山頂草原でスキが揺れる 10月:下旬が紅葉の見頃 11月:冷え込むと雪が降ることも 12月:本格的な積雪は中旬以降 1月:厳冬。積雪が1mを超えることも 2月:氷点下の日も多い 3月:春の気配は中旬以降