

西-A | IKKOUANARU-BAKUROUZA COURSE



一向平～博労座コース

距離 Distance  
約11.0km

所要時間 Required time  
約5h00min

消費カロリー Calorie consumption  
約633kcal

コース難易度 Difficulty level  
★★★



一向平キャンプ場と博労座駐車場を結ぶ起伏のあるコースです。山岳仏教が栄えたころに利用されていた大山から三徳山を結んでいた修験道の一部を利用しています。途中船返りの滝や大山滝でマイナスイオンをたっぷり浴びてリフレッシュしたり、石畳道に歴史を感じながら散策できます。



RECOMMENDED SPOTS!!

**A-3 大山滝**  
「日本の滝百選」に選ばれている大山滝は、加勢蛇川のの上流の地獄谷にある落差42mを誇る県内最大の名滝で、滝壺まで降りることができます。鳥ヶ山や大山等から流れ出る水が集まる水量豊かな滝の迫力を間近で体感できます。



RECOMMENDED SPOTS!!

**A-6 石畳道**  
この石畳は遠く大山寺と離れていますが、大山参詣と牛馬市往來のために江戸時代に整備された古道です。物資の乏しい時代に山中に入り、道迷いに従事した人と物の交流に心血を注いだ先人たちの労が伝わる味わい深い道です。

西-B | BAKUROUZA-OBAKAYOATO COURSE



博労座～尾高城跡コース

距離 Distance  
約13.7km

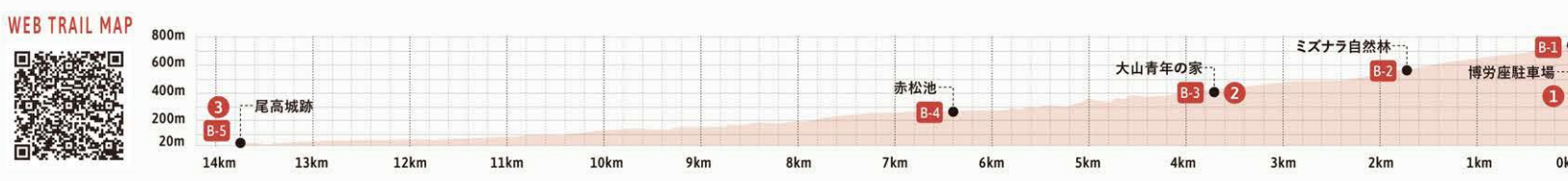
所要時間 Required time  
約4h15min

消費カロリー Calorie consumption  
約785kcal

コース難易度 Difficulty level  
★★☆



博労座と尾高城跡を結ぶ下りのコースです。マツやブナ、ミズナラの自然林、赤松の池など、国立公園大山の豊かな自然を存分に感じながら散策することができます。博労座からは大迫力の大山北壁を間近で見られ、中海や米子市街地、弓ヶ浜半島も一望できます。



RECOMMENDED SPOTS!!

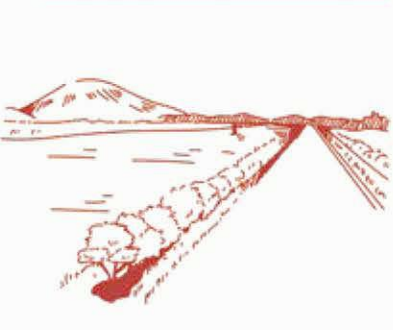
**B-2 ミズナラ自然林**  
大山を背に博労座駐車場から県道を歩き、一歩踏み入るとミズナラの自然林が広がっています。手つづきの緑のトンネルの中をゆくりと散策しながら、澄んだ空気を思いっきり吸い込めば、心も身体も癒やされます。



RECOMMENDED SPOTS!!

**B-4 赤松池**  
大山七池のひとつで澄んだ水をたたえる、赤松の池。入れるとミズナラの自然林が広がっています。手つづきの緑のトンネルの中をゆくりと散策しながら、澄んだ空気を思いっきり吸い込めば、心も身体も癒やされます。

西-C | YONAGOSHINAI COURSE



米子市内コース

距離 Distance  
約13.1km

所要時間 Required time  
約4h15min

消費カロリー Calorie consumption  
約752kcal

コース難易度 Difficulty level  
★★☆



尾高城跡から皆生温泉を結ぶコースです。大神山神社本で旅の安全を祈願するのがオススメ。日野川の土手沿いを大山を背に眺めながら進み、田園地帯をこえと水道局水源地、旧日野橋が見えてきます。川のせせらぎを聞きながら田園風景を堪能することができます。



RECOMMENDED SPOTS!!

**C-5～C-6 区間 日野川と田園風景**  
鳥取県三大河川の一つで、流域面積860km<sup>2</sup>、長さ77kmの日本海に注ぎ込まれる一級河川日野川。広大な田園風景と日野川のせせらぎを聞きながら、のんびりと気持ちよく散策することができます。ここからの大山の眺望は格別です。



RECOMMENDED SPOTS!!

**C-6 水道局水源地**  
米子市の水道は全国でも珍しい、浄水場が無いことが特徴。その理由は中国地方最高峰の大山に降った雨や雪が長い時間をかけて濾過された天然水を地下90mから汲み上げているからです。全国的にもおしい水道水で有名です。

西-D | YUMIGAHAMA COURSE



弓ヶ浜コース

距離 Distance  
約14.5km

所要時間 Required time  
約4h30min

消費カロリー Calorie consumption  
約828kcal

コース難易度 Difficulty level  
★★☆



皆生海浜公園から夢みなどターミナルまで弓ヶ浜半島に沿って歩くコースです。弓ヶ浜半島は「日本の渚百選」と「日本の白砂青松100選」に選定され、サイクリングコースとしても整備されています。途中、美保湾展望駐車場や弓ヶ浜展望台があり、海岸から大山や日本海を一望できる爽やかなコースです。



RECOMMENDED SPOTS!!

**D-6 SANKO夢みなどタワー**  
境港市のランドマークタワー。夢みなど公園内にある地上43mの展望室から日本海を臨む360度のパノラマ息を飲む絶景です。喫茶コーナーや、環日本海諸国6地域の文化・特産品などを展示・紹介しているコーナーもあります。



RECOMMENDED SPOTS!!

**D-1～D-6 区間 白砂青松サイクリングコース**  
米子市・日野川河口から境港市・境夢みなどターミナルまでの約16km、傾斜がほとんど無いサイクリングコースです。潮風を感じながら砂浜や松林の中を通り、海越しに大山を眺めることのできる風光明媚なロケーションです。