

豊かな自然を感じてリフレッシュ

日々の生活から離れ、清らかな空気と美しい自然の中に身を置いてみませんか？人気の登山やトレッキング、アクティビティも充実。水と緑あふれる鳥取県でココロとカラダを解放しよう！



西部

だいせん 大山

日本で3番目の国立公園となった大山は、「日本名峰ランキング」でベスト3に選ばれるほど、美しい山嶺が人々の心をとらえ続けています。標高1,709mで、中国地方最高峰を誇ります。春から夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪山と四季を通して、雄大な自然を満喫できます。

問/大山町観光案内所 ☎0859-52-2502 **C-3**



← ダウンヒルで気分爽快

サイクリングやトレッキングなどで大自然を満喫する「ジャパンエコトラック」の認定ルート(境港～皆生～大山)では、潮香る白砂青松の海岸線や大山の雄大なブナ林、眼下に広がる日本海の景色を堪能できます。また、大山の緑の中を自転車で行き抜けるダウンヒル(ガイド付)も人気です。



問/森の国 ☎0859-53-8036 **C-3**



← 白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース

サイクリング用に整備されたコースで、風光明媚な日本海や大山を眺めながら心置きなくサイクリングを楽しめます。砂浜や松林の中を走り抜けるコースは傾斜がほとんどなく初心者にもおススメ。米子鬼太郎空港近く的美保湾展望駐車場には駐輪場が整備されており、海越しの大山や飛行機の離着陸の景色を楽しみながら走ることができます。また皆生温泉街を通るため、足湯にも気軽に立ち寄れます。

問/米子市観光センター ☎0859-35-0175 **B-2**

天然のウォーターライダー

“ラフティング”に挑戦!

～急流を下るスリリングな体験～

ゴムボートに乗り込み、みんなで力を合わせながら漕いで急流を下っていく人気のアウトドアスポーツです。鳥取県西部を縦断する一級河川・日野川で、ダイナミックな岩場を眺めながらマイナスイオンをたっぷり浴びて、川下りを楽しめます。

問/日野町教育委員会 ☎0859-72-2107 **C-4**



せんつうざん 船通山

奉納神振神事「宣揚祭」(7/28)→

日南町と鳥取県東出雲町の県境にある標高1,142mの山で、比婆道後帝釈国定公園の一部です。神話「ヤマタノオロチ」の舞台とされ、山頂には、天叢雲剣出頭の地の碑があります。春には、山頂でカタクリの群生が見られます。問/日南町観光協会 ☎0859-82-1715 **A-4**

春は山頂付近でカタクリの群生が見られます↓



中部

とうごうこ 東郷湖

周囲約12kmの淡水湖で、湖底からは温泉が湧出し、湖畔には「東郷温泉」と「はわい温泉」の2ヶ所の温泉地があります。



問/湯梨浜町観光協会 ☎0858-35-4052 **E-2**

東部

ひょうのせん 氷ノ山

若桜町と兵庫県との県境に位置し、標高1,510mの山で、中国地方では、大山に次ぐ高峰です。ブナ林を中心として自然林が各所に見られ、また、西日本では珍しく樹氷を見ることができます。登山、野営キャンプ、スキーなど、通年の利用ができ、京阪神に近く絶好のレクリエーション・エリアです。

問/若桜町観光協会 ☎0858-82-2237 **H-3**



全日本ノルディックウォーク連盟公認コース

全国第1号

「東郷湖を巡る道」～有酸素運動で健康に～

ノルディックウォークとは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより高めるエクササイズ。東郷湖では、4ヶ所のウォーキングステーションがあり、ノルディックポールの貸出を行っています。途中で足湯休憩できるのも温泉処・東郷湖ならではの楽しみ。

距離 12km 消費 540kcal 所要時間 150分
標高差 50m 問/湯梨浜町観光協会 ☎0858-35-4052



インストラクターによる定期講習もやっています!

せんじょうざん 船上山

大山隠岐国立公園内にある船上山は、標高約615m。大山、三徳山とともに「伯耆三山」と呼ばれ、四季折々、豊かな自然を堪能できる名山です。数キロにも及ぶ断崖絶壁の岩・屏風岩でのロッククライミング、千丈滝などの滝めぐり、トレッキングやハイキングも楽しめます。

問/琴浦町観光協会 ☎0858-55-7811 **C-2**



あしづ 芦津溪谷

岡山県に接する県境の町、智頭町にある原生林の溪谷、キャンプやヤマメ釣りを楽しめます。新緑紅葉とも見事に全山を覆い、西日本屈指の絶景と評判です。

シャワークライミングで気分爽快↓

山あいには流れる沢を登ります。小さな滝壺へのジャンプや、石畳を滑り降りる天然のウォーターライダーを体験できます。用具はレンタルできるので、初めてでも気軽に体験できます。夏限定のアクティビティです。

問/智頭町観光協会 ☎0858-76-1111 **G-4**



癒しの森で “森林セラピー®” 体験!

～五感で心も体もリラックス～

鳥取砂丘の「源流の森」である芦津溪谷で、森の癒し力を体感できます。森の達人である森林ガイドが、歩行や運動、リラクゼーション、ライフスタイル指導などを案内し、保養効果を高める一歩ずつ森林浴を体験できます。コースは、中国自然歩道から三滝ダムを巡り、さらに源流域の溪谷へと続く異なる三つのコースが設定されており、変化に富んだ景観を楽しむことができます。



問/智頭町観光協会 ☎0858-76-1111 **G-4**