

# 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走り抜けるダウンヒル(ガイド付)も人気です。  
問/森の国 ☎0859-53-8036 **C-3**



## TOTTORI CAMP とりキャン



『とりキャン』キャンプ情報はこちらから  
<https://www.tottori-guide.jp/tourism/tour/view/903>



### せんつうざん 船通山

奉納神振神事  
「宣揚祭」(7/28)→

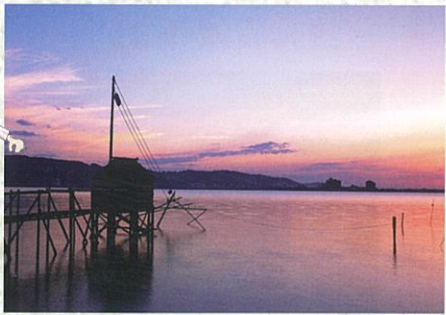
日南町と島根県奥出雲町の県境にある標高1,142mの山で、比婆道後帝釈国定公園の一部です。神話「ヤマタノオロチ」の舞台とされ、山頂には、天叢雲剣出頭の地の碑があります。春には、山頂でカタクリの群生が見られます。問/山里Loadにちなみ ☎0859-82-1715 **A-4**



## 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**

**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~ **E-2**

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

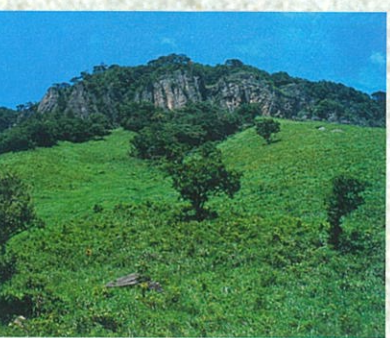
インストラクターによる定期講習もやっています!

## 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出来ます。登山、キャンプ、ウインタースポーツなど、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**



### せんじょうざん 船上山

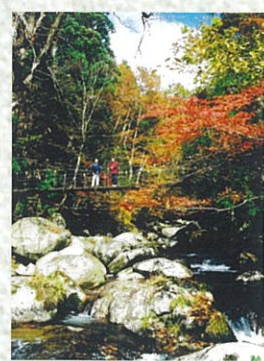
大山隠岐国立公園内にある船上山は、標高約615m。大山、三徳山とともに「伯耆三山」と呼ばれ、四季折々、豊かな自然を堪能できる名山です。千丈滝などの滝めぐり、トレッキングやハイキングも楽しめます。

問/琴浦町観光協会 ☎0858-55-7811 **C-2**

### あしつ 芦津渓谷

岡山県に接する県境の町、智頭町にある原生林の渓谷。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。要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!

鳥取砂丘の「源流の森」である芦津渓谷で、森の癒す力を体験できます。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んだ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、さらに源流域の渓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。

県内で唯一!



問/智頭町観光協会 ☎0858-76-1111 **G-4**