

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！



大自然の中で
アクティブに
過ごしたい！

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**



爽快な海風の中、サイクリングを楽しもう！

鳥取うみなみロード

水木しげるロードから皆生温泉、大山、鳥取砂丘、浦富海岸など、誰もが知る観光地や風光明媚な大自然の景色をつなぐ全長約152Kmのサイクリングルート。



とっとり自転車旅

サイクリングルートの
情報はこちら



TOTTORI CAMP

キャンプ場情報はこちら



←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**



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、天叢雲剣出願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にちなん ☎0859-82-1715 **A-4**

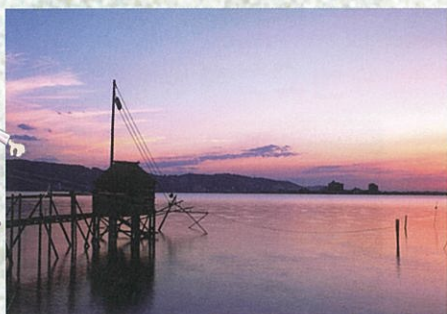
春は山頂付近でカタクリ
の群生が見られます↓



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**

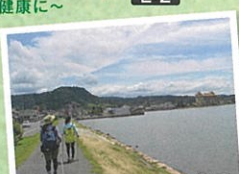
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認コース

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
定期講習もやってます！

東部

ひょうのせん 氷ノ山

若桜町と兵庫県の県境に位置し、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、ウィ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**



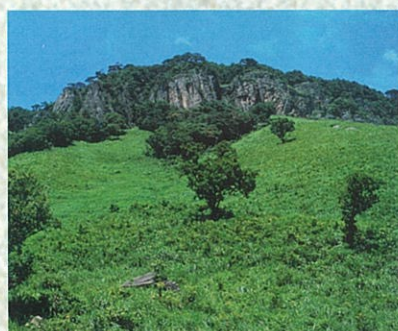
あしづ 芦津溪谷

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ス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**



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

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。

県内で
唯一！



問／智頭町観光協会 ☎0858-76-1111 **G-4**