

中国自然歩道

鬼の舌震・吾妻山コース

要害山

モデルコース

鬼の舌震

周遊モデルコース

吾妻山

モデルコース

要害山三沢城跡 ↔ トウトウの滝

(約1.4km・徒歩約60分)

宇根 ↔ 下高尾

(約1.8km・徒歩約45分)

大峠 ↔ 横田別れ

(約3.0km・徒歩約170分)



コースの概要

鬼の舌震

中国自然歩道 鬼の舌震・吾妻山コース

鬼の舌震・吾妻山コースは、雲南市吉田町湯村から、奥出雲町の鬼の舌震を通り広島県境の大膳原に至る延長約42kmの区間で、歴史と自然を併せ楽しむことのできるコースです。

■**要害山モデルコース**  
要害山モデルコースは、三沢（みさわ）地区にある「要害山三沢城跡」、名水「三沢池」、そして「トウトウの滝」を巡るコースです。

■**鬼の舌震周遊モデルコース**  
鬼の舌震（したぶるい）周遊モデルコースは、国の天然記念物・名勝で、県立自然公園にもなっている鬼の舌震を溪谷に沿って一周するコースで、途中糸原記念館に足を伸ばすコースです。

■**吾妻山モデルコース**  
吾妻山モデルコースは、広島・島根県境の比婆道後帝釈（ひばどうごたいしゃく）国定公園の吾妻山（あずまやま）へ島根県側から登山するコースで、横田別（よこたわかれ）で広島県側の中国自然歩道に接続し、吾妻山、烏帽子山へと通じています。

注意事項

自然歩道を歩くときはマナーを守り、安全第一で利用してください

- あらかじめ距離、時間、交通機関などを調べ、余裕のあるスケジュールを立てましょう。
- 通行止区間や熊・マムシの危険がないか等、観光案内所で最新情報を確認しましょう。
- 天気予報や雲の動きに注意し、天候が悪いときは歩行を控えましょう。
- 路上に転石や枯枝が見られる場所などでは、立ち止まらず、落石・落枝に注意して通行しましょう。
- 崖崩れや倒木で通行が難しいときは、無理せず元来た道を引返し、次に歩く人のために、観光案内所に状況をお知らせください。
- タバコやコンロの使用は、山火事の危険がありますので、十分気をつけてください。
- 動植物を傷つけないようにしましょう。
- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 車道区間は、標識があまり整備されていませんので、お手持ちの地図や道路標識等でルートをご確認ください。
- 中国自然歩道以外のサイクリングコース、トレッキングルートの最新情報や留意点は、観光案内所にご確認ください。

便利情報

■このコースや周辺の最新情報については、次へお問い合わせください。

・奥出雲観光協会（HP有）

TEL.0854-54-2260

・糸原記念館（HP有）

TEL.0854-52-0151

・奥出雲町三沢地区（HP有）

TEL.0854-54-0331

・大膳原キャンプ場 奥出雲町地域振興課

TEL.0854-54-2524

注：夏休みの教育キャンプについての問い合わせは、奥出雲町教育委員会生涯学習係（0854-52-2680）まで

・雲南市観光協会（HP有）

TEL.0854-40-1054

■要害山三沢城跡周辺のガイドを希望される方は、こちらへ事前にお申込みください。

・要害山三沢城跡保存会事務局（三沢公民館）

TEL.0854-54-0331

■宿泊の情報は、次の観光案内所等へお尋ねください。

・奥出雲観光協会（HP有）

TEL.0854-54-2260

・雲南市観光協会（HP有）

TEL.0854-40-1054

■周辺には、亀嵩（かめだけ）温泉、斐乃上温泉、湯村温泉などの温泉地があります。

・奥出雲観光協会（HP有）

TEL.0854-54-2260

【問い合わせ先】**島根県 自然環境課**  
〒690-8501 松江市殿町1番地 TEL0852-22-6172 FAX0852-26-2142  
URL: <http://www.pref.shimane.lg.jp/shizenkankyo/> E-mail: [shizenkankyo@pref.shimane.lg.jp](mailto:shizenkankyo@pref.shimane.lg.jp)

路線図

アクセス

■公共交通機関

- ・出雲空港～JR宍道駅（乗り換え）～JR木次線出雲三成駅（約1時間15分）
- ・JR出雲市駅～JR宍道駅（乗り換え）～JR木次線出雲八川駅（約2時間15分）
- ・（要害山三沢城方面）JR木次線出雲三成駅～四日市（徒歩40分又はバス約10分）
- ・（鬼の舌震方面）JR木次線出雲三成駅～鬼の舌震下車（バス約6分徒歩10分）又は塩貝下車（バス約10分徒歩10分）
- ・（湯村温泉方面）JR木次線木次駅～湯村温泉（バス22分）

■自家用車 ※冬季は峠越に冬用タイヤが必要となることがありますのでご注意ください

- ・米子道～山陰道～松江バイパス（松江西IC）～県道24号（松江木次線）～県道25号（玉湯吾妻山線）～三成
- ・中国道（庄原IC）～国道183号～国道314号～三成
- ・中国道（三次IC）～国道54号～国道314号～湯村・三成

バス会社の連絡先

【出雲空港連絡バス】

■出雲―畑交通

（出雲―畑交通の時刻表HPあり）

TEL.0853-21-1144

【奥出雲町内のバス】

■奥出雲交通

（奥出雲交通の時刻表HPあり）

TEL.0854-54-1047

タクシー会社の連絡先

奥出雲町内、雲南市内に数社あります。「奥出雲町（雲南市）タクシー」でHP検索するか、次の案内所へお尋ねください。

■奥出雲観光協会（HPあり）

TEL.0854-54-2260

レンタサイクルの連絡先

研修室、宿泊施設、レストランあり。休館：毎週火曜日。

■奥出雲サイクリングターミナル

TEL.0854-54-2100

- ・（糸原記念館方面）JR木次線出雲三成駅下車（約4kmタクシー 6分）
- ・（大膳原キャンプ場・吾妻山方面）JR木次線出雲横田駅下車～大峠駐車場～大膳原キャンプ場～吾妻山（徒歩約3時間40分）
- ・JR木次線出雲横田駅下車～大峠別れ（バス約20分）～大峠駐車場～大膳原キャンプ場～吾妻山（徒歩約3時間40分）

■**自家用車** ※冬季は峠越に冬用タイヤが必要となることがありますのでご注意ください

- ・米子道～山陰道～松江バイパス（松江西IC）～県道24号（松江木次線）～県道25号（玉湯吾妻山線）～三成
- ・中国道（庄原IC）～国道183号～国道314号～三成
- ・中国道（三次IC）～国道54号～国道314号～湯村・三成

バス会社の連絡先

【出雲空港連絡バス】

■出雲―畑交通

（出雲―畑交通の時刻表HPあり）

TEL.0853-21-1144

【奥出雲町内のバス】

■奥出雲交通

（奥出雲交通の時刻表HPあり）

TEL.0854-54-1047

タクシー会社の連絡先

奥出雲町内、雲南市内に数社あります。「奥出雲町（雲南市）タクシー」でHP検索するか、次の案内所へお尋ねください。

■奥出雲観光協会（HPあり）

TEL.0854-54-2260

レンタサイクルの連絡先

研修室、宿泊施設、レストランあり。休館：毎週火曜日。

■奥出雲サイクリングターミナル

TEL.0854-54-2100

モデルプラン

1日のモデルプラン

【1日】

- ・要害山（三沢城跡）散策、蔭涼寺、トウトウの滝、善勝寺見学
- ・鬼の舌震散策、糸原記念館見学

1泊2日のモデルプラン

【初日】

- ・湯村温泉到着後、要害山（三沢城跡）散策、蔭涼寺、トウトウの滝、善勝寺見学
- （雲南市吉田町方面）湯村温泉宿泊
- （奥出雲町三成方面）奥出雲サイクリングターミナル宿泊
- （奥出雲町八代方面）奥出雲多根自然博物館宿泊
- ・湯の廻のキャラボク、大膳原散策、吾妻山から烏帽子山、比婆山を縦走登山
- （奥出雲町竹崎方面）斐乃上温泉宿泊
- （広島県庄原市方面）吾妻山国民休暇村（冬期閉館）

【2日目】

- 鬼の舌震散策、糸原記念館見学

2泊3日のモデルプラン

【初日】

- ・出雲三成駅到着後鬼の舌震散策、糸原記念館、酒蔵奥出雲交流館見学、亀嵩温泉玉峰山荘宿泊

【2日目】

- ・湯の廻キャラボク、金言寺大イチョウ、龍神木を見学、大膳原散策、烏帽子山、比婆山を縦走登山
- （奥出雲町竹崎方面）斐乃上温泉宿泊
- （広島県庄原市方面）吾妻山国民休暇村（冬期閉館）

【3日目】

- ・竹崎のソツラ見学、船通山登山

要害山モデルコース

1 要害山（三沢城跡）

標高418mの自然の要害を利用し三沢氏の居城として1305年築城された。以来280年の城の遺構を今に伝える。中世の城の代表的なものとして、島根県史跡文化財に指定されている。

2 三沢池

大國主命の御子は大人になっても口がきけなかったが、ここで沐浴をして元気に話せるようになったといわれる。澄んだ水は「若返りの水」といわれている。

3 蔭涼寺（いんりょうじ）

三沢氏の菩提寺。寺宝として、白隠禅師の紙本墨書の一巻「辺微意知語（へびいちご）」（県文化財）がある。

4 トウトウの滝

落差が約30mから落ちる水音が周囲にこだまするその響きから名付けられた。人工の滝かと思われるほど配置が美しい滝。道路脇から遊歩道があり、下に降りることができる。

吾妻山モデルコース

1 吾妻山

標高1238m。山頂には360度の壮大な眺望がひらけ、東に比婆山連山、西に毛無山、伯耆大山を望む。春は若葉、夏はキャンプ、秋は紅葉とファミリーにも人気の山である。

2 大膳原（だいぜんばら）

春から秋にかけて様々な花が楽しめる。特に秋のススキが見事。高原の一角にはキャンプ場や避難小屋が整備されている。

3 烏帽子山（えぼしやま）

頂上一帯に巨岩が点在し、6月頃にはヤマツツジの花がおおわれる。頂上から比婆山への縦走コースと広島県民の森へ下るハイキングコースがある。

4 大膳原キャンプ場

キャンプサイト、ファイヤーサークル、炊事棟等の設備が充実した本格的キャンプ場。