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

大山（だいせん）

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。

JAPAN ECO TRACK

問／森の国 ☎0859-53-8036 C-3

大自然の中でのびのびキャンプ♪ とりキャン

TOTTORI CAMP

キャンプ場大特集 キャンプ情報はこちらから
https://www.tottori-guide.jp/tourism/tour/view/903

船通山（せんつうざん）

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、天叢雲剣出顕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

奉納神振神事「宣揚祭」(7/28)→

春は山頂付近でカタクリの群生が見られます↓

中部

東郷湖（とうごうこ）

周囲約12kmの淡水湖で、湖底からは温泉が沸出し、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 「東郷湖を巡る道」～有酸素運動で健康に～

全国第1号 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

船上山（せんじょうさん）

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

東部

氷ノ山（ひょうのせん）

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できます。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

芦津渓谷（あしづ）

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

癒しの森で“森林セラピー®”体験！

県内で唯一！

～五感で心も体もリラックス～

鳥取砂丘の「源流の森」である芦津渓谷で、森の癒す力を体感できます。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すす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。

問／智頭町観光協会 ☎0858-76-1111 G-4