三瓶山登山マップ

主な登山コース

1 姫逃池 登山道
Himenogaike course
所要時間／約 80分～120分
Time required: approx. 80 to 120 minutes
三瓶自然館サヒメル駐車場から男三瓶山山頂までの最短コース

2 名号 登山道
Myogo course
所要時間／約 90分～130分
Time required: approx. 90 to 130 minutes
国指定天然記念物の三瓶山自然林内を進み、男三瓶山山頂へ至るコース

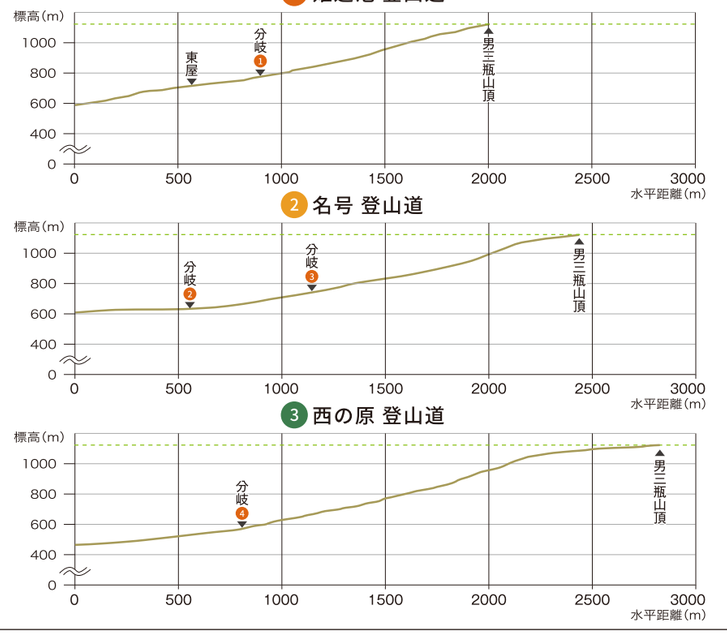
3 西の原 登山道
Nishinohara course
所要時間／約 100分～140分
Time required: approx. 100 to 140 minutes
西の原草原から男三瓶山山頂へ登る見晴らしの良いコース

4 東の原 登山道
Higashinohara course
所要時間／約 60分～70分
Time required: approx. 60 to 70 minutes
東の原駐車場から観光リフトと並行する登山道を通り女三瓶山山頂へ登るコース
※ 三瓶観光リフトは4月～11月に運行

5 女夫松 登山道
Meotomatsu course
所要時間／約 60分～80分
Time required: approx. 60 to 80 minutes
三瓶温泉近くから孫三瓶山山頂へ登るコース

6 縦走 登山道
Traversing course
所要時間／1周約 4～6 時間
Time required: approx. 4 to 6 hours per lap
男三瓶山、女三瓶山、大平山、孫三瓶山、子三瓶山の各峰を一周するコース

主要登山道の経路断面図



登山では、ちょっとしたことが重大な事故につながることがあります。しっかりと準備をして登りましょう。

- 水を多めに用意して下さい。山中に沢、湧水はありません。
- 下山が遅くなった時のために、ライトを用意して下さい。
- 天気予報のチェックを忘れずに。10月～4月は降雪の可能性があります。

○滑落等、万一の事故やスズメバチに刺された場合などは、119番へ。

- 山中では携帯電話がつながらない場所があります。
- 山頂付近からは、出雲市など遠隔地の消防、警察へつながることがあります。
（緊急通報が必要な事態にならないことが第一です。くれぐれもご注意下さい。）

※男三瓶山～女三瓶山間の通行止めは令和２年４月19日に解除されました。平成30年４月９日に発生した地震による崩落箇所の復旧は行われておらず、天候等の影響により更なる崩落や滑落等が起こる恐れがあります。危険性を十分に理解した上で、安全に十分配慮して、自己の責任において通行してください。少しでも不安のある場合は通行を控えてください。