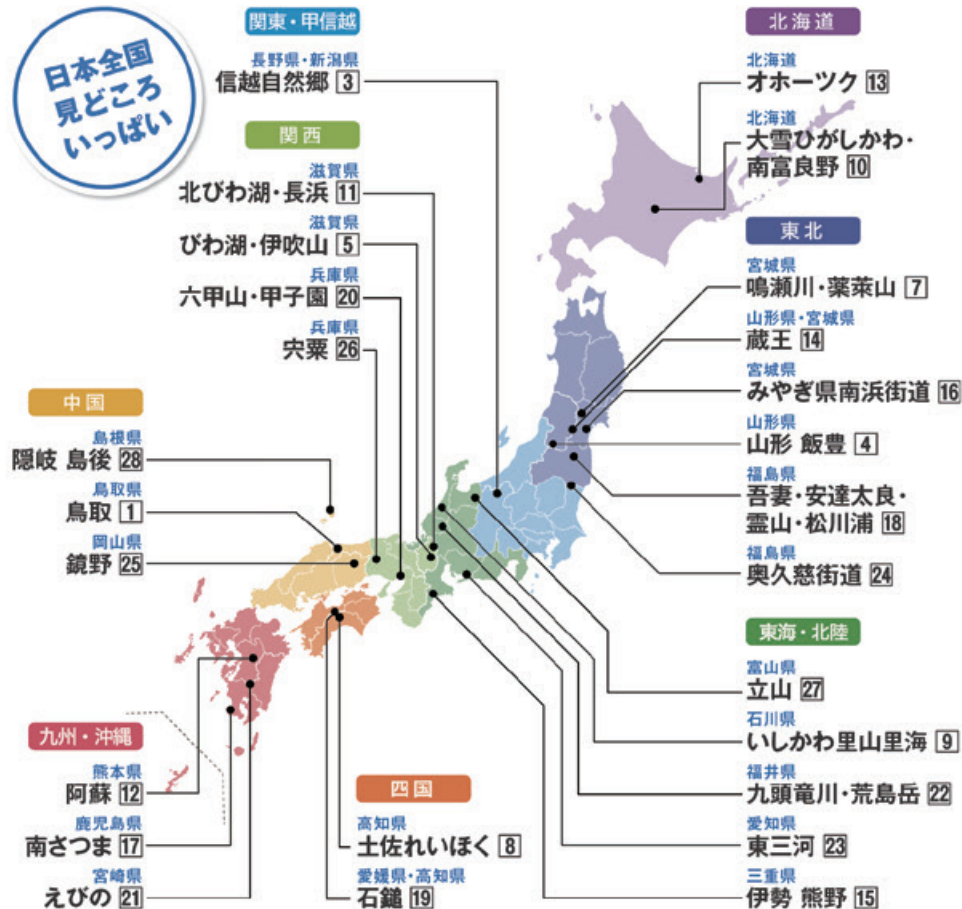




ジャパンエコトラック 全国MAP

日本全国
見どころ
いっぱい



ナビゲーション機能搭載の公式アプリとウェブサイトで詳しくご案内



アプリ
ルート検索や、ナビゲーションなどの機能を搭載。マップ上でルート、施設情報、見どころ、現在地を確認できます。マップをあらかじめダウンロードしておくことで、オフラインでもナビゲーション機能が使用可。活動距離や獲得標高も計測でき、マイページに活動データを記録することもできます。
※ナビゲーション機能とマイページ機能はモンベルクラブ会員限定の機能です。



ウェブサイト
エリア・ルート・施設情報を詳しく掲載。公式ルートマップのダウンロードも可能です。

公式ウェブサイト

ジャパンエコトラック 検索

<https://www.japanecotrack.net/>



※本ルートマップに掲載の内容は予告なく変更される場合がございます。

発行：隠岐の島町商工観光課 ☎08512-2-8575 2022年3月発行

ジャパンエコトラック
協賛企業

mont-bell

AIG

AIG 協賛

SUNTORY

JAPAN AIRLINES



1 000004 960569

#1907028 22/03

島根県

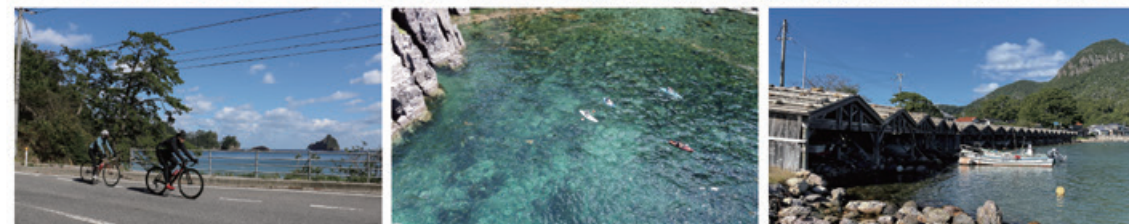
隠岐 島後

OKI DOGO

日本海に浮かぶ神秘の島
地球がもたらした大地の遺産

28

トレッキング 2ルート | サイクリング 3ルート | 複合 1ルート



JAPAN ECO TRACK

日本海に浮かぶ神秘の島 地球がもたらした大地の遺産

4つの有人島と180余りの無人島からなる隠岐諸島は、地形・地質資源や独自の生態系などの優れた自然環境と特有の歴史・文化を有する地域で、国立公園に指定されているとともにユネスコ世界ジオパークに認定されています。隠岐の島町が位置する島後は隠岐諸島最大の島です。風光明媚な大自然でアウトドア・アクティビティを楽しむ中で、何億年も前から「大地の成り立ち」、その大地の上に育まれた「独自の生態系」、今日まで受け継がれてきた「人の営み」との関係を、一つの物語として体感することができます。

ローソク島

大地の成り立ち



隠岐は大陸と陸続きの時代や海の底の時代、大規模な火山活動の時代を経て、約1万年前に現在の島になった。隠岐の地形・地質からは、こうした島の成り立ちや日本列島の成り立ちを知ることができます。

独自の生態系



隠岐では北方系や南方系、高山性、大陸系の植物が混在する不思議な植生が見られます。また、離島であるが故に独自の進化を遂げた動植物も生息しており、地球上で隠岐でしか見られない固有種も生息しています。

人の営み



太古からの文化を受け継ぎながら、皇族や貴族が流された遠流の島、北前船が行き交う海運拠点となり、多様な文化が形成されました。後鳥羽上皇に由来する牛突きもその一つで、島民が伝統を守り続けています。



日本海に浮かぶ神秘の島で 大地と生態系の成り立ち 人の営みを体感する6ルート

ダイナミックな地形を体感するサイクリング
独自の生態系に触れるトレッキング
海岸の絶景を間近に感じるパドルスポーツ
貴重な文化遺産や島自慢のグルメ
見所たっぷり島後の魅力を満喫！

サイクリングルート				
隠岐 島後一周 サイクリングルート	28-01		距離 96.5 Km	P.4 P.5
隠岐 島後西 サイクリングルート	28-02		距離 62.0 Km	P.6 P.7
隠岐 島後東 サイクリングルート	28-03		距離 44.2 Km	P.8 P.9
トレッキングルート				
大満寺山・鷲ヶ峰・ トカゲ岩 縦走ルート	28-04		距離 7.0 Km	P.10
高田山 登山ルート	28-05		距離 3.1 Km	P.11
複合ルート				
隠岐 島後の 海・里・山 満喫ルート	28-06	 	距離 41.6 Km	P.12



インフォメーション

隠岐の島町観光協会
TEL.08512-2-0787

ACCESS

フェリー 最短約2時間25分
高速船 最短約1時間9分



飛行機

- 島根 出雲空港→隠岐空港..... 約30分
- 大阪 大阪国際空港→隠岐空港..... 約50分

フェリー

- 島根 七瀬港→西郷港..... 最短2時間25分
- 鳥取 境 港→西郷港..... 最短4時間5分(島前経由)

高速船

- 島根 七瀬港→西郷港..... 最短1時間9分
- 鳥取 境 港→西郷港..... 最短1時間23分

隠岐 島後一周 サイクリングルート

28-01

島後(隠岐の島町)ならではのダイナミックな地形を体感、
絶景を満喫できる島一周サイクリングルートです。



レンタル(自転車)

隠岐ジオゲートウェイ(隠岐の島町観光協会) /
クロスバイク、E-BIKE(マウンテンバイク) ほか
☎08512-2-0787
※レンタル情報は変更となる場合があります。

隠岐 島後西 サイクリングルート

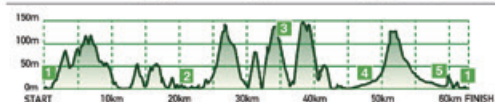
28-02



島の西側をめぐるサイクリングルートです。海岸線から眺める雄大な自然景観、貴重な文化遺産など見所たっぷりです。

眺望 ジオパーク 海岸線 温泉 国立公園
サイクリング 重要文化財 天然記念物

距離 62.0km 最大標高差 146m 獲得標高 1276m 走行時間 4時間50分



START FINISH

1 隠岐ジオゲートウェイ

1階に観光案内、2階に展示施設「隠岐自然館」があり、隠岐ユネスコ世界ジオパークの魅力を発信しています。
☎08512-2-0787
(隠岐の島町観光協会)



レンタル 自転車 徒歩 バイク 車

↓ 21.0km | 1時間40分

2 海洋スポーツセンター

西部・都万地区にあるアクティビティ拠点施設。キャンプ場のほか、カヤックやSUP、自転車等のレンタルも可能です。
☎08512-6-2050



レンタル バイク 徒歩 バイク 車

↓ 14.1km | 1時間10分

3 油井の池

油井地区にある火口湖で、湖面の直径は約200m。池周囲には展望台や自然観察路が整備されています。



P 林

↓ 13.3km | 1時間

4 水若許神社

名神大社の隠岐国一宮で、隠岐遍りの国指定重要文化財です。西暦600数年5月3日には島後三大祭「水若許神社祭礼風流」が行われます。



P 林

↓ 11.3km | 50分

5 玉若許命神社

隠岐遍りの本殿、随神門、旧拝殿は国指定重要文化財です。毎年6月5日に島後三大祭「御堂会風流」が行われます。



P 林

2.3km
10分



トカゲ岩

山の斜面が雨風の浸食を受けてきたトカゲの形に見える奇岩です。頭から尻尾の先まで約26mの長さがあります。



鷲ヶ峰・屏風岩

山の一部が屏風の形をした柱状節理の美しい岩壁です。また、屏風岩展望台は三方が断崖でスリル満点であり、素晴らしい景色が広がっています。



大満寺山

隠岐諸島最高峰・標高608m。複数の登山ルートがあり、遊歩道では伯耆大山の標高1500m付近と同じ雲山性の木々や花が見られます。

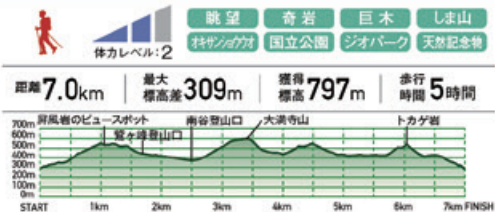


大満寺山・鷲ヶ峰・トカゲ岩 縦走ルート

28-04



大満寺山から鷲ヶ峰、トカゲ岩にかけての一路は、杉の天然林をはじめ、樹齢300年を超える巨木が群生する「隠岐自然回廊の森」として遊歩道や展望台が整備されています。山頂からの眺望だけでなく、隠岐ならではの植生や生物、地質が楽しめるルートです。



乳房杉

樹齢は約800年、樹高約40m、幹囲約11m。主幹は15本に分岐し、空気中の水分を吸収するために特異な形に発達しています。



縮尺 1:13,500

ビュースポット

都万湾や都万地区の他、島前の島々を一望できる素晴らしい景色が広がります。



高田山 登山ルート

28-05

隠岐の島町役場 都万支所 P 11

高田山 登山ルート

28-05



高田神社横の登山口から登り、高田山・愛宕山・殿山を縦走するルートです。高田山の頂上付近には、都万湾や都万地区を一望できるビュースポットがあります。



高田山

都万地区にある標高315mの山で、1時間ほどで山頂へたどりつけるため気軽にチャレンジできます。



舟小屋群と高田山

都万湾

海洋スポーツセンター

隠岐 島後の海・山満喫ルート 28-06 P12

縮尺 1:10,000





島後でのアウトドアの旅をサポート！

島後でアウトドア・アクティビティを楽しむ際はガイドツアーがおすすめです。島後の自然や生物、歴史・文化に詳しいガイドの分かりやすい解説を聞くことで、島後の魅力をより深く楽しむことができます。



西郷港に直結のアクティビティ拠点 隠岐ジオゲートウェイ

P.6,8

1階にある隠岐の島可観光協会では、観光案内のほかレンタサイクルや各種体験ツアーの案内をおこなっています。2階には展示施設「隠岐自然館」があり、隠岐ユネスコ世界ジオパークの魅力を発信しています。隠岐諸島での旅の始まりにぜひ立ち寄りください。
☎08512-2-0787(隠岐の島可観光協会)

レンタル 情報 地図 施設 設備



島後西部のアクティビティ拠点 海洋スポーツセンター

P.6

島後西部・都万地区にあるアクティビティ拠点施設。目の前に隠岐諸島で最大の海岸「塩の浜」が広がり、キャンプ場としての利用のほか、カヤックやSUP、自転車等のレンタルも可能です。シーカヤックやトレッキングのガイドツアーも実施しています。
☎08512-6-2050(隠岐ジオパークツアーデスク)

レンタル 体験ガイド 情報 地図 施設 設備 FS



島後東部のアクティビティ拠点 ジオリゾートシンフォニー

P.8

島後東部・布施地区にあるアクティビティ拠点施設。日本海の青い海と緑の木々で囲まれた森が広がるフィールドで、シーカヤックやトレッキングのほか様々なアクティビティをコーディネートします。キャンプ場やコテージでの宿泊も可能です。
☎08512-7-4009

レンタル 体験ガイド 情報 地図 施設 設備 FS

島後で楽しむ絶景キャンプ！



名勝・浄土ヶ浦海岸へ徒歩1分 浄土ヶ浦野営場(ミソザキャンプ場) P.9

【利用期間】通年
【施設概要】炊事場・水道・トイレ・有料シャワー(7~9月のみ)
【収容数】区画サイトのみ(10区画)
☎08512-7-4311
(隠岐の島可役場布施支所)



風光明媚な海岸と夕日の絶景 吉浦野営場

P.8

【利用期間】7~8月
【施設概要】水道・トイレ・シャワー
【収容数】区画サイトのみ(10区画)
☎08512-5-2475(吉浦野営場)



西郷港から最も近いキャンプ場 立木キャンプ場

P.7

【利用期間】通年
【施設概要】水道・トイレ・シャワー・炊事場
【収容数】フリーサイトのみ(約20区画)
☎08512-2-3848(隠岐産産)



島後一の広さを誇る海水浴場 中村キャンプ場

P.9

【利用期間】通年
【施設概要】水道・トイレ・シャワー
【収容数】フリーサイトのみ(約50区画)
☎08512-4-0611(さきえ村)



隠岐のことを知りたいなら まず自然館へ 隠岐自然館

P.9

隠岐諸島の成り立ちと、その大地の上で育まれた生物や歴史文化とのつながりを展示しています。館内の展示と現地の景色が合わさると、隠岐諸島や地球への魅力がより深まります。

【開館】9:00～17:00
【休館日】第2・第4火曜日
【料金】大人500円、小中学生250円
☎08512-2-1583



隠岐 島後NO.1の景勝地へ ローソク島遊覧船

P.6

島後の数ある見どころで1番の景勝地であるローソク島を見る遊覧船です。夕日が打てるその瞬間は、大自然の雄偉さに圧倒されます。季節や海上の状態、天候によって毎回見られるものではないですが、見事に火が灯ったローソク島は誰もが魅了される光景です。※天候により欠航の場合あり

【発着場所】横浦岸壁または赤崎岸壁
【時間・便】当日直接お客様へ連絡 【所要時間】約50分
【期間】3月～11月
【料金】大人(中学生以上)3,000円、小学生1,500円
☎08512-2-0787(隠岐の島観光協会) ※要予約



日本最古の歴史を誇る伝統の闘牛 隠岐牛突き

P.7

承久の乱(1221年)で隠岐に配流となった後鳥羽上皇をお慰めるために始まったと伝えられ、800年近くの伝統を誇り、日本最古の歴史を持つ闘牛です。年に数回本場所大会が行われます。

(8月15日 夏場所本場所大会、9月1日 八朔牛突き大会、10月13日 一夜闘牛突き大会)

観光牛突き観戦

【場所】隠岐モータードーム
【時間】① 9:00～② 14:30～ 【所要時間】約15分
【料金】大人1,500円、小中学生750円 【開催日】WEBサイト参照
☎08512-2-0787(隠岐の島観光協会)



隠岐 島後の観光情報は 隠岐の島町観光協会WEBサイトへ

Okikankou web



観光
スポット



体験



宿泊



グルメ



お土産



イベント
情報



島自慢の食材・郷土料理

旬 魚



【時期】通年
暖流と寒流が流れる隠岐周辺の海域は、豊かな山から栄養分をたっぷりと含んだ水が流れ込む全国でも有数の好漁場です。

サザエ



【時期】通年
隠岐の食卓には欠かせない食材で、ご当地グルメのさざえ井やさざえカレーもおすすです。

岩ガキ



【時期】3月～7月
岩ガキの養殖は1992年に全国で初めて島前・西ノ島町で成功し、現在は隠岐諸島全域で生産されています。

隠岐黒磯牛



【時期】通年
隠岐諸島で生まれ、潮風を受けたミネラルたっぷりの牧草で育ったブランド牛です。

アワビ



【時期】通年
栄養豊富な海で育った隠岐のアワビは、古来より極上品とされ、朝廷に献上されていました。

白バイ貝



【時期】通年
エッチュウバイ。日本海の豊かな海で育った甘みのある貝で、お刺身でも、煮ても、揚げても万能な食材です。

白イカ



【時期】7月～11月
初夏から晩秋にかけて捕れるケンサイイカを隠岐では白イカと呼びます。強い甘みとコリコリした食感が特徴です。

隠岐松葉ガニ



【時期】12月～2月
カニかご漁で捕獲されたズワイガニの中から厳しく選別されたものを「隠岐松葉ガニ」と呼びます。

隠岐そば



【時期】通年
つなぎを使わず、そば粉だけで打った太くて短いそばが特徴で、焼きそばからとった出汁で食べるのが一般的です。

FS モンベルフレンドショップ

モンベルクラブ会員証の提示で優待を受けられる施設です。優待の詳細内容は、ウェブサイトでご確認ください。



ステッカー
スタンドが目印です。