

# 海を眺める

## 絶景展望台と 半島・岬の遊歩道

- ・日本海に面した島根県には、隠岐の島をはじめ、海岸部を中心に多くの絶景ポイントがあります。
  - ・半島部や岬には遊歩道が整備され、歩いた人にしか見られない絶景が待ち受けています。体力づくり、健康づくりにも最適です。
- 《注意》海岸部の道はアップダウンがあります。落石や転落に注意し、山歩きに適した靴を準備しましょう。夏場の草刈時期前には、草が茂って歩けないことがあります。



摩天崖



那久岬

名称	所在地	ワンポイント解説
まてんがい 摩天崖 展望台／遊歩道	西ノ島町	最高257mの崖の上から、隠岐を代表するダイナミックな風景が大パノラマで眺められる。摩天崖の上部から、通天橋が間近に見られる国賀浜に至る約2.3kmの遊歩道があり、放牧中の牛馬を間近に見つつ、絶景を眺めながら歩いて降りることも可能。「遊歩100選」選定地。（所要時間：片道約60分）。
あかお 赤尾展望所	西ノ島町	通天橋（つうてんきょう）と摩天崖（まてんがい）を遠くからまとめて眺めることのできる展望所。
おにまい 鬼舞展望所	西ノ島町	西ノ島の南西部にある展望所で、知夫里島や中ノ島を眺めることができる。
のりた 海苔田鼻遊歩道	隠岐の島町	島後北部の岬、海苔田（のりた）鼻の先端に、鎧・兜のような特異な形をした「よろい岩」、「かぶと岩」がある。中村港から先端部まで歩道が整備されている。
しらしま 白島崎展望台／遊歩道	隠岐の島町	「白島（しらしま）海岸」の島々を展望台から一望することができる。遊歩道を歩けば、白島崎の先端まで行くことができる。
なぐ 那久岬展望台／遊歩道	隠岐の島町	島後の西端にあり、目と鼻の先に島前諸島が見える。特に、夕日の眺望がすばらしい。遊歩道を歩けば、岬の先端まで行くことができる。
浜田海岸遊歩道	浜田市	[1] 生湯（うぶゆ）海水浴場から西へ約0.5km、[2] 生湯トンネル東口付近から西へ約1.5km、それぞれ美しい海岸線に沿って、また[3] 外ノ浦（とのうら）の市道終点から半島部に向かって片道約1km中国自然歩道で整備された遊歩道が続く。（所要時間：[1] 片道約15分 [2] 片道約1時間 [3] 片道約30分）石見海浜公園内の赤鼻にある展望台・遊歩道からの眺望もよい。
たいまん 大麻山	浜田市	標高605mの山頂まで車で上れる。海岸に近い独立峰なので眺望がよく、山頂に立つ高さ10.2mの展望台からは、浜田～三隅の日本海が一望できる。神社の上下に中国自然歩道となっている登山道（遊歩道）もある。
琴ヶ浜	大田市	世界遺産石見銀山遺跡に近い琴ヶ浜は、歩くと「キュッ、キュッ」という音が鳴る「鳴り砂」の浜として有名である。国指定天然記念物。
ひのみき 日御碕 灯台／遊歩道	出雲市	島根半島西端にある高さ44mの日本一高い石造灯台は、中に入って上まで階段で登れる最高の展望台でもある。「世界の灯台100選」に国内から5つ選ばれた中の1つで、立姿も美しい。灯台の周囲には、海岸に沿って周遊できる遊歩道も整備されている。
ささづら 鷺浦 歩道	出雲市	島根半島西部の鷺浦集落から鷺浦灯台まで続く約2.5kmの遊歩道で、途中の分岐点で梅灘という浜辺に出ることも可能。鷺浦灯台からは眺めがすばらしい。途中、危険箇所（ロープあり）の通行には注意が必要。（所要時間：片道約60分）
赤浦海岸遊歩道	出雲市	島根半島西部の佐香コミュニティセンター西側から赤浦浜を経て坂浦漁港に至る約2kmの海岸線を歩く遊歩道で、「中国自然歩道」として整備された。赤浦浜は岩や石など浜全体が赤っぽく見えるところから、この名がついた。（所要時間：片道約60分）
出雲北山縦走コース	出雲市	出雲北山縦走コースは、旅伏山ー鼻高山ー万ヶ丸山ー弥山と続く稜線を結ぶコースで、急坂のアップダウンが多く、全区間を歩く約8時間は要する。周辺は弥山を中心としてホンシュウジカの生息地でもある。鼻高山・旅伏山の山頂など眺望がよい。
松江北山縦走コース	松江市	松江北山縦走コースは、枕木山ー三坂山ー澄水山ー大平山と続く稜線を結ぶ全長9kmのコース。標高502mの大平山山頂からは、日本海と宍道湖全体が同時に見られ、天気の良い日は隠岐島も遠望される。（所要時間：全区間で片道約4時間）
五本松・地藏崎歩道	松江市	島根半島東端の地藏崎と春のつづじで有名な五本松公園を結ぶ全長2.8kmの遊歩道。途中、馬着山山頂（標高210m）からの眺めがよい。（所要時間：片道約1時間）
たごばな マリンパーク多古鼻展望台 瀬崎多古鼻線歩道	松江市	「マリンパーク多古鼻」は、島根半島最北端の多古鼻にある宿泊施設で、展望台からは日の出日の入りも見られる。多古鼻から瀬崎に通じる全長約3.5km（入口から1kmで車道に戻ることも可）の「瀬崎多古鼻線歩道」からは、海食洞穴「多古の七つ穴」を陸地から眺めることができる。「多古の七つ穴」は、高さ10～12mで洞穴内部が通じており、シーカヤックや小舟で通りぬけられる。



浜田海岸



鷺浦



多古の七つ穴



赤浦海岸