

## 自然與歷史

三瓶山是日本中國地區的兩座活火山之一，最後一次噴發大約發生在 4000 年前。數座連峰環繞著窪地連成一片，將周邊這片土地打造成為眾多高品質火山溫泉的源頭，其中尤以三瓶溫泉最富盛名。三瓶山也曾是日本古代神話上演的舞台。8 世紀的《出雲國風土記》中便描述了一段「國引神話」。當地神靈認為國土太過狹窄，便將三瓶山和大山作為支柱，來錨定並統合從海上額外牽引而來的土地。

三瓶山的草原地區一直傳承著被稱為「火入」的燒山習俗，草原也因此維持著原有的狀態，可謂「野火燒不盡，春風吹又生」。三瓶山跟隨季節的變化，展現出奇異的壯美之景，全年皆能讓遊客沉醉不已。

尤其是三瓶山北麓的姬逃池，一到初夏，成千上萬的燕子花綻放出迷人的藍色花朵，嬌豔嫵媚。在此季節，您還可以看到樹枝上的綠樹蛙卵，這種蛙有在樹枝上產卵的罕見習性。如果您發現蛙卵，請不要觸摸它們，在一旁靜靜地觀察就好。小豆原埋沒林公園裡保存著 4000 多年前的遠古樹木，三瓶山火山噴發時，它們奇蹟般地被埋藏於地下，得以完好保留。在此觀摩，可觸摸到古代森林的脈搏。

## 戶外活動推薦

三瓶山綿延著眾多登山小徑，並備有多條徒步路線，可滿足從新手到高手的各種需求。冬季被皚皚白雪裝扮，山麓則會化身為滑雪者的樂園。

三瓶山的北側分布著絕好的露營地和野餐地點，可在此遙望美麗的山景。若想了解更多當地的自然知識，島根縣立三瓶自然館絕不能錯過。南側坐落著三瓶溫泉，泉水噴湧量在西日本屈指可數。西側的亮點則是美味的餐廳，可在此一邊眺望三瓶山美景，一邊享用三瓶蕎麥麵、三瓶牛肉等選取當地食材烹調的特色料理，讓身心得到雙重愉悅。三瓶山的東側則分布著廣闊的葡萄園，遊客不僅可在此一覽獨特的風景，還可逛逛酒廠，挑選心儀的本地葡萄酒；也可乘坐纜車，愜意地欣賞壯麗的山間美景。喜歡冒險的遊客，還可乘上輕艇，挑戰沿瀑布和溪流逆流而上的「溯溪」運動。