

自然与历史

三瓶山是日本中国地区的两座活火山之一，最近一次喷发大约发生在 4000 年前。数座连峰环绕着洼地连成一片，将周边这片土地缔造成众多高品质火山温泉的源头，其中尤以三瓶温泉最富盛名。三瓶山也曾是日本古代神话上演的舞台。8 世纪的《出云国风土记》中便讲述了一段“国引神话”。当地神灵认为国土过于狭窄，便将三瓶山和大山作为支柱，来锚定并统合从海上额外牵引而来的土地。

三瓶山的草原地区一直传承着被称作“火入”的烧山习俗，草原也因此维系着原有的状态，可谓“野火烧不尽，春风吹又生”。三瓶山随着季节的变化，展现出奇异的壮美之景，全年皆能让游客沉醉不已。

尤其是三瓶山北麓的姬逃池，一入初夏，成千上万的燕子花便绽放出迷人的蓝花，娇艳妩媚。在此季节，您还可一睹树枝上的日本绿树蛙卵，这种蛙有在树枝上产卵的罕见习性。如果您发现了蛙卵，请不要触摸它们，在一旁静静地观察便可。小豆原埋没林公园里保存着 4000 多年前的远古树木，三瓶山火山喷发时，它们奇迹般地被埋藏于地下，得以完好保留。在此观摩，可触摸到古代森林的脉搏。

精彩户外活动

三瓶山绵延着众多登山小径，并备有多条徒步线路，可满足从新手到高手的各种需求。冬季银装素裹，白雪茫茫，山麓则会化身为滑雪者的乐园。

三瓶山的北侧分布着绝佳的露营地和野餐点，可在此遥望美丽的山景。若想了解更多当地的自然知识，岛根县立三瓶自然馆绝不容错过。南侧坐落着三瓶温泉，泉水喷涌量在西日本首屈一指。西侧的亮点则是美味的餐厅，可在此一边眺望三瓶山美景，一边享用三瓶荞麦面、三瓶牛肉等选取当地食材烹调的特色料理，让身心收获双重愉悦。三瓶山的东侧则分布着广阔的葡萄园，游客不仅可在此一览独特的风景，还可逛逛酒厂，挑选心仪的当地葡萄酒；也可乘坐缆车，惬意地欣赏壮丽的山间美景。喜欢冒险的游客，还可乘上皮划艇，向沿瀑布和溪流逆流而上的探险运动“溯溪”发起挑战。