

大島

從九州本島的神湊港坐渡船約 25 分鐘便能抵達大島，可當天來回。大島面積不大，主要名勝古跡間均有步道相連，適宜健行遊覽。大島地處九州本島與聖島沖之島中間，沖之島上供奉太陽女神「天照大神」的長女「田心姫神」。沖之島為宗教聖地，不對外開放，所以大島是遊客被允許最接近沖之島的島嶼。

中津宮

舉目眺望，沖之島、大島與邊津宮所在的宗像海岸在視覺上連貫成一條線。中津宮位於大島南側御嶽山的山腳，是一座建於 17 世紀的重要神社，神社內供奉著天照大神次女「湍津姫神」。中津宮和大島是連接九州本島上的宗像大社與遠方沖之島的樞紐。

沖津宮遙拜所

在大島另一側、面向沖之島的懸崖上，建有沖津宮遙拜所（拜殿）。此處是普通人被允許最接近沖之島沖津宮的地方，全年開放。每年春祭與秋祭等重要祭典時，拜殿大門會敞開，它猶如一個畫框，將隔海相望的沖之島定格在中。

馬蹄岩傳說

離沖津宮遙拜所不遠處，有一塊平坦的岩石，因其表面有馬蹄印痕故被稱為馬蹄岩。相傳，這是田心姫神騎馬從岩石上一躍飛跨至沖之島時留下的痕跡。馬蹄岩不遠處有風車觀景台與炮台遺址。炮台是第二次世界大戰（1939-1945）期間的瞭望哨，如今則是天氣晴朗時遠眺沖之島的絕佳位置。