



**日出ヶ岳**  
大台ヶ原の最高峰。東には雲海ごしに熊野灘、その向こうに志摩半島、さらに早朝運が良ければ富士山を遠望することができます。西には大峰山のパノラマビューが広がります。駐車場から約2Km、高低差120mを上ります。所要時間約40分。

**苔探勝路**  
豊富な雨が育てたさまざまな種類のコケを見ることができます。一周約0.7Kmとウォーミングアップがわりにちょうど良い。大台教会の開祖・古川嵩翁のお墓が道に沿ってあります。所要時間約15分。

**中道**  
駐車場と尾鷲辻を結ぶ整備された歩きやすい道。日出ヶ岳、正木ヶ原をめぐって疲れたら無理をせずこの道を通って戻りましょう。尾鷲辻～駐車場間約2Km。所要時間約40分

**正木ヶ原**  
イトザサの平原と倒れたり立枯れたトウヒが大台ヶ原を象徴する風景をつくり出しています。野生の鹿がよく出没します。

**西大台**  
大台ヶ原開拓の先人で北海道探検でも知られる松浦武四郎碑、七ツ池湿原跡、開拓跡などをめぐる約8Km。ブナの大原生林のなかを歩きます。珍しい植物も豊富です。霧が出ると迷いやすく、沢渡りも多く増水時は特に注意が必要。単独行は避け、現地をよく知る人と一緒に訪れましょう。

◆自然公園法に基づく「利用調整地区」に指定されました。入山にあたっては、事前申請の手続が必要です。

**シオカラ谷**  
大蛇ヶ原の下を流れる東の川の上流にあたります。吊り橋まではシャクナゲの群生地。吊り橋の付近は見ごたえの渓谷美です。ここから駐車場までは約1.4kmですが、高低差約200m以上に上ります。所要時間約40分。

**大蛇ヶ原**  
東大台コースきっての絶景ポイント。眼前は山上ヶ岳、弥山、釈迦ヶ岳と続く大峰連山、眼下は垂直約800mの断崖絶壁。パノラマビューと冷や汗タラリのスリルが味わえます。大蛇の背に乗ったような感覚からこんな名前に。ちなみに山とは大きな岩のこと。

**牛石**  
昔このあたりにいた牛鬼という怪物を、高僧がとらえて、この石の下に封じ込めたといわれています。今も牛石を叩くと大雨になるといわれて叩かないように。

**牛石ヶ原**  
イトザサのじゅうたんを敷きつめたような大平原。霧が出ると、とても幻想的です。古川嵩翁が尾鷲から運んだという神武天皇像と伝説の大石・牛石があります。

中の滝・西の滝が見える！

- 凡例
- 急坂 (矢印方向が上り)
  - 道標
  - 案内板
  - 公衆電話
  - ビューポイント

# 大台ヶ原 Walking Map

**東大台 (約9Km/約4時間)**

駐車場 2.0km 40分 → 日出ヶ岳 1.8km 40分 → 正木ヶ原 0.4km 10分 → 尾鷲辻 0.9km 20分

牛石ヶ原 0.7km 15分 → 大蛇ヶ原 2.0km 40分 → シオカラ谷 1.4km 40分 → 駐車場

**西大台 (約8Km/約4時間)**

駐車場 0.8km 30分 → ナゴヤ谷 1.6km 30分 → 中ノ谷 0.4km 5分 → セツ池 1.2km 30分

ヤマト谷 0.3km 10分 → コウヤ谷 0.1km 5分 → ワサビ谷 0.4km 10分 → 開拓分岐点 3.3km 120分 → 駐車場

きれいな思い出、きれいな自然  
ゴミやアキ缶は、持ちかえりましょう

- 大切な自然です。散策コース外には入らず植物の採集はつしみましょう。
- ゴミは持ち帰りましょう。
- 山火事防止のため、タバコに注意しましょう。

山上まではバスでらくに登れますが、コース歩きは登山に適した靴、地図、雨具は忘れずに！