

九州自然歩道

Kyushu Nature Trail

九州を一周する総延長約2,900kmの
九州自然歩道。それぞれの地域の自然、
歴史、文化をつなぎます。

九州自然歩道は、福岡・佐賀・長崎・熊本・鹿児島・宮崎・大分の九州7県をぐるりと結ぶ壮大なロングトレイル。手軽なハイキングコースから本格的な山岳地帯まで、変化に富んだコースが魅力です。九州ならではの文化や歴史、自然、そして人々。歩くことでしか出会えない感動のドラマがあなたを待っています。

九州自然歩道 宮崎コース

高千穂町の国観峰から高原町の高千穂峰に至る全長372kmの宮崎コース。長距離を歩くのもよし、少しづつ日帰りで楽しむのもよし。さまざまな楽しみ方ができるのが九州自然歩道の良いところ。歩いて、見て、聞いて、触れて、宮崎を体感しましょう！

Miyazaki Long Trail

宮崎コース
[全長: 372km]

おすすめ3コース

- ①祖母山コース(高千穂町)
- ②行縢山コース(延岡市)
- ③尾鈴コース(都農町)

●祖母山コースは国有林であり、保安林、自然公園でもあります。動植物等の保護のため、植物や鉱物を探ったり、傷つけたりしないようにしましょう。
●歩きながらの「たばこ」はやめましょう。火の扱いには十分注意しましょう。
●案内板や標識などはみんなの大切な道標です。大切にしましょう。
●空き缶、紙くずなどのゴミは捨てないで持ち帰りましょう。
●歩道以外に入らないようにしましょう。



風穴コースにある二面岩から紅葉に染まる山々を眺める



最高の登山日和です！

宮崎の最高点を目指して！

九州自然歩道 宮崎コース

高千穂町・祖母山 絶景山歩き

宮崎県と大分県にまたがる祖母山傾国定公園。その主峰・祖母山の山頂へと続く「祖母山コース」は、阿蘇山や、くじゅう連山を見渡す絶景が広がる約5km(約2.5時間)のコースだ。



↑パンフレットで紹介しきれなかった写真と記事を“宮崎の登山誌「yo-ho」”のHPにて公開中！



スタート直後の杉木立。やわらかな木漏れ日が気持ちいい

祖母山 母山は標高1,756m、宮崎県の最高峰で日本百名山の一つである。「九州自然歩道祖母山コース」は、高千穂町の北谷登山口をスタートし、宮崎と熊本・大分の県境沿いに山頂まで続く「千間平コース」と呼ばれる登山道。頂上には山々を見下ろす絶景が広がると聞き、心躍らせて登山道に踏み入った。

スタートしてしばらくは、ハイキング気分で歩けるなだらかな道。と思っていたのもつかの間、杉木立の間を蛇行する急勾配の道が出現。3合目を過ぎて尾根に出るまでひたすら登り続ける。

尾根に出てしまふと歩くと、道沿いの枝に意味ありげなピンクのテープと左に折れる道が。迷わず進んだ先には、息をのむような絶景が広がっていた。阿蘇山、くじゅう連山を見渡すパノラマに思わず「ヤッホーツ！」



日差しを浴びて輝く木々がまぶしい



目の前に広がっているのは、くじゅう連山



山頂にてのんびりタイム。祠には祖母山の名前の由来である豊玉姫が祀られている



赤・黄・オレンジの紅葉の色彩は深くて濃い



ロープを使って岩場を慎重に下る

もう一つの登山ルート「風穴コース」

下山は来た道を戻ってもいいのだが、せつかくなので、もう一方の登山コースである風穴コースを行くことにする。5kmかけて山頂までたどり着くならかな千間平コースとは対照的に、3kmで登山口まで下る風穴コース。いちめんのススキの向こうには、ちょうど紅葉のシーズンを迎えて色とりどりの祖母の頂が迫っている。

国観峰を過ぎると、山頂まで本格的な登りが続く。9合目の標識を左に折れて「祖母山九合目山小屋」に立ち寄る。ここからは15分ほどで山頂だ。

9合目で分岐した道と合流して間もなく山頂に到着。阿蘇山、くじゅう連山、由布岳、傾山、古祖母山。宮崎県で一番高い場所から見渡す風景に疲れも吹き飛ぶ。

ちなみに祖母山という名前、山頂の祠に祀られている豊玉姫が、初代天皇である神武天皇の祖母にあたることに由来しているといふ。神話のふるさと宮崎ならではの名前だ。





九州自然歩道

Kyushu Nature Trail



[宮崎コース]

①祖母山コース (高千穂町)

INFORMATION

交通アクセス

高千穂町市街～祖母山登山口まで車で約50分

もしもの時の連絡先

高千穂警察署 ☎ 0982-72-0110
◎緊急時／110または119

バス

高千穂バスセンター

