

九州自然歩道 Kyushu NatureTrail

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

高千穂町の国観峠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、少しず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 行隣山コース (延岡市)
- 3 尾鈴コース (都農町)



自然を大切に！

- 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、植物や鉱物を採ったり、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、紙くすなどのゴミは捨てずに持ち帰りましょう。
- 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！

周辺スポット

1 高千穂温泉館



広々とした大浴場やドライサウナで、ゆっくりとくつろげる。館内の売店では高千穂の特産品が販売されている。

〒高千穂町大字三田井3214-1 ☎木曜(祝日の場合は翌日) 10時~22時 ☎0982-72-7777

3 高千穂あまてらす鉄道



平成17年に台風の影響で廃線になった旧高千穂鉄道の線路をオリジナルのスーパーカートで走行。雄大な景色を楽しめる。

〒高千穂町大字三田井1425-1 ☎木曜(悪天候の場合運休) 10時~16時 ☎0982-72-3216

5 高千穂峡



太古の昔、阿蘇山火山活動によって作られた国の名勝天然記念物。日本の滝100選「真名井の滝」や、柱状節理の美しい渓谷、神話ゆかりのスポットを楽しめる。

〒高千穂町大字三田井御塚井 ☎0982-73-1212

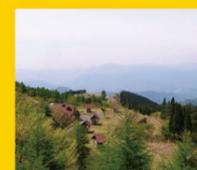
2 トンネルの駅



高千穂の魅力満載の物産館。敷地内のトンネル貯蔵庫では約5千樽の焼酎がじっくりと熟成されており、無料で見学できる。

〒高千穂町大字下野赤石2221-1 ☎無休 9時~18時(12~2月は17時30分まで) ☎0982-73-4050

4 四季見原キャンプ場 (しきみばる)



標高1,200mに位置し、九州山脈1,000m級の山並みを一望できる。夜には澄み渡った星空、朝には雲海が見られることも。

〒高千穂町上野3751-722 ☎ゴールデンウィーク、夏休み、秋季 ☎0982-82-2151 ※開村時は役場に転送されます。

6 国見ヶ丘



神武天皇の孫にあたる、タテイワタツノミコがこの丘に立って国見をされたという伝説の残る丘。秋から冬にかけて、美しい雲海が見られる。

〒高千穂町大字押方6450-3 ☎0982-73-1212

祖母山は標高1,756m、宮崎県の最高峰で日本百名山の一つでもある。「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れた。

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。

尾根に出てしばらく歩くと、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「ヤッホーッ！」



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・橙、この紅葉の色彩は深く濃い



ロープを使って岩場を慎重に下る

後ろ髪引かれる思いでその場を後にして、尾根に行く。尾根に出てからここまでは、ゆるやかなアップダウンの繰り返し。鳥たちのさえずりを聞きながら、森林浴気分でのんびりと歩く。

そんな調子で7合目を過ぎ、木々に囲まれた道を行くとパッと視界が開ける。国観峠だ。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。

国観峠を過ぎると、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び。

もう一つの登山ルート「風穴コース」

下山は来た道に戻ってもいいのだが、せつかなので、もう一方の登山コースである風穴コースに行くことにする。5kmかけて山頂までたどり着くならなら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の傾斜はなかなか急だ。道自体も岩場が多く、沢を越えたり、はしごを下ったりと表情豊か。奥行きが20mある風穴に入ったりして、ちょっとした冒険気分を味わって北谷登山口へ到着。今度は風穴コースから登るのも面白いかも。

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う。神話のふるさと宮崎ならではの名前だ。



九州自然歩道
Kyushu NatureTrail
 [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

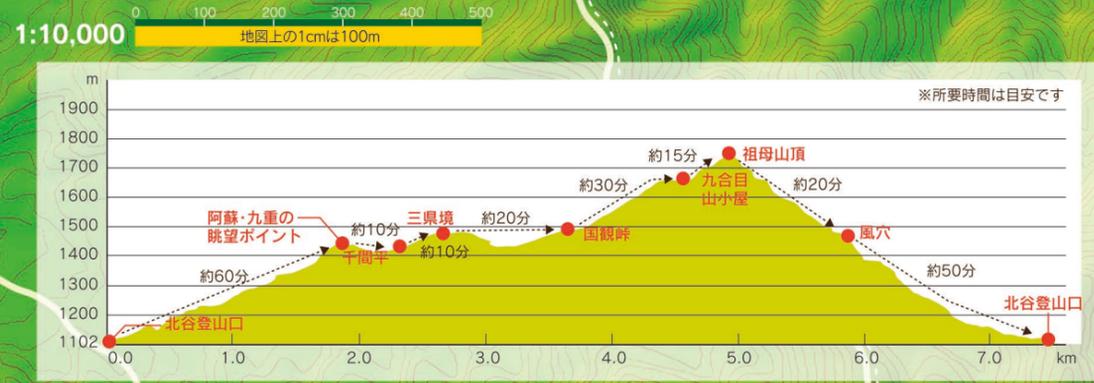
バス
 高千穂バスセンター ☎0982-72-4133

問い合わせ

宮崎県自然環境課 ☎0985-44-2624
 高千穂町役場企画観光課 ☎0982-73-1212
 (一社)高千穂町観光協会 ☎0982-73-1213

発行: 宮崎県自然環境課
 宮崎市橋通東2丁目10-1 ☎0985-44-2624
 企画・制作: (株)宮崎南印刷
 宮崎市大字田吉350-1 ☎0985-51-2745

H28.3 発行



風穴コースは全体的に勾配がきついので十分注意が必要。冬期は凍結するのでアイゼンが必要

山小屋へは9号目の標識を左に折れる。山小屋に寄らない場合はそのまま進む

トイレあり
 利用料100円

山頂は広々としていて眺望が素晴らしい

十分な安全確認を!

- 登山は、自己責任が原則です。事前に歩くコース、距離、所要時間、交通機関などを十分に確認し、ゆとりあるスケジュールを組みましょう。
- 登山計画を家庭や警察等に提出しましょう。
- 天気予報に注意し、天候の変化を最優先して、スケジュール変更や中止などの対応をしましょう。
- 服装、履物は、登山、ハイキングに適した物で、地図、食料、水筒、雨具などの用意をしましょう。
- 休憩などで立ち止まる場合には、落下する枝がないか、落石の危険がないかなど、安全な場所であることを十分に注意しましょう。

装備品チェックリスト

- トレーキングシューズ リュックサック 体温調整のできる服装、帽子、手袋
- 地図、コンパス 食料、水筒 雨具、ライト、タオル 携帯電話 (GPSがあると便利)



QRから電子版をダウンロードできます。

※本地図ならびに高低図は「カシミール3D」を利用して作成しました。