

歩いてみんね！！

健康になる山歩き①

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。

【阿蘇山】熊本県 ※日本百名山



根子岳

根子岳山麓の牛たち



阿蘇山は、杵島岳・烏帽子岳・中岳・高岳・根子岳の阿蘇五岳などで形成する山群の総称。最高峰は高岳で、標高 1592m である。高岳・中岳の登山道は、砂千里コースからと仙酔峡からの仙酔尾根コースからがよく登られている。山頂からの眺望は 360 度の絶景である。外輪山や九州山地の山々が望める。高岳東峰のミヤマキリシマ群落はすばらしく、見ごろは 6 月上旬。帰りはもちろん温泉へ！

※仙酔峡ロープウェイ付近は中岳の火山ガスにより登山道が閉鎖される場合があります、関係機関へご確認ください。



阿蘇五岳

【湧蓋山】大分県・熊本県

湧蓋山



湧蓋山は、大分県九重町と熊本県小国町にまたがる山で、標高は 1,500m。山容が円錐形の美しい形をしていることから、珍珠富士や小国富士と呼ばれている。

山頂からは、360 度を見晴らすことができ、九重連山、阿蘇山、由布岳、祖母山などを見渡すことができる。

周辺は地熱地帯であり、宝泉寺温泉、壁湯温泉、川底温泉、笠の口温泉、筋湯温泉などの温泉が湧いている。帰りはもちろん温泉へ！

筋湯温泉と発電所方面



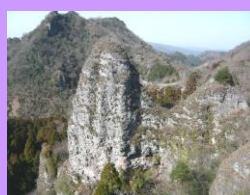
【三角岳】熊本県



雲龍台から見る 1 号橋

三角岳は宇土半島先端にあり、眼下に天草五橋の 1 号橋などや天草諸島を展望でき、海拔 0m から登ることができる珍しい山。途中の「雲龍台」からの眺めは抜群。

【鹿嵐山】大分県



集塊岩が造る奇観

鹿嵐山は、耶馬溪町と院内町との境にあり、雄岳と雌岳（730m）からなる双耳峰である。特に「地藏峠の景」は、中国の万里の長城さながらで、シャクナゲの名所としても知られる。

歩いてみんね！！

健康になる山歩き②

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。
※下記の歩行時間は山道の条件や歩行速度により異なります。

【平成新山・普賢岳・妙見岳・国見岳・九千部岳】

長崎県

平成新山と普賢岳



雲仙温泉街北東にそびえ

る普賢岳（1,359m）・妙見岳（1,333m）・国見岳（1,347m）・九千部岳（1,062m）などを総じて雲仙岳という。どの山も眺望はすばらしく様々な様相を見せてくれる。普賢岳からは真近に平成新山（1,483m）を見ることができる。

仁田峠→妙見岳→国見岳→普賢岳→仁田峠コースは約4時間で巡ることができる。ロープウェイを使うと時間短縮も。帰りはもちろん温泉へ！

平成新山の火砕流跡



九千部岳



※チョットコラム

九千部岳北側の吾妻岳にハート型の岩があります。発見すると幸せが訪れるかも♡



田代原牧場の牛たち



吾妻岳のハート岩

【九重山群】大分県

遠くに見える大船山



九重山群は九州の屋根と言われ、1,700m級の山が10座あり、九州本土

最高峰の中岳（1,791

m）もある。周辺には温泉地がたくさん！！

◎大船山（1,787m）、平治岳（1,643m）ミヤマキリシマ大群落はすばらしく、見ごろは6月上旬、特に平治岳は九重山群一の名所で山一面に広がる花々にしばし目を奪われる。

6月の平治岳



また、大船山の御池に映し出される紅葉は最高。

◎三俣山（1,745m）

雪の三俣山



どこから見ても3つに見える峰で、遠くから眺める山容は素晴らしく、山頂からは、坊カツル湿原が眼下に見える。

※阿蘇五岳もまる見え（牧ノ戸峠コースから）

高岳・中岳・根子岳などが見えますよ。さあ行ってみよう。



阿蘇五岳

【由布岳：豊後富士】大分県



山頂は西峰と東峰に分かれ、標高は1,583m（西峰）ある。円錐の形をしており豊後富士といわれ、湯布院のシンボルである。登山コースは途中からジグザグに登っていくが、山頂からの眺望は絶景である。正面登山口から約2時間半で山頂（東峰）に着く。

【虚空蔵山：日本のマッターホルン】長崎県

川棚町側から眺めるとマッターホルンのように見える。琴ノ尾岳、多良山系を望める。木場登山口からは山頂まで約50分で着く。標高は606m。

【開聞岳：薩摩富士】鹿児島県



どの方角から見ても三角形の威容で、薩摩富士とよばれている。登山コースは1か所でらせん状になっており、約2時間半で山頂に着く。山頂からは噴煙をあげる桜島を眺めることができる。標高は924m。



歩いてみんなね！！

健康になる山歩き③

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。
※下記の歩行時間は山道の条件や歩行速度により異なります。

【大山（だいせん）】鳥取県

大山は、鳥取県西部の旧国名が伯耆国であったことから伯耆大山（ほうきだいせん）、またはその山容から伯耆富士とも呼ばれている。



標高は 1,729m で中国地方の最高峰である。日本百名山選定されている。

登山コースは初心者向けの「夏山登山コース」と中・上級者向けの「ユートピアコース」が一般に紹介されている。

夏山登山コースは佐陀川の源流となっている行者谷の西側尾根を登り、標高 1,710m の弥山に至るルート。山頂付近に見られるダイセンキャラボクの純林は国の特別天然記念物に指定されている。



ユートピアコースは行者谷の東側尾根を経て、標高 1,516m の三鉢峰付近にあるユートピア避難小屋に至るルートで、上級者向けとされている。



【金比羅山】長崎県

長崎市の中心に位置し市民に最も親しまれている。標高は 366m で長崎市街を一望できる。金比羅神社本宮は昔、長崎奉行や華僑の人たちが海上安全と貿易の繁栄を祈願したという由緒のある神社である。



金比羅山山頂にある鳥居



金比羅神社の紅葉

【帆場岳】

長崎市の北東部に位置する帆場岳は、市内のどの角度からも山頂が3峰に見えるところから三ツ山ともよばれている。

山頂からは長崎市内の山々をはじめ雲仙岳、多良岳も見渡すことができる。また、大村湾、有明海、橘湾の景観も美しい。



◎ちょっと立ち寄り（島根県出雲市：出雲大社）

縁結びの神、福の神として有名な出雲社に立ち寄ってみては。近縁ではパワースポットでも有名に。正式名称は「いずもおおやしろ」と読む。

