



長距離 自然歩道を 歩こう！

九州自然歩道(やまびこさん)版

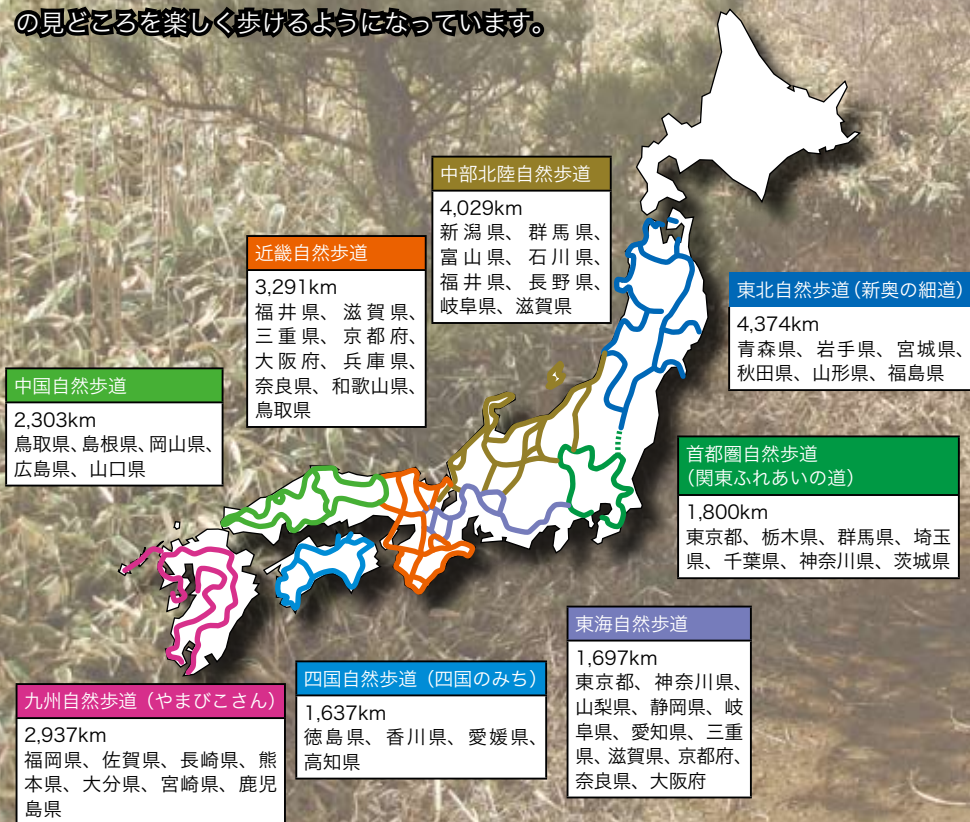
九州

長距離自然歩道とは？

四季を通じて手軽に、楽しく、安全に自らの足で歩くことを通じて、豊かな自然や歴史・文化とふれあい、心身ともにリフレッシュし、自然保護に対する理解を深めることを目的としています。環境省が計画し、各都道府県が整備を進めています。

昭和45年(1970年)の東海自然歩道の整備に始まり、九州・中国・四国・首都圏・東北・中部北陸・近畿と8つの自然歩道が整備され、9つ目となる北海道自然歩道は、平成15年に計画が策定され、整備がはじまりました。計画路線の延長距離は4,585kmで、整備が完了すれば全国の総延長は約26,000kmとなります。

家族向けのコースから本格的な健脚コースまで、各地の見どころを楽しく歩けるようになっています。



長距離 自然歩道を 歩こう!



もくじ

長距離自然歩道とは？	2
九州自然歩道について	4
各県コース	
福岡県 (9 コース)	6
大分県 (8 コース)	16
宮崎県 (8 コース)	25
鹿児島県 (5 コース)	34
熊本県 (9 コース)	40
長崎県 (39 コース)	50
佐賀県 (5 コース)	74

表紙写真

(左上) 大分県コース6・ミヤマキリシマ

(右上) 熊本県コース2・草千里からの中岳

(左下) 鹿児島県コース4・双剣石とリアス式海岸

(右下) 佐賀県各地で見られる棚田

九州自然歩道について

九州自然歩道は、愛称“やまびこさん”で親しまれています。

九州を一周するこの歩道は、総延長2,936.9kmにも及び、九州7県にある国立公園4ヶ所、国定公園4ヶ所、県立自然公園30ヶ所を経由します。

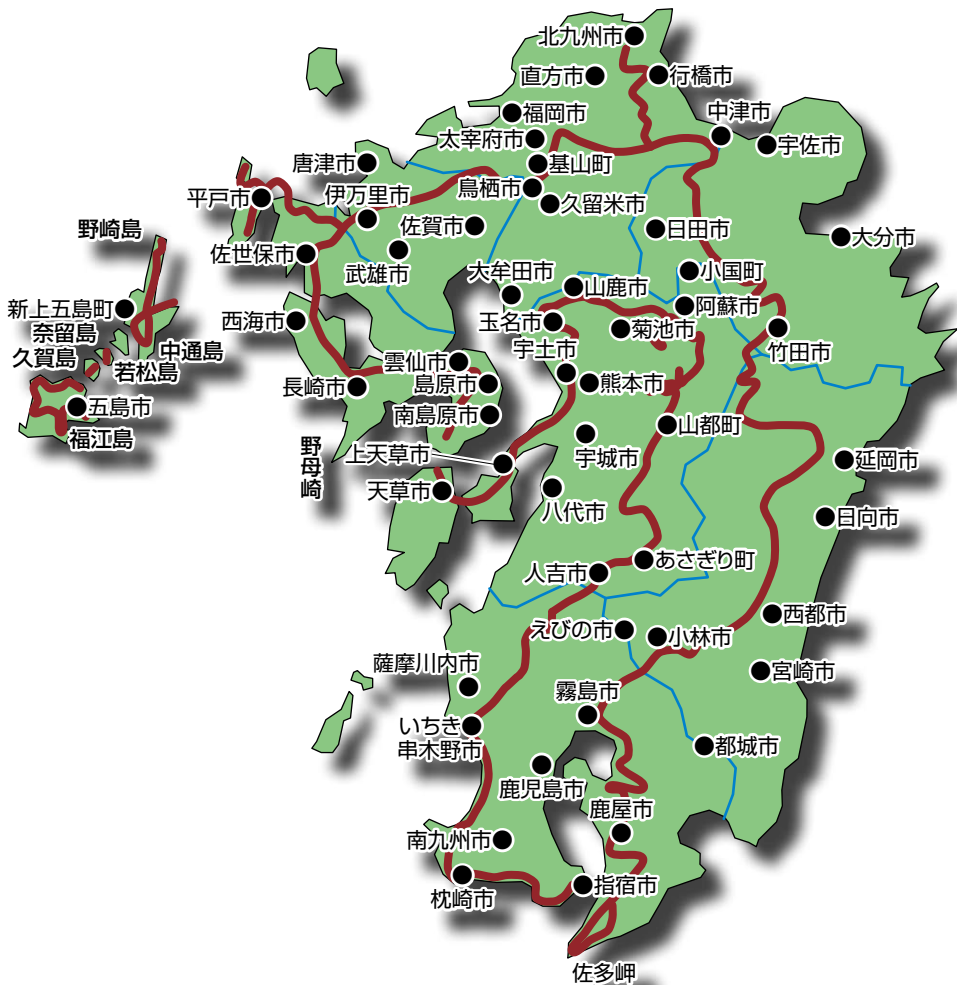
山岳・高原・湖沼等の大自然の中をゆっくり歩き、また、史跡・文化財を訪ね、日頃失われがちな人間性の回復をはかり、あわせて体力の増進に役立てるために整備された長距離自然歩道です。

歩行のマナー

- 自然に親しみ、自然に学び、自然を大切にしましょう。
- 歩行中は禁煙にご協力ください。
- 歩道以外の山や畑に入らないようにしましょう。
- 九州自然歩道では、バイク・自転車等の乗り入れを禁止しているところがあります。
- 空き缶、紙クズなどのゴミは捨てないで持ち帰りましょう。
- 案内板や標識はみんなの大切な道しるべです。大切にしましょう。
- 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。
- 野鳥や動物を捕獲したり傷つけたりしないようにしましょう。

歩行時の注意等

- 山岳地のコースなどでは特に、台風・大雨等の後は、落石・倒木・土砂崩れ等の恐れがあるため、十分注意してご利用下さい。
- 服装・履物は、登山、ハイキングに適したもので、地図・水筒・雨具などの用意をしていきましょう。
- 事前に歩くコース、距離、所要時間、交通機関などを十分に検討し、ゆとりのあるスケジュールを組みましょう。
- 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、中止など対応しましょう。



各コースの項目の見方

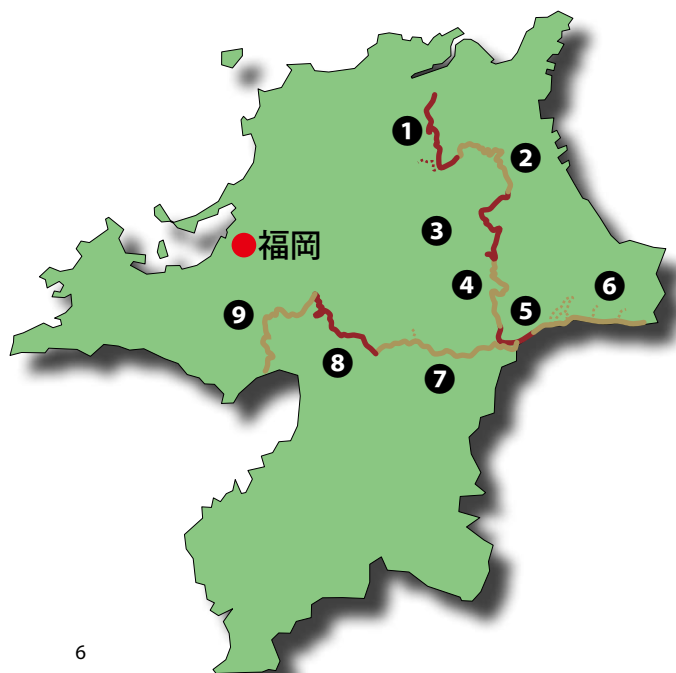
- 所要時間：平地 1km 約 15 分、山地 1km 約 20 ～ 30 分を目安にした歩行時間です。
- コースの難易度：家族向け (▲)、一般向け (▲▲)、健脚向け (▲▲▲) に区分しています。
- 歩行時間、難易度は天候・グループ構成等によって異なります。無理のないペースで歩いてください。
- ⇒ は、本ルートから分岐するバリエーションコースとして紹介しました。

福岡県



大平山と羊群原

福岡県内コースは、北九州市の皿倉山からカルスト台地で知られる平尾台を通り、南下して英彦山に至ります。英彦山からコースは東西に分かれ、東はツクシヤクナゲの群生地である犬ヶ岳などを通り、大平山を経て大分県へ続いています。西は民陶の里、小石原やツゲの原生林がある古処山、1,300年の悠久の歴史を秘めた太宰府などを通り、基山を経て佐賀県へ通じる総延長約 261 kmの道です。



英彦山神宮銅の鳥居



宝満山登山道

1 皿倉山～尺岳～福智山コース (北九州市八幡東区大字尾倉～北九州市小倉南区大字頂吉)

九州自然歩道の起点からはじまる人気のコース

～自然林に囲まれたコースを、家族でゆっくりと楽しんで
四季折々の自然の風と野鳥の声を、全身で感じて～

九州自然歩道のスタート地点である皿倉山頂から、福智山系を縦走するコース。自然林や野鳥も多く、四季折々の自然を十分に満喫できます。交通の便も良く、コースもよく整備されているので、ファミリーで楽しめます。



福智山の山頂と展望

距離 22.8km(観音越～畑観音 1.0km、福智山～内ヶ磯 6.7km)

所要時間 往路8時間40分(観音越～畑観音:20分、福智山～内ヶ磯:1時間40分) 復路9時間10分(観音越～畑観音:30分、福智山～内ヶ磯:2時間10分)

難易度 皿倉山～尺岳 、福智山

区間 皿倉山～観音越(⇒畑観音)～尺岳～福智山(⇒鷹取山～内ヶ磯)～ます刈ダム

見どころ

竜王峽:一の滝、二の滝、三の滝が見事な峡谷美を見せてくれます。高さ約10mもある一の滝の横には、竜王神社の鳥居があります。

菅生(すがお)の滝:紫川の源流部にある落差約30mの三段滝。緑の新緑、秋の紅葉も美しく、夏には涼を求める人が多く訪れます。

七重の滝:ます刈ダムの源流の一つ。10指を越える大小様々な滝が、変化に富んだ景観を見せています。

山岳

皿倉山(622.2m):帆柱自然公園の中心で、自然林や野鳥もたくさん見られる市民の憩いの場。自然歩道周辺には皇后杉や花尾城址などがあります。

福智山(900.6m):古くは英彦山修験道の行場であり、地元の人にも尊崇されてきました。山頂のスキ草原からの眺めがよく、晴れた日には九重の山並みも望むことができます。

植物 シイ林・アカガシ林・シデ林・クマイザサ草原・ツリフネソウ・カワラナデシコ(福智山)、エドヒガン(上野峽)

針葉樹:スギ、ヒノキ、アカマツ。常緑広葉樹:アカガシ、アラカシ、クスノキ、ヤブニッケイ、タブノキ、ヤブツバキ、イヌツゲ、ネズミモチ。落葉広葉樹:イヌシデ、コナラ、ヤマザクラ、クマノミズキ、ウリハダカエデ、イロハカエデ、ヤマハゼ、ケヤキ、ネジキ

野鳥 ハチクマ、ヒヨドリ

留鳥:メジロ、ヒバリ、キジ、ヤマドリ、トビ、アオゲラ、セッカ

夏鳥:ツバメ、センダイムシクイ、オオルリ、ホトトギス、ノスリ、サシバ

冬鳥:マヒワ、ツグミ、ルリビタキ、ジョウビタキ

お問い合わせ

- 福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係 TEL:092-643-3369
- 北九州市 緑政課 TEL:093-582-2466
- 直方市 商工観光課 TEL:0949-25-2156



尺岳



皿倉山からの展望

2 まず淵ダム～平尾台コース（北九州市小倉南区大字頂吉～行橋市大字高来）



平尾台の小穴（ドリーネ）

高原を歩くファミリー向けコース

～カルスト台地のおおらかな自然を満喫 自然の神秘を実感する平尾台～

標高 300～700m、南北 7km 東西 2km、起伏がゆるやかで歩きやすいので、家族で訪れる人が多いようです。広大な景色や鍾乳洞の探索など楽しみの多いコースです。



岩山中腹のカルレンフェルト

- 距離 20.1km
- 所要時間 往路4時間25分、復路3時間40分
- 難易度
- 区間 まず淵ダム～平尾台登山口～平尾台
- 見どころ

平尾台（国指定天然記念物）：山口県の秋吉台と並ぶ日本

有数のカルスト台地で、高原に無数に広がる丸みのある石灰岩は、まるで羊の群れのようなです。カルスト台地には、この「羊群原（ようぐんばる）」と呼ばれるカルレンフェルト（石灰塔）をはじめとして、ドリーネ（石灰穴）、ポリーエ（石灰盆地）などが点在しています。春には山焼きの済んだ平尾台に青い草原が広がり、秋にはススキの穂が風にたなびき、季節によって違う表情が楽しめます。

千仏鍾乳洞（国指定天然記念物）

山岳

尺岳（608m）：山頂の背比べ岩からの眺望が特に素晴らしく、山麓には菅生の滝もあって訪れる人の多い山です。

福智山（901m）：かつては英彦山修験道の行場であったところです。

大平山（587m）、貫山（712m）

植物 コバノチョウセンエノキ、バイカウツギ、イボタノキ、カシ、シイ、ナラ、クスギ、アカマツ、リュウブ、チョウジガマズミ、イワツクバネウツギ、イワシデ、オニシバリ、ムラサキ、ギンバイソウ

施設

平尾台自然観察センター：平尾台の自然について学習できるほか、自然体験プログラムも実施しています。

平尾台自然の郷：モノづくりを体験できる工房のほか、キャンプ場などがあり、ファミリーで楽しめる施設が充実しています。

お問い合わせ

- ・福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係 TEL：092-643-3369
- ・北九州市 緑政課 TEL：093-582-2466
- ・行橋市 商工水産課 TEL：0930-25-9733



天狗岩



ホタルカズラ

3 平尾台～大坂山コース（行橋市大字高来～田川郡赤村大字赤）

古代のロマンにふれるのんびりコース

～田園風景を眺め史跡と古墳を巡る～

比較的平坦な道が続くので、老若男女を問わず安心して歩けます。のどかな田園風景が広がり、貴重な史跡を巡るコースです。大坂山の胴周りをとりまく常緑広葉樹の林は、元気のいい木が沢山集って緑が濃く、広葉樹の宝庫です。



大坂山山頂



大坂山登山

距離 25.9km

所要時間 往路7時間30分、復路8時間00分

難易度

区間 平尾台～仲哀公園～呉ダム～大坂山～油須原柳場橋

見どころ この地方は、古くから栄えたところです。その名残は、御手水、御所ヶ谷、仲哀などの地名に現れています。また、大小300に及ぶ古墳や菩提廃寺跡の塔と金堂の礎石などからも、かつての繁栄ぶりがうかがえます。

仲哀公園：約1800年前、熊襲を征伐するため、仲哀天皇がこの地を一時都に定めたことから、この辺り一帯は仲哀天皇平という名で呼ばれています。春には、公園や道沿いの約600本あまりの桜が咲き誇り、桜の名所として知られています。

橘塚古墳(国指定史跡)：6～7世紀頃に築造された円墳で、直径は約40m。巨石を使用した横穴式石室で、みやこ町勝山の黒田小学校の校庭にあります。綾塚古墳(国指定史跡)：橘塚古墳と同時期の古墳です。羨道、入口から玄室の奥まで21.55mあり、巨岩を使った玄室には、縦1.3m、横2.7m、幅1.7mの大型石棺が納められています。横穴式石室は、奈良県の丸山古墳(全長26.4m)、福岡県の宮地獄古墳(全長21.8m)に次ぐ大きさです。

山岳

観音山(232m)：山頂近くには、巨石の下に胸の観音があり、胸の病気に御利益があると有名です。5月、10月の春と秋の大祭には多くの人で賑わいます。

大坂山(573m)：奈良時代の中頃のことで、藤原広嗣が山頂から時の経つのも忘れて素晴らしい景色を眺めていたが、空腹になり村人のつくった飯を食べたということから飯岳山とも呼ばれています。

お問い合わせ

- 福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係 TEL：092-643-3369
- 行橋市 商工水産課 TEL：0930-25-9733
- みやこ町 企画調整課 TEL：0930-32-2511
- 香春町 産業振興課 TEL：0947-32-8406
- 赤村 政策推進課 TEL：0947-62-3000



仲哀公園

4 琴弾の滝～宮元コース（田川郡赤村大字赤～田川郡添田町大字津野）

溪流沿いを歩くさわやかコース

～川のせせらぎと野鳥のさえずりを聞きながら～

このコースは、主に溪流沿いを歩きます。豊かな自然を満喫し、ゆったりとした気分で散策を楽しめます。



源じいの森への道

距離 21.5km

所要時間 往路6時間30分、復路6時間30分

難易度 

区間 油須原柳場橋～琴弾の滝～油木ダム～宮元

見どころ

琴弾の滝：紀元1030年頃、天智天皇がこの滝でお休みの時、天女が舞い降りて琴を弾いたので、「琴弾の滝」と命名され、その後、琴の名手、李氏が琴を弾いたところ滝の音に共鳴し、素晴らしい音色だったので、その名を高くしたと伝えられています。

大音の滝：やさしく女性的な琴弾の滝とは対照的に、力強い流れの滝です。約10mの高さから、ごうごうと流れ落ちる大きな音から、この名がついたと思われます。下の方は2段になっているため、特に迫力のある響きです。周囲は自然林に覆われて夏でもひんやりしています。

生物 オオサンショウウオ(天然記念物)：大勢、琴弾、大音の3滝を過ぎると、ハジカミ淵。この辺り一帯の溪流地帯は、オオサンショウウオの生息地です。

施設 源じいの森：柳場橋の近くにあり、郷土料理が味わえるレストランや陶芸づくりを体験できるクラフトセンターや宿泊施設などが完備されています。

お問い合わせ

- ・福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係 TEL：092-643-3369
- ・赤村 政策推進課 TEL：0947-62-3000
- ・添田町 事業課 TEL：0947-82-1236



高木神社（源じいの森付近）

高木神社の逆立ちの狛犬



5 英彦山（ひこさん）コース（田川郡添田町大字津野～京都郡みやこ町犀川帆柱）

ありのままの自然を肌で感じるコース

～英彦山は心やすらぐ神秘的山～

霊峰、英彦山は宝満山と並んで多くの登山者が訪れる山です。春はシャクナゲ、秋の紅葉、冬の樹氷と四季折々の自然の美しさを感じることができます。スギは古くから、神の木として崇められ、英彦山のスギはの中で、最も古い歴史を持っています。



英彦山中岳山頂

距離 10.4km

所要時間 往路5時間20分、復路4時間20分

難易度 



英彦山神宮奉幣殿



英彦山北岳から中岳へ向かう道の森



英彦山

区間 宮元～英彦山(別所駐車場)～薬師峠～柳峠～野峠

見どころ

英彦山神宮：「奉幣殿」は修験道時代の霊仙寺の大講堂で、1616年小倉藩細川越中守忠興公により再建され、国の重要文化財に指定されています。高さ7m、柱まわり3m、青銅製の大きな鳥居「銅(かね)の鳥居」は1637年佐賀藩主鍋島勝茂公が寄進したもので国の重要文化財に指定されています。旧亀石坊庭園：国指定名勝。画聖雪舟が3年間この山にとどまって築いたといわれる日本庭園。

修験道館：英彦山神宮の宝物や遺跡から出土した文化財が展示されています。これらを通じて英彦山や修験道の歴史を知ることができます。

高住神社(豊前坊)

山岳

英彦山(中岳1,190m、南岳1,199.6m、北岳1,192m)：日本の三大修験道場のひとつ。中岳、南岳、北岳の三峰からなっており、古くから神の山として崇められた霊山です。昭和25年にはわが国初の国定公園、耶馬日田英彦山国定公園に指定されました。南岳は英彦山の最高峰です。頂上には展望台があり、東、南方面は特に素晴らしい眺めです。

植物 ヒコサンザサ・ヒコサンヒメシャラ(英彦山)、スギ、ブナ、ミズナラ、ケヤキ、カエデ、モミ、ツガ、ツバキ

施設

福岡県立英彦山青年の家：宿泊棟、キャンプ場、多目的ホール、体育館などがあり、体験学習や野外活動、研修などに利用できます。

お問い合わせ

- ・福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係 TEL：092-643-3369
- ・添田町 事業課 TEL：0947-82-1236
- ・みやこ町 企画調整課 TEL：0930-32-2511

6 犬ヶ岳～大平山コース (京都府みやこ町犀川帆柱～築上郡上毛町大字東上：大分県境)



ツクシシャクナゲ



野峠から犬ヶ岳

修験者の思い伝わる難関コース

～自然の語らいに耳を傾けて～

このコースは、修験道の霊山にふさわしい、ベテランでも苦勞する健脚向きコースです。入山する人が少ないため、他では見られない生き生きとした表情を見ることができます。野峠から経読岳までの犬ヶ岳の尾根一帯のツクシシャクナゲは、小さなものまでいれて、およそ 30 万本。5 月中旬の花期には、ピンクの華麗豪華な筒状花で歩道を飾ります。



求菩提山

距離 24.1km(一の岳～求菩提山7.1km)

所要時間 往路 12 時間 30 分 (一の岳～求菩提山 2 時間 20 分)、復路 10 時間 30 分 (一の岳～求菩提山 2 時間 50 分)

難易度 

区間 野峠 (⇒一の岳～求菩提山) ～ 犬ヶ岳 ～ 経読岳 ～ 雁股山 ～ 大平山

見どころ

山岳

犬ヶ岳 (1,130.8m): その昔、鬼の山と恐れられたくらいの険しい山です。中でも、笈吊 (おいつり) 岩は、鎖を伝って歩く難所です。

求菩提山 (782m): 耶馬日田英彦山国定公園に属し、かつては英彦山、宝満山とともに修験道の山として栄えました。山頂は雑木が生い茂り、巨石群の中に上宮が鎮座しています。

経読岳 (992m): 入峰の山伏が、経を読んだことがこの山の名の由来です。求菩提山から、縁起のよい東南の方向に位置し、修験者から大切にされた山です。

植物 ツクシシャクナゲ (天然記念物)、ブナ、モミ、カエデ、ミズナラ、タブ、ヤブツバキ、リュウウブ

お問い合わせ

- ・ 福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係 TEL : 092-643-3369
- ・ 豊前市 まちづくり課 TEL : 0979-82-1111
- ・ 上毛町 産業振興課 TEL : 0979-72-3111



石仏 (求菩提山)

7 英彦山～馬見山～屏山～古処山コース (田川郡添田町大字英彦山～朝倉市秋月)

年齢を問わず楽しめるファミリーコース

～四季それぞれの自然を楽しむ 霊峰・英彦山、民陶の里、城下町、趣を感じる～

民陶の里、小石原を訪ねるこのコースは、原生林が多く野鳥の宝庫です。古処山から屏山・馬見山へのコースは健脚向きですが、小石原、英彦山ルートは変化に富んだ楽しいコースです。



古処山山頂付近ツゲの原生林

距離 27.5km(馬見山～馬見山キャンプ村1.7km)

所要時間 往路10時間10分(馬見山～馬見山キャンプ村50分)、復路11時間40分(馬見山～馬見山キャンプ村40分)

難易度

区間 英彦山～小石原～馬見山(⇔馬見山キャンプ村)～屏山～古処山～秋月

見どころ

古処山のツゲ(国指定特別天然記念物): 頂上付近には、ツゲが石灰岩を覆うように繁っています。これはオオヒメツゲを主とした原生林です。

行者杉: 皿山から自然歩道を左に進むと、行者堂に出ます。そこにそびえる約600本の杉は樹齢200年から500年。鎌倉時代以降、筑前から英彦山に入山する修験者たちが、ここでみそぎをし、杉を折って献木植栽(杉の穂を直接山にさし木)したことから行者杉と呼ばれています。

境目石: 背中合わせに並べられたこの石は、境目石と呼ばれ一方は筑前、一方は豊前の方を向いています。小石原焼: 素朴で土のぬもりが伝わってくる小石原焼。皿山に約400年の歴史を持つ民陶です。刷け目、飛かん、櫛描、打ち掛けなどの独特な手法で作られます。

山岳

馬見山(977.8m): 山頂には、毛利鎮実の城跡と馬見神社の上宮のほこらがあつたといわれています。頂上は眺めがよくありませんが、頂上付近は宇土浦越から登ると屏山、古処山、嘉麻峠から登ると小石原方面が望めます。

屏山(926.6m): 古処山の東方に位置する東西に長い山です。ブナ、クヌギ、カシなどの自然林が多く見られます。屏山を一の山、馬見山を二の山と呼ぶこともあります。

古処山(859.5m): 白い石灰岩が山頂を覆っているので、別名「白山」と呼ばれています。かつては、多くの修験者が集う霊場で、室町時代には武将秋月氏の山城として九州第一の要塞を誇っていました。山頂のツゲの原生林をはじめ山麓のカシ、シイ、シデ、カエデなど樹木の種類も豊富で、そのうえ石灰岩や奇岩、野鳥など楽しみの多い山です。

野鳥

ウグイス、メジロ、キジ、カワガラス、カケス、ヤマドリ、ホトトギス、カッコウ、ツツドリ、オオルリ、ヒヨドリ、マガモ、ルリビタキ、ジョウビタキ

施設

小石原民芸村: 馬見山の登山口にある小石原民芸村には、地元の陶芸家の作品が多く集められています。やきものづくりを体験できる施設をはじめ、食事処、おみやげも充実しています。

お問い合わせ

- 福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係 TEL: 092-643-3369
- 添田町 事業課 TEL: 0947-82-1236
- 東峰村 企画振興課 TEL: 0946-74-2311
- 朝倉市 商工観光課 TEL: 0946-52-1428



古処・壁山・馬見山



小石原焼

8 夜須高原コース（朝倉市野鳥～筑紫野市大字柚須原）



秋月のサクラ

家族で楽しむ高原散策コース

～歴史を感じる小京都・秋月 見所がいっぱいの高原のファミリーハイキングコース～

筑紫の小京都「秋月」は、風情ある城下町です。古処山登山を始め秋月には多くの観光客が訪れます。季節ごとに自然の美しさが楽しめるコースです。

距離 28.6km

所要時間 往路9時間50分、復路9時間20分

難易度 

区間 秋月～夜須高原～冷水峠～三郡山

見どころ

秋月城跡：現在は、大部分が秋月中学校の敷地となっていますが、県文化財に指定されている大手門(黒門)と長屋門などが残っており、見ることができます。近くには、桜の名所として名高い杉の馬場や祐徳園の石庭、秋月焼橋窯、日限地藏院、秋月種時の墓、垂裕神社などの史跡があり歴史にひたることができます。秋月めがね橋：花崗岩の切石を使ったアーチ型の橋で、長崎のめがね橋をモデルとして造られました。県の文化財に指定されています。

秋月郷土館：立派な門構えが印象的な秋月郷土館は、かつて黒田藩士戸波判九郎の屋敷だったものです。

山岳

大根地山(652m)、大根地神社：商売繁盛、五穀豊穡の神として、古くから厚い信仰を集めてきました。

三郡山(935.9m)：山頂からは、福岡市や北九州西部までのぞむことができ、また航空監視レーダーの巨大なドームがあります。夜須高原：花崗岩からなる侵食平坦面。夜須高原では四季折々の美しい景色が堪能できます。

植物 サクラ(夜須高原)、スギ・ヒノキ・ツバキ・グミ・草イチゴ・野生のフジ(冷水峠)、カエデ(小滝)

施設

夜須高原記念の森：夜須高原記念の森は山あいの広大な敷地にあり、自然に親しみ、子供から大人まで遊び学べるところです。国立夜須高原少年自然の家：青少年の心身の訓練施設。星を眺めたり、野鳥を観察したりと自然に親しみさまざまな体験ができるところです。

お問い合わせ

- ・福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係 TEL：092-643-3369
- ・朝倉市 商工観光課 TEL：0946-52-1428
- ・筑紫野市 建設課 TEL：092-923-1111



秋月めがね橋



夜須高原記念の森



垂裕神社

9 宝満山・天拝山コース（筑紫野市大字袖須原～筑紫野市大字山口：佐賀県境）

歴史と自然がとけあった名勝コース

～歴史を訪ね自然に親しむ 野の花や野鳥との出会いが楽しい散策～

太宰府を中心としたこのコースは、歴史をしのび多くの史跡をめぐることができます。自然にふれあいながら、いにしへの人々の暮らしに思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

距離 26.4km

所要時間 往路10時間40分、復路11時間00分

難易度 宝満山 、天拝山 

区間 三郡山～宝満山～太宰府～天拝山～基山

見どころ 太宰府天満宮：学問の神として知られる菅原道真公の神霊を奉る天満宮の総本社です。

大野城跡（国指定特別史跡）：665年、太宰府防衛のために築かれた日本最古の朝鮮式山城。

四王寺県民の森：頂上からは玄界灘や筑紫平野が一望でき、花や鳥、紅葉など四季折々の自然が感じられるほか、各所に貴重な史跡が点在する歴史を秘めた公園でもあります。

大宰府政庁跡（国指定特別史跡）：太宰府政庁は今から約1300年前に天智天皇によって創建され、今でも当時の礎石が残っています。

山岳

宝満山(829.6m)：古くから霊山として崇められてきた山。四天寺山(468m)：大野城跡(国指定特別史跡)があります。天拝山(257.6m)：菅原道真公が天を拝み罪のないことを訴えたという故事のある山。基山(404.5m)：太宰府防衛のために665年に築かれた朝鮮式山城、基肆城(国指定特別史跡)があります。大野城とともに、日本築城史上最初のものです。

植物

モミ・ブナ・アカガシ(三郡山から宝満山頂)、シャクナゲ(河原谷)、シイ・タブ・サクラ(天拝山)、ナンバンキセル・ススキ(基山)、フジ・ツバキ(武蔵寺)、ウメ・クス・ヒロハチシャノキ(太宰府天満宮)

その他

二日市温泉：万葉の昔から栄えた由緒ある温泉です。

お問い合わせ

- 福岡県 環境部 自然環境課 自然公園係 TEL：092-643-3369
- 筑紫野市 建設課 TEL：092-923-1111
- 太宰府市 観光交流課 TEL：092-928-3938



大野城址（四王寺山）



宝満山山頂（竈門神社上宮）



天拝山



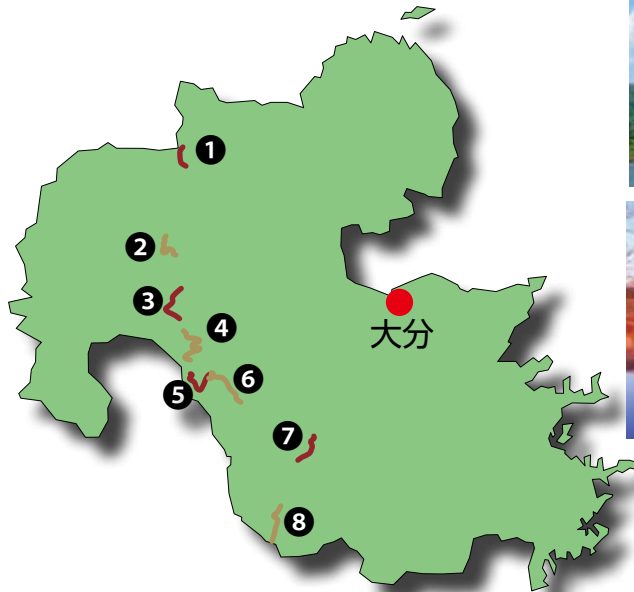
太宰府天満宮

大分県



夕沓原湿原

大分県内コースは、延長約 163km、福岡県境大平山から名勝耶馬溪、阿蘇くじゅう国立公園九重山群を抜け、竹田を経て祖母山 8 合目国観峠で宮崎県へとつづく、自然景観のすぐれたコースとなっています。また、宝泉寺・筋湯・長者原をはじめ九州自然歩道の沿線には多数の温泉が湧き、宿泊施設として、登山客やハイカーに利用されています。



青の洞門（競秀峰）



九重連山

1 青の洞門・羅漢寺コース (中津市本耶馬溪町曾木～中津市本耶馬溪町跡田)



サイクリングロード

頼山陽が「耶馬溪山天下無」と賞賛した耶馬溪の景観は、火山の噴火によりできた広大な台地が、山国川の流れに侵食されたものといわれ、東西約36km、南北約32kmの広大な地域にわたって展開しています。奇岩怪峰と美林、溪流がおりなす南画風の山水美は日本を代表するものといえます。ここを通る自然歩道は歴史と自然を訪ねるのに最適のコースとなっています。



耶馬溪の古刹・羅漢寺



日本最古の五百羅漢

距離 2.2km

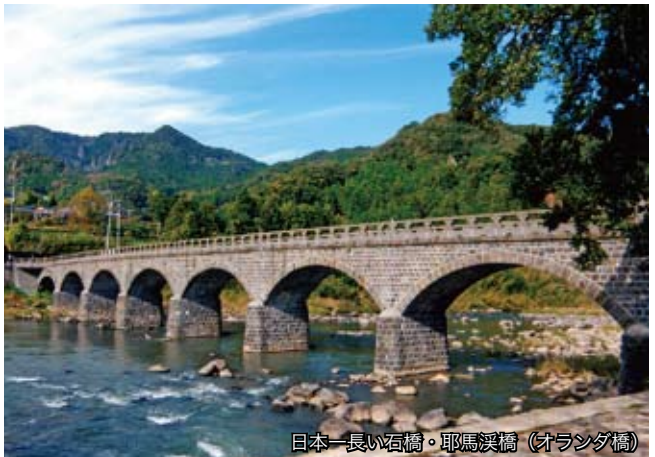
所要時間 30分

難易度 

区間 青の洞門～羅漢寺

見どころ 青の洞門(競秀峰)、耶馬溪橋(オランダ橋)、羅漢寺橋、道の駅「耶馬トピア」、羅漢寺(石畳の旧参道、3,770体の石仏、仁王門、山門)、禅海堂、古羅漢の景

サイクリングロード：本格的なサイクリングロードで、山国川沿いに約36kmにわたりゆるやかなうねりを見せています。耶馬溪鉄道敷跡を利用したもので、鉄橋を渡りトンネルを抜け、田園地帯を走る耶馬溪探勝の楽しいロードとなっています。また中津市耶馬溪町柿坂には、宿泊施設を備えた耶馬溪サイクリングターミナルがあります。



日本一長い石橋・耶馬溪橋(オランダ橋)

お問い合わせ

- ・大分県 企画振興部 景観自然室 まちづくり推進班 TEL: 097-506-2138
- ・中津市本耶馬溪支所 総務課 TEL: 0979-52-2211

2 深耶馬・南耶馬コース（中津市耶馬溪町大字深耶馬～玖珠町大字森）



一目八景（秋）

深耶馬溪、南耶馬溪を通るコースで、柱状節理に沿った浸食作用によってできた岩や石柱、絶壁などの深耶馬溪景観や大小様々な渓谷、溪流を楽しむことができます。また、南耶馬溪地域は日本でも珍しい典型的なメーサやビュートの集合地帯で、ダブルメーサの万年山をはじめ大岩扇山、小岩扇山、宝山、青野山などメーサやビュートの山々が連なっています。

距離 5.6km(支線コース3.2km)

所要時間 1時間30分(支線コース50分)

難易度 

区間 (一目八景⇒)鳥屋～内匠の池～須山

見どころ 深耶馬溪(一目八景、紅葉谷、深瀬の谷)、麗谷(カエデ、シャクナゲ、野鳥)、鳥屋、内匠の池、清水瀑園、三島公園(庭園、三島神社、童話碑)



三島公園



鶴ヶ原の景

お問い合わせ

- ・大分県 企画振興部 景観自然室 まちづくり推進班 TEL:097-506-2138
- ・中津市耶馬溪支所 総務課 TEL:0979-54-3111
- ・玖珠町役場 商工観光振興室 TEL:0973-72-7153



清水瀑園

3 万年山縦走コース (玖珠町大字大隈～九重町大字町田)



万年山のミヤマクリシマ

玖珠盆地の南に横たわる万年山を南北に縦走するコースです。このコースは、山登りの楽しさもさることながら、高原の中を歩く楽しさは格別です。広大なススキの草原や美しいミヤマクリシマの間をぬいながら、周囲の景色を望める別天地です。またこの一帯は、耶馬溪や日田とともに耶馬日田英彦山国定公園に指定されており、自然景観のすぐれた地域です。



伐株山



ホタル

● 距離 12.9km(支線コース2.0km)

● 所要時間 3時間10分(支線コース30分)

● 難易度 

● 区間 鎗水～万年山～黒猪鹿(⇒宝泉寺)

● 見どころ 万年山(ミヤマクリシマ群落等の高山植物、眺望)、伐株山、壁湯温泉、川底温泉



壁湯温泉

お問い合わせ

- ・大分県 企画振興部 景観自然室 まちづくり推進班 TEL : 097-506-2138
- ・玖珠町役場 商工観光振興室 TEL : 0973-72-7153
- ・九重町役場 商工観光課 TEL : 0973-76-3150

4 宝泉寺・地蔵原コース（九重町大字町田～九重町大字湯坪）



湧蓋山

宝泉寺温泉を起点に、標高 700～800m の起伏のある草原地帯を歩くコースです。また円錐形の秀麗な湧蓋山の山裾へ至るコースでもあり。地蔵原は湧蓋山の登山基地にもなっています。



柴館峠

距離 13.8km

所要時間 3時間30分

難易度 

区間 宝泉寺～作草～日平峠
～天ヶ谷貯水池～地蔵原

見どころ

宝泉寺温泉（空也上人石櫃）、町田牧場、日平峠、地蔵原湿原（ヤチカワズスゲ・リュウキンカ・トキノウ等の湿性植物の宝庫）、湧蓋山（別名珍珠富士）、芝館峠



天ヶ谷貯水池



宝泉寺温泉街

お問い合わせ

- ・大分県 企画振興部 景観自然室
まちづくり推進班 TEL：097-506-2138
- ・九重町役場 商工観光課 TEL：0973-76-3150

5 牧ノ戸コース (九重町大字湯坪～九重町大字田野)

阿蘇くじゅう国立公園九重山群地区の利用拠点を通るコースで、沿線には多くの温泉が湧出し、宿泊施設も整っています。また春は花や新緑、夏は避暑、秋はススキに紅葉、冬の霧氷や樹氷と、年間を通じ四季の美しさを楽しむことができるほか、周田の山々や高原の眺望や、動植物の生態などを観察することができます。



牧ノ戸・樹氷

距離 8.4km

所要時間 2時間10分

難易度

区間 筋湯～牧ノ戸峠～長者原

見どころ 筋湯温泉、牧ノ戸峠、長者原、地熱発電所、長者原温泉郷、九重森林公園スキー場

植物

早春：マンサク、コブシ

春から初夏：ハルリンドウ、サクラソウ、キスミレ、ツクシシャクナゲ、ミヤマキリシマ、イワカガミ、マイズルソウ、コケモモ、ベニドウダン

夏：ノハナシヨウブ、ハンカイソウ、キスゲ、シモツケソウ、イブキトラノオ、ノリウツギ

秋：ヤマハギ、オミナエシ、リンドウ、ウメバチソウ、ヒゴタイ

【動物】キツネ、タヌキ、テン、ムジナ、ウサギ、

【鳥】ホトトギス、カッコウ、アオゲラ、ウグイス、アカシヨウビン、ミソサザイ、オオルリ、イカル、カケス

【魚】アブラメ、エノハ、カジカ

他、昆虫類



リンドウ



筋湯温泉

お問い合わせ

- ・大分県 企画振興部 景観自然室 まちづくり推進班 TEL：097-506-2138
- ・九重町役場 商工観光課 TEL：0973-76-3150



八丁原地熱発電所

6 九重山群縦走コース (九重町大字田野～竹田市久住町大字久住)



坊がつる

登山基地長者原を起点に、九州本土最高峰久住山、大船山をめぐるコースで、樹林を抜け、草原や沼地、涸沢を歩く変化に富んだ山岳コースとなっています。九重山群と称されるこの地域は、久住山、大船山を中心に星生山など1,000m級の山が30峰に達し、北麓の飯田高原、南麓の久住高原は雄大な大草原をくりひろげ、ここを通る歩道はまさに自然歩道の中の自然歩道といえます。また高山性植物も多く、ここを南限とするコケモモやイワカガミをはじめミヤマキリシマ、ベニドウダンなどの美しい群落が見られます。



イワカガミ



久住高原

距離 8.9km(支線コース4.5km)

所要時間 3時間10分(支線コース1時間00分)

難易度 

区間 長者原～雨ヶ池越～坊がつる(法華院)～佐渡窪～朽網別れ(⇒沢水)

見どころ

長者原(ビジターセンター、自然研究路)、坊がつる、法華院温泉、久住山(角閃安山岩のトロイデ、3つの旧火口)、大船山(火口湖の御池や、米窪、段原の火口跡)、久住高原、タテ原湿原

植物

コケモモ・マンネンスギ・イワカガミ(久住山)、ミヤマキリシマ・ベニドウダン(大船山)、原生樹林・初夏のシャクナゲ・秋の紅葉(黒岳)

お問い合わせ

- ・大分県 企画振興部 景観自然室 まちづくり推進班 TEL:097-506-2138
- ・九重町役場 商工観光課 TEL:0973-76-3150
- ・竹田市役所 商工観光課 TEL:0974-63-4807



タテ原湿原

7 竹田周辺探勝コース（豊後大野市朝地町朝地～竹田市大字竹田）

JR 豊肥本線に沿って流れる大野川の流域は、古くから文化が開け、磨崖仏、石造宝塔、宝篋印塔など多くの仏教文化遺跡が残っています。自然歩道はこの上流地域を通り、田園風景の中を歩きながら、史跡を観賞することができるコースとなっています。



用作公園



普光寺磨崖仏



瀧廉太郎記念館

距離 7.9km

所要時間 1時間 55分

難易度 

区間 朝地～用作公園～普光寺～岡城跡

見どころ 用作公園（約500本のカエデ）、普光寺磨崖仏（不動明王、大日如来像）、岡城址（本丸跡からの展望、「荒城の月」詩碑・滝廉太郎像）、旧竹田荘、愛染堂、広瀬神社、武家屋敷跡、神角寺、キリシタン洞窟礼拝堂

お問い合わせ

- ・大分県 企画振興部 景観自然室 まちづくり推進班 TEL：097-506-2138
- ・豊後大野市役所 産業経済部 商工観光課 TEL：0974-22-1001
- ・竹田市役所 商工観光課 TEL：0974-63-4807



キリシタン洞窟礼拝堂

8 祖母山登山コース（竹田市大字神原～竹田市大字神原）

祖母傾国定公園の主峰祖母山への登山コースで、自然歩道は国観峠で宮崎県へと引き継いでいます。このコースは深山幽谷地帯をめぐって進む道であるため、モミ、ツガ、ケヤキ、ブナなどの原生林や溪流の美しさを味わうことができます。

祖母山：神原溪谷



一合目の滝



祖母山麓

距離 6.6km(支線コース1.0km)

所要時間 3時間25分(支線コース40分)

難易度 ▲▲▲

区間 神原～1合目の滝～5合目の小屋～国観峠(⇒祖母山)

見どころ

神原(健男霜凝日子神社、県指定文化財のトチノキ、神原自然教室)、神原溪谷(エノハ、ハヤ、アブラメ)、1合目の滝、国観峠(展望)、祖母山。祖母傾国定公園：昭和40年に国定公園に指定され、九州脊梁山地の北東の端に位置し、祖母、傾、三国峠、藤河内溪谷、宮崎県の大崩山、高千穂峡一帯にわたる広さ約22,000haの自然公園です。またこの地域は典型的な垂直分布をみせる原生林や、特徴ある生物群など学術的にも貴重なものが数多く存在し、独特な景観美をつくり出しています。

【祖母傾山系の植物】ウラジログシ林、アカガシ林、ツガ林、ブナ林、アカマツ林、ヒメコマツ林、キレンゲシヨウマ、ウバダケニンジン、アケボノツツジ

【祖母傾山系の動物】ニホンカモシカ、ヤマネ、キュウシュウムササビ、オオダイイガラサンショウウオ

お問い合わせ

- ・大分県 企画振興部 景観自然室 まちづくり推進班
TEL：097-506-2138
- ・竹田市役所 商工観光課 TEL：0974-63-4807

宮崎県



西都原古墳群

宮崎県では高千穂町国観峠から15市町を經由し、高原町高千穂の峰に至る延長約351kmの行程となっていて、8つのコースにわかれています。



秋の茶屋



西都原古墳群



1 高千穂コース (大分県境：西臼杵郡高千穂町大字五ヶ所～西臼杵郡高千穂町大字岩戸)



雲海

このコースは、祖母傾国定公園、祖母傾県立自然公園の「九州の尾根」とも呼ばれる九州一の山岳地帯を經由します。大分県との県境高千穂町国観峠から三秀台、四季見原(しきみばる)を經由して日之影町の雲海橋までの約53kmの歩道です。

距離 約53.0 km

所要時間 約12時間

難易度 国観峠～竜泉寺：、
竜泉寺～上野峠： (うち高千穂
峡内：)



高千穂峡

区間 国観峠～千間平～北谷登山口～
内の口～五ヶ所～三秀台～黒原越～親
父山キャンプ場分岐道～竜泉寺～小坂峠
～高千穂峡～雲海橋～上野峠

見どころ

山岳 祖母山(1,757m)、古祖母山(1,633m)、
国見岳(1,088m)

溪流・滝 高千穂峡(国の名勝・天然記念物)、
竜ヶ岩の滝(落差50m)

名勝 祖母傾国定公園、三秀台、高千穂神社、
八幡神社、榎触(くしふる)神社、石神社

アクセス 宮崎駅→JR(特急)90分→延岡駅
→宮崎交通バス76分→高千穂バスセンター

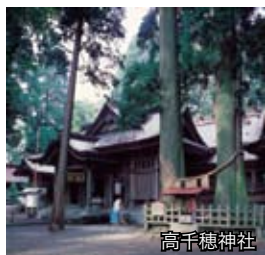
お問い合わせ

・宮崎県 環境森林部 自然環境課 自然公園担当
TEL：0985-26-7291

・高千穂町 企画観光課 TEL：0982-73-1212



五所川原高原からの祖母山



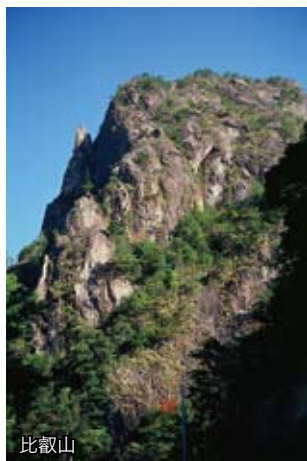
高千穂神社

2 丹助岳コース (西臼杵郡日之影町大字七折～延岡市北方町板下)

高千穂町と日之影町との境、上野峠を越え、丹助岳(たんすけだけ)、矢筈岳、比叡山の山々は、花崗班岩脈中の岩盤が露出した連峰で、祖母傾国定公園の一角を經由します。矢筈岳と比叡山は五ヶ瀬川の支流、網の瀬川の峡谷を介して相対し、川床まで400mに達する断崖は、地形上水隙(すいげき)(ウォーターカップ)の造形美を見ることができます。丹助岳山頂からは360度の雄大な展望を満喫できます。また、このコースでは見立渓谷や鹿川(ししがわ)渓谷、七折(ななおれ)鍾乳洞などの自然美、東洋一の規模を誇る「青雲橋」など、大小215の橋が架かる人工美を楽しむことができます。



丹助岳



比叡山



宮崎県

見立渓谷

距離 約46km

所要時間 約11時間

難易度 上野峠～日之影：、日之影～大中尾：



区間 上野峠～一の水～宮水～日之影～上下瀬～丹助岳キャンプ場～中川～下鹿川～猪の内～上中尾～大中尾

見どころ

山岳 丹助岳(815m)、矢筈岳(666m)、比叡山(918m)、戸川岳(954m)

名勝 見立渓谷、鹿川渓谷(ししがわけいこく)、七折(ななおれ)鍾乳洞、祖母傾県立自然公園

アクセス 宮崎駅→JR(特急)60分→延岡駅→宮崎交通バス60分→星雲橋バス停

お問い合わせ

- ・宮崎県 環境森林部 自然環境課 自然公園担当 TEL：0985-26-7291
- ・日之影町 地域振興課 TEL：0982-87-3910
- ・延岡市 北方町総合支所 建設課 TEL：0982-47-3611



鹿川渓谷

3 行騨山・速日の峰コース (延岡市北方町板下～美郷町北郷区宇納間)



行騨山



五ヶ瀬川のやな場

延岡市の西部にある行騨(むかばき)山では、東西に切り立った岩壁の隙間から流れ落ちる「日本の滝百選」にも選ばれた行騨(むかばき)の滝があります。学校の遠足や家族連れも多く、四季を通して登山者が訪れます。国道218号に出て五ヶ瀬川を渡り、延岡市北方町に入ると、速日(はやひ)の峰山頂近くに風力発電用の風車が見えてきます。この風車(最大出力750kw)は「ETO(えと)ランド速日(はやひ)の峰」にあり、施設内には国内最大の人工芝スキー場や宿泊施設があります。清流・五十鈴川の自然に恵まれた美郷町北郷区は、起伏に富む地形と標高1,000m級の展望豊かな自然が魅力です。通称「宇納間(うなま)の地藏さん」は全長寺の仁王門をくぐり365段の石段を登りつめた山頂にあります。



行騨の滝



舟方轟

距離 約53km(支線コース約6km)

所要時間 約14時間30分

難易度 大中尾～笠立：▲▲、笠立～小黒木：▲▲▲▲、小黒木～坂元：▲

支線コース(行騨山登山)：▲▲▲▲

区間 大中尾～曾木川～屋方原～唐立～黒仁田～細見～笠立～高畑～清水観音～真竹～小黒木～黒木～秋元川～宇納間～坂元

見どころ

山岳 行騨(むかばき)山(830m)、速日(はやひ)の峰(868m)

溪流・滝 行騨(むかばき)ノ滝(落差77m)、雄滝、舟方轟(ふなかたのとろ)

名勝 中小屋天文台・昴(すばる)ドーム、宇納間(うなま)地藏尊、御手洗溪谷、五ヶ瀬川の鮎、明治百年記念の森(行騨山県民の森)、清水観音

アクセス 宮崎駅→JR(特急)90分→延岡バスセンター→宮崎交通バス30分→行騨山登山口

お問い合わせ

- ・宮崎県 環境森林部 自然環境課 自然公園担当 TEL：0985-26-7291
- ・延岡市 北方町総合支所 建設課 TEL：0982-47-3611
- ・延岡市 都市計画課 TEL：0982-22-7022
- ・美郷町 北郷支所 地域政策課 TEL：0982-62-6201

4 おせりの滝・珍神山コース（美郷町北郷区宇納間～日向市東郷町山陰甲）

美郷町北郷区、美郷町西郷区、諸塚村の境にある造次郎山から美郷町西郷区の西郷ダムを目指します。おせりの滝や日陰山を通り、観音滝のコースを辿ると、山頂のとがった尖(とがり)山が目にとまります。珍神(うずがみ)山は、美郷町西郷区と日向市東郷町の境にあたる地点で、頂上からは尾鈴(おすず)山、祖母傾連山、日向灘を望むことができます。旅の歌人、若山牧水の生家は、耳川の支流坪谷川(つばやがわ)のほとりに、牧水が生まれた当時とほぼ同じ姿で残されています。坪谷神社から迫内川の溪流に沿って尾鈴(おすず)コースに行く九州自然歩道の第一の峠に、神陰の石塔があります。この石塔は山を生活の基盤とする人達の信仰の神で、旧暦の16日に「山の神祭り」を行い、一年間の山での無事故を祈願する習わしがあります。



おせりの滝



観音滝

距離 約59km

所要時間 約16時間

難易度 

区間 坂元～造次郎山～立石～耳川～大斗の滝～横八～小谷～尾次～珍神山(仏野)～庵登～若山牧水生家～野々崎～赤井笠～神陰～三方界

見どころ

山岳 造次郎山(733m)、日陰山(897m)、尖山(716m)、珍神山(823m)

溪流・滝 おせりの滝(落差70m)、観音滝(落差25m)

名勝 若山牧水記念文学館、神陰、田代神社、坪谷神社

アクセス 宮崎駅→JR(特急)50分→日向市駅→宮崎交通バス20分→都町→宮崎交通バス21分→山陰→宮崎交通バス26分→田代または→宮崎交通バス15分→坪谷

お問い合わせ

- ・宮崎県 環境森林部 自然環境課 自然公園担当 TEL：0985-26-7291
- ・美郷町 北郷支所 地域政策課 TEL：0982-62-6201
- ・美郷町 西郷支所 地域政策課 TEL：0982-66-3609
- ・日向市 林業振興課 TEL：0982-69-3902



若山牧水生家



若山牧水記念文学館

5 尾鈴コース (日向市東郷町山陰甲～西都市大字穂北)



白滝

尾鈴山瀑布群(おすずやまばくふぐん)(都農町)の矢研の滝、白滝から川南町を挟み、川原(かわばる)自然公園(木城町)までが主なルートです。このルートの殆どが尾鈴(おすず)県立自然公園に指定されており、尾鈴(おすず)山は山系中一の高峰で、ここに源を発する名貫(なぬぎ)川は巨石奇岩に富み、矢研(やとぎ)の滝をはじめ30余の飛瀑をつくり、「尾鈴瀑布群(おすずばくふぐん)」として国の名勝に指定されています。尾鈴(おすず)山系はシャクナゲ、アケボノツツジなど季節ごとに様々な植物も楽しめ、歩道から見下ろす渓谷にはヒョウガトウキなど尾鈴(おすず)山山系に生息する固有種が見られます。川南町のダム湖は釣りもでき、隣接するキャンプ場の中を通る自然歩道沿いでは、山菜採りも楽しめます。篠原みようと滝は落差30mで、巨岩の上を滑るように流れ落ちます。女(め)滝と男(お)滝のふたつの滝の姿はホッとする風情を漂わせています。神社は「牛馬の守護神」と知られています。白木八重牧場から一気に自然公園へ向けて下ります。川原(かわばる)自然公園には約70種類の樹木が生茂り、いろいろなアウトドアを満喫できます。

距離 約44km

所要時間 約15時間

難易度 

区間 三方界～石並川～矢研の滝～尾鈴キャンプ場～袋谷～平田川～切原川～白鬚神社～川原キャンプ場～小丸川～今別府～瀬江川～平原

見どころ

山岳 尾鈴山(1,405m)、長崎尾(1,373m)、矢筈岳(1,330m)、黒原山(1,217m)、春山(1,163m)、上面木山(897m)

溪流・滝 矢研(やとぎ)の滝(落差73m)、白滝(しらたき)(落差75m)、紅葉の滝(落差34m)

名勝 川原(かわばる)自然公園、白木八重牧場、平原湿地植物、青鹿溜池、白鬚神社と御池公園

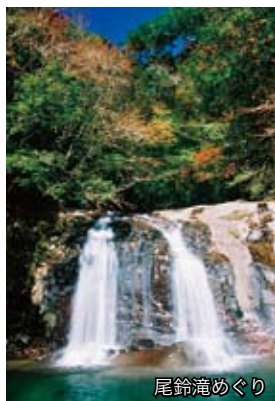
アクセス 宮崎駅→JR(特急)30分→高鍋駅→JR(特急)10分→都農駅または宮崎交通タクシー60分→尾鈴キャンプ場入口

お問い合わせ

- ・宮崎県 環境森林部 自然環境課 自然公園担当 TEL:0985-26-7291
- ・日向市 林業振興課 TEL:0982-69-3902
- ・都農町 産業振興課 TEL:0983-25-5721
- ・川南町 総合政策課 TEL:0983-27-8002
- ・木城町 企画課 TEL:0983-32-4727



尾鈴山



尾鈴滝めぐり

6 西都原コース (西都市大字穂北～東諸県郡国富町大字深年)

尾鈴コースから西都原コースへ入るとまず、杉安峡に向かいます。自然歩道が一ツ瀬川を渡る杉安橋より上流の杉安ダム付近までが杉安峡と呼ばれています。渓谷が大らかな広がりを見せ、秋の紅葉時にはことさら美しく映えます。西都市域の自然歩道の沿線には、特別史跡の西都原古墳群をはじめ、一ツ瀬川沿いの千畑古墳、茶臼原古墳群、三納の松木塚古墳などがあります。この地域は、西都原杉安峡県立自然公園に指定されています。国富町の粕木の池は九州山脈を背に、また、南2.5km 付近一帯には、歩道を取り囲むように孟宗竹の林が広がり、凜とした雰囲気漂わせています。この孟宗竹は安土桃山時代に薩摩藩主島津義弘公から賜った一株から竹林になったと云われています。このように西都原コースは、古代の風と自然の豊かさにふれられるコースです。



西都原のコスモス



距離 約53km

所要時間 約11時間

難易度 

区間 平原～山城～一ツ瀬川(杉安峡)～西都原～上山路～長谷～九流水～清水兼～水喰～囲～雷野～粕木～三名川～南河野～八重尾～高野

見どころ

名勝

都萬(つま)神社、妻のクス(樹齢1200年)(国指定天然記念物)、都於郡(とのこおり)城跡(別名:浮舟城)、西都原古墳群、千畑古墳(円墳横穴式石室)、南方神社、山路毘沙門像、粕木池周辺、西都原杉安峡県立公園

アクセス 宮崎交通シティ→宮崎交通バス60分→西都バスセンター→宮崎交通バス15分→杉安峡

お問い合わせ

- ・宮崎県環境森林部自然環境課自然公園担当
TEL: 0985-26-7291
- ・西都市 商工観光課 TEL: 0983-43-3222
- ・国富町 都市建設課 TEL: 0985-75-9406



杉安峡

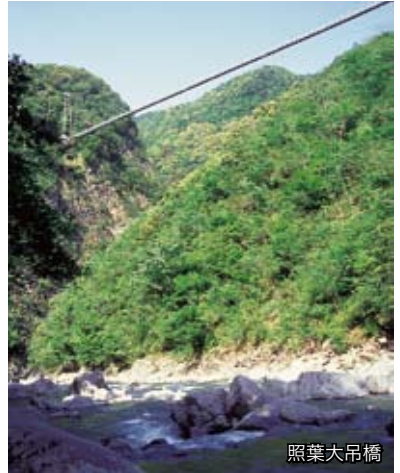
西都原古墳群の菜の花



7 綾・国富コース（東諸県郡国富町大字深年～都市高崎町笛水）



綾照葉樹林



照葉大吊橋

国富町の法華嶽公園は、国有林と町有林からなる330haの広さで自然をそのまま生かしたキャンプ場、グラウンドスキー場など多種多様な施設があり、公園にある花園の奥に釈迦ヶ岳登山口があります。綾町に入り、武部ふれあい広場の照葉樹林で森林浴、九州中央山地国定公園内の綾の照葉大吊橋を目指します。綾川渓谷に架かるこの橋は高さ142m、長さ250mある歩道の吊橋です。照葉樹林内には、さまざまな植物、野鳥、動物、昆虫類などの他に、クマタカ、ニホンカモシカ（希少種）なども生息しています。



萩の茶屋のツツジと桜



萩の茶屋のヒガンバナ

距離 約41km

所要時間 約11時間

難易度 

区間 高野～法華岳～久木の野～尾立～川中～浦之名川～岩前～太尾～川内～今別府～萩の茶屋～境別府～岩瀬ダム

見どころ

山岳 釈迦ヶ岳(831m)

溪流・滝 綾川渓谷

名勝 法華嶽薬師寺、九州中央山地国定公園、綾北川・綾南川の自然、尾立展望台、太尾の自然林、萩の茶屋、岩瀬ダム周辺

アクセス 宮崎交通シティ→宮崎交通バス60分→のじりこびあ 宮崎交通シティ→宮崎交通バス60分→綾町待合所

お問い合わせ

- ・宮崎県 環境森林部 自然環境課 自然公園担当 TEL：0985-26-7291
- ・国富町 都市建設課 TEL：0985-75-9406
- ・綾町 建設課 TEL：0985-77-3467
- ・野尻町 農村建設課 TEL：0984-44-1100

8 霧島山麓コース (都城市高崎町笛水～西諸県郡高原町大字蒲牟田)

霧島屋久国立公園は総面積約54,000haが指定されています。宮崎・鹿児島両県に広がる面積約21,500haの霧島連山は、最高峰1,700mの韓国岳と、天孫降臨の地と伝えられる高千穂峰が人気を二分しています。また、霧島山系最大の火口湖 御池は、周囲約4km、水深103mで国内の火口湖では最も深いと云われています。この自然林に囲まれた湖周辺は、「野鳥の森」として国から指定されており、自然歩道ではホオジロ、シジュウカラなど多くの野鳥類を見ることができます。



御池



狭野神社



霞神社

距離 約55km

所要時間 約12時間

難易度 岩瀬ダム～御池：、御池～高千穂峰：、

区間 岩瀬ダム～笛ヶ水～後平～椎屋～霞神社～霞原～湯崎～狭野～椴川～御池～高千穂峰

見どころ

山岳

高千穂峰(たちほのみね)(1,574m)、夷守(ひなもり)岳(1,344m)、矢岳(1,132m)、御鉢(1,206m)

溪流・滝 御池(みいけ)、小池

名勝 霧島東神社、狭野神社、狭野の杉並木(国指定天然記念物)、霞神社、霧島山麓の温泉、霧島屋久国立公園

アクセス 宮崎駅→JR(急行)60分→都城駅→JR(普通)40分→高原駅

お問い合わせ

- ・宮崎県 環境森林部 自然環境課 自然公園担当 TEL：0985-26-7291
- ・高原町 まちづくり推進課 TEL：0984-42-2111
- ・都城市 高崎総合支所 産業振興課 TEL：0986-62-1111



御池・野鳥の森