

阿蘇くじゅう国立公園 アクティビティガイド BOOK

National
Parks
of Japan



阿蘇くじゅう国立公園
アクティビティスポット

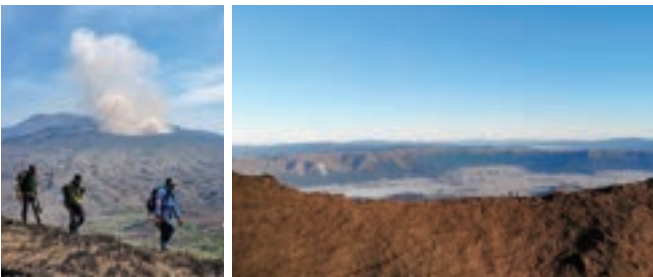
※各スポットの位置は裏地図面でご確認下さい

① 阿蘇山ヘリコプター遊覧飛行



活火山・阿蘇山の火口を上空からヘリコプターで見学！
外輪山の絶景も楽しめます。

② 阿蘇山(中岳・高岳)トレッキング



阿蘇五岳の中心に位置する中岳と、最高峰高岳(1592m)を
登頂するトレッキングツアーです。

③ ③ 牧野ガイド



(草原ライド) (草原ウォーク)

普段立ち入ることが出来ない阿蘇の草原(牧野)でトレイルウォーク、
マウンテンバイク(E-bike)ライドが楽しめる、サステイナブルツアー。



阿蘇くじゅう国立公園 PR 動画
見どころスポット

※各スポットの位置は裏地図面でご確認下さい

① 中岳火口



一般の観光客が火口を
のぞき込むことができる
世界でも珍しい活火山。
見学に関しては
阿蘇火山火口規制情報にて
ご確認下さい。



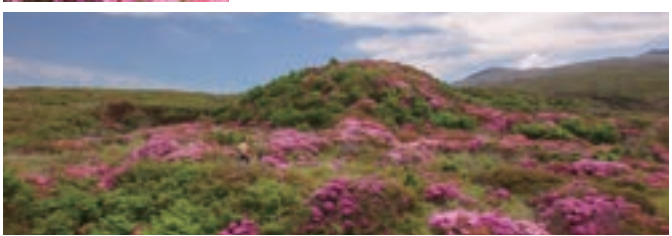
② 瀬の本高原

広々とした草原の南に阿蘇五岳、
北にくじゅう連山を望めます。



③ ミヤマキリシマ

阿蘇山上やくじゅう連山の
山肌に見られ、5月～6月には、
一面ピンク色に染まります。



④ 扇棚田

扇状に広がる地形を
活かして作られた棚田。
全国棚田百選に
選ばれています。



⑤ 菊池溪谷

外輪山の北西部に位置し、
大小様々な瀬や滝が連続する
美しい溪谷です。



⑥ 鍋ヶ滝

阿蘇のカルデラを
作った約9万年前の
巨大噴火ででき
たとされる滝。
滝の裏側を歩くことが
できます。
(事前予約制)

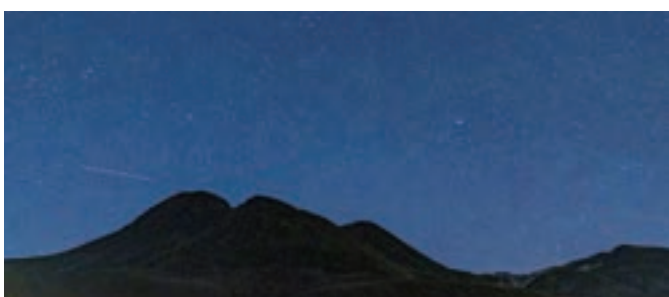


⑦ くじゅう三俣山トレッキング



三俣山を中心にくじゅうの多様な地形や植生を巡るツアー。

⑧ くじゅう星空セラピーハイク



満点の星空を見ながらタデ原を歩くツアーです。
五感を研ぎ澄まして、森の息づかいを感じてみませんか？

⑨ 立中山ボランティアリズム



多くの登山者が訪れるくじゅう連山。山荘泊しながら、
登山道整備をしてみませんか。(要登録・不定期)



⑦ タデ原湿原

ラムサール条約の登録湿地。
木道が整備されており、
多くの希少な植物を観察できます。



⑧ 坊ガツル・法華院温泉山荘

九重火山群に囲まれた盆地に
広がるラムサール条約の登録湿地。
九州一高い場所にある温泉。

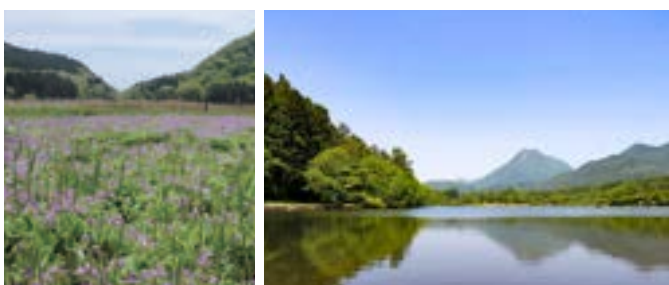


⑨ 塩井社水源

南阿蘇村湧水群の1つ。
森の中で静かに湧く、
青色の湧水が美しい水源。

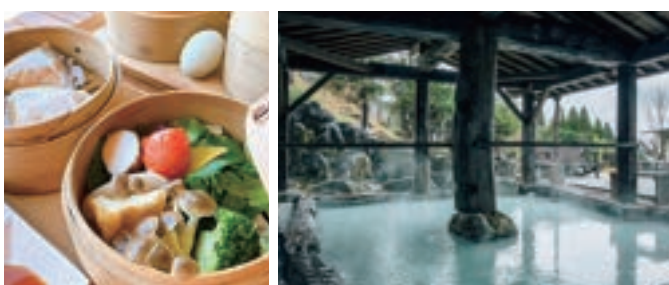


⑩ 城島高原・猪の瀬戸湿原 ・志高湖周辺トレッキング



貴重な動植物が生息している「猪の瀬戸湿原」周辺を
ガイドの案内で、トレッキングできるツアーです。

⑪ 地獄温泉湯浴み ・垂玉温泉蒸し料理体験



200年を超える歴史をもつ南阿蘇の秘湯「地獄温泉 青風荘」と
「垂玉温泉 瀧日和(旧:山口旅館)」での体験プログラム。

⑫ SATOYAMA JOURNEY



里山での生活を体験するユニークな文化体験プライベートツアー。
英語ガイド有。

⑩ 高森田楽

火山灰土壌で栽培された
高森特産の「つるのこ苺」等の
山の幸や川の幸を囲炉裏の炭火で
焼く郷土料理。



⑪ あか牛

草原が育んだ阿蘇の特産
「あか牛」を贅沢に
使用した丼ぶり。



⑫ 米塚

阿蘇火山において
最も新しい時期(約3,000年前)に形成され、
高さ約80m、山頂には火口跡有。
(植生保護の為立入禁止)



⑬ 瀬の本高原電動ゴーカート体験



瀬の本高原の雄大な自然の中で、爽快にゴーカート体験ができます。

⑭ パラグライダー / 熱気球



高さ450mから阿蘇の絶景を独り占め。
操縦はインストラクターが行うので初心者でも安心。
早朝の熱気球で阿蘇の大自然パノラマ体験。

⑮ 天空のヨガ



早朝の阿蘇の絶景を一望しながらヨガ体験。
体験後は紅茶とお菓子で優雅なティータイム。(季節限定)

阿蘇くじゅう国立公園 PR 動画

QRコードを読み取ると、本ガイドブックで
紹介したアクティビティや見どころの映像が
ご覧いただけます。

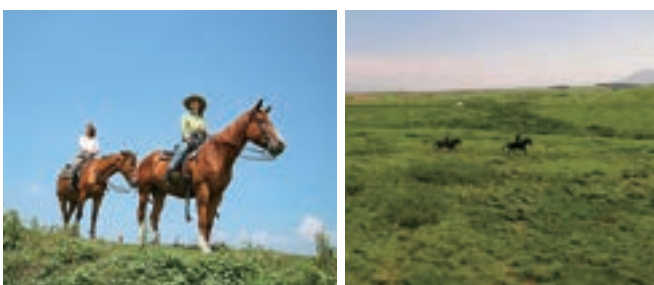


⑬ 乗馬体験



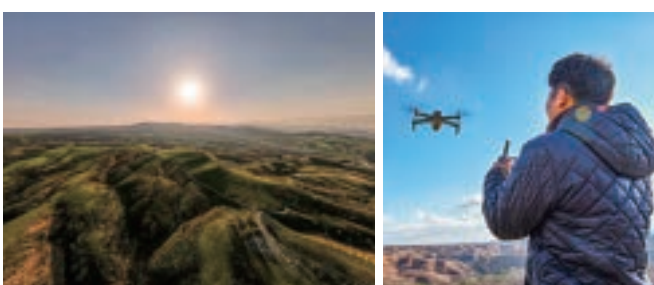
阿蘇五岳やくじゅう連山の360度パノラマ絶景での乗馬体験。

⑬ 乗馬体験



阿蘇五岳やくじゅう連山の360度パノラマ絶景での乗馬体験。

⑰ 絶景ドローン操縦体験



ドローンを操縦して映える阿蘇の絶景を空撮してみませんか？
操縦方法は、丁寧にレクチャーしてもらえます。

⑱ DRUM TAO 野外劇場 TAOの丘



野外ステージで、阿蘇五岳を背景に世界で活躍する
和太鼓エンターテイメント「DRUM TAO」のライブを
満喫できます。

阿蘇くじゅう国立公園 アクティビティ MAP

National
Parks
of Japan



交通アクセス

羽田空港 ▶ [飛行機(約1時間50分)] ▶ 大分空港 ▶
[バス(約1時間)] ▶ JR由布院駅(由布院駅前バスセンター) ▶
[バス(約52分)] ▶ くじゅう登山口(長者原)

※長者原ビジターセンター最寄りバス停

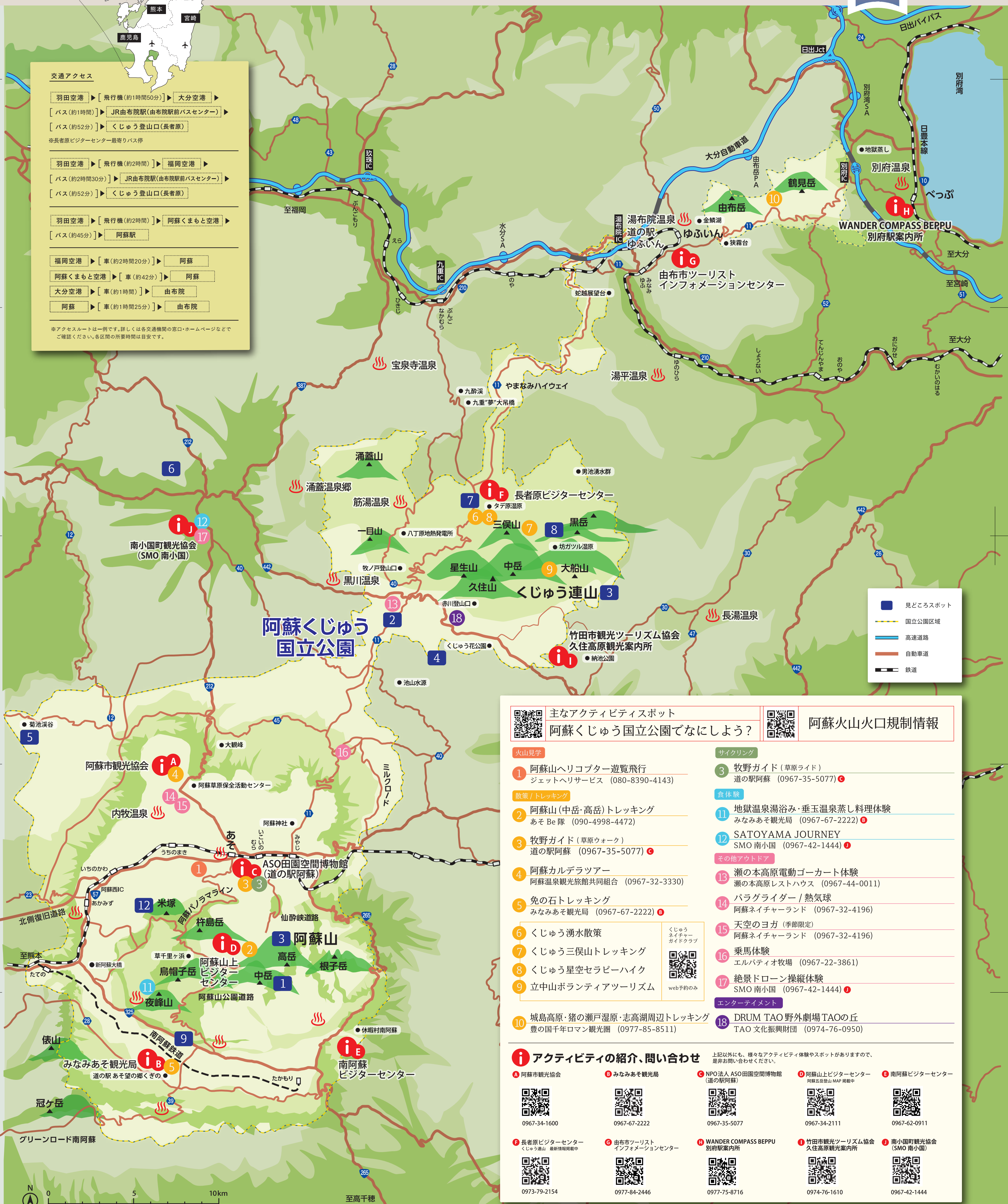
羽田空港 ▶ [飛行機(約2時間)] ▶ 福岡空港 ▶
[バス(約2時間30分)] ▶ JR由布院駅(由布院駅前バスセンター) ▶
[バス(約52分)] ▶ くじゅう登山口(長者原)

羽田空港 ▶ [飛行機(約2時間)] ▶ 阿蘇くまもと空港 ▶
[バス(約45分)] ▶ 阿蘇駅

福岡空港 ▶ [車(約2時間20分)] ▶ 阿蘇
阿蘇くまもと空港 ▶ [車(約42分)] ▶ 阿蘇

大分空港 ▶ [車(約1時間)] ▶ 由布院
阿蘇 ▶ [車(約1時間25分)] ▶ 由布院

※アクセスルートは一例です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。各区間の所要時間は目安です。



主なアクティビティスポット

阿蘇くじゅう国立公園でなにしてよう？



阿蘇火山火口規制情報

火山見学

1 阿蘇山ヘリコプター遊覧飛行
ジェットヘリサービス (080-8390-4143)

散策 / トレッキング

- 阿蘇山(中岳・高岳)トレッキング
あそ Be 隊 (090-4998-4472)
- 牧野ガイド(草原ウォーク)
道の駅阿蘇 (0967-35-5077) **C**
- 阿蘇カルデラツアー
阿蘇温泉観光旅館共同組合 (0967-32-3330)
- 免の石トレッキング
みなみあそ観光局 (0967-67-2222) **B**
- くじゅう湧水散策
- くじゅう三俣山トレッキング
- くじゅう星空セラピーハイク
- 立中山ボランティアツーリズム
- 城島高原・猪の瀬戸湿原・志高湖周辺トレッキング
豊の国千年ロマン観光圏 (0977-85-8511)



くじゅう
ネイチャー
ガイドクラブ
web予約のみ

サイクリング

- 牧野ガイド(草原ライド)
道の駅阿蘇 (0967-35-5077) **C**
- 地獄温泉湯浴み・垂玉温泉蒸し料理体験
みなみあそ観光局 (0967-67-2222) **B**
- SATOYAMA JOURNEY
SMO 南小国 (0967-42-1444) **D**
- 瀬の本高原電動ゴーカート体験
瀬の本高原レストハウス (0967-44-0011)
- パラグライダー / 熱気球
阿蘇ネイチャerland (0967-32-4196)
- 天空のヨガ(季節限定)
阿蘇ネイチャerland (0967-32-4196)
- 乗馬体験
エルパティオ牧場 (0967-22-3861)
- 絶景ドローン操縦体験
SMO 南小国 (0967-42-1444) **D**
- エンターテインメント
- DRUM TAO 野外劇場 TAO の丘
TAO 文化振興財団 (0974-76-0950)

アクティビティの紹介、問い合わせ

上記以外にも、様々なアクティビティ体験やスポットがありますので、是非お問い合わせください。



A 阿蘇市観光協会
0967-34-1600



B みなみあそ観光局
0967-67-2222



C NPO法人 ASO 田園空間博物館
(道の駅阿蘇)
0967-35-5077



D 阿蘇山上ビジターセンター
阿蘇五岳登山MAP 掲載中
0967-34-2111



E 南阿蘇ビジターセンター
0967-62-0911



F 長者原ビジターセンター
くじゅう連山 最新情報掲載中
0973-79-2154



G 由布市ツーリスト
インフォメーションセンター
0977-84-2446



H WANDER COMPASS BEPPU
別府駅案内所
0977-75-8716



I 竹田市観光ツーリズム協会
久住高原観光案内所
0974-76-1610



J 南小国町観光協会
(SMO 南小国)
0967-42-1444