家族でたのしむ！

くじゅうのひんやりスポット

標高の高い山岳地域であるくじゅうは、夏、訪れた多くの人がその涼しさに驚きます。標高1330mの牧ノ戸峠のひと夏の最高気温は平均して約26℃。九州にありながら冷房のいらないこの夏の気候は、くじゅうの魅力のひとつと言えるかもしれません。

今回はそんなくじゅうの中で、少し足をのばせばもっと涼しさを体感できる、自然の中で楽しむ「ひんやりスポット」を紹介します。

【タデ原をうるおす指山湧水（ゆびやま）～ひんやりしたブナの大木にふれる】（往復60分）

草原の景観が広がるタデ原湿原の南端から、雨ヶ池へ向かう登山道へ入ると、木漏れ日がゆれる気持ちの良い落葉樹林の森の道が続きます。その登山口近くに、「指山湧水」と呼ばれる湧き水があります。水温は常に15～16℃ほど。タデ原散策から少し足をのばして立ち寄るのも良し、長者原～雨ヶ池の登山道中に小休止して涼むのも良しの、癒しのひんやりスポットです。指山の山麓から湧き出すこの水は、明るい落葉樹林の中を通ってタデ原湿原へと流れ込み、湿原を潤わせる大切な役割をしています。

この指山湧水を通り、雨ヶ池へと向かう道は、夏の強い日差しを避けることのできる、森の中の登山道。ヤマガラやヒガラのさえずりを聞きながら、夏にはヒヨドリバナの白い花や、その花の周りをゆらゆらと優雅に舞う、アサギマダラなどのチョウを見ることができます。登山口から20分ほどゆるやかな登りを進むと、大きなブナの木が見えてきます。このブナの木が、このコースふたつ目のひんやりスポット。ブナの幹にさわって、ひんやりした木の感触を感じてみてください。樹木は、樹皮のすぐ下に生きた細胞があるため、ブナのように樹皮が薄く、つるつるしていている木は、さわると細胞が持つ水の冷たさがひんやりと伝わってきます。そんなブナの大木に体をぴったりとつけて両腕で抱きしめれば、全身の体温がすーっと下がっていくのが感じられます。

【いつでも冷たい男池（おいけ）の湧水～全身に冷気をあびる名水の滝】（往復60分）

くじゅう連山の黒岳周辺は、水と森の豊かなところ。男池駐車場からわずか5分も歩けば、日本の名水100選に選ばれている「男池湧水群」へ行くことができます。この湧き水はどんな猛暑日でも、一年を通して約12℃という冷たい水がこんこんと湧いており、同心円状に揺れる深い青色の水面の様子も、何とも涼しげです。この湧水群全体で湧き出る水は、一日5万トンともいわれています。そして、この豊富な水が注ぐ先にあるのが「名水の滝」。落差はさほど大きくありませんが、轟音（ごうおん）とともに勢いよく流れる水のしぶきは激しく、滝の周辺は驚くほど気温がぐっと下がります。滝壺のすぐ近くまで飛び石が敷かれているので、夏でも寒いくらいの冷気を全身に浴びることができます。男池から名水の滝へは、遊歩道でつながっており、川のせせらぎを聞きながら散策を楽しむことができます。

男池や名水の滝を潤わせているのは、黒岳地域一帯に広がる落葉広葉樹林。くじゅうでは唯一、まだほとんど人の手が入っていない自然のままの原生林も残されています。全山が豊かな森におおわれた黒岳では、降った雨水の多くが地面に染み込んで地下水となり、湧水となって湧き出しています。この、水をためる森は、大雨のときには土地を浸食から守り、雨水を蓄えて洪水を減らし、天然のダムの役割をしてくれています。湧き出る水は、雨天時でも濁ることなく、夏の日照りが続くときも涸れることなく流れ、生きものを育んでいます。このひんやりスポットは、そんな森の大切さが感じられる場所でもあります。

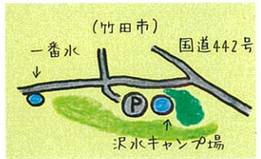
【森の小川でひと遊び～つめたい山の恵みの一番水】（キャンプ場散策30分）

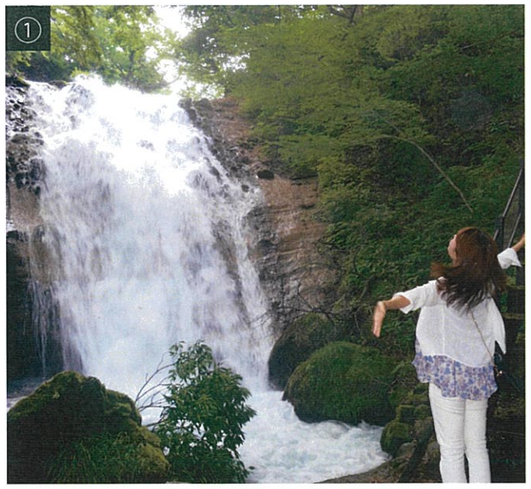
くじゅう連山の南側、久住高原は、野焼きで維持される雄大な草原景観が印象的ですが、山麓の森へ入ると、そこには毛細血管のようにいくつもの小川が流れています。沢水（そうみ）キャンプ場周辺にある森の中の小川は、別府湾へ注ぐ大野川支流の沢水（そうみ）川源流。豊かな緑の木々が生い茂る森の中に、いくつもの浅い小川が流れ、思わず探検したくなるような、子どもたちが川遊びを楽しむのにぴったりのスポットです。また、森と接するように草原が広がっており、くじゅう連山を望みながら一面に広がる草原で遊ぶのも楽しい場所です。沢水キャンプ場を少し登った場所にある「展望台」からは、くじゅう連山への登山道が続いています。

さらに、沢水キャンプ場から車で5分ほどの道路沿いに「山の神湧水（一番水）」と呼ばれる湧き水があります。かつては久住山の修験者が身を清めたともいわれる湧き水ですが、水温は非常に低く、真夏でもなんと8.5℃。冷蔵庫で冷やした水と同じくらいの冷たい水が自然に湧き出しており、その冷たさは九州一ともいわれています。

今回は、くじゅう連山でおすすめのひんやりスポットを紹介しましたが、たとえば「ある大木の木陰」や、「水のせせらぎが聞こえてくるところ」なども、涼しさが感じられる立派なひんやりスポットです。探せばきっと、たくさんの「ひんやり」に出会えるかもしれません。「夏にとっておきのひんやりスポット」そんな場所をくじゅうで見つけてみてはいかがでしょうか。

①沢水キャンプ場周辺の森は、思わず探検したくなるような小川や小道がいっぱい。家族連れにおすすめ！②沢水キャンプ場に接する草原。一面に広がる草地と、点々と立つクヌギの木がまるで絵画のよう。日中は日差しが強くても、朝晩は絶景。③一番水と呼ばれる湧き水。非常に冷たいので、夏の暑いときにぴったりの水。



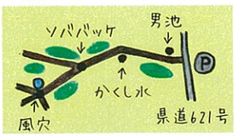


①名水の滝。滝壺の近くには飛び石が敷かれており、滝から出る冷気を全身に浴びることができる。落ちないように注意！②深い青色が印象的な男池湧水。ひしゃくを使って飲むことができる。男池～名水の滝のあいだの散策路は明るい緑の落葉広葉樹林が続く。

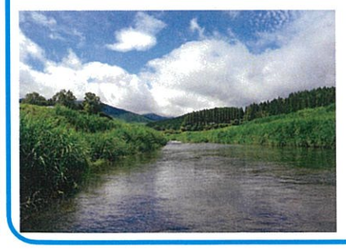
①指山湧水。下から湧き出ているのがわかる。②ブナの木は両腕で抱きしめてひんやりを楽しんで。「ブナ」の樹名板が目印。③ヒガラ。野鳥のさえずりが心地良い。④渡りをすることで知られるアサギマダラ。白い花によくとまる美しいチョウ。

ひんやり以上？！自然の冷蔵庫・風穴（ふうけつ）

登山をしたい！という方は、男池登山口から往復４時間の行程で風穴へ。「風穴」とは、夏に冷たい風が吹き出す洞穴のこと。ここの風穴は中に入ることができ、昔はここで蚕種（蚕の卵）を冷蔵していたという。風穴内は上段・下段に分かれ、下段の温度は真夏でも8℃を越えることはないとか。一気にクールダウン！登山になるので登山地図は必携のこと。



川の風景をたのしむなら！豊後渡（ぶんごわたし）（湯坪川・奥郷川）

湯坪川・奥郷川は、くじゅう連山のふもとから流れ、玖珠川へと注ぐ川。豊後渡はその途中にある、ゆるやかな流れの川です。

周囲には田が広がり、川の上流側には泉水山のなだらかな草原の山麓が見えるのも気持ちがいい。川に入ることは現在できないが、道路沿いから見える田園風景に癒されるドライブスポットです。