

# 中



# 岳

1,791m

九州本土最高峰の中岳は、1,700m級の山々が連なる、くじゅう連山に属しています。くじゅう連山は、様々なアプローチ方法があり、その中でも、初心者向けのルートが牧ノ戸峠の登山口から登るルートです。登山口から約30分ほど急勾配のコンクリート道が続きますが、これをクリアすれば、なだらかな稜線上を歩き、景色の良いルートになっています。

程度みておくのが良さそうです。中岳までのルートでは、山頂付近にある「御池（みいけ）」だけではなく、様々な形をした霧氷や樹氷、天気の良い日は、雪の白色と、青空のコントラストがとても綺麗で、清々しい気持ちになることができます。

雪山登山では、雪で登山道がわからにくく、滑落の可能性もあります。一人登山はなるべく控えて、初めての人は慣れた人と一緒に行きましょう。



## 01 まきのととうげとざんぐち 牧ノ戸峠登山口



牧ノ戸峠は標高1,330m。初めはコンクリートの舗装道が続きます。この舗装道は、凍ると特に滑りやすくなるので要注意！登山口では、登山届を提出してから入山しましょう！

トイレはここで済ませておこう！久住分かれのトイレは、冬期閉鎖中。



ビューポイント！

## 02 くつかけやまさんちよう 沓掛山山頂



登山口から40分程歩くと、最初のピーク、沓掛山の山頂(1,503m)へ。ここから眺める景色も綺麗なので、自信がない人は、まず初めに沓掛山を目指してみてもいい？



くじゅうの冬山登山に行く前に！  
準備はOK？

### アイゼン

アイゼンは氷や氷化した雪の上を歩く時に靴底に装着するアイテムです。くじゅう登山では、4本爪〜6本爪の軽アイゼン程度でOK。



### しっかり防寒

「ゲッ！思ったより寒い〜」なんてことにならないように！

くじゅう連山は、零下まで下がるのが普通です。特に稜線上を歩いていると、風にあおられ体感温度がグンと下がります。また、歩いているときは汗をかくことがありますが、食事をとったり、休憩をしていると、すぐに身体は冷えてしまいます。着脱しやすい防寒着を持っていきましょう！念のための準備が重要です！



## 05 みいけ 御池

ついに御池（みいけ）に到着！自然に出来たスケートリンクのようです。ただし、上に乗るときは、きちんと凍結しているか細心の注意が必要です。ちなみに、大船山にも御池と書く火口湖がありますが、大船山の方は御池（みいけ）と読みます。

避難小屋の横を通って中岳山頂へ



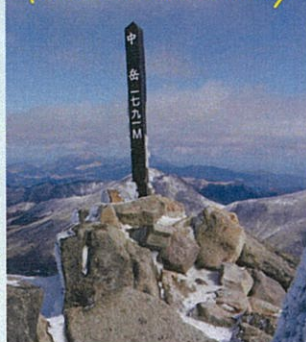
凍結した御池で遊ぶ人々



## 06 なかだけさんちよう 中岳山頂

登山口から3時間程で中岳の山頂に。山頂からは坊ガツル全体を見下ろすことができ、平治岳や大船山を望みます。特に坊ガツルを流れる「鳴子川（なるこがわ）」の源流からの流れが良く見えます。九州本土最高峰からの景色はいかがでしょうか？

九州本土最高峰に登頂！



中岳山頂から坊ガツルを望む

### MAP



#### MEMO

登山地図は必ず持って行きましょう。その都度、自分の位置を確認することがポイントです。

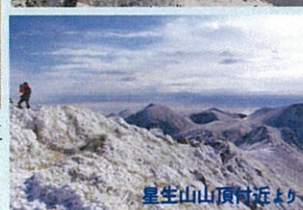
## 03 ほっしょうさんぶんき 星生山分岐



登山口から1時間半程で、星生山の分岐へ。星生山から見る硫黄山は迫力あり！標高は1,762mと、中岳より低いですが、急勾配のガレ場なので足元には要注意です。



星生山から硫黄山



星生山山頂付近より

## 04 くじゅうわ 久住分かれ



登山口から2時間程で、中岳や久住山、すがもり越などに至るルートの分岐点です。ここで一息ついたら、中岳までラストスパートです。風が強い時は避難小屋へ！久住分かれのトイレは、冬期閉鎖中なので、携帯トイレなど持っていきましょう。

