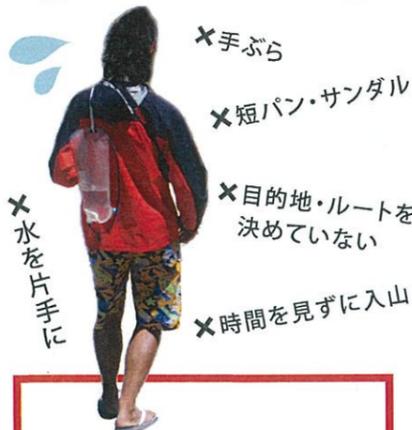


登山の前に 知っておくこと



- ×手ぶら
- ×短パン・サンダル
- ×目的地・ルートを決めていない
- ×時間を見ずに入山

×水を片手に

無理のない計画を!

- 休憩時間を含めた無理のない計画を立てること。グループの場合は、子どもも含め全員で計画の共有を。
- 登山届の提出も忘れずに。遭難や事故の際、唯一の手がかりとなる。
- 分岐点や避難小屋などは事前に地図で把握しておき、登山中は地図をひらいて確認すること。

NO! 軽装登山

手ぶらで行ける山はない。登山の必需品を確認しておく。

【地図・コンパス】道迷いは遭難事故の最大の要因。紙の地図を必ず持つこと。ガイドブックやパンフレットなどの簡略地図は×。携帯電話の地図アプリだけでも×。

【レインウェア】完全に晴れ予報でも必ず持参。天気急変時だけでなく、緊急時の防寒着にもなる。

【水分・非常食】熱中症予防にも十分な水を持ち運ぶこと。水がなくなったら登山は中止。万に備えて非常食も多めに。

【帽子】くじゅうは遮るものがない稜線が多い。日焼けによる疲労、熱中症などは十分気を付けること。

【ヘッドライト】トラブルなどで万一日が暮れてしまったとき、ライトがあると安心。

山のマナーを守ろう

- 登山道を外れないこと。柵やロープは危険箇所や植生保護のために設置されている。立入禁止!
- くじゅう連山は国立公園。動植物を採ることはできない。
- ゴミはもちろん、家まで持ち帰ること。登山口にゴミ箱はない。
- トイレは登山口ですませる。山のトイレは浄化能力に限界があるので、緊急的な利用にとどめて。

登山口を Check!

1 長者原 P 450台



坊ガツルや三俣山へはここから。くじゅうの自然をもっと知りたい、山の情報収集をしたい人はビジターセンターへ! タデ原散策も気持ちいい。
【坊ガツル】往復5時間~
【三俣山 本峰】往復6時間~

2 牧ノ戸峠 P 161台



久住山や中岳へ最も利用者の多い登山口。シーズン中は非常に混雑する。久住山往復は6時間以上のコースなので、必ずきちんとした登山準備を。
【久住山】往復6時間~

3 岳麓寺 P 40台



大船山への久住高原側の登山口。草原~森の中と長い登りが続くが、道中にはくじゅうを愛した殿様・入山公の墓などの史跡もあり、楽しめる。
【大船山】往復7時間~

4 赤川 P 40台



扇ヶ鼻・久住山・稲星山へ静かな登山ができる。急登が続くが、振り返って阿蘇山を眺めながら、ゆっくり登ろう。
【扇ヶ鼻】往復5時間~
【扇ヶ鼻~久住山】片道7時間~

5 男池 P 185台



男池周辺には落葉広葉樹森が広がる。ミヤマキリシマのシーズン中は平治岳への登山者で非常に混雑する。時期をずらして、静かに森林浴を楽しみたい。
【平治岳】往復6時間~

好きな山を Choice

① 平治岳 ひいじだけ



ミヤマキリシマで人気が高いが、行程は長く難易度高。長者原から往復8時間~。坊ガツルで1泊するなど余裕を。

② 三俣山 みまたやま



西峰~本峰斜面が美しい。長者原から往復6時間~。悪天時は方向を見失い易いので要注意。

③ 稲星山 いなほしやま



久住高原側から登れば静かな登山を楽しめる。ここのミヤマキリシマはあまり知られていないが、意外と美しい。

④ 扇ヶ鼻 おうぎがはな

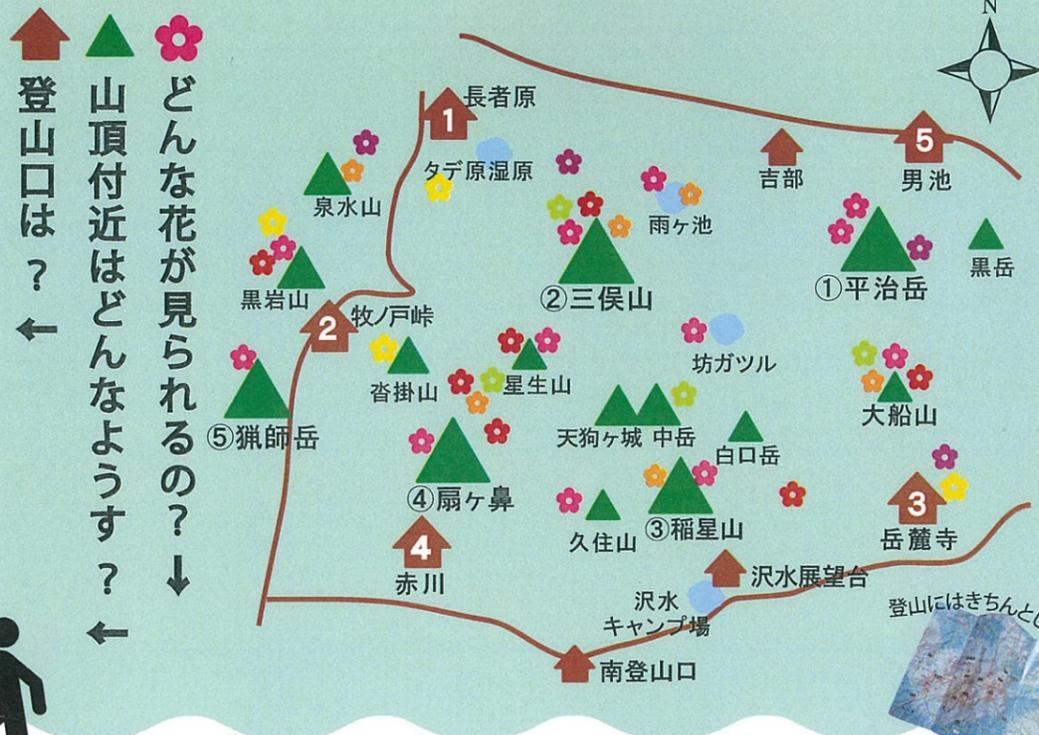


牧ノ戸峠からは人気のルートなので混雑する可能性も。赤川登山口からも挑戦してみて。赤川から往復5時間~。

⑤ 獵師岳 りょうしだけ



片道1時間のハイキングコース。高低差が少なく、景色も良いので家族連れやのんびり登りたい人におすすめ。



いろんな花 開花中!

ミヤマキリシマ

九州だけに自生する、ツツジの仲間。花や葉は他のツツジに比べて小さめ。強風・低温・火山性ガスなどにさらされる、火山山頂帯の尾根や岩場などでたくましく育つ。山がピンクに染まるほど一面に咲き誇る様子は、くじゅうを代表する景観のひとつ。
「大船山のミヤマキリシマ群落」は国の天然記念物。
【花期】5月下旬~6月初旬



ツクシドウダン

小さな花が鈴なりに咲く姿がかわいい。くじゅうではツクシドウダン・シロドウダン・ベニドウダンが見られるが、ツクシドウダンは九州だけに生育し、チューリップを逆にしたような形が特徴。濃い赤色やピンク色のものもあるので、ゆっくり観察しながら歩くと楽しい。
【花期】5月中旬~6月中旬



イワカガミ

高さ10センチほどの小さな植物。登山道のわきに生えているので、ストックの先で突かないように注意して!
【花期】5~6月



タンナサワフタギ

真っ白な花のハイノキ科の木。長い雄しべが花から飛び出ているので、ふわふわした印象。
【花期】6月



コケモモ

地面にはうように育つツツジの仲間。くじゅうは九州唯一の産地で「九重山のコケモモ群落」は国の天然記念物。
【花期】6月



ニシキウツギ

白と赤のコントラストが魅力的なスイカズラ科の木。白っぽい花はだんだん赤くなる。
【花期】5~6月



今シーズン、 くじゅうに 登りたい!

「山がピンクに染まる姿を見てみたい!」と全国から登山者が訪れる初夏のくじゅう。ミヤマキリシマの咲く季節です。しかし、写真のようなベストショットを必ず見られるとは限らず、また、それだけを目的にするのももったいない! そこで今回は、くじゅうに訪れたことが素敵な思い出となるように、どんなことに注目して登山計画を立てたら良いか紹介します。

まず大切なのは山ルート選び。ミヤマキリシマで有名な平治岳や大船山は、往復8時間以上の行程です。獵師岳のように片道1時間で行ける場所もあるので、メンバーや体力に合わせて目的地を選ぶことが大切です。くじゅうは登山口近くに温泉が豊富にあるので、下山後の時間をたっぷり取るのもおすすめです。混雑にも要注意。ピーク時の土日は早朝から駐

車場が満車、平治岳への登山道などは渋滞といった覚悟も必要です。静かな登山を楽しみたいときは、ピーク時期を避けてみたり、あまり人が集中しない登山口を選び、こゝで、道中の雰囲気はがらりと変わります。そして、梅雨に入るこの季節は、悪天候で景色を楽しめない日が多くなるだけでなく、霧による道迷いなど、山岳遭難事故も起きやすくなります。

無理をして、できるだけたくさん、満開の花を見るよりも、自分に合った場所を選び、楽しい山歩きができた方が、満足度もずつと高くなります。この季節、道中ではドウダンツツジやイワカガミなどの花も楽しめます。安全で楽しい登山計画を立てたら、いざくじゅうへ! その日のありのままの山を楽しみ、いい登山だったなあ、と振り返られると最高です。

ミヤマキリシマを見にいこう！

ミヤマキリシマの開花シーズンは、くじゅうが一年でもっともにぎわう季節。
 花がたくさんある、群落の大きい場所に人が集中しがちですが、
 ミヤマキリシマは意外と、くじゅう連山の全体で見ることができます。
 今年は場所と時期をすこし変えて、お気に入りのスポットを見つけてはいかがでしょうか。
 さっそく下の図で、好みの場所をチェック！



獵師岳 歩行時間目安：往復2時間～

心地よいハイキングが楽しめる

緩やかな傾斜が続く登山道は登り始めから景色を楽しむことができる。ハイキングや家族連れにおすすめ。1時間ほどで着く山頂付近でミヤマキリシマが見られる。



難易度・低

牧ノ戸峠-扇ヶ鼻 歩行時間目安：往復3時間～

登山口から一番近い群生地

扇ヶ鼻山頂は、最も利用者の多い牧ノ戸峠登山口から一番近い群生地。天気が良ければ阿蘇山の眺めも楽しめる。久住山や九州本土最高峰の中岳に登る途中にあるので、これらの登山の行程の中に入れることも可能。



長者原-雨ヶ池-坊ガツル-スガモリ峠-長者原

歩行時間目安：周遊5時間～
 景色の変化をゆっくり楽しむ登山



森の中、湿原、硫黄山の噴煙と、多様な自然景観を楽しむことができるコース。ミヤマキリシマは、雨ヶ池や坊ガツル、スガモリ峠～長者原で見ることができる。また、坊ガツルではサワオグルマの黄色の花が咲くなど、湿原の植物も同時に楽しむことができる。

長者原-三俣山

歩行時間目安：往復5時間～



なめらかな広い斜面が美しく色づく

三俣山西峰から本峰にかけて、南側の広い斜面がピンク色に染まる。また、本峰から北峰、南峰のルート上ではドウダン類の開花を楽しむことができる。

赤川登山口-扇ヶ鼻

歩行時間目安：往復4時間～



久住高原と阿蘇山を望みながら登る

扇ヶ鼻山頂だけでなく、途中で見られる肥前ヶ城の岩壁にもミヤマキリシマが多く咲く。道中では、阿蘇山や久住高原が一望できる。

赤川登山口-久住山-稲星山

歩行時間目安：往復7時間～



久住山や中岳を一望できる場所

急な登りが続く一方、登山者が少なく、久住山まで静かな登山を楽しむことができる。荒涼とした稲星山山頂は、ミヤマキリシマを楽しめる他、景色も美しい。

岳麓寺-大船山

歩行時間目安：往復7時間～



山頂への道中で史跡にふれる

スタートから40分ほどは牧野道が続く。登山道中で入山公墓などの史跡を見られるのはこのコースならではの。山頂付近ではドウダン類の開花も楽しめる。

長者原-平治岳

歩行時間目安：往復8時間～



難易度・高

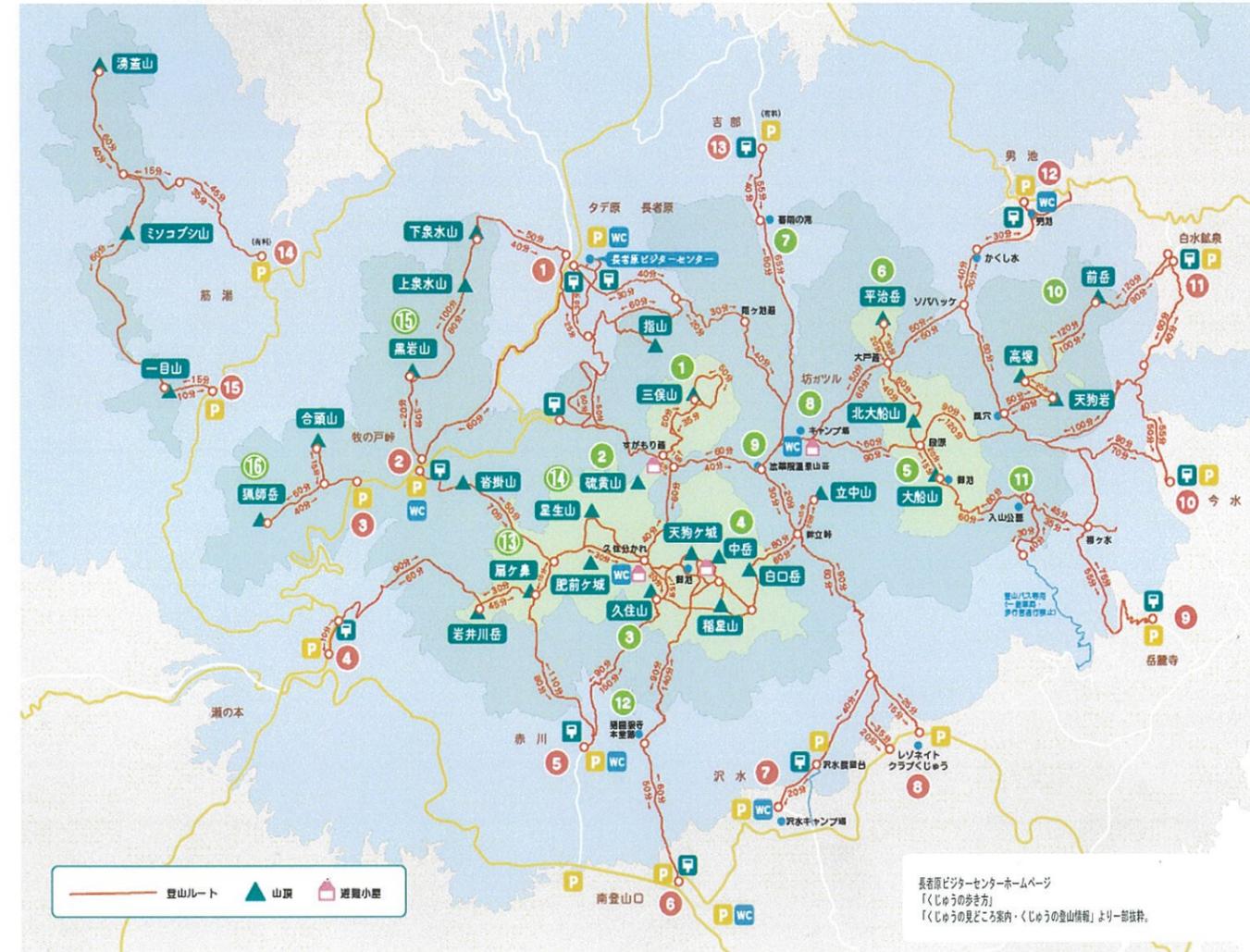
くじゅうで一番有名な、平治岳のミヤマキリシマ

行程が長いので、坊ガツルで1泊するのが一般的。この時期、大戸越からは登山者が渋滞することもあるので、余裕を持った登山計画が必要。

ぬれて大丈夫！
 くじゅう連山登山マップ¥300
 長者原ビジターセンターおよび周辺施設で販売中！



- ① 三俣山 ② 硫黄山 ③ 久住山 ④ 中岳 ⑤ 大船山 ⑥ 平治岳 ⑦ 暮雨の滝 ⑧ 坊ガツル ⑨ 法華院温泉 ⑩ 黒岳原生林
- ⑪ 入山公墓 ⑫ 猪鹿狼寺本堂跡 ⑬ 扇ヶ鼻 ⑭ 星生山 ⑮ 黒岩山 ⑯ 獵師岳

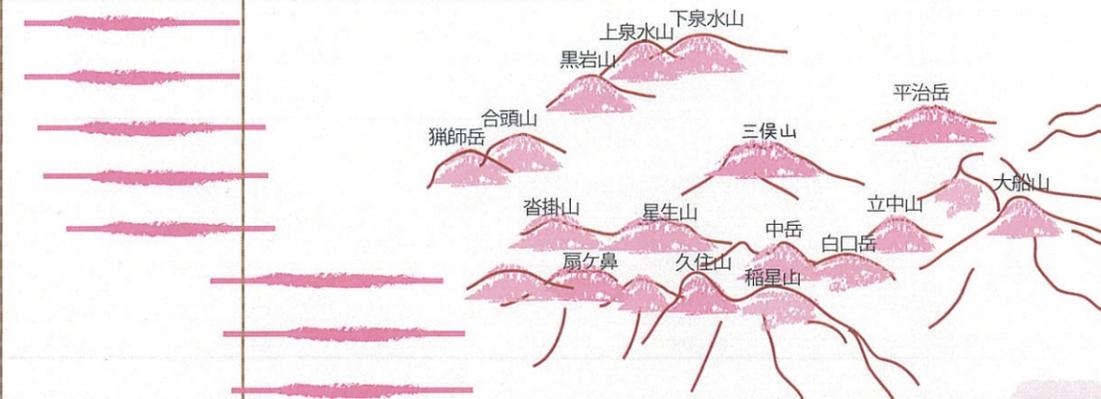


登山口

- ① 長者原登山口 ② 牧ノ戸登山口 ③ 獵師岳登山口 ④ 瀬の本登山口 ⑤ 赤川登山口 ⑥ 南登山口 ⑦ 沢水登山口 ⑧ レゾナイトクラブくじゅう登山口
- ⑨ 岳麓寺登山口 ⑩ 今水登山口 ⑪ 白水鉱泉登山口 ⑫ 男池登山口 ⑬ 吉部登山口 ⑭ 涌蓋山疥癬湯登山口 ⑮ 九重森林公園スキー場登山口

5月 中旬 下旬 6月 月上旬 中旬

- 獵師岳(1423.1m)
- 上泉水山(1447m)
- 立中山(1464.5m)
- 指山(1449m)
- 黒岩山(1502.5m)
- 平治岳(1643.0)
- 三俣山(1744.3m)
- 星生山(1762m)
- 久住山(1786.5m)
- 大船山(1786.3m)
- 扇ヶ鼻(1698m)



登山の予定が決まったら、**登山計画を立てよう！**

- 1 コースタイムをチェック！
- 2 服装・持ち物をチェック！
- 3 マナーを忘れずに！

- ・無理のない計画を立てよう。
- ・グループで行く場合は、全員で計画の共有をしよう。
- ・靴は場所に応じて運動靴以上のものを。
- ・雨具は必ず持参！（ビニール羽布は×）。
- ・地図は必ず持参！こまめに現在地の確認を。
- ・登山道を外れない、動植物はとらない。
- ・登山道のため、ストックにキャップを。
- ・ゴミはかならず持ち帰る。

最新のミヤマキリシマ情報はフェイスブックでチェック！