

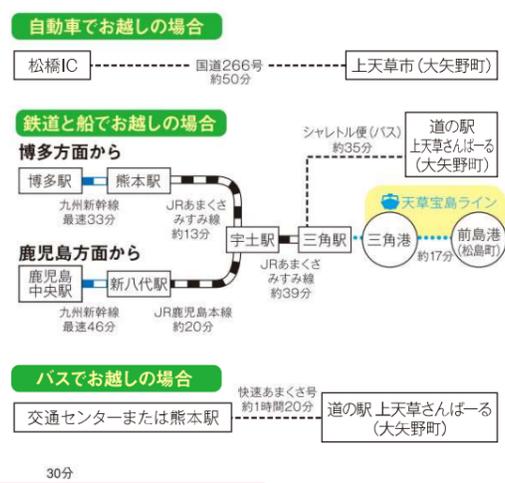
上天草トレッキング MAP

KamiAmakusa Trekking Map



上天草市への交通アクセス

KamiAmakusa Traffic access



- 【タクシー】**
 - 大矢野
 - 藤川タクシー ☎0964-56-0107
 - 協和タクシー ☎0964-56-0204
 - 柳タクシー ☎0964-57-0007
 - 松島
 - 松島タクシー ☎0969-56-1160
 - 姫戸
 - 姫戸タクシー ☎0969-58-3456
 - 龍ヶ岳
 - 竜ヶ岳タクシー ☎0969-62-1100
- 【海上タクシー】**
 - ☎090-5935-0561 (維和地区まちづくり委員会事務局)
- 【レンタカー】**
 - パールレンタカー ☎0964-59-2888
 - 中島レンタカー ☎0964-56-6510
 - 三角駅前レンタカー ☎0964-53-2311
- 【産交バス】**
 - 産交バスセンター ☎096-325-0100
 - 三角営業所 ☎0964-52-3135

ハズせない! お立ち寄りスポット
Recommendation spot

道の駅 上天草さんばー
☎0964-58-5600

地元のうまい農産物、海産物がズラリ

地元漁師が早朝に水揚げした魚介類を中心に、乾物など上天草の海の幸が満載。また、パール柑や幻の湯島大根など、季節ごとに旬の農産物も揃う。海鮮丼などが人気のレストランも併設。

〒上天草市大矢野町中11582-24
開8:00~18:00
休元旦、年2回メンテナンス休館
P|200台 URL|http://www.sunpearl.jp/

上天草市交流センター スパ・タラン天草
☎0964-56-1126

海洋の恵みに癒されてリゾートスパを

海を見下ろす高台に佇む温泉。特に夕暮れ時は、茜色に染まる空と海の絶景を望むことができ、山行で疲れた体を優しく癒してくれる。海水、海藻などの海の資源を用いたソラナラビーも体験できる。

〒上天草市大矢野町上732-14
開10:00~22:00 (受付は~21:30) 休第2・4火曜
P|107台 料入浴料500円 (4歳~小学生300円)
URL|http://www.spa-thalasso.jp/

上天草トレッキング BOOK

~癒しを求めて街から山へ~

KamiAmakusa Trekking Book

上天草市公認
ガイドブック

青い空と海を独占。絶景トレイル

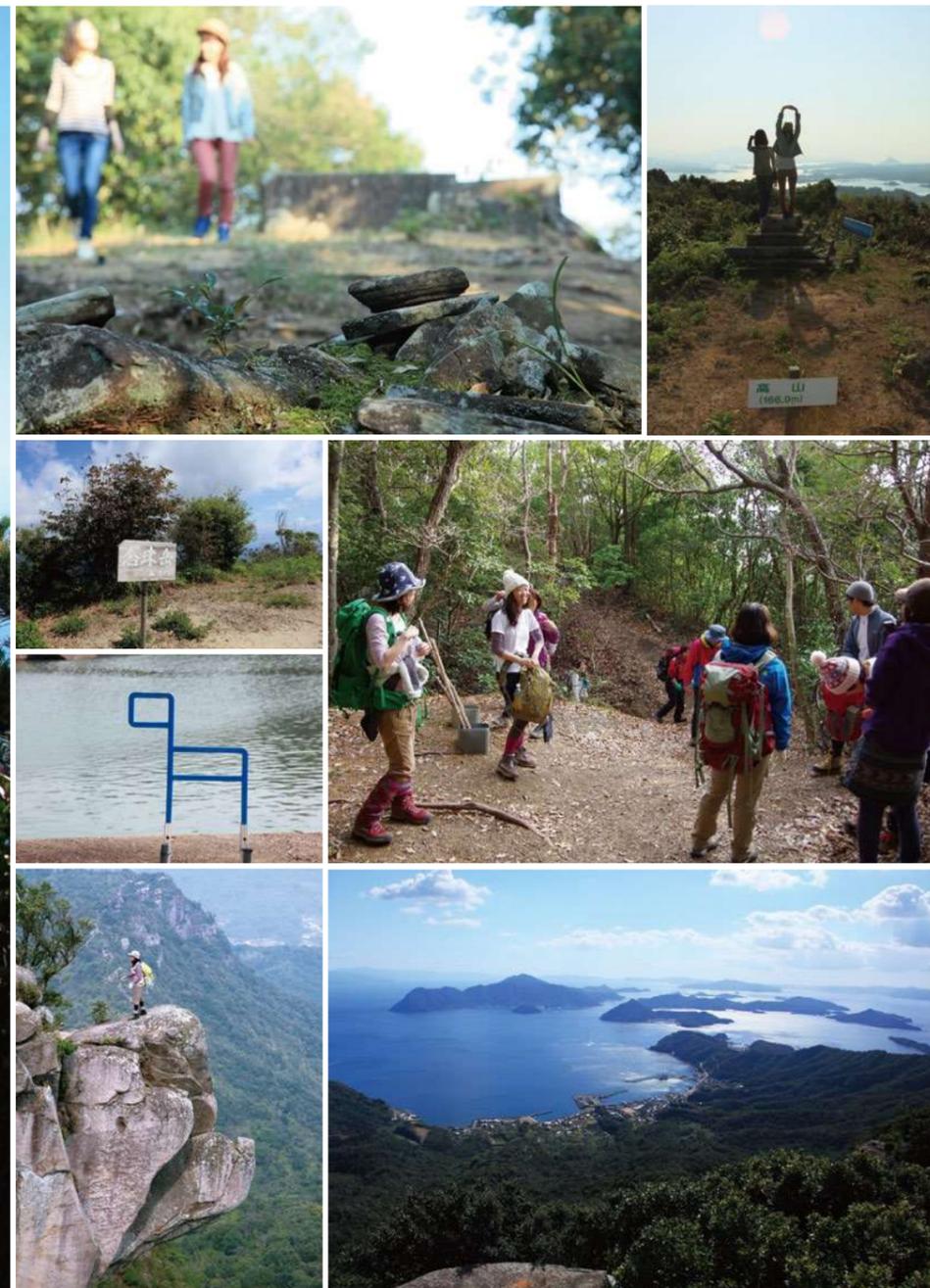
- ▲ 白嶽
- ▲ 龍ヶ岳
- ▲ 次郎丸嶽・太郎丸嶽
- ▲ 念珠岳・紫尾山
- ▲ 高舞登山・千巖山

Special

- 九州オルレ
- ▲ 維和島コース
- ▲ 松島コース



KamiAmakusa Trekking
上天草トレッキング



上天草の魅力を満喫 絶景トレイルに出発。

上天草の山の魅力は、なんととっても、気軽さと眺めの良さだろう。海だけでなく、山にも囲まれた自然あふれる上天草エリアは、九州百名山にも選ばれている次郎丸嶽や龍ヶ岳、観海アルプスとして親しまれている白嶽、念珠岳など魅力的な山が多い。標高は低くても登りきった達成感、山頂から望む海、心地良い潮風が清々しい気分させてくれる。

「山ガール・サミット」発祥の地!

全国の自然を愛する山ガールが集い、楽しみながら清掃登山を(地域貢献)し、地域交流により、人(参加者)と人(地元の人)とが深くつながっていくことを目的としたイベント。2012年に初めて上天草市で開催された。



上天草のトレッキングについては、
私たちがご案内します。
観光パンフレットも各種ご用意しております。
是非、お越しください。



(一社) 天草四郎観光協会

熊本県上天草市大矢野町中11582番地24
(「道の駅 上天草さんばーる」敷地内)
TEL.0964-56-5602

〈ガイド〉

上天草 トレッキングBOOK

Contents

- 03 **A** 白嶽
- 05 **B** 龍ヶ岳 (九州百名山)
- 07 **C** 次郎丸嶽 **D** 太郎丸嶽 (九州百名山)
- 09 **E** 念珠岳 (九州百名山) **F** 柴尾山
- 11 **G** 高舞登山 **H** 千巖山
- 13 **Special** 九州オルレ…… **I** 維和島コース **J** 松島コース

※地図上の“大型バス”とは、全長10m程度のものを指します



上天草市 特命係長
四郎くん

上天草市公認
ガイドブック

白嶽

Shiratake



子どもから大人まで
気軽に楽しめる、
おすすめコース。

観海アルプスの中ほどに位置する白嶽は、標高が約370m。白嶽の中腹にある白嶽森林公園キャンプ場まで車で行くことができるため、子どもから大人まで気軽に楽しめる。整備された九州自然歩道は歩きやすく、途中に階段もあって体力に自信がない人にもおすすめの山だが、眺めは最高に素晴らしい。頂上だけではなく登っている途中も、思わず立ち止まってしまう眺望が広がっている。天気恵まれれば、八代海の輝く海と天草の藍色の海まで楽しむことができる。そして、もうひとつの見所が矢岳巨石群。中でも、矢岳神社の駐車場から徒歩で5分ほど登ったところに、長さ13m、幅6mのまるで古代神殿を思わせる大きな岩もある。また、北側には湿地帯があり、ヒメズルやミズゴケなどの植物から世界最小のトンボまで、多様な生物たちが命を育む姿を観察することができる。



登ってきて本当によかったと思える絶景が、360度のパノラマビューで待っている

ゆったり、のぼつて、
である宝物
大空と海の碧いハーモニー



不動の滝からしばらく進むと湿原に到着。天然記念物の植物や昆虫などが多く生息している



大きな岩を目の前に、古代ローマンに思いを馳せてみては？ この岩を背に見る景色も絶景



環境省から絶滅危惧種に指定されているアマクサミツバツツジが自生するのは上天草市だけ。他にも季節ごとに多彩な花たちが咲き誇る



『白嶽森林公園キャンプ場』には、清潔さが自慢のバンガローが10棟ある



アマクサミツバツツジの見頃
4月中旬～5月初旬

観海アルプスの中でも中心約なランドマーク。歩きながらずっと海が見るのが特徴だよ。春は特に人気で1万2000本以上のミツバツツジがお出迎え。普通のツツジは1つの蕾に3つが4つの花が咲くけど、1つの蕾に1つしか咲かない珍しいアマクサミツバツツジも見られるよ。それ以外にも季節に応じて花を楽しめるよ～!

湿地帯の木道を歩けば 天草にいることを忘れてしまう。

白嶽には、季節を彩る花や野草、昆虫など様々な生き物が生息。標高280m前後には湿地帯もあり、モウセンゴケなどの珍しい植物や、世界最小約2cmのハッチョウトンボなどを見ることができる。また、生息数の少ないアマクサミツバツツジの淡いピンク色の花が初夏の登山ルートに彩りを添えている。



登山道入口

白嶽データ
標高 373m
所要時間 約2時間
難易度 中

Route map
白嶽ルートマップ



国道266号分岐

上天草・観海アルプス
トレッキングBOOK
天草の魅力を満喫
絶景トレイルに出発



阿蘇や雲仙、霧島までも見渡せる絶景。



上天草市公認
ガイドブック

龍ヶ岳 Ryugatake

車で行けるお手軽絶景スポット①

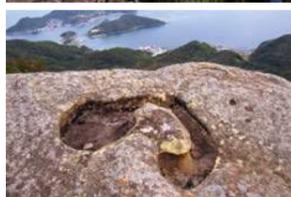


詩人・野口雨情も登って感動した絶景の山。

龍ヶ岳(470m)は、観海アルプスの最後の山。トレイルの大半は階段が続き、視界も開けていないため森林浴を楽しみながらの登山となる。登山口から、10分ほど登ると市指定の天然記念物になっている、大木の老杉が迎えてくれる。林道を横切り、急坂を進むと尾根に到着。すぐ横にキャンプ場の管理棟があり、そこにも展望台が設置されている。そこから数分で頂上に到着する。八代海に浮かぶ島々、行き交う船、詩人・野口雨情が感激して「阿蘇や雲仙、霧島までも龍ヶ岳からひとながめ」と詠んだことが、うなずける素晴らしい光景を堪能できる。また、九州自然歩道から少し足を伸ばせば、風光明媚な“大作山の棚田”を見ることも。



推定樹齢600年、幹囲6m、樹高約30mで市指定の天然記念物にもなっている御神木



龍ヶ岳山頂には自然が作り出した、恋愛パワーが上昇すると言われる(?)“ハート岩”も



椿の見ごろ
3月

龍ヶ岳はウバメガシという備長炭にも使われる高級椎が多く残っているなど、自然そのままの姿を観察できるトレッキングコースだよ。秋の季節には栗や椎の実、春には松茸、タラの芽、わらびがたくさん採れるんだ。体力に自信がない人は山頂近くまで車で行けるから気軽に遊びに来てね〜。



山神の一本杉



椿ロード



大作山地区の棚田



龍ヶ岳山頂キャンプ場

上天草・観海アルプス
トレッキングBOOK

天草の魅力満載
絶景トレイルに出発



下興ルート入口

山頂での楽しみは絶景だけではない。

山頂には施設充実のキャンプ場ほか、カセグレン式望遠鏡を有する天文台もあり、月や惑星などの天体観測もできる。また、プラネタリウムや映像ホールでは、星座の神話や星の説明が聞け、思い出に残る1日を演出する。



route map
龍ヶ岳ルートマップ

龍ヶ岳データ

標高 470m
所要時間 約2時間30分
難易度 高

※推奨ルート

上天草市公認
ガイドブック

次郎丸嶽・ 太郎丸嶽

Jiroumarudake Taroumarudake



登って楽しい
バラエティ豊かなトレイル。

次郎丸嶽(397m)と太郎丸嶽(281m)は兄弟岳で、共に九州百名山にも選ばれており、かつては太郎丸嶽の方が高く、崩壊で低くなった。登山は次郎丸嶽を先に登って太郎丸嶽へ向かうコースを進み、途中のトレイルには、遠見平・長寿の湧水と様々な名前のついた場所があり、ジグザグの道の“稲妻返し”やロープで大岩を登る“次郎落とし”などバラエティ豊かなトレイルを楽しめる。頂上近くにある大岩“見晴岩”も、眼下に天草の絶景を望むおすすめのビューポイント。“見晴岩”を超えると雲仙から有明海、天草松島をパノラマで見渡せる、次郎丸嶽の頂上へ到着する。下って太郎丸嶽頂上へ。天草五橋や、有明海、不知火海に浮かぶ島々の美しさは、登ってよかったと思える風景が広がっている。



太郎丸嶽頂上から見た、次郎丸嶽。九州百名山にも選ばれている迫力ある切り立った斜面が美しい山



登ったご褒美がこの眺め。
ぐるっとパノラマの
大絶景が、まっている。



“稲妻返し”と呼ばれる急坂を登る 次郎丸嶽頂上のすぐ下に見える“ライオン岩(亀次郎岩)”と呼ばれる岩



海拔ゼロメートルから約1時間で登ることができる気軽なコースだけど、起伏に富んでおり、ピギナーから上級者まで好評。春はアサクサミツバ、ツツジ、夏は飯砲百合、秋はつわぶき、冬はやぶつばきが見られるほか、山鳥のミサゴがどっしりとした存在感で山を守ってくれているんだよ。多様な自然の姿を楽しんでね。

弟思いの、兄が作った 次郎丸嶽から望む松島の絶景。

「美しい夕日の風景を見られない、弟の次郎丸のために場所を入れ替わろうとした、兄の太郎丸。動き出したと同時に頂上は崩れ、弟の次郎丸より低い山になってしまった」という逸話。その後、弟の次郎丸は毎日松島の美しい景色と夕陽を見られるようになり大喜びしたという。次郎丸嶽の360度パノラマビューは、天草の山々の中でも一番と言っている。



次郎丸嶽・太郎丸嶽データ
標高 次郎丸嶽397m/太郎丸嶽281m
所要時間 約3時間 ※推奨ルート 難易度 高

route map
次郎丸嶽・太郎丸嶽
ルートマップ

上天草・熊海アルプス
トレッキングBOOK

天草の魅力満載
絶景トレイルに出发。



！ 熊本交通センターから快速バスあまくさ号で約2時間



上天草市公認
ガイドブック

念珠岳 *Nenjūake*

山頂へつづく急坂に挑戦、
そこからの眺めは一見の価値あり。

観海アルプスの中で最高峰の念珠岳(503m)は、里山の森をぬけて、お地藏さんの祀られた地藏峠まで、降り積もった枯葉と小石がスリッパしやすいトレイルが続く。峠を越えて九州自然歩道に入ると、広くて歩きやすくなり、頂上の手前には木製ベンチと、ご褒美の眺めが広がっている。しばらく立ち止まって休憩し、そこから階段を登って行くと、木々の間から開けた頂上が見えてくる。山頂からは遠く八代の港から天草の島々、次郎丸嶽、白嶽や島原の普賢岳を見通せる、ワイドビューの展望が楽しめる。

念珠岳データ
標高 **503m**
所要時間 **約4時間**
難易度 **高**
.....※推奨ルート

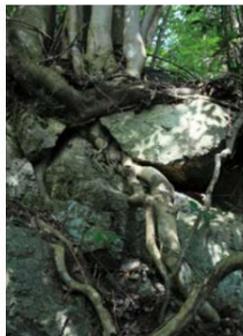
route map
念珠岳ルートマップ



地藏峠を越えたところにある、木製ベンチは絶景の休憩ポイント



九州自然歩道と念珠岳山頂への分岐点の標識。急な斜面を登ると頂上に到着



天草の山の頂上近くでは、大きな岩盤を多く見かける。土壌の少ない環境で、岩をくたき根を伸ばす木々の生命力には圧倒される



地藏峠、ここから九州自然歩道。 広いトレイルは歩きやすい。

スタートの里山エリアは、狭く急な坂のトレイルを、スリッパに気をつけながらの登山が地藏峠まで続く。お地藏様の祀られた地藏峠からは、整備された九州自然歩道のトレイルに入り、峠から数分で木製のベンチが設けられている休憩所に到着する。そこから階段を登り約5分で頂上に到着する。



上天草市公認
ガイドブック

柴尾山 *Shibaoqama*



スタートの急坂トレイルは、
ゆっくり登って体を慣らすのがポイント。

国道57号を天草へ進むと三角港の沖合にポッカリと浮かんだ島のような、緑の柴尾山が見えてくる。標高226mの柴尾山は、小さな子供から登ることのできるファミリー向けの山だ。国道を進んで行くと、港の近くに駐車スペースが設けられている。集落の舗装道路をしばらく進むと登山口の標識があり、ここにも数台分の駐車スペースがある。スタートしてしばらくは落ち葉が写りこめられた坂道を登るトレイルが続き、尾根までくると緩やかな勾配になる。しばらく竹やぶが続き、林を抜けると頂上に到着。頂上には螺旋階段の展望所が設置されていて360度パノラマの絶景が楽しめる。



上天草・観海アルプス
トレッキングBOOK
天草の魅力満載
絶景トレイルに出発



柴尾山頂上へ近づくと竹林や雑木のトレイルが続く。林を抜けると頂上の展望台がある広場に到着



柴尾山への登山口の案内板が立つ、一つの登山口。そこから幹線道路を進むと、次の登山口が見えてくる

階段を上ると絶景のパノラマビュー。

螺旋階段で登る高さ約15mの展望台が、柴尾山頂上には設置されている。柴尾山の頂上はさほど眺望が開けていないが、展望台に登ると360°のパノラマビューを楽しむことができる。晴れていれば島原の普賢岳から天草松島の島々、熊本市の金峰山、鹿儿島県の山並みまで遠く見渡せる。



柴尾山データ
標高 **226m**
所要時間 **約60分**
難易度 **中**
.....※推奨ルート

route map
柴尾山ルートマップ



三角港文(JR三角駅前)から「うきうきあまくさシャトル便(バス)」で約15分 国道266号分岐



上天草市公認
ガイドブック

車で行けるお手軽絶景スポット②

高舞登山

Takabutoyama



ここから、はじまる
観海アルプス。

観海アルプスのスタートの山が高舞登山(117メートル)。九州自然歩道の入り口があり、龍ヶ岳山頂まで続く約20kmの観海アルプスがここから始まる。山頂近くに駐車場があり、石段を30段ほど登ると頂上の広場に到着する。楽に登り終えてしまう山頂には、2階建ての展望台があり西側には天草の島々と、その島をつなぐ天草五橋などの絶景が広がっている。そして、一番のおすすめは“日本の夕陽百選”にも選ばれた夕暮れの風景。すこしずつ暗くなっていく島々と黄金色に輝く海原の美しさ、そして太陽が沈むと、ゆっくと茜色から紫のグラデーションに染まる空……。それを背景に、島々の町明かりや橋の照明と、五橋を行き交う車のライトが、闇に浮かび上がり光の帯となって島々をつないでいく情景は、ドラマチックで素晴らしい光景。



【上】高舞登山からはじまる観海アルプスへつながる、自然歩道の入口
【下】高舞登山の頂上へつづく階段



箱庭のように美しくレイアウトされた青い海と緑の島々は天下の名園といわれている、天草松島の風景

昼間でも、夕方でも絶景が眺められる。

頂上にある展望台からの眺めは、国指定の名勝にもなっている。東に八代海、西に天草松島が目に入り、北に雲仙、天草五橋と天草の全域を眺望できる。また、夕暮れから夜景の情景も素晴らしい、おすすめの絶景ポイント。



上天草市公認
ガイドブック

車で行けるお手軽絶景スポット③

千巖山

Senganzan



天草五橋と松島の島々を
眼下に一望。

1637年、天草の乱勃発の際、天草四郎が出陣の祝宴を張ったといわれる千巖山(162メートル)。その名のとおり、奇岩、怪岩が重なり合って、岩の間には古松やミツバツツジが群生している。駐車場から展望所までは約200メートル。昭和41年9月に展望所が完成し、目下天草五橋と国の名勝として知られる松島が一望できる。山頂からは東に八代海、西に有明海、天気の良い日は阿蘇までと360度の大パノラマに感動必至。



駐車場の右脇から展望所へ続く石段



山頂には、千巖山の名称の由来となった巨石が連なっている

桜に包まれる春の千巖山。

春、雲仙天草国立公園の素晴らしい景色が一望できる千巖山の駐車場や、公園の周りには約200本のソメイヨシノや自生している山桜が咲きほこる。天草の島々の風景と相まって、あでやかな風景で訪れる人々の目を楽しませてくれる。



Special

九州オルレ

オルレとは what's Olle
「オルレ」とは、元々は韓国済州島の方言で「家に帰る細い道」を意味しており、現在では済州オルレ協会が済州島の魅力を再発見するために提案しているウォーキングコースの名称として韓国国内で広く知られ、人気を集めています。九州には、上天草市の2コースをはじめ、九州各県に17の認定コースがあります。

道を、あるけば、
見えてくる、なにげない
いとおいしい風景。



上天草市公認
ガイドブック

維和島コース Iwajima course

懐かしい風景の中を、
ゆっくり、道草しながら歩く。

維和島コースは、ほぼ自然のままでアップダウンが多く変化に富んだコースで、石棺古墳群、草木の茂る里山から下って現れる砂浜、天草の海と島々の風景を見渡せる展望所、天草四郎が産まれたとされる静かな漁村に神社などのポイントが設定されている。なにげない風景の中を歩いていると、忘れていた懐かしい気持ちが湧いてくる。ふるさとの原風景に浸りながらウォーキングする。それが維和島コース最大の魅力です。



【左】維和島の北部に位置。小さな山の上の木々の間に20基以上の石棺古墳や、小さな岩を積み上げた祭壇のようなものまで残されている
【右】明治初期から雨乞いのために行われてきた「千束雨をいドラ太鼓」など毎年10月25日の「千束天満宮祭」で行われている



鬼の洗濯板のような岩場が印象的な、静かな浜辺



出会いから、はじまるくつろぎ時間



頭が指す方向が進行方向 リボンは道しるべの役割 青色の矢印は正方向、朱色は逆方向を指す



Route map 維和島コース ルートマップ

維和島コースデータ
距離 12.3km
所要時間 4～5時間
難易度 中

※お車でお越しの場合は、スタート地点の駐車場か、スタートとゴールの中間地点にある市役所維和島出張所の駐車場をご利用ください。(維和島出張所からスタートとゴールまで、それぞれ1.4km)

！ JR三角駅からは海上タクシーでのアクセスが便利です(要予約) 三角東港(JR三角駅前)から海上タクシーでスタート・ゴール付近の港まで約10分 松島コースゴールの龍の足湯(合津港)までは約20分

上天草市公認
ガイドブック

松島コース Matsushima course

天草四郎出陣の地で、
切支丹や島の歴史を体感する。

観音様や海岸などがある知十地区をスタート。田園地帯を抜け、川沿いのあぜ道を進み、民家わきの緩やかな坂道を登っていくと、美しい大岩が印象的な千元の森へ到着する。尾根伝いに進むと、天草四郎が宴を開いたといわれる千歳山にたどり着き、山頂からは天草五橋や雲仙などの絶景が広がっている。頂上から下ると、高さ5mを超える巨石群、古い棚田跡や竹林など、島の自然や歴史を体感できるコースだ。そしてゴール地点には松島に古くから伝わる「池島の龍伝説」をイメージして造られた松島温泉「龍の足湯」があり、疲れをゆっくりと癒すことができる。

松島コースデータ
距離 11.1km
所要時間 4～5時間
難易度 高

※お車でお越しの場合は、スタート地点に駐車場がありませんので、ゴール付近の市営駐車場に駐車して、松島バス停から快速あまくさ号などの路線バス(1日約20本運行)に乗り換えて約5分、スタート地点の知十バス停まで下車してください
！ 交通センターから快速バスあまくさ号で約2時間



松島コースは国立公園内にあるため矢印等も、特別仕様となっている。



田園をぬけ、里山を越え
歴史を辿る、大人の遠足。



松島コースのゴールには足湯が設置されている



千元森の裾野に広がる広大な水田



巨石群を過ぎると、うっそうとした竹の林が現れる



くぐり抜けられると、ご利益得られると伝えられている
折り重なると多くの巨石が点在している