

上天草 トレッキング BOOK

KamiAmakusa Trekking Book



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・柴尾山
- ▲高舞登山・千巣山

Special

雄和島オルレ



上天草トレッキング MAP
KamiAmakusa Trekking Map

P/WC 車停場・トイレ
登山道

上天草市への交通アクセス
KamiAmakusa Traffic access

自動車でお越しの場合
松浦IC → 国道260号 約50分 → 上天草市

鉄道と船でお越しの場合

- 博多方面から: 博多駅 → 熊本駅 → JRあさごくみち線 → 宮之浦駅 (約13分) → 宮之浦港 (約39分)
- 鹿児島方面から: 鹿児島中央駅 → 新八代駅 → JRあさごくみち線 → 宮之浦駅 (約20分) → 宮之浦港 (約46分)
- 熊本駅 → JRあさごくみち線 → 宮之浦駅 (約17分) → 宮之浦港 (約17分)

【クイニー問合せ】

| | |
|---------|----------------------|
| ●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 | 河村タクシー ☎0969-56-0252 |
| 松島タクシー | ☎0969-56-1160 |
| ●姫戸 | 姫戸タクシー ☎0969-58-3456 |
| 竜ヶ岳タクシー | ☎0969-62-1100 |

【レンタカー問合せ】

| | |
|-----------|---------------|
| 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 | ☎0964-53-3135 |

【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

海の駅 上天草物産館さんぱーる
☎0964-58-5600

地元のうまい農産物、海産物がズラリ

地元漁師が朝晩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、パール岩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。

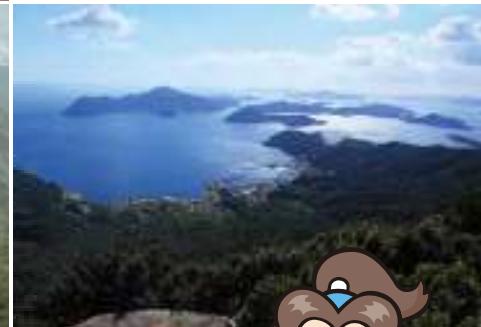
前上天草市大矢野町中11582-24
営業時間: 8:00~18:00 (1月~3月は8:00~)
料金: 元旦、年2回メンテナンス休館
TEL: 0964-53-3135
URL: <http://www.sunpearl.jp>

上天草市交流センター スパ・タラソ天草
☎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ラソテラピーも体験できる。

開業時間: 10:00~22:00 (受付時間: 21:30)
料金: 107台 (入浴料500円 (4歳~小学生300円))
URL: <http://www.spa-ihaiaasso.jp>



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、なんといっても、気軽さと眺めの良さだろう。

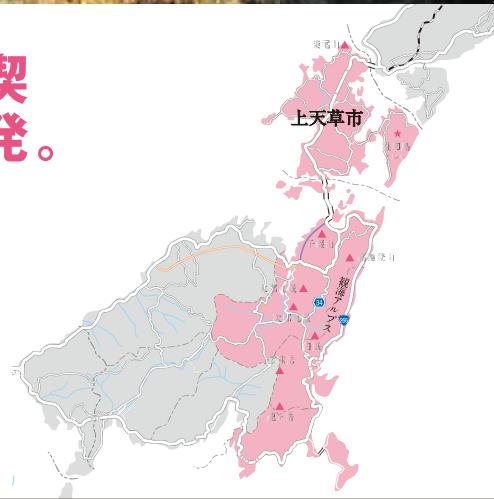
海だけでなく、山にも囲まれた自然あふれる上天草エリアは、

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にさせてくれる。



上天草 トレッキングBOOK

Contents

- 03 白嶽
- 05 龍ヶ岳 (九州百名山)
- 07 次郎丸嶽・太郎丸嶽 (九州百名山)
- 09 念珠岳 (九州百名山)・柴尾山
- 11 高舞登山・千巣山
- 13 維和島オルレ *Special*





白岳

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岳は、標高が約370m。白岳の中腹にある白岳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。天気に恵まれれば、八代海の輝く海から、天草の藍色の海の風景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、ヒモヅ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。



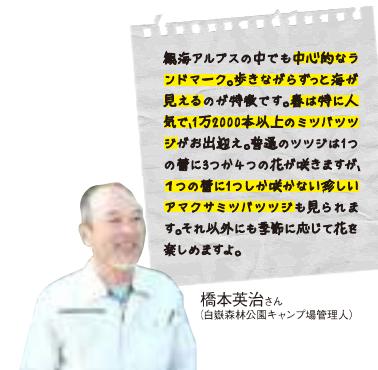
不動の滝からしばらく進むと湿原に到着。天然記念物の植物や昆虫などが多く生息している



ゆつたり、のぼって、
である宝物
大空と海の碧いハーモニー。

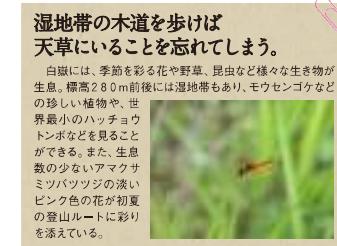


県道省から絶滅危惧種に指定されているアマカミツバツジ（上）が自生するの上天草市だけ。他にも季節ごとに多彩な花たちが咲き誇る



観海アルプスの中でも中型的なランドマーク、歩きながらずっと海が見えるのが特徴です。春は特に人気で1万2000本以上のミツバツジがお出迎え。普通のツツジは1つの蕾に3つか4つか咲きますが、1つの蕾に1つしか咲かない珍しいアマカミツバツジも見られます。それ以外にも季節に応じて花を楽しめますよ。

橋本英治さん
(白岳森林公園キャンプ場管理人)



湿地帯の木道を歩けば
天草にいることを忘れてしまう。

白岳には、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、世界最小のハッシ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カミツバツジの深いビンズイ色の花が初夏の登山路に彩りを添えている。



KamiAmakusa Trekking Book 04

阿蘇や雲仙、霧島までも
見渡せる絶景。



龍ヶ岳

Ryugatake

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。トレインの半分は階段が続き、境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、幹周
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

龍ヶ岳はウバメガシという構長樹
にも使われる高級櫻が多く残って
いるなど、自然そのままのままで鑑
賞できるトレッキングコースです。
狹い登山道には栗や椎の実、春には
松算、タラの芽、わらひがたくさん
採れます。体力に自信がない人は
山頂近くまで車で行けるので気
楽にお越しください。

松本俊介さん
(ミュージア天文台館長)



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
ネット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。





次郎丸嶽・ 太郎丸嶽

Jiroumaru Taroumaru

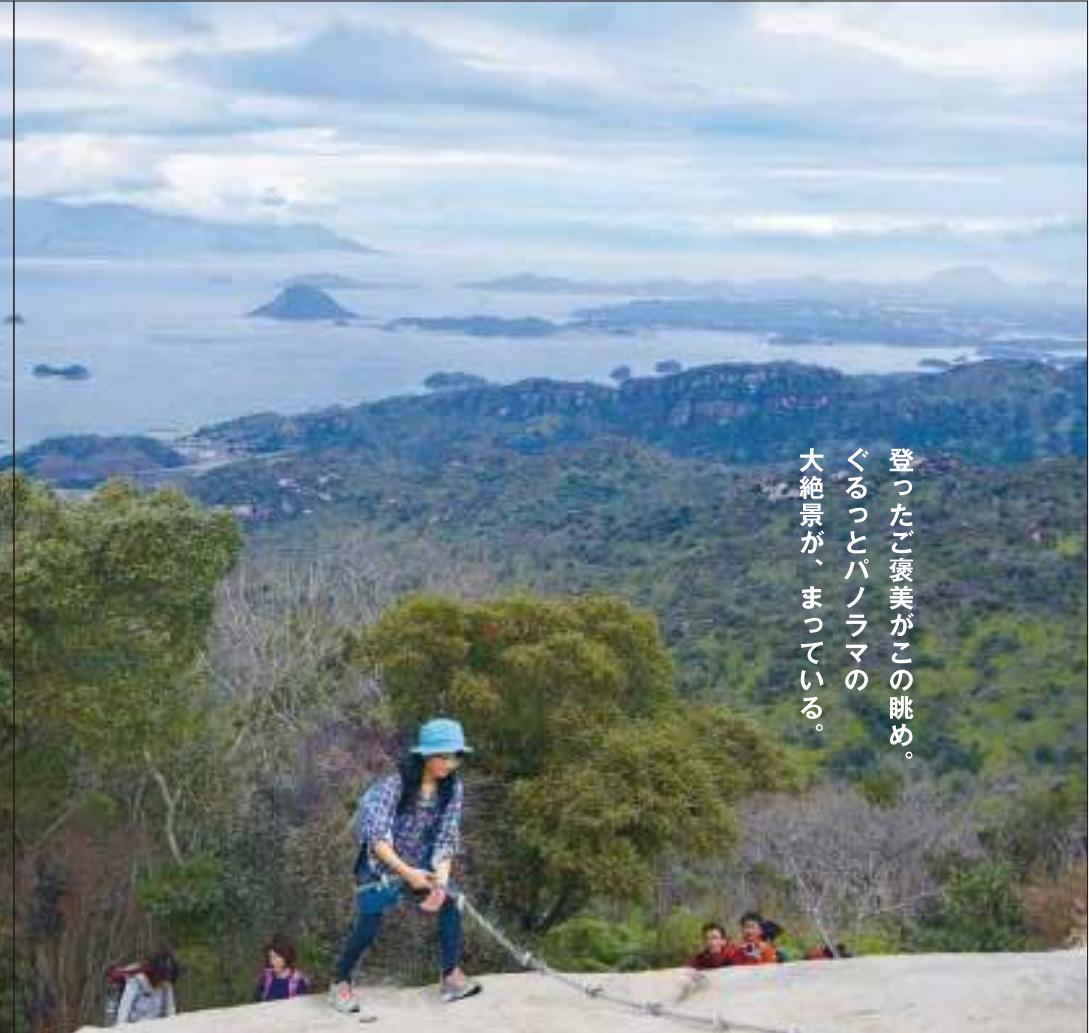


登って楽しい バラエティ豊かなトレイル。

次郎丸岳(397m)と太郎丸岳(281m)は兄弟岳。標高の高い次郎丸岳の方は、九州百名山にも選ばれており、かっては太郎丸の方が高く、崩壊で低くなった。登山は次郎丸を先に登って太郎丸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“稻妻返し”やロープで大岩を登る“次郎落し”などバラエティ豊かなトレイルを進んでいく。頂上近くにある大岩“見晴岩”も、オススメのビューポイント。眼下に天草の絶景を楽しむことができる。“見晴岩”を超えると雲仙から有明、天草松島をパノラマで見渡せる、次郎丸の頂上へ到着する。下って太郎丸頂上へ。天草五橋や、有明海、不知火海に浮かぶ島々の美しさは、登ってよかったですと思える風景が広がっている。



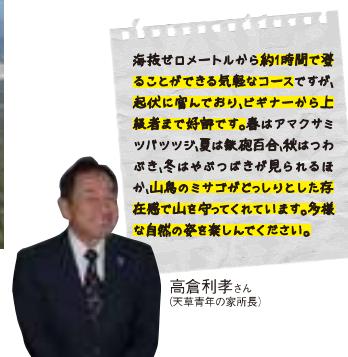
太郎丸岳頂上から見た、次郎丸岳。九州百名山にも選ばれている迫力ある切り立った斜面が美しい山



登ったご褒美がこの眺め。
ぐるっとパノラマの大絶景が、まつている。



“稻妻返し”と呼ばれる急坂を登る 次郎丸岳頂上すぐ下に見えている“ライオン岩(亀次郎岩)”と呼ばれる岩



高倉利孝さん
(天草青年の家所長)

弟思いの、兄が作った 次郎丸岳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らうとした、兄の太郎丸。動き出したと同時に頂上は崩れ、弟の次郎丸より低く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るようになり大奮闘したといふ。次郎丸岳の360度パノラマビューは、天草の山々の中でも一番と言つていい眺望を誇っている。



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



上天草市公園
ガイアック

念珠岳 *Nenjudake*

あなどれないトレイル、
峠を越えるとベンチと、ご褒美の眺めが。

観海アルプスの中で最高峰の念珠岳(503m)は、標高は低いものの里山の森をぬけて、お地蔵さんの祀られた地蔵峠まで、降り積もった枯葉と小石がスリップ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には、木製ベンチがあり、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て、頂上までの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と到着。遠く八代の港から天草の島々、次郎丸岳、白岳から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。



地蔵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

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



柴尾山 *Shibaoyama*

▲▲▲▲▲
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、沖合にボ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引き詰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。

柴尾山頂上へ近くと竹林や灌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





車で行けるお手軽絶景スポット①
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ります。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、ゆっくりと薄黄色から紫のグラデーションに染まる空を背景に、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つ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です。



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



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三園といわれている、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、国指定の名勝にもなっている展望台からの眺め。東に八代海、西に天草松島が目に入る。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、おススメの絶景ポイント。



ROUTE MAP

高舞登山ルートマップ

高舞登山データ

標 高

117m

所要時間

約5分

※駐車場から



車で行けるお手軽絶景スポット②
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、眼下に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、天気のよい日は阿蘇まで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ろぶ。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

KYUSHU OLLE!!!

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、武雄、平戸、奥豊後、高千穂、雅島妙見、指宿開聞の設定8コースがあります。

道を、あるけば、
見えてくるなにげない
いとおしい風景たち。

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。



田園をぬけ、里山を越え
歴史を辿る、大人の遠足。

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。

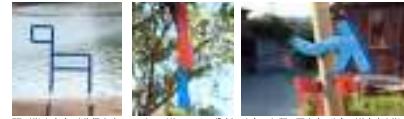
維和島コースは、ほぼ自然のままでアップダウンが多く変化に富んだコースで、石棺古墳群、草木の茂る里山から下って現れる砂浜、天草の海と島々の風景を見渡せる展望所、天草四郎が産まれたとされる静かな漁村に神社などのポイントが設定されている。なにげない風景の中を歩いていると、忘れていた懐かしい気持ちが湧いてくる。ふるさとの原風景に浸りながらウォーキングする。それが維和島コースの魅力かもしれません。



【古】維和島の北部に位置。小さな山の上の石塚の間に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。
【古】明治初期から南郷のために行われてきた“千束浦乞い太鼓”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



維和島コーススタート
距離 12.3km
所要時間 4~5時間

*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)



松島コースのゴールには
足湯が設置されている

ぐぐり抜けられると、ご利益得られる
と伝えられている

折り重なるように多くの
巨石が点在している