

## はじめに

定年を迎え、社会の一線から退くと、時間に余裕ができ、仕事に追われていたときにくらべ、普段の生活のネジが緩み、行動もルーズになる。

身体の方も徐々に弱ってくるような気になってしまう。十年近く、ウォーキングや登山をしていた家内に誘われ、近辺の低山に登り始め、体力がついてくると高い山に登ってみようかと思うようになってきた。平成十八（二〇〇六）年の春、家内と二人で、会員二名だけの「イケドン会」を結成し登山を始めることになった。イケドンとはイケイケドンドンから採った名称で、それこそテレビの天気予報を見て、晴れと出れば、その晩に支度して、翌日の早朝には家を出るといようなものである。それに比例するように体力がついてくるのがわかり始め、ますます山の魅力にひかれ、あつという間に多くの山に登ることができた。

登山には早朝のおいしい自然の空気を存分に吸い、春夏秋冬の山の変化を見る楽しさがある。また、山には人との出会いがあり、珍しい花を目にする喜びもある。帰りには温泉も待っている。

登山を始めて五年目を迎えている。年齢は上がっていくが、体の方は今のところまだまだ健康であると自負している。自然に負荷がかかる山登りは体力維持にもつてこいの健康法である。長寿国日本では高齢者人口が増え続け、その医療問題も避けては通れない。ひとり一人が健やかで心豊かに生活できるよう、健康維持に努めることが肝要だろう。

登山にまったく素人の私どもが登れた。健康寿命の延伸は自分自身のやる気ひとつだと思う。

マイカーでの日帰り登山の一部、九州では名の知れた山々を紹介する。

登山のとき、一番困ったのは、登山口がすぐにわからなかったことだった。これから初めて登山に挑戦される人にわかりやすく、本書はアクセスを中心に書いてみた。

「登山口がわかれば九州の山は登れたようなもの」とは言い過ぎだろうか。

最後に、出版にあたりお世話になった海鳥社社長西俊明氏、編集の柏村美央さんに、感謝申し上げます。

平成二十二年九月

上島昭宣

本書はつぎの要領で記載した

- 筆者が登山した順に掲載し、文は登山道を中心にできるだけシンプルにした
- 複数県にまたがる山の県別分類では、出発した登山口が存在した方の県とした
- 山名や標高は『日本山名辞典』（三省堂）による
- 山名由来は『日本山岳ルーツ大辞典』（竹書房）を参考にした
- 登山路の中の（ ）は地点着と発時間である。なお、休憩時間は5分以上で5分単位とした。メモ程度の時間は省略している
- 登山ルートの地図は、国土地理院の5万分の1地図をもとに、「カシミール3D」より作成した
- 三角点は一等三角点のみ記載した
- 地名表記は、市町村合併で判明した分は新行政区名で記入したが、旧行政区のまま記しているカ所もある。ご勘弁願いたい
- 各文末の項目「花」は、その山の代表的なものを挙げ、開花時期は目安である。「温泉」は実際に入浴したところであり、下山口付近に温泉がなかった場合は、帰路に利用した施設である
- 付録としてトレッキングを7つ追加した
- 記事のなかに記載されている俳句は、すべて家内の即興の句で、登山中にメモしていたものである
- アクセスにおける自宅は宗像市、「山荘かつらの樹」は南阿蘇村である

以上

登山口がわかる！ 九州の名山115 ■目次

はじめに 11

登山口がわかる！

九州の名山115

..... 19

- 1 九千部山 20 ▽佐賀県・福岡県
- 2 脊振山 22 ▽福岡県・佐賀県
- 3 金山 25 ▽福岡県・佐賀県
- 4 雷山・井原山 27  
▽福岡県・佐賀県
- 5 作礼山 29 ▽佐賀県
- 6 天山・雨山 31 ▽佐賀県
- 7 犬ヶ岳 33 ▽福岡県・大分県
- 8 求菩提山 36 ▽福岡県
- 9 三俣山 37 ▽大分県
- 10 英彦山 40 ▽福岡県・大分県
- 11 黒岳 43 ▽大分県
- 12 黒髪山 46 ▽佐賀県
- 13 虚空蔵山・高見岳 48 ▽長崎県
- 14 祖母山 50 ▽宮崎県・大分県

- 15 多良岳 53 ▽佐賀県・長崎県
- 16 経ヶ岳 55 ▽佐賀県・長崎県
- 17 普賢岳・国見岳・妙見岳 57  
▽長崎県
- 18 八郎岳・小八郎岳 59 ▽長崎県
- 19 九千部岳・吾妻岳・鳥甲山 62  
▽長崎県
- 20 御前岳・釈迦ヶ岳 66  
▽福岡県・大分県
- 21 阿蘇高岳 69 ▽熊本県
- 22 根子岳東峰・天狗峰 72  
▽熊本県
- 23 傾山 74 ▽大分県・宮崎県
- 24 久住山・中岳・扇ヶ鼻 77  
▽大分県
- 25 小川岳 79 ▽熊本県・宮崎県
- 26 渡神岳 81 ▽大分県
- 27 基山 83 ▽佐賀県・福岡県
- 28 大岩扇山・小岩扇山 85 ▽大分県

- 29 鞍岳 87 ▽熊本県
- 30 清栄山・高森峠 89 ▽熊本県
- 31 檜原山 91 ▽大分県
- 32 大平山 93 ▽大分県・福岡県
- 33 戸ノ上山 95 ▽福岡県
- 34 鹿嵐山 97 ▽大分県
- 35 猪群山 99 ▽大分県
- 36 津波戸山 101 ▽大分県
- 37 田原山（鋸山） 103 ▽大分県
- 38 二ノ岳・三ノ岳・金峰山（一ノ岳） 105 ▽熊本県
- 39 八方ヶ岳 108 ▽熊本県
- 40 浮嶽・女岳・十坊山 110  
▽佐賀県・福岡県
- 41 小岱山 113 ▽熊本県
- 42 次郎丸岳・太郎丸岳 115  
▽熊本県
- 43 倉岳 117 ▽熊本県
- 44 志々伎山 119 ▽長崎県

- 45 若杉山 121 ▽福岡県
- 46 祇園山・揺岳 123 ▽宮崎県
- 47 諸塚山 125 ▽宮崎県
- 48 白岩山・向坂山 127 ▽宮崎県
- 49 緩木山・越敷岳 130 ▽大分県
- 50 天主山 133 ▽熊本県
- 51 大金峰・小金峰 135 ▽熊本県
- 52 高千穂峰 137  
▽鹿児島県・宮崎県
- 53 白鳥山 139 ▽宮崎県
- 54 韓国岳 141 ▽宮崎県・鹿児島県
- 55 大船山・平治岳 144 ▽大分県
- 56 京丈山 147 ▽熊本県
- 57 紫尾山 150 ▽鹿児島県
- 58 矢筈岳 152 ▽熊本県・鹿児島県
- 59 鶴見岳 154 ▽大分県
- 60 俵山 156 ▽熊本県
- 61 稻尾岳 158 ▽鹿児島県
- 62 甫与志岳 160 ▽鹿児島県
- 63 冠岳 162 ▽鹿児島県
- 64 金峰山 164 ▽鹿児島県

- 65 野間岳 166 ▽鹿児島県
- 66 開聞岳 168 ▽鹿児島県
- 67 親父山・障子岳 170  
▽宮崎県・大分県
- 68 古祖母山 172 ▽宮崎県・大分県
- 69 白髪岳 174 ▽熊本県
- 70 仰烏帽子山 176 ▽熊本県
- 71 比叡山 179 ▽宮崎県
- 72 行藤山・矢筈岳 182 ▽宮崎県
- 73 鉾岳・鬼の目山 184 ▽宮崎県
- 74 可愛岳 187 ▽宮崎県
- 75 元越山 190 ▽大分県
- 76 大崩山 192 ▽宮崎県
- 77 福智山 195 ▽福岡県
- 78 涌蓋山 197 ▽熊本県・大分県
- 79 尾鈴山 199 ▽宮崎県
- 80 地藏岳 202 ▽宮崎県
- 81 釈迦ヶ岳 205 ▽宮崎県
- 82 双石山 207 ▽宮崎県
- 83 牛ノ峠 209 ▽宮崎県
- 84 扇山 211 ▽宮崎県

- 85 大篋柄岳・小篋柄岳 214  
▽鹿児島県
- 86 七ツ岳 217 ▽長崎県
- 87 ニツ岳 220 ▽宮崎県
- 88 夏木山 222 ▽大分県・宮崎県
- 89 五葉岳 225 ▽宮崎県
- 90 国見岳 226 ▽熊本県・宮崎県
- 91 烏帽子岳 229 ▽宮崎県・熊本県
- 92 白鳥山 232 ▽宮崎県・熊本県
- 93 白嶽 235 ▽長崎県
- 94 三方岳 238 ▽宮崎県
- 95 石堂山 240 ▽宮崎県
- 96 宝満山・三郡山 243 ▽福岡県
- 97 宮之浦岳 246 ▽鹿児島県
- 98 黒味岳 250 ▽鹿児島県
- 99 愛子岳 252 ▽鹿児島県
- 100 大障子岩 255 ▽大分県
- 101 市房山 258 ▽熊本県・宮崎県
- 102 高祖山 261 ▽福岡県
- 103 新百姓山・檜山 263  
▽宮崎県・大分県

104 岩宇土山・上福根山 266

▽熊本県

105 酒吞童子山・兵古山 269

▽大分県

106 太忠岳 272 ▽鹿児島県

107 モツチョム岳（本富岳） 275

▽鹿児島県

108 古処山・屏山 277 ▽福岡県

109 馬見山 280 ▽福岡県

110 由布岳 282 ▽大分県

111 立花山 284 ▽福岡県

112 貫山 286 ▽福岡県

113 足立山・小文字山 289 ▽福岡県

114 万年山 291 ▽大分県

115 鹿納山 293 ▽宮崎県

トレッキング7コース…………… 297

南阿蘇外輪壁を歩く一

雪の地蔵峠から駒返峠へ 熊本県 298

宗像四塚連峰縦走 福岡県 300

英彦山を歩く一

裏英彦山 福岡県 303

紅葉の菊池溪谷 熊本県 307

南阿蘇外輪壁を歩く二

地蔵峠から護王峠往復 熊本県 310

英彦山を歩く二

峰入り古道 福岡県 312

錦繡の霧立越 宮崎県 315

おわりに 319

登山口がわかる！ 九州の名山115 県別山名

福岡県

2 脊振山 22 ▽ 3 金山 25 ▽ 4 雷山・井原山 27 ▽ 7 犬ヶ岳 33 ▽ 8 求菩提山 36

10 英彦山 40 ▽ 20 御前岳・釈迦ヶ岳 66 ▽ 33 戸ノ上山 95 ▽ 45 若杉山 121 ▽ 77 福智山 195

96 宝満山・三郡山 243 ▽ 102 高祖山 261 ▽ 108 古処山・屏山 277 ▽ 109 馬見山 280 111 立花山 284

112 貫山 286 ▽ 113 足立山・小文字山 289

佐賀県

1 九千部山 20 ▽ 5 作礼山 29 ▽ 6 天山・雨山 31 ▽ 12 黒髪山 46 ▽ 15 多良岳 53

16 経ヶ岳 55 ▽ 27 基山 83 ▽ 40 浮嶽・女岳・十坊山 110

長崎県

13 虚空蔵山・高見岳 48 ▽ 17 普賢岳・国見岳・妙見岳 57 ▽ 18 八郎岳・小八郎岳 59

19 九千部岳・吾妻岳・鳥甲山 62 ▽ 44 志々伎山 119 ▽ 86 セツ岳 217 ▽ 93 白嶽 235

熊本県

21 阿蘇高岳 69 ▽ 22 根子岳東峰・天狗峰 72 ▽ 25 小川岳 79 ▽ 29 鞍岳 87 ▽ 30 清栄山・高森峠 89

38 二ノ岳・三ノ岳・金峰山（一ノ岳） 105 ▽ 39 八方ヶ岳 108 ▽ 41 小岱山 113 ▽ 42 次郎丸岳・太郎丸岳 115

43 倉岳 117 ▽ 50 天主山 133 ▽ 51 大金峰・小金峰 135 ▽ 56 京丈山 147 ▽ 58 矢筈岳 152

60 俵山 156 ▽ 69 白髪岳 174 ▽ 70 仰烏帽子山 176 ▽ 78 涌蓋山 197 ▽ 90 国見岳 226

101 市房山 258 ▽ 104 岩宇土山・上福根山 266

大分県

9 三俣山 37 ▽ 11 黒岳 43 ▽ 23 傾山 74 ▽ 24 久住山・中岳・扇ヶ鼻 77 ▽ 26 渡神岳 81  
28 大岩扇山・小岩扇山 85 ▽ 31 檜原山 91 ▽ 32 大平山 93 ▽ 34 鹿嵐山 97 ▽ 35 猪群山 99  
36 津波戸山 101 ▽ 37 田原山（鋸山） 103 ▽ 49 緩木山・越敷岳 130 ▽ 55 大船山・平治岳 144  
59 鶴見岳 154 ▽ 75 元越山 190 ▽ 88 夏木山 222 ▽ 100 大障子岩 255 ▽ 105 酒吞童子山・兵古山 269  
110 由布岳 282 ▽ 114 万年山 291

宮崎県

14 祖母山 50 ▽ 46 祇園山・揺岳 123 ▽ 47 諸塚山 125 ▽ 48 白岩山・向坂山 127 ▽ 53 白鳥山 139  
54 韓国岳 141 ▽ 67 親父山・障子岳 170 ▽ 68 古祖母山 172 ▽ 71 比叡山 179 ▽ 72 行藤山・矢筈岳 182  
73 鉾岳・鬼の目山 184 ▽ 74 可愛岳 187 ▽ 76 大崩山 192 ▽ 79 尾鈴山 199 ▽ 80 地藏岳 202  
81 釈迦ヶ岳 205 ▽ 82 双石山 207 ▽ 83 牛ノ峠 209 ▽ 84 扇山 211 ▽ 87 二ツ岳 220  
89 五葉岳 225 ▽ 91 烏帽子岳 229 ▽ 92 白鳥山 232 ▽ 94 三方岳 238 ▽ 95 石堂山 240  
103 新百姓山・檜山 263 ▽ 115 鹿納山 293

鹿児島県

52 高千穂峰 137 ▽ 57 紫尾山 150 ▽ 61 稻尾岳 158 ▽ 62 甫与志岳 160 ▽ 63 冠岳 162  
64 金峰山 164 ▽ 65 野間岳 166 ▽ 66 開聞岳 168 ▽ 85 大篋柄岳・小篋柄岳 214 ▽ 97 宮之浦岳 246  
98 黒味岳 250 ▽ 99 愛子岳 252 ▽ 106 太忠岳 272 ▽ 107 モツチヨム岳（本富岳） 275

# 1 九千部山

847m

佐賀県・福岡県

登山日 2006年3月15日(水) 晴

## 【アクセス】

自宅(8..10)⇩古賀IC⇩鳥栖IC下  
車⇩国道34号線元町信号右折⇩県道31号線を久留米方面  
へ5km走った地点にある立石信号(立石バス停、御手  
洗の滝の標識あり)より右折し、車道を約3km入ると  
御手洗の滝キャンプ場駐車場到着(9..30/66km)。

## 【登山路】

歩行時間4時間(往150分・復90分)



御手洗の滝



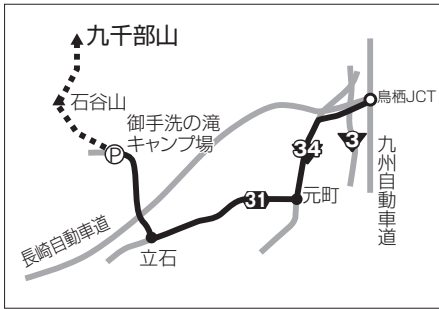
トーテムポールのある山頂

佐賀県鳥栖市と福岡県筑紫郡那珂川町の境(脊振山地の東端)にある花崗岩類からなる台地状の山である。ブナの自然林が残っている。また、サクラツツジの北限とも言われている。

駐車場から清流を右に見ながら200mほど歩くとキャンプ場で、その先に御手洗の滝があり、ここに登山口がある(9..50)。緩やかな山道をアップダウンす

ると滝上流の溪流沿いに出る。小さな木橋を渡り杉木立  
 を行く。沢沿いに杉の落ち葉を踏みながらゆつくりと進  
 む。前日に降った雪が、葉だれ雪となり顔に降り注ぐ。  
 なんとも心地よい。

杉林から自然林に変わって間もなく林道に出た。林道  
 を横切るとすぐに東屋がある（10・45）。屋根やその周  
 囲は雪で白く輝いている。ここからアカガシやツバキな  
 どの常緑樹で薄暗い感じの林の中を道を探すようにゆつ  
 くりゆつくり登ると、青色のトートেমポールが見えてく  
 る。ここが石谷山754mである（11・20―11・30）。  
 ベンチがあったので一息つく。



5分ほど登ると三領堺峠で七曲峠方面から延びてきて  
 いる九州自然歩道と合流し歩きやすくなる。ほどなくブ  
 ナ・コナラ・カエデなどの落葉樹になり、青空が見え、  
 道は落ち葉の絨毯である。上へ行くほど陽が当たり雪が  
 溶けだして歩きにくい。

ミツバツツジ・シロモジ・イヌツゲ・ヤマボウシなど  
 の雑木林が現れ出すと山頂は近い。NHKや民間のテレ  
 ビ塔を回り込むと九千部山頂である（12・30―13・00）。  
 正面に祠と展望台がある。展望台からは360度の展望  
 が得られる。筑後平野、宝満山・三郡山（さんぐん）のドーム、博多  
 湾また太宰府や筑紫野方面も望める。登り初めは吐く息  
 が白く、寒く感じながら登ったが頂上に着く  
 ころには気温も上がり、空は雲一つない日本  
 晴れで爽快である。

下山は往路を戻る。石谷山（13・40）、御手  
 洗の滝登山口着（14・30）。

＊花 ヤマボウシ（6月）

温泉 脇田温泉喜楽荘

田地図 中原

お問い合わせ

鳥栖市役所 0942 (85) 3500



## 2 脊振山

1055m

福岡県・佐賀県

登山日 2006年3月26日(日) 曇



【登山口へのアクセス】 自宅(6・55)⇩福岡都市高速香椎東入口⇩百道ランプ(35km)下車⇩国道263号線荒江(38km)⇩早良平尾信号(45・2km)より左折し、県道136号線に入る。2・4kmほど走って大門信号(47・6km)より右折⇩西鉄椎原バス停(50・3km)の200m先から右折し、集落を通り抜け、狭い道を「舟石橋」(52・8km)まで走る。

ここから直進し、車1台ぐらいしか通れないような狭い道を400mほどで椎原峠コースの登山口に着く(8・40/53・2km)。10台駐車可。(なお、舟石橋の近くに「車谷コース」の登山口もある)

【登山路】 歩行時間5時間50分(往150分・復200分)

福岡市早良区と佐賀県神埼市(旧脊振村)の境に位置する山で、脊振山地の最高峰である。かつては多くの宿坊があり、修験道の山として繁栄し、山頂には今も弁財天が祀られている脊振神社上宮がある。

9時ちようどに出発。沢沿いに歩くこと5分、杉木立の入口に小さな「椎原峠へ」という案内板があり、間違いないルートだと安心して歩いていると、突然びっくりするような大きなメタセコイヤの美林場所に入る。100m四方ほどの広さのなかに何百本もそびえ立っている。160年前に中国から入ってきた木がこんな山の中にあるなんてビックリする。落葉中で空まで見えるので一本一本がなおさら高く感じられる。

ここから数分で林道に出る(9・20)。林道を横切って杉林、檜林を通り過ぎるとクスギ、カシ、ミツバツツジなどの灌木地帯に入り、やがて山道の左側に小さな地藏菩薩が二体祀られている。

お地藏さんから間もなくで椎原峠に着く(9・50)。

ここは脊振山から金山方面への縦走路(九州自然歩道の通過地点)で、ちよつとした広場があり、脊振山へ4km、金山へ4・6kmの道標がある。イヌシデ、ミズナラ、アカガシなどの自然林が多く見られるところである。しばらく歩いて背の高い樹木がなくなってくると福岡





メタセコイアの美林

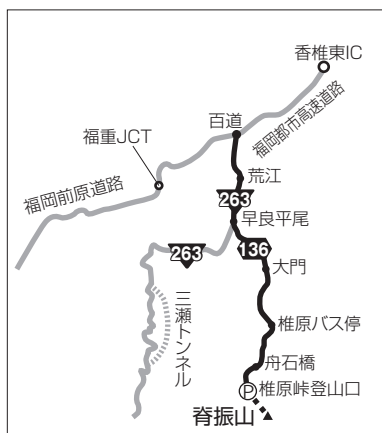
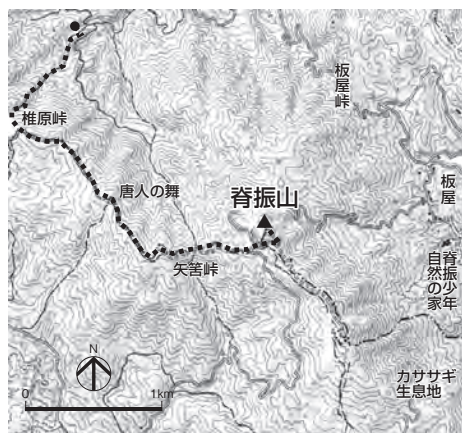
ドーム方面がみえる眺望のよいところがあり、やがて「唐人の舞」の案内がある。その昔、唐から来た人が風景があまりに良いのと故郷を思う気持ちから上って舞ったという大岩（10・25）である。

岩の上から有明海や博多湾も見える。この岩から縦走路に戻り、10分ほどで右側が開けた広い花崗岩の台地（ガレバ）があるがそのまま先を急ぐ。太鼓岩（10・40）は案内板を読むだけにして自然歩道を楽しみながら歩くと車道に出た。左は福岡管区気象台である。右へ車道を500mぐらい下った所が矢筈峠（11・00）である。

舟石橋付近からの急坂だが短い距離で登れる車谷コースからの出口らしい。ここ矢筈峠の案内板も小さくて木の根っ子に置いてあるだけでわかりにくい。

ここから1・3kmほど車道を上ると古びたセメントづくりの展望台がある。

上がってみると脊振山頂付近の山全体の形がわかる。ここを過ぎると立派な木板道が長く続く。そのうち航空自衛隊脊振駐屯地が目の前に見えてくる。その横を金網沿いに石段の参道を登っていくと脊振神社上宮の鳥居があり、その裏に山頂を示す脊振山山頂の標識が立っていた（11・30ー12・10）。あいに





山頂は脊振神社上宮

く山頂は霧が出ていて周囲がよく見えなくて残念であった。

下山は往路を戻る。矢筈峠先の車道から自然歩道への入口（12…45）から太鼓岩はすぐなので行ってみる。二つ重なった大きな岩の上に上るとボンボンと音がした。家内とわかるがわる上がつて足を動かし鳴らしてみた。確かによく鳴る。もと来た道を帰る。往復20分だった（13…15）。ガレバを過ぎると歩道はミツバツツジの長いトンネルが続く。この日は、まだ花も葉もない枝の下を通るだけだったが、5、6月頃になれば見事な花のトンネルになるだろう。唐人の舞（13…40）を経て椎原

峠へ戻る（14…10）。

展望のよい鬼ヶ鼻岩がここから1kmと近いし、せっかくだから行ってみることにした。25分で到着した（14…35―14…45）。花崗岩でできた絶壁の岩に立つと足が震える。

恐るおそる身体を這いつくばって下方を覗いてみると50m以上あるような絶壁である。海や市街がよく見える展望台といえる。この付近にはマンサクやツクシシヤクナゲがあるが花は見れなかった。また椎原峠にバックして、清流で汗を流し、のんびり下山する。駐車場着（15…40）。

＊花 ミツバツツジ・シヤクナゲ（5月）、ヤマツツ

ジ・ヤマボウシ（6月）

♨温泉 椎原温泉梁山泊

田地図 脊振山

☎問い合わせ

福岡市役所観光課 092（711）4111