

九州の山研究会編

# 九州の山歩き

■ 南部編 ■

熊本・宮崎・鹿児島91エリア



## まえがき

九州南部には美しく豊かな自然に恵まれた山が数多くあります。世界自然遺産の屋久島、火山活動が活発な霧島、世界一のカルデラを持つ阿蘇、主峰・祖母山を中心とする祖母<sup>そぼかたむき</sup>傾国定公園、フクジュソウ・ヤマシャクヤク・カタクリなど希少植物の宝庫の五家荘<sup>ごかのしょう</sup>を中心とする九州山地、ブナやヒメシャラの自然林が残る九州脊梁、特別天然記念物のニホンカモシカが生息する大崩<sup>おおおくれ</sup>山系、クライマーを魅了する花崗岩大スラブの銚岳<sup>ほこだけ</sup>・比叡<sup>ひえいざん</sup>山等々。

また、山の高さを問わず、人々の生活に密接に関わり信仰の対象となっている山、神話や伝説などの歴史を秘めた山、地質学・生物学的に貴重な山などもあります。その多種多様な山の魅力が、多くの登山者を引きつけています。

本書では九州南部の熊本、宮崎、鹿児島<sup>いちはま</sup>の山のうち91エリア・108コース・129山を紹介しています。執筆は登山経験が豊富で、それぞれの山に精通している者が担当しました。県境にある霧島、市房山、九州脊梁の山などは両県の登山口からのコースを掲載し、また広い山域の屋久島、大崩山などは複数のコースを取り上げ、その山の特徴や魅力を堪能できるようにしました。

ところで、登山口までのアクセスですが、登山口周辺は過疎化が進み、公共の交通機関が減っている所が多くなっています。一方で、林道の整備が進んだため、登山口まで車やタクシーで移動し、そこから2、3時間で山頂に着くことができる、つまり日帰り登山が可能な山が非常に多くなりました。



また、豊かな自然や魅力的な景観を活かしてキャンプ場を作ったり、宿泊施設を開設したりしている山村も増えています。このような施設を利用することで、長時間を要する登山や、そこを基点にいくつかの山に登る滞在型の登山を楽しむこともできます。そして登山者が施設を利用することで、少しでも地域の活性化につながればよいと思います。

以前、九州山地の山はうっそうとしたスズタケに覆われていましたが、近年、急速に減っています。森の中が明るく、歩きやすくなった反面、土壌や大木の根が露出し、稜線ではブナの巨木が倒れるなどの現象が起っています。スズタケ減少の大きな要因として局地的に異常繁殖している鹿の食害があり、鹿よけのネットを張るなどの対策がなされている所もあります。また、森林伐採、酸性雨、地球温暖化などの影響も考えられます。このかけがえのない自然を次の世代に引き継ぐためにも、広域的な関係機関の早急な対策が望まれるところです。

九州の山でも、登山者の多くは中高年の方です。ところが作今、若い女性の登山者を見かけるようになりました。動機はどうかあれ、若い人たちが自然に親しみ、山の楽しさを体験することは大変良いことだと思います。しかし、自然が相手の登山では、登山者の無知・未熟さや無謀な計画が思わぬ事故を招くことがあります。本書巻末の「登山を始める前に」などを参考に、安全登山を心がけて下さい。

これから、あちこちの山に登りたいと思っている読者の皆さんに、本書が少しでもお役に立てれば幸いです。

久永博之

写真＝群島岳と往生岳（熊本）  
扉写真＝矢筈岳と開間岳（鹿児島）

# 目次

まえがき	2
本書利用のために	7

## 熊本県

1 阿蘇高岳－阿蘇中岳	8
2 烏帽子岳	12
3 杵島岳－往生岳	14
4 根子岳東峰	16
5 俵山	18
6 冠ヶ岳	20
7 鞍岳－ツームシ山	22
8 涌蓋山	24
9 八方ヶ岳	26
10 国見山－三国山	28
11 小岱山	30
12 甲佐岳	32
13 洞ガ岳	34
14 目丸山	36
15 京丈山	38
16 天主山	40
17 小川岳－黒峰 <small>宮崎</small>	42
18 向坂山 <small>宮崎</small>	44
19 国見岳・五勇山・烏帽子岳 <small>宮崎</small>	46
20 白鳥山 <small>宮崎</small>	50
21 大金峰－小金峰	52

22 仰烏帽子山	54
23 雁俣山	56
24 上福根山	58
25 市房山 <small>宮崎</small>	62
26 白髪岳	66
27 三角岳	68
28 太郎丸嶽－次郎丸嶽	70
29 念珠岳	72
30 龍ヶ岳	74

## 宮崎県

31 祖母山	76
32 障子岳－古祖母山	78
33 親父山－黒岳－三尖	80
34 笠松山－本谷山	82
35 傾山	84
36 ニツ岳	86
37 大崩山	88
38 五葉岳	96
39 鹿納山	100
40 日隠山	102
41 鋒岳－鬼の目山	104
42 だき山－国見山	106
43 可愛岳	108
44 行隣山	110
45 比叡山	112
46 丹助岳・矢筈岳	114

47	諸塚山	116
48	祇園山・揺岳	118
49	霧立越白岩山－扇山	120
50	時雨岳	122
51	尾鈴山	124
52	樋口山－石堂山	126
53	地藏岳	128
54	釈迦ヶ岳	130
55	双石山	132
56	小松山	134
57	女鈴山－男鈴山	136
58	霧島連山縦走 <b>鹿児島</b>	138
59	高千穂峰 <b>鹿児島</b>	142
60	矢岳－龍王岳	146
61	大幡山－大幡池	148
62	丸岡山－夷守岳	150
63	白鳥山－甕岳	152

## 鹿児島県

64	大浪池一周	154
65	栗野岳	156
66	矢筈岳(水俣市・出水市) <b>熊本</b>	158
67	紫尾山	160
68	蘭牟田池外輪山	162
69	冠岳－材木岳	164
70	八重山－鷹ノ子岳	166
71	金峰山(南さつま市)	168

72	野間岳	170
73	磯間嶽	172
74	矢筈岳(南九州市)	174
75	開聞岳	176
76	大窺柄岳－小窺柄岳	178
77	刀剣山	180
78	御岳	182
79	横岳	184
80	黒尊岳・国見山(肝付町)	186
81	甫与志岳	188
82	八山岳	190
83	稲尾岳	192
84	木場岳	194
85	辻岳・野首嶽	196

## 屋久島

86	屋久島縦走 (黒味岳－宮之浦岳－永田岳)	198
87	白谷雲水峡－太鼓岩	204
88	愛子岳	206
89	ヤクスギランド－太忠岳	208
90	千尋滝展望台－本富岳	210
91	七五岳・烏帽子岳	212
	登山を始める前に	214
	執筆者紹介	215
	編集後記	216

1 ☆☆行程 4 時間 5 分 = 5.95km

2 ☆☆行程 4 時間 = 5.77km / 3 ☆☆行程 4 時間 10 分 = 5.99km

1

# 阿蘇高岳 - 阿蘇中岳

1592.3m  
1506.0m

## 世界に誇る噴火口と、一面満開のミヤマキリシマ

▶ 25000円 = 阿蘇山

▶ 問合せ = 阿蘇市役所 ☎0967(22)3111 / 阿蘇市観光協会 ☎0967(32)1960 / 一の宮タクシー ☎0967(22)0161 / 大阿蘇タクシー ☎0967(22)0825 / 仙酔峡インフォメーションセンター ☎0967(22)4451

▶ 寄道 = 阿蘇ファームランド (阿蘇登山道沿い。宿泊・温泉・レジャーで賑わっている) ☎0967(67)2100 / 阿蘇神社 (旧官幣大社。日本全国約450の阿蘇神社の総本山。阿蘇市一の宮町) / 火の山温泉 どんどこ湯 (南阿蘇村下野) ☎0967(35)1726。その他温泉多数あり

熊本

阿蘇山というのは山群の総称であり、カルデラの規模は世界一だといわれている。阿蘇五岳というのは、高岳・中岳・杵島岳・烏帽子岳・根子岳の5山をいい、その中で最も標高が高く、阿蘇山を代表するのが高岳である。その標高1592mは語呂合わせで「ヒゴクニ」(肥後国)と読まれる。

高岳の登山コースとしては概ね4コースあるが、ここではその仙酔尾根コース、火口東コース、日ノ尾峠コースと砂千里ヶ浜コースを紹介する。

### 1 仙酔尾根コース・火口東コース

仙酔尾根コースは、阿蘇登山において最も登山者の多い代表的なコースである。

仙酔峡登山口から仙酔谷を渡り、ミヤマキリシマ群落の中を右手に進み、仙酔尾根に取り付く。ここを仙酔峠といい、北側のピークが鷲見平であり、ここには鷲ヶ峰登山で亡くなった多くの登山者の慰霊碑がある。現在でも鷲ヶ峰登山は岩稜登山の技術と熟練が必要で、ザイルワークなどの登山技術を身につけた登山者でなければ困難である。

仙酔峠から仙酔尾根が始まるが、長い岩尾根で通称「馬鹿尾根」といわれて親しまれている。登山道は溶岩のガレ場で岩がゴツゴツしているので足元に注意しながら歩く。登山道にはペンキが塗ってあるが、登山道を外れると崖が多いので危険であり、ルートを見落とさないように慎重に登る。

1時間登ると溶岩壁があり、ロープがある壁の隙間を登る。そこから上部は尾根も広くなり、半ばジグザグに登る。右側は断崖で、登山道の



杵島岳から眺める  
阿蘇高岳・中岳



左上＝月見小屋／左下＝中岳頂上から阿蘇火口を望む／右上＝鷲ヶ峰とミヤマキリシマ／右下＝高岳から中岳への稜線の登山ルート

ペンキの目印と登山道中心に木柱があり、それを目印に登る。火山礫や砂に変わると、やがて高岳稜線に辿り着く。高岳稜線の南側は大鍋という窪地であり、昔は火口であった。

大鍋の南側には月見小屋（避難小屋）が建っている。東側のテーブル状のピークが天狗の舞台（高岳東峰）であり、右側から回り込んで登る。天狗の舞台の北側に連なる急峻な岩稜のピークが鷲ヶ峰である。大鍋から天狗の舞台にかけてはミヤマキリシマの大群落で、5月下旬から6月上旬にかけては一面鮮やかなピンク色に染まる。稜線から西側に見えるピークが三等三角点の高岳山頂であり、

360度の眺望が開け雄大である。

下山は中岳に向けて西側に岩の多い道をジグザグに下ると、月見小屋分岐に出合う。そこを右に尾根道を10分程進むと、砂千里ヶ浜コースへの中岳分岐に当たる。中岳分岐の西側のピークが中岳山頂であり、噴火口の眺めは雄大である。中岳分岐から稜線の右側を下り、左側急涯の吊り尾根を下り、登り返すと火口東展望台に達する。遊歩道を辿りロープウェイ火口東駅に達する。そこから舗装された遊歩道をロープウェイの東側に沿って下山すると、仙酔峡登山口に達する。

仙酔尾根コースは急峻で、登山に2時間以上かかるので、体力不足の登山者は

ロープウェイで火口東駅まで上がり、それから登山するのもよい(2011年8月現在運休中。早期の再開が望まれる)。ここからは中岳山頂まで1時間程である。なお、火口東コースは火口近くを通るので、阿蘇火山規制情報、特に火山ガスの状況について十分に注意すること。

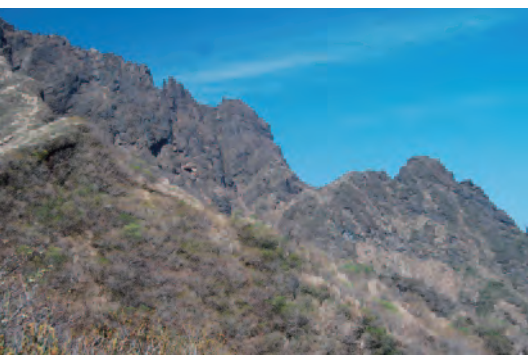
## 2 日ノ尾峠コース

日ノ尾峠コースは、現在では阿蘇市側からも高森町側からも日ノ尾峠まで舗装されていて、日ノ尾峠登山口付近に数台の駐車スペースがある。日ノ尾峠登山口付近は樹林帯であるが、30分も歩くと草原となる。

草原の尾根道が高度を増すと尾根も次第に急坂となる。右手には雄大な鷲ヶ峰の急峻な岩稜が、また背後には根子岳の雄姿も見える。1200mを超えた辺りには左側に崩壊地があり、ロープが設置され



日ノ尾峠登山口



ているので、特に雨天時などは滑らないよう注意して渡る。また、山頂直下の1400mを超えた辺りには岩稜が剥き出しになった露岩部があるので、足を踏み外さないよう注意して登る。

そこを抜けると、ミヤマキリシマ群落帯を突き上げて高岳東峰頂上に達する。高岳東峰で最も高い所は天狗の舞台と呼ばれている。東にそびえる根子岳の眺めは雄大である。高岳東峰一帯は、5月下旬から6月上旬にかけてはミヤマキリシマで一面ピンク色に染まる。

ここから高岳稜線を経て、高岳山頂に達する。下山は往路を辿る。

## 3 砂千里ヶ浜コース

砂千里ヶ浜コースは阿蘇山ロープウェイの駐車場に車を停める。阿蘇山公園道路脇の遊歩道を火口手前まで約20分登ると広い駐車場があり、登山案内板と登山届箱がある。そこが砂千里ヶ浜登山口。砂千里ヶ浜登山口駐車場までは、有料であるが阿蘇公園道路を車でも行ける。なお砂千里ヶ浜を通過するときは、火口近くであるので、阿蘇火山規制情報、特に火山ガスの状況に注意が必要である。

砂千里ヶ浜登山口駐車場からは木道が整備されていて、それを歩いて南側の尾根に取り付き、尾根を左に進んで砂千里ヶ浜東側谷に出る。そこから急登が始まり、60分で南岳稜線に出る。南岳稜線から中岳までは、西側は急崖であるが、登山道は平坦で気楽に歩け、20分で中岳分岐に着く。そこから30分で高岳山頂。下



下=砂千里ヶ浜の遊歩道/右=南岳と中岳分岐を結ぶ稜線から眺める砂千里ヶ浜



山は往路を引き返す。

本書で紹介した高岳登山コースは、どれも急崖の横を抜けるコースである。登

山ルートを外れると進退窮まる場所が多い。

登山にあたっては正確なルート把握のもとに登ることが大切である。 [北北]

▷タイム：1 仙酔峡登山口▶10▶仙酔峠▶100▶稜線▶10▶高岳東峰▶10▶稜線▶10▶高岳▶10▶月見小屋分岐▶10▶中岳分岐▶30▶火口東展望台▶15▶ロープウェイ火口東駅▶40▶仙酔峡登山口 / 2 日ノ尾峠登山口▶110▶高岳東峰▶10▶高岳稜線▶10▶高岳▶110▶日ノ尾峠登山口 / 3 阿蘇山ロープウェー駐車場▶20▶砂千里ヶ浜登山口▶10▶砂千里ヶ浜東側谷▶60▶南岳稜線▶20▶中岳分岐▶15▶月見小屋分岐▶15▶高岳▶110▶阿蘇山ロープウェー駐車場

### 阿蘇高岳-阿蘇中岳



## ■熊本県

**井藤憲幸**（いとう・のりゆき）菊池市  
九州の山を中心に登る。菊池山楽会主宰。日本山岳ガイド協会公認ガイド。中国大姑娘、キリマンジャロなどにも登る。

**田北芳博**（たきた・よしひろ）菊池郡菊陽町  
主に熊本県の山を中心に九州の山、そして北アルプスなどへ登る。山の魅力を写真に撮る。熊本市役所写真クラブ会員、日本山岳会会員。

**廣永峻一**（ひろなが・しゅんいち）熊本市  
高校時代、国体登山で北アルプスに登り、20代の10年間は信州で生活。九州に帰って40年、日本全国の山、特に五家荘を歩く。また、アコンカグア、キリマンジャロ、ネパールなどを歩く。高山植物の写真撮影を得意とし、新聞社のカレンダーに使われた。日本山岳会会員。

**松本莞爾**（まつもと・かんじ）合志市  
35年間高校登山部の顧問を務め、全国の主な山に登る。チベット、カナダ、ニュージーランドのトレッキング、キリマンジャロなどの登山。元熊本県スキー連盟理事長、元全国高体連登山部副部長、日本山岳会会員、日赤救急員、文科省上級指導員。本書編集委員。

**安場俊郎**（やすば・としろう）熊本市  
山とスキーを楽しみながら、日本の山を踏破。近年ネパール・アンナプルナ、キナバル、キリマンジャロなど海外登山を活発に行う。日本山岳会会員。熊本アルペンスキークラブ主宰。

## ■宮崎県

**飯干治充**（いはいし・はるみつ）高千穂町  
居住地の特性を活かし大分・熊本・宮崎の山を登りまくる。ロングウォークとキャンプ好きで、週末は“家なき子”状態。植物・きのこ・地質・歴史をからめた山登山を実践。

**下村真一**（しもむら・しんいち）小林市  
霧島山系の山・沢を中心に、年間を通じてオールラウンドに登山を行う。日本山岳協会上級指導員。

**末廣文夫**（すえひろ・ふみお）宮崎市  
宮崎市周辺及び霧島や県北など、宮崎県内の山

を中心に活動。熊本県阿蘇、大分県九重や四国にも足を伸ばしている。登山というよりは山歩きが好み。ハイキングクラブやまほうし所属。  
**久永博之**（ひさなが・ひろゆき）宮崎市  
霧島、大崩山系、九州脊梁山系と、九州の山の四季折々の花や風景を追っかけ楽しんでいる。北アルプス、南アルプス、国内各地の山、海外はネパール、チベットのカイラス山、チョモランマBCなど。日本山岳会会員。本書編集委員。

## ■鹿児島県

**栗屋三郎**（くりや・さぶろう）始良市  
登山歴52年。北海道から日本アルプス、屋久島まで全国各地。高体連登山部顧問OB。南日本新聞開発センター登山講座講師。霧島パークボランティア会員。県山岳連盟しゃくなげ会会員。本書編集委員。

**園田康隆**（そのだ・やすたか）鹿児島市  
登山歴50年。元国体山岳競技監督。岩登り、沢登り。最近では県境202km、九州自然歩道鹿児島ルート570kmを踏破。高体連登山部顧問OB。南日本新聞開発センター登山講座講師。県山岳連盟しゃくなげ会会員。

**永重 貢**（ながしげ・みつぐ）鹿児島市  
登山歴38年。若い頃は冬山（穂高、八ヶ岳）、岩登り（穂高、阿蘇、屋久島）、沢登り（大分、宮崎、鹿児島）。現在は県内の一般ルート登山。南日本新聞開発センター登山講座講師。県山岳連盟しゃくなげ会会員。

**日高順一**（ひだか・じゅんいち）屋久島町  
登山歴47年、屋久町役場山岳部員、山岳救助隊隊員を経て同隊隊長やボランティアガイドとして屋久島の山々を踏破。屋久島パークボランティア設立。屋久島ガイド、屋久島山岳遭難防止対策協議会顧問。

**福吉 巧**（ふくよし・たくみ）鹿児島市  
登山歴57年、北海道から日本アルプス、屋久島まで。外国はネパール・トレッキング。最近では花を愛でながらの山行。南日本新聞開発センター登山講座講師。霧島パークボランティア会員。県山岳連盟しゃくなげ会会員。

## ■編集後記

九州各県の山仲間が、所属する山岳会の枠を超えて、長年合同登山を行っています。そこでよく話題になるのは、遭難事故防止や自然保護のために何が出来るか、ということです。そんな時、海鳥社から本書の執筆依頼を受けました。各地域の山に精通している岳人と「九州の山研究会」を立ち上げ、4年の歳月をかけて刊行の運びとなりました。

九州の山の遭難事故は、ほとんどが道迷いによるものです。本書では、迷いやすい所、危険な所を詳述していますので参考にしてください。

また自然保護についてですが、登山道から外れて植物を踏みつけない、ゴミは持ち帰るなど、できることから始めましょう。近年登山人口が増えて、し尿処理が問題になっています。屋久島や霧島では携帯トイレブースや回収ボックスが設置されていますが、登山者がブースも携行するようになれば、他の山域の自然保護にもつながると思われれます。登山者が、自然を気遣い安全登山を心がければ、山は快く受け入れてくれるでしょう。

本書を刊行するにあたり、編集から刊行まで多大なご協力を頂いた海鳥社の方々、このような機会を与えて下さったフリー編集者の遠矢沢代氏に心からお礼申し上げます。  
[栗屋三郎]



きゅうしゅう やまある なんぶへん  
九州の山歩き 南部編

熊本・宮崎・鹿児島91エリア

■  
2011年10月10日 第1刷発行  
■

編者 九州の山研究会

発行者 西 俊明

発行所 有限会社海鳥社

〒810-0072 福岡市中央区長浜3丁目1番16号

電話092(771)0132 FAX092(771)2546

<http://www.kaichosha-f.co.jp>

印刷・製本 瞬報社写真印刷株式会社

ISBN978-4-87415-810-4

[定価は表紙カバーに表示]