

中岳・砂千里コース
(登山初心者コース)

高岳

中岳

砂千里

山上神社

20分

0.5 km

20分

50分

1.5 km

1時間

1 hour

40分

2 km

1時間

中岳火口壁からの火山群や草千里の眺めは、阿蘇ならではの展望です。
中岳、砂千里周辺でのガス発生時には、方角を失わないように注意してください。

②

日ノ尾尾根コース

(登山健脚者コース)

宮地

日ノ尾峠

高岳

2時間 20分

7.3 km

2時間

1時間 30分

2.3 km

1時間

トレイルにアクセスするには、日ノ尾峠までの車道を行います。そこからは急峻なススキなどの草に覆われた尾根を登ります。このトレイルは深くえぐられており歩きづらいますが、鮮やかなマイヅルソウやミヤマキリシマの群落の景色が楽しめます。

③

九州自然歩道コース
(ハイキングコース)

宮地

小堀牧

日ノ尾峠

鍋の平

高森

50分

4km

50分

3時間

7.9km

2時間30分

50分

3.1km

1時間

2時間

7km

2時間

多くの人たちに自然と親んでもらおうと1981年に整備された歩道です。

小堀牧のミヤコグサの群落、日ノ尾峠のススキの原と変化に富んだコースです。

④

日ノ尾峠コース
(ハイキングコース)

宮地

日ノ尾峠

鍋の平

高森

2時間 20分

7.3 k m

2時間

50分

3.1 k m

1時間

2時間

7 k m

2時間

古くから阿蘇谷と南郷谷を結ぶ重要なルートとして、多くの人々に利用されてきました。
根子岳、高岳の北尾根を間近に、ススキの原が鍋の平のキャンプ場まで続きます。

⑤

釜割尾根コース

(登山初心者コース)

前原牧場入口

牧道終点

わくど岩

根子岳東峰

30分

17 k m

25分

50分

0.7 k m

40分

10分

0.1 k m

5分

根子岳登山の最短コースです。

眼下には山東原野や波野高原が雄大に広がり、根子岳東峰からは天狗岩や高岳が望めます。

⑥

根子岳東尾根縦走コース
(登山中級者コース)

宮地

日ノ尾峠への分岐

ヤカタガウド入口

竿河原の水場

天狗岩

東峰

桜ヶ水

宮地

1 時間 40 分

5.8 k m

1 時間 30 分

30 分

1 k m

30 分

40 分

0.5 k m

30 分

40 分

0.4 k m

40 分

1 時間

1 k m

1 時間

1 時間 40 分

3.5 k m

2 時間 30 分

1 時間

4 k m

1 時間

新緑、紅葉、バードウォッチングといろいろな楽しみ方ができます。

ガレ場、やせ尾根などの危険箇所もあり、初めての時は経験者に同行してもらって下さい。

⑦

二束牧・仙酔峡コース

(ハイキングコース)

宮地

二束牧

仙酔峡

1 時間

3 k m

1 時間

1 時間 40 分

50 分

二束牧は、岩場に通う岳人たちのキャンプサイト。

水場もある牧歌的な草原に、北尾根の岩峰が覆いかぶさってきます。

⑧

仙酔尾根コース

(登山中級者コース)

仙酔峡 (仙酔尾根)

高岳

2 時間

2 k m

1 時間 30 分

荒々しい溶岩の砂礫、ガレ場が続くので、落石、転倒に注意して下さい。

鷲ヶ峰、檜尾岳の峻嶒な岩峰群が間近に迫る阿蘇谷の展望は抜群です。

⑨

小堀牧・仙酔峡コース

(ハイキングコース)

宮地

小堀牧

仙酔峡

50分

4km

50分

1時間

4km

50分

九州自然歩道に沿って小堀牧へ、その先は仙酔峡有料道路を歩きます。
高岳を正面に、根子岳、櫛尾岳の展望が見所です。

⑩

杵島岳コース

(登山初心者コース)

草千里駐車場

杵島岳

50分

1.5km

40分

山頂近くまで登山歩道を行います。
山頂の直径 100mもの火口跡を始め、往生岳にかけて多数の火口跡が望めます。
草千里や中央火口の景観が何とも言えません。

⑪

高岳一般コース

(登山初心者コース)

仙酔峡

火口東駅

(阿蘇乗越)

山上神社

櫛尾岳

火口展望台

中岳
高岳

50分

1.8 k m

40分

1時間

3.3 k m

1時間20分

20分

0.3 k m

20分

20分

0.4 k m

20分

40分

1 k m

30分

20分

0.5 k m

20分

一番利用されるコース。

山上神社へは旧マウントカー道を歩きます。

高岳ルートでは中岳登りのスリップに注意。

いずれのコースもガス発生時には、道はずれないように気をつけて下さい。

⑫

烏帽子岳コース

(登山初心者コース)

草千里駐車場

烏帽子岳

50分

1.5 k m

40 分

展望がひらけています。

春には山腹一面にイワカガミが咲き、好天の日なら家族連れでも登れます。

山頂には阿蘇にふたつしかない一等三角点があります。