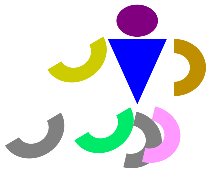
Walking guide 手軽なスポーツ　ウォーキング

せっかく歩くなら 早歩き！！

※下記事項はあくまでも目標です。必ずしもそうなるという保証はありません。



若々しくなりたい

お酒を美味しく飲みたい

健康になりたい

筋力をアップしたい

長生きしたい

かっこよくなりたい

スリムになりたい

肩凝り、腰痛を解消したい

年を取ったら転ばないようにしたい

気分転換したい

ストレスを解消したい

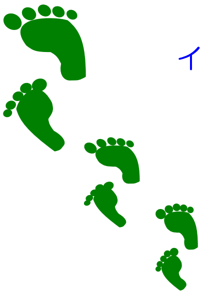
自然の景色を楽しみたい

仲間とおしゃべりしたい

山の中を歩きたい

スタイルがよくなりたい

美人になりたい



イケメンになりたい

※ お示したウォーキングゾーンのコース等は安全を保障するものではありません。

Ⅰ 究極の歩き方（４０歳以上の方　必見）・・・1
Ⅱ ウォーキングゾーン（６ゾーン）・・・3
Ⅲ町内のスポーツ関連施設・・・8
Ⅳちょっと遠出
◎浦上（時津）・長崎・茂木街道・・・9
◎低山を歩こう・・・17
◎山に登ろう・・・23
・トレッキング・・・28
・映画サバカンコース・・・29

発行者　長与町スポーツ協会

Ⅰ.究極の歩き方　～手軽なスポーツ ウォーキング

～　40歳以上の方　必見　～

出典：究極の歩き方（アシックススポーツ工学研究所）
※5,000 人以上の歩行データを分析、研究

ロコモティブシンドローム（運動機能低下）を減らすために　～歩行姿勢の加齢変化～

50歳を過ぎると

→

加齢変化の指標

- 歩行速度が急激に落ちてくる。
- 歩隔が広がってくる。
- ストライドの距離が短くなる。
- 腰の曲がりが大きくなる。

※歩隔とは、人を正面から見た時の両足の間の距離をいう

→

60 歳代は

- 前かがみの姿勢になる。
- 腕の振りも小さくなる。

↓

そして歩行速度が落ちてくる。

↓

70 歳代では

- 60 歳代での傾向がさらに進み、歩行速度がより遅くなる。
- 身体を安定させようと歩隔は開き、足も外向きになる。
- 左右方向の揺れが表れる。

←

膝の痛み

ひざの内側に力がかかりやすくなり、膝の痛みを訴える人が増えてくる。

↓

筋力の低下

筋力の低下とともに、より楽で安全な歩き方をするようになる。

↓

筋力の衰えを無意識にカバー

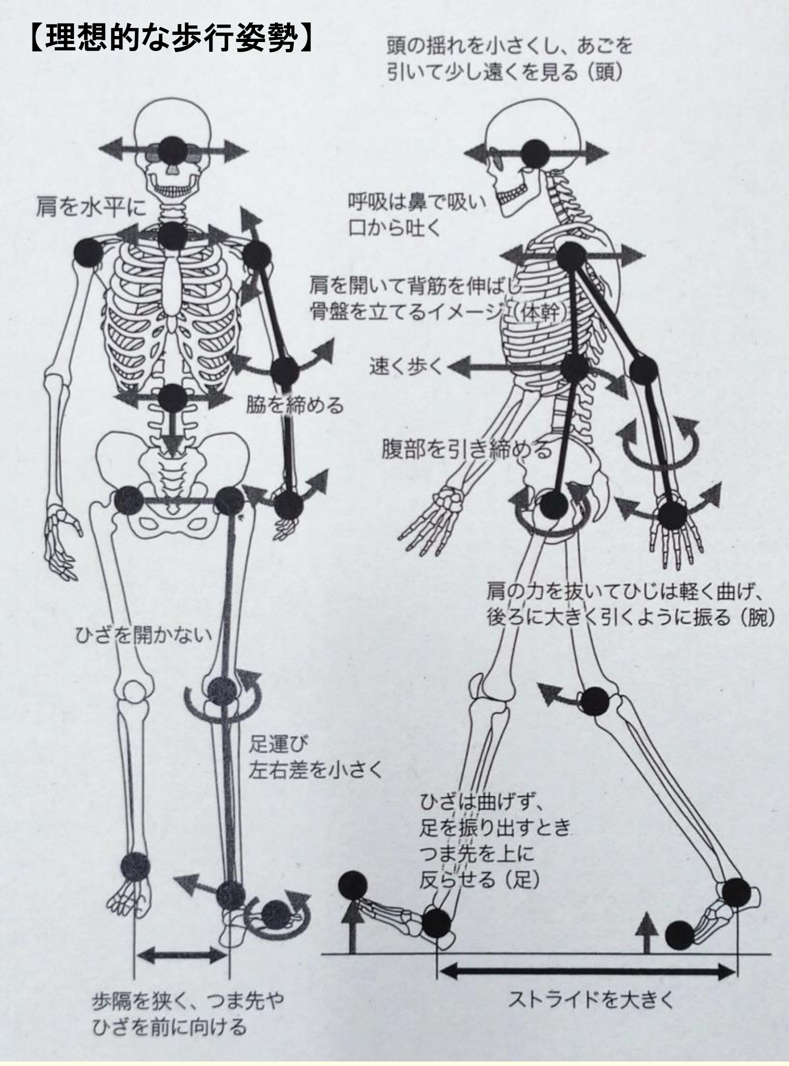
- つま先を持上げずにペタペタとすり足で歩く。
- 足を外側に向けたりして体重重心の揺れを安定させる。
- 左右の足を離してつく。

↓

理想的な歩行姿勢

一般的に、楽に歩くと姿勢は悪くなるし、筋力も衰える。
逆に身体にある程度負荷を与えると、筋力は維持され、７０代後半になっても元気に歩けるようになることが期待できる。
歩行速度を保つこと、理想的な姿勢をキープすることが元気に歩くために大切である。これを若い時から心がけよう。

→



運動としてのウォーキング　～ふだんやっているスポーツの１位はウォーキング～

メタボ解消は食後のウォーキングで

ゆっくりとした軽めのウォーキングを長時間続け、たくさんのエネルギーを消費し（有酸素運動）、結果、ダイエットや生活習慣病の予防になる。

しかし、筋力の維持は難しい

加齢によって衰える筋力を維持することは難しい。しなやかで力強い体を維持するためには、強度の高い無酸素運動もバランスよく取り入れる必要がある。

いつまでも歩ける体力をつけるために

時速7kmのウォーキング ～ランニングに匹敵する効果～

ウォーキングの負荷はランニングの半分、ダイエットというよりは、いつまでも歩ける体力をつけるため、同速度帯のランニングと同じくらい運動効果があって、なおかつ故障が少ないという理由で※時速７㎞のウォーキングを目標とする。ストライドの小さな方は時速６㎞を目標してもかまわない。

※時速７㎞とは、一般的にウォーキングから徐々に速度を上げていったときに、自然と走り出す速度で 100mを 50 秒で進むぐらいの速さをいう。総合公園に 100m走のコースがあるよ。

インターバルウォーキングのすすめ

インターバルウォーキングはゆっくり歩きと早歩きを交互に繰り返すことで心肺機能と筋力を無理なく向上させることを目指している。
その方法は
①時速４キロ程度（100mを 90 秒ぐらいのスピード）のゆっくり歩き、足慣らしをする。
②３分間、時速７キロを目標にできるだけ早く歩く。
③３分間、普段どおりの歩く速さに替える。
以上を繰り返して歩く。基礎代謝も上げられ、長期的には健康的な身体になることが期待できる。

食前に歩くか、食後に歩くか。

痩せるためのウォーキングは食後にやるが、今回は脂肪を減らすというよりも筋肉を増やし、基礎代謝を上げることを目的とする。結果、何もしなくても脂肪を燃焼する体に変貌することになる。長い目で見れば脂肪も体重も減っていく。50 歳以上でウォーキングをするなら、筋肉をつけることを最優先にした方がよく、食事の前に歩くことを勧める。

3つのウォーキングプランでいつまでも運動できる体づくりを

①初級プラン：ウォーキングを生活の一部にするため、まずは１０分歩く習慣をつける。（入門編）
②中級プラン：２０分間、より速いスピードで歩く。余裕のある人は、ここからインターバルウォーキングを行う。
③上級プラン：３０分間さらに速く歩く。インターバルウォーキングを取り入れながら、出来る限り時間を伸ばしていく。ただし４５分を目途に歩くこと。長く歩き過ぎは故障原因となる。最大４５分という数字は「無理なく楽しくがいつまでも運動を続けるコツ」である。

★運動としてのウォーキング用シューズを

ウォーキングシューズとランニングシューズでは、シューズの設計がまったく別になっている。歩くことに特化したウォーキングシューズには、歩きやすさや運動効果を上げるための機能設計がなされている。購入時にチェックしよう。

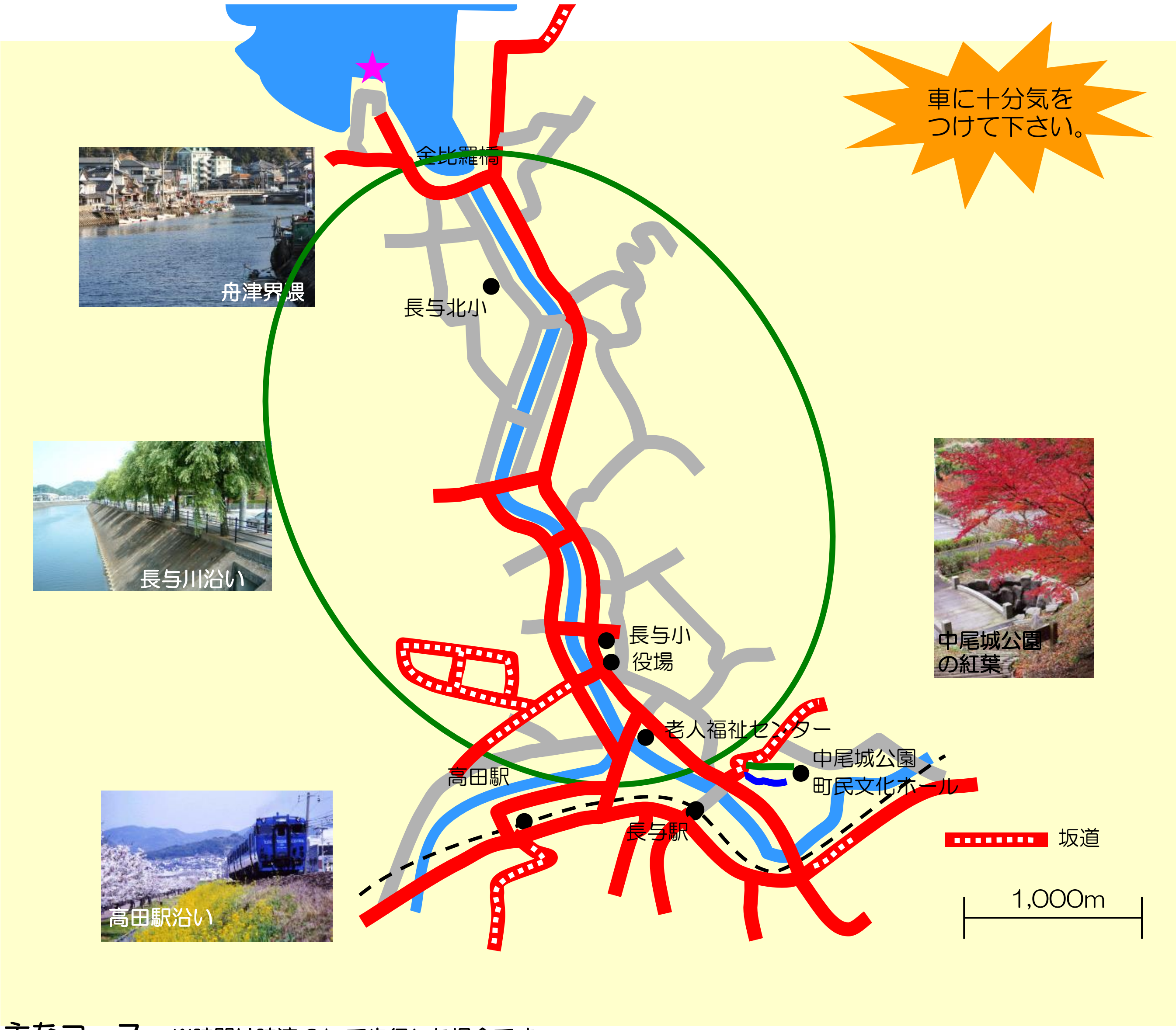
Ⅱ.ウォーキングゾーン　※主に歩道のあるコースを設定しています。

①CENTRAL ZONE

※一般的な人間の歩行速度は、時速４（100mを約 90 秒のスピード）～5 ㎞と言われている。まずは時速６㎞（100mを約 60 秒）をめざし、次に本冊子での目標である時速７㎞（100mを 50 秒）にチャレンジしよう。（出典：究極の歩き方（アシックススポーツ工学研究所）
総合公園に 100m走のコースがあるので計測しよう。　※無理は禁物、徐々にがんばりましょう。

※表示してある▬▬コースのまんてん付近～ﾆｭｰﾀｳﾝ入口までの歩道は自転車通行可です。歩行には十分、注意しましょう。

※お示ししたコース等は安全を保障するものではありません。　★絶景ポイント



主なコース　※時間は時速６㎞で歩行した場合です。

- 長与駅～役場～金比羅橋（長与川右岸）　約 3.5 ㎞（約 35 分）
- 役場～吉無田橋～長与駅～高田駅～役場　約 4.0 ㎞（約 40 分）

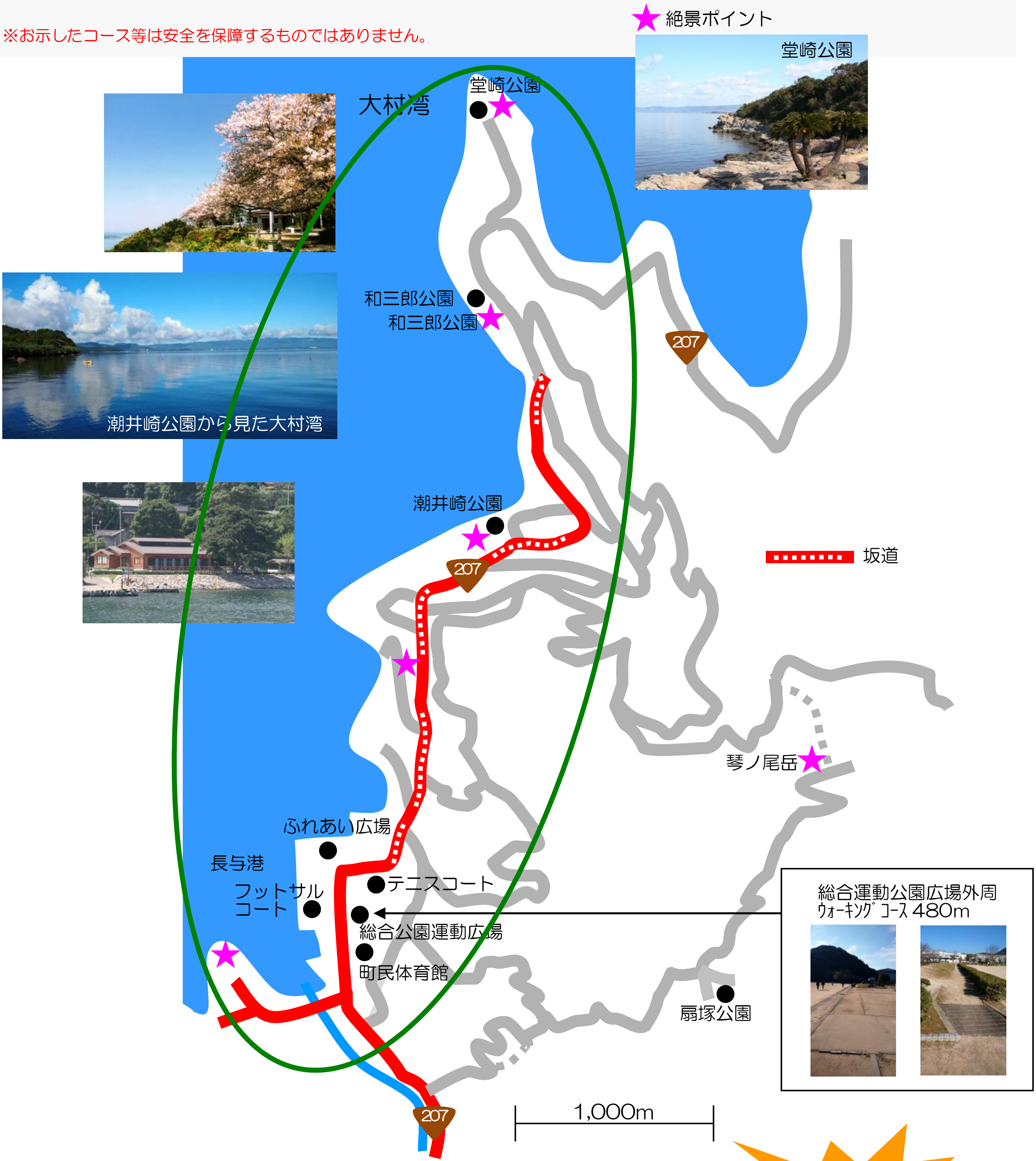
【トイレはココ】
総合公園　ふれあい広場　町民体育館　テニス広場　多目的広場
尻無川公園　役場　八反田公園　長与駅　中尾城公園　高田駅

※みんなのトイレです。
きれいに使いましょう！！

②SEASIDE STREET ZONE

※町が公表しているシーサイドストリートとは一部異なります。

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。



主なコース　※※時間は時速６㎞で歩行した場合です。

- 西側埋立地～潮井崎公園　約 3.6 ㎞（約 35 分）
- 西側埋立地～堂崎公園　約 6.0 ㎞（約１時間）
- 運動公園トラック外周　480m（１周）

車に十分気をつけて下さい。

【トイレはココ】

総合公園　ふれあい広場　町民体育館　テニス広場　多目的広場　潮井崎公園
和三郎公園　堂崎公園

※みんなのトイレです。
きれいに使いましょう！！

③STUDY ZONE

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。

★ 絶景ポイント

主なコース　※時間は時速６㎞で歩行した場合です。

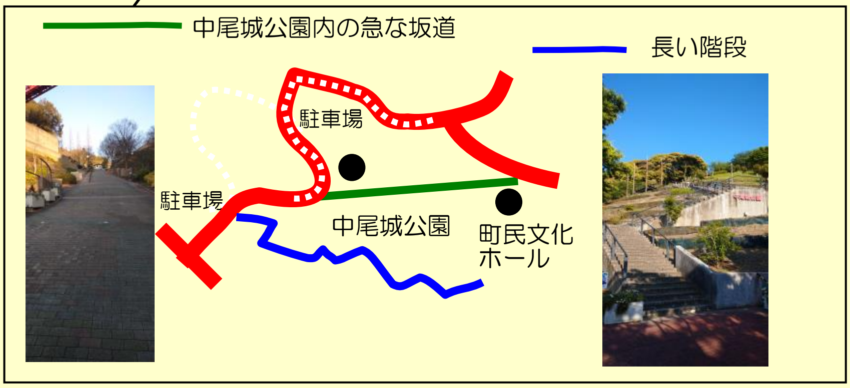
- シーボルト校～第二中～長与駅～高田駅～健康センター～高田中～シーボルト校
  約７㎞（約１時間 10 分）
- シーボルト校～第二中～長与駅～高田駅～南陽台団地～シーボルト校
  約４㎞（約 40 分）

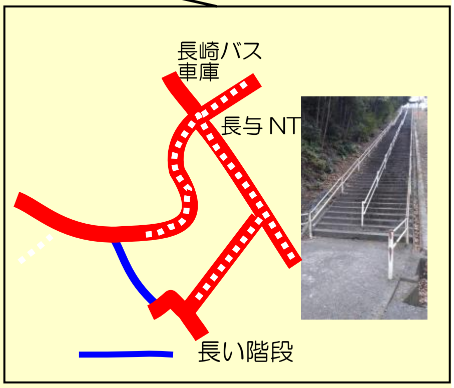
【トイレはココ】
役場　八反田公園　長与駅　中尾城公園　ふれあいセンター
丘の上公園、長与駅、高田駅

※みんなのトイレです。
きれいに使いましょう！！

④UPPER NAGAYO ZONE

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。





休めず上れるかな？

※無理はしないで！　※下りは特に注意、なるべく上りだけにしよう！

主なコース　※時間は時速６㎞で歩行した場合です。

・中尾城公園～県道 33 号線～本川内駅　3.3 ㎞（約 35 分）

【トイレはココ】

役場　八反田公園　長与駅　中尾城公園　上長与公民館
本川内駅　長与ダム

※みんなのトイレです。
きれいに使いましょう！！

⑤MOUNTAINS ZONE 長与ふるさと自然のみち

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。

主なコース ※歩行時間は道路条件や歩行速度により異なります。

- 稗ノ岳～丸田岳～仙吾岳～扇塚公園～琴ノ尾岳
  約 4.5 ㎞ （約２時間 30 分）

丸田岳は、町のほぼ中央に位置する山で標高は 338.9mある。長与ふるさと自然のみちの琴ノ尾岳までの縦走ルート。登山客も多い。山頂には展望所があり、町の中央部を始め、遠くには琴海尾戸半島から長崎市女神大橋まで眺められる。山頂には烽火台跡もある。

【たんたん岩】 丸田岳 333m 仙吾岳 375.6m

たんたん岩は巨石（推定高 60m）がそびえる独特の風貌を持ち、展望も丸田岳と同様にすばらしい。
※柵より先は危険ですので入らないで下さい。

【たんたん岩の段菊】

自生の段菊はめずらしく、長崎県西海岸や対馬、朝鮮半島、中国などに自生する。クマツヅラ科の多年草で、紫色の花を９月下旬から１０月上旬に咲かせる。
※花は大事に！持って帰らないでね！

【トイレはココ】
役場　八反田公園　長与駅　中尾城公園　上長与公民館
本川内駅　長与ダム　扇塚公園　琴ノ尾公園　堂崎公園
潮井崎公園　ふれあい広場　総合公園　尻無川公園

※みんなのトイレです。きれいに使いましょう！！

※長与ふるさと自然のみちのルートは、開設当時と道路事情により一部変更なっています。

【稗の岳】249m

緑ヶ丘団地の後方にあり、岩壁の織りなす偉容は絶景である。
※岩の頂上まで登ることは非常に危険ですので、登らないで下さい。

【琴ノ尾岳】451.1m

琴ノ尾岳は、諫早市との境にまたがっており標高 451.4m、長与の最高峰である。針尾方面、長崎空港・多良山系の山々が視界に入り、さらに雲仙岳や長崎港までも展望することができる。

町内のスポーツ関連施設

【公営】

長与シーサイドパークミニイベント広場
長与シーサイドパークイベント広場
ふれあいセンター体育館
長与総合公園水泳プール
長与総合公園すもう広場
天満宮公園
上長与体育館

長与シーサイドパーク多目的広場

長与総合公園長与町民体育館

長与町海洋スポーツ交流館

長与シーサイドパーク
フットサルコート

長与町武道館

長与総合公園ふれあい広場

長与総合公園運動公園広場

長与総合公園テニス広場

浦上（時津）街道ガイド　約12km

Ⅳ.ちょっと遠出

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。
※詳しいコースはインターネット等でお調べください。
※一部私有地もありますので迂回してください。

日本二十六聖人上陸の地

鯖腐らかし岩

新茶屋跡

岩屋神社一ノ鳥居

住吉神社

≪浦上（時津）街道≫
長崎村西坂から、高田村などを経て、大村藩領である時津村までの歴史ある街道（約 12km）。そして時津村からは大村湾を船で渡って長崎街道の彼杵宿へ。
全国の商人や文人等が往来したといわれ、なかでも最も有名なのが豊臣秀吉のキリシタン禁止令により捕縛され、長崎村西坂で磔の刑に処刑された日本二十六聖人である。

浦上天主堂

山王神社

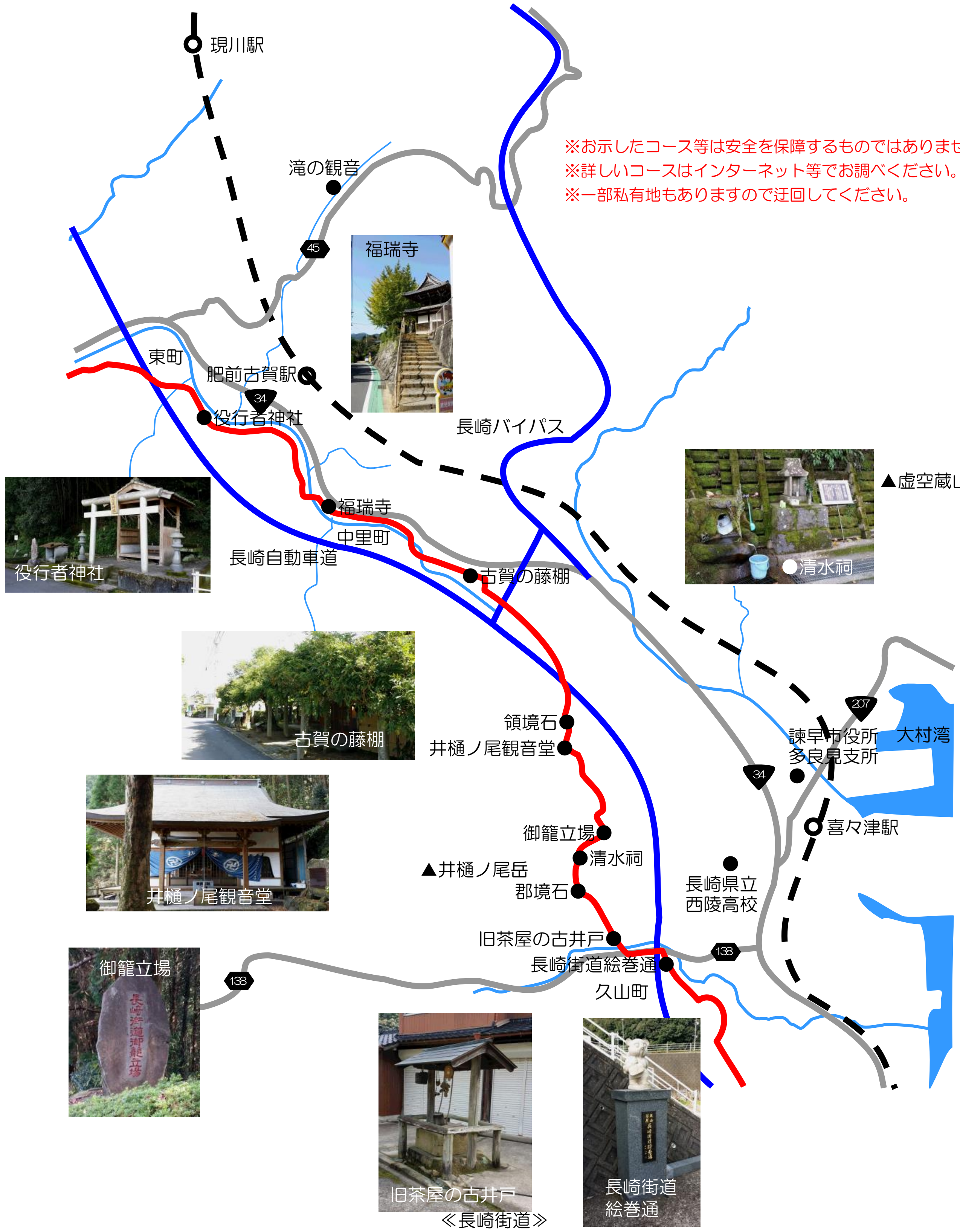
片足鳥居

日本二十六聖人殉教地

長崎街道ガイド① 長崎市新大工町～東町 12 ㎞

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。
※詳しいコースはインターネット等でお調べください。
※一部私有地もありますので迂回してください。

長崎街道ガイド② 長崎市東町～諫早市久山町 約８㎞



≪長崎街道≫

長崎街道は小倉から、飯塚、神崎、佐賀、嬉野、彼杵、大村、日見を経て長崎までの総延長は約２２３km。宿場数は２５宿ほどあったといわれ、４～７日程の旅程であった。出島オランダ商館の商館長らが、江戸参府で通った道として有名であるが、長崎奉行や各地の商人、文化墨客、幕末の志士らさまざまな人々が行き交わった街道でもあった。また、中国やオランダとの交易品などが輸送され、日本の政治・経済・外交・医学・文化などに貢献した重要な街道であった。

また最近では「シュガーロード」とも称されている。輸入された砂糖が九州の食文化に多大な影響を与えたからで、カステラ・丸ボーロ・鶏卵そうめんなどの菓子文化も誕生した。

長崎街道ガイド③　諫早市久山町～破籠井町　約９㎞

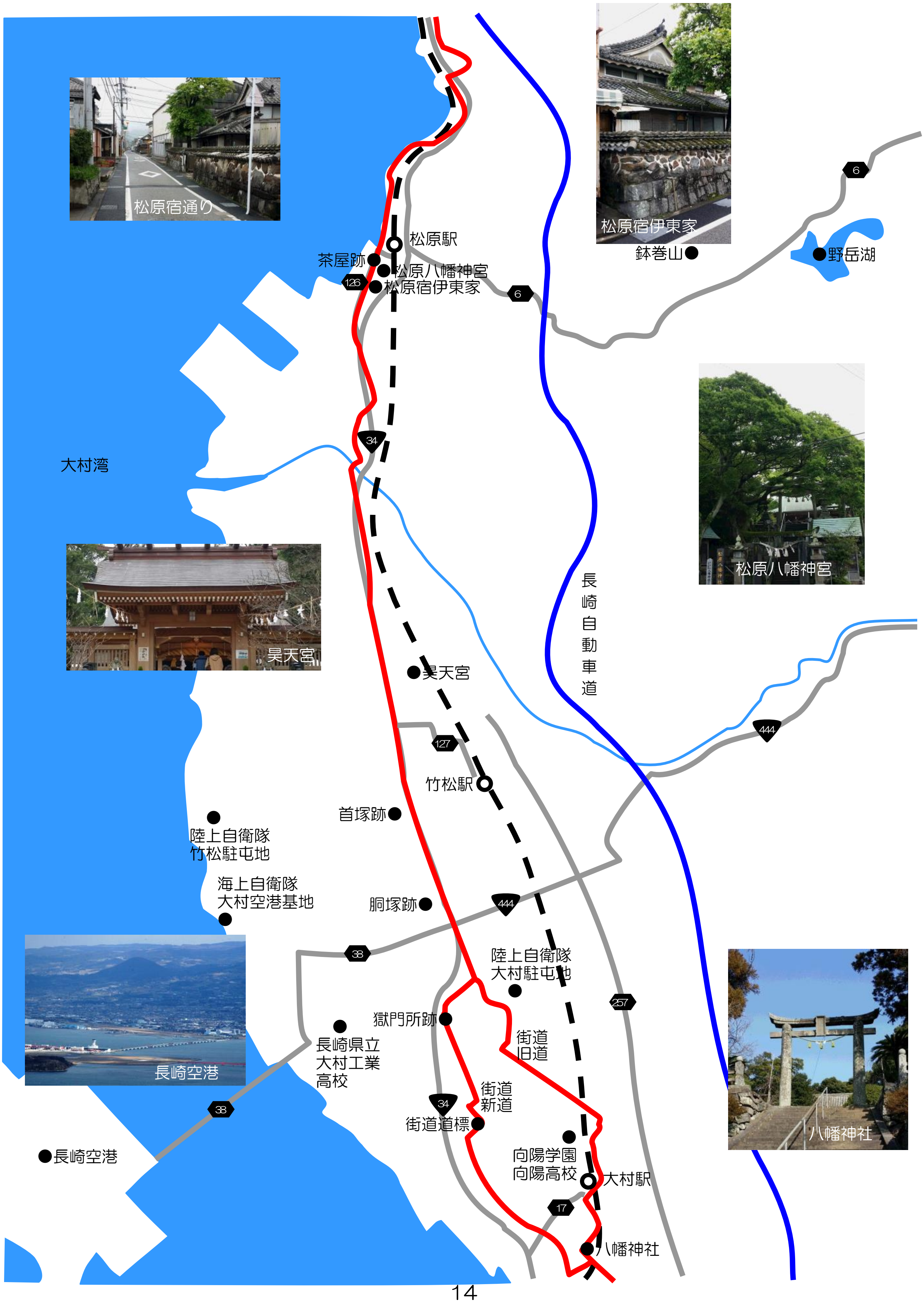
※お示したコース等は安全を保障するものではありません。
※詳しいコースはインターネット等でお調べください。
※一部私有地もありますので迂回してください。

長崎街道ガイド④　諫早市破籠井町～大村市東本町　約９㎞

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。
※詳しいコースはインターネット等でお調べください。
※一部私有地もありますので迂回してください。

長崎街道ガイド⑤　大村市東本町～　東彼杵町里郷　約 11 ㎞

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。
※詳しいコースはインターネット等でお調べください。
※一部私有地もありますので迂回してください。

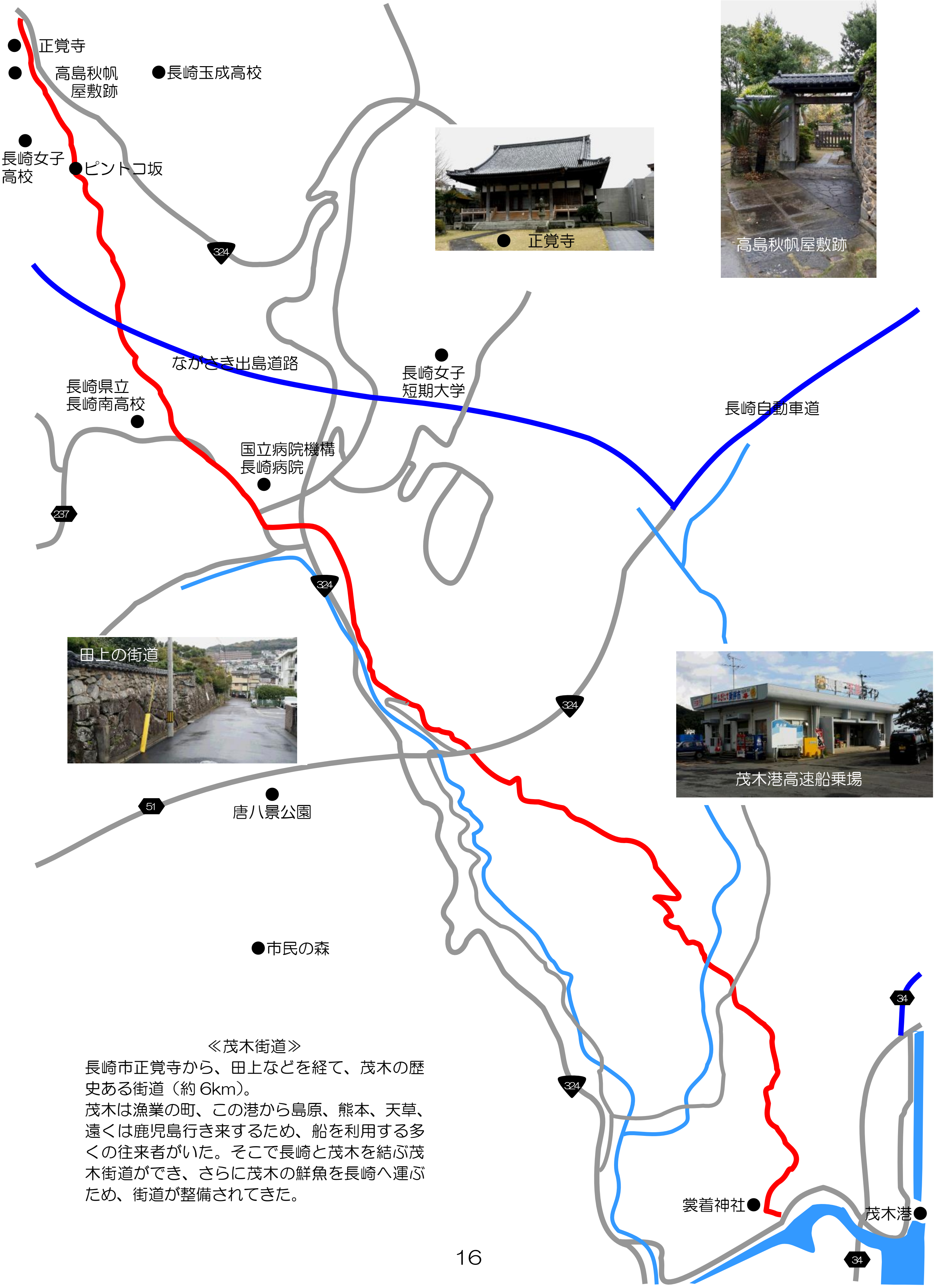


長崎街道ガイド⑥　東彼杵町里郷～東彼杵町坂本郷　約 15 ㎞

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。
※詳しいコースはインターネット等でお調べください。
※一部私有地もありますので迂回してください。

茂木街道ガイド　正覚寺下～　約6km

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。
※詳しいコースはインターネット等でお調べください。
※一部私有地もありますので迂回してください。



≪茂木街道≫
長崎市正覚寺から、田上などを経て、茂木の歴史ある街道（約 6km）。
茂木は漁業の町、この港から島原、熊本、天草、遠くは鹿児島行き来するため、船を利用する多くの往来者がいた。そこで長崎と茂木を結ぶ茂木街道ができ、さらに茂木の鮮魚を長崎へ運ぶため、街道が整備されてきた。

低山を歩こう①

【たんたん岩】長与町　標高 289m
たんたん岩は巨石（推定高 60m）がそびえる独特の風貌を持ち、展望がすばらしい。遠くには琴海尾戸半島から長崎市女神大橋まで眺められる。2022 年に封切りされた映画「サバカン」（監督は長与町出身の金沢知樹さん：「半沢直樹」など多数の脚本を手掛けている）で紹介されるなど、聖地巡礼として多数の登山者が訪れている。

【平尾台:】福岡県　九州百名山
平尾台は、山口県秋吉台、四国カルストと並ぶ日本三大カルストの一つで、国の天然記念物、北九州国定公園に指定されています。最高峰は北端にある貫山で標高は 711m ある。
地表に露出した柱状の石灰岩が広がり、まるで羊が群れたように見える事から羊群原（ようぐんばる）とも呼ばれている。また千仏鍾乳洞など、3 つの観光できる鍾乳洞があり、夏は涼を求めてなど多くの人が訪れる。

【志々伎山（しじきさん）】平戸市　九州百名山
平戸島最南端にある山で、標高は 347mある。の頂上からは 360 度の展望が望める。低山ではあるが、展望に関しては他の山と比較しても負けない。宇久・小値賀、五島列島を一望にできる。空と海と山のコントラストは最高だ。
中腹に広い駐車場があり、そこからだと頂上までは徒歩約 45 分。途中岩場もあるがロープがあるから OK だ。

【矢上普賢岳】長崎県

橘湾を一望に見渡せる普賢岳は、古くから信仰の山として登られてきていて、麓から山頂まで長い石段が続く。（国道から登って来ると石段が約 1,800 段ある）途中には普賢神社があり、山頂直下には、十三仏ある。また一枚岩をくりぬいた巨大な不動明王像、観音像が祀られている。山頂には地蔵菩薩像が静かに鎮座している。

山頂は木々が伐採してあり、眼下には橘湾を望み、遠くには天草の島々が望める。また条件が揃えば女神大橋が見える。

【若杉山】福岡県

若杉山は古くから信仰の対象とされている。標高 681m で三群山系連峰にある。山頂付近には若杉山奥之院・太祖宮があり、若杉山周辺は樹齢 200 年を越える杉に覆われており、巨木の杉を見ながらトレッキングを楽しめる。

山頂近くの奥之院にある『はさみ岩』があり、もう少し足をのばすと、標高 593 の米ノ山があり、その先からは福岡市内を一望できる。

《若杉山・三郡山・宝満山縦走》

福岡県をほぼ南北に貫く三郡山地を若杉山から砥石山、三郡山、仏頂山、宝満山へと縦走できる。

【鉢巻山と鉢巻山】長崎県

《大村市鉢巻山》標高 334m

野岳湖近くにある。秋になると約 100 万本の彼岸花が頂上一面を敷き詰めている。

《雲仙市鉢巻山》標高 638m

牧場の里あずまから、万里の長城と言われる遊歩道を通ると正面に鉢巻山が見える。右奥には雲仙の奥雲仙の座敷九千部岳と雲仙岳が見える。

【虚空蔵山：日本のマッターホルン】長崎県　　九州百名山

川棚町側から眺めるとマッターホルンのように見える。琴ノ尾岳、多良山系を望める。木場登山口からは山頂まで約 50 分で着く。標高は 606m。

低山を歩こう③

【吾妻岳】長崎県

雲仙岳の北西部にある標高 869mの山で、裾野には田代原と呼ばれる原野が広がっている。山体の南側は千々石断層崖という急峻な断層崖が続いている。山頂は展望もなく腰を下ろす場所もない。山頂近くには、「吾妻観音」が祟められている。崖下は千仞の谷で千々石湾を望んでいる。また側にはハート型の石があり、発見すると幸せが訪れるかも♡

【福智山】福岡県　九州百名山

標高 901 メートルの福智山の山頂は、360 度見渡す限りの大パノラマで、遠くは英彦山や背振の山影が見え、東には周防灘、西には玄界灘を見渡すことができる。七重の滝登山コースは、滝が七つあり、いずれも小粒で迫力は乏しいが、真夏に登った際には、マイナスイオンがほとばしり、気持ち良い。他にも「白糸の滝」「大塔の滝」が登山の見どころになっている。

【津波戸山】大分県　九州百名山

津波戸山の標高は。 529m。山岳仏教遺跡と絶峰奇岩からなるこの山には、国東登山の醍醐味が凝縮されている。近年、地元の人たちにより登山道や案内板の整備がすすんでいる。88 体の石彫りの弘法大師、各種観音像を巡礼する「八十八ヶ所巡回コース」を辿れば、アスレチックな登山が満喫できる。

【宝満山】福岡県　　※九州百名山

竈門神社上宮

宝満山は、霊峰として崇められ、山頂に竈門神社の上宮があり、英彦山、背振山と並ぶ修験道の霊峰である。山頂の眺望は抜群で、背振山地、玄界灘、英彦山、九じゅうの山々、雲仙岳も遠望できる。

難所が滝の氷柱

1 月から 2 月にかけて、河原谷渓谷を登れば、標高 724mに位置する河原谷の大つらら（通称：難所ヶ滝）に着く。岩から染み出た水や雪が融けた水が岩肌をつたいながら凍って氷結し、寒気が強まる時期が続くと高さ 20mもの見事な大つららになることもある。壮大な氷の彫刻を一目見ようと、多くの登山客が訪れる。寒気が続いた後のなるべく気温の低い午前中がお勧め。

※登山の際は、防寒対策とアイゼン等の登山装備が必要。

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。
※下記の歩行時間は山道の条件や歩行速度により異なります。

【土器山（かわらけやま）】佐賀県

土器山は標高 429m。山岳信仰の山で、修験霊場として知られている。名前は、上宮で行われていた土器占いに由来する。また、山頂近くに火の神を祀った八天神社があることから別名「八天山」ともいわれている。

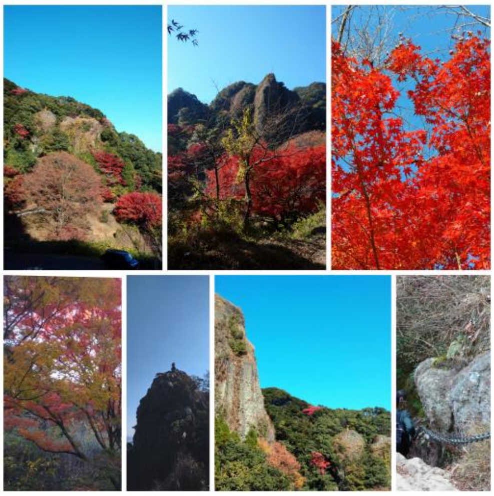
【岩石山（がんじゃくやま）】福岡県

岩石山は標高 454m。巨岩・奇石が至る所に点在する一風変わった景観の低山。山頂には岩石城という山城跡も残っており、不思議な景観と歴史を楽しむことができる。登山の後は赤村の温泉への立ち寄りもおすすめ。

【黒髪山】佐賀県　九州百名山

奇岩絶景の黒髪山の標高は 516m。決して高い山ではないが、山
眺めは最高。くさりで上る急な岩場もあり。特に紅葉の時期は県
し登るリピーターも増えている。

また、天童岩と並んで人気なのが雌岩と雄岩の夫婦岩。直下の乳待坊（ちまちぼう）公園から見上げると、山上に突き出た二つの奇岩に圧倒される。雌岩に登ると、間近に迫る雄岩が迫力十分である。



雲龍台から見る１号橋

【三角岳】熊本県

三角岳（標高 405m）は宇土半島突端にあり、眼下に天草五橋の１号橋などや天草諸島を展望でき、海抜０mから登ることができる珍しい山。途中の「雲龍台」からの眺めは抜群。

低山を歩こう⑤

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。

【中山仙境】大分県　　九州百名山

中山仙境は、大分県豊後高田市国東半島の夷耶馬渓にある。弘法大師を祀る寺院がたくさんあり、仏教文化が根付いた土地柄である。

岩峰郡（左から２番目が最高峰の高城）

標高は 317mしかないが、周辺の山々を含め、巨大な奇岩怪石が目立っている。登山道の随所には石仏が祀られており、それを見ながらアップダウンを繰り返しながら進む。時折鎖場があり、痩せ尾根歩きはかつての修験道を思わせるなど、独特な風景を堪能できる。またここは「国東半島峯道ロングトレイルのルートの一部で 3～4 時間で登山が出来る。

登山道にある石仏

途中には、２枚の石を突き合わせた構造の約幅 50 ｃｍ長さ 3mの石橋「無明橋」があり、左側は切れ落ちた断崖絶壁である。（う回路有り）

集塊岩が造る奇観

滑落の危険もあるスリリングなルートなので、注意して歩こう。

NHK の「にっぽんトレッキング 100」で放送されるほどの絶景である。

国名勝指定の中山仙境
無明橋

【宮島弥山】広島県　　中国百名山

弥山山頂から瀬戸内海を望む

宮島最高峰標高 535mの弥山。視界を遮るものがなく、山頂の展望台からはからは 360 度を見晴らすことができ、瀬戸内海の景色を堪能できる。条件がよければ遠くは四国連山まで望める。

厳島神社の大鳥居

厳島神社は、海上に建てられた社殿で、多くは平清盛によって建立されている。1996 年に弥山の原生林とともに世界文化遺産にされた。また、重要文化財の多宝塔・五重塔や大聖院、大元神社、豊国神社などがある。

【鹿嵐山】大分県　　九州百名山

鹿嵐山は、耶馬渓町と院内町との境にあり、雄岳と雌岳（730m）からなる双耳峰である。

特に「地蔵峠の景」は、中国の万里の長城さながらで、シャクナゲの名所としても知られる。

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。
※下記の歩行時間は山道の条件や歩行速度により異なります。

【高尾山】東京都

山頂近くの大見晴台からは富士山も見ることができる高尾山は、都心から約 50km、東京都八王子市に位置する標高 599m の山。なんと年間約 300 万人が訪れる。アクセスがよく、ケーブルカーなども運行しているため、観光気分で手軽に登れる山として人気。

「高尾山薬王院」の参道には多くの茶屋では、とろろそばや団子など、名物グルメを堪能できる。下山したらもちろんビールを（控えめに）。

【金比羅山】長崎県

長崎市の中心に位置し市民に最も親しまれている。標高は 366m で長崎市街を一望できる。

金比羅神社本宮は昔、長崎奉行や華僑の人たちが海上安全と貿易の繁栄を祈願したという由緒のある神社である。

【帆場岳】長崎県

長崎市の北東部に位置する帆場岳（標高 506m）は、市内のどの角度からも山頂が３峰に見えるところから三ツ山ともよばれている。

山頂からは長崎市内の山々をはじめ雲仙岳、多良岳も見渡すことができる。また、大村湾、有明海、橘湾の景観もすばらしい。

【右田ヶ岳】山口県　中国百名山

右田ヶ岳は、426m の山。低山ながらも岩峰が峻立する姿は、真下を通過する山陽新幹線の車窓からすぐにわかる。山中には鎌倉時代末期に築城した右田ヶ岳城城址があり、佐波川水運と萩往還を押さえる要衝の山である。

山に登ろう①

【石鎚山】愛媛県　（標高 1,982m）　日本百名山
西日本最高峰
山岳信仰の山として知られる日本七霊山の一つである。西日本最高峰である天狗岳と石鎚神社山頂社のある弥山、そして南尖峰の一連の山々を総じて石鎚山と呼ばれている。
登山道は、久万高原町の土小屋から尾根伝いに歩く約 4.6km の土小屋コースや、西条市から石鎚登山ロープウェイを利用するコースなど、登山の経験によって様々なコースが選べる。
山頂からは瀬戸内海や土佐湾を始め、天気が良ければ中国山地や九州山地まで遠望でき、言葉にできない達成感と素晴らしい景色を味わうことができる。

【背振山】佐嘉県・福岡県　日本三百名山

背振山地は、椎原を中心にして、西に金山、三瀬峠、雷山、浮岳へ続き、東は背振山、蛤岳、九千部山と連なる。標高 1054.6m、佐賀県神埼市と福岡県福岡市との境に位置する『背振山系』最高峰である背振山は、
山頂には、自衛隊の通信基地がある。

【白髪岳】熊本県　九州百名山
（標高 1,416m）
九州山地南部の山で、球磨郡あさぎり町にある。球磨盆地から見る冬景色から、老人の髪にたとえて白髪岳と言われている。
佐賀県の黒髪山は姉妹山と言われています
山頂からは、南側には霧島連山の韓国岳や新燃岳、高千穂の峰を見渡すことができる。

山に登ろう②

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。
※下記の歩行時間は山道の条件や歩行速度により異なります。

【雲仙岳】平成新山・普賢岳・妙見岳・国見岳・九千部岳など　長崎県　　日本二百名山

ミヤマキリシマが咲く国見岳

九千部岳のヤマボウシ

雲仙温泉街北東にそびえる妙見岳（1,333m）・国見岳（1,347m）・九千部岳（1,062m）などを総じて雲仙岳という。どの山も眺望はすばらしく様々な様相を見せてくれる。普賢岳からは真近に平成新山（1,483m）を見ることができる。

仁田峠→妙見岳→国見岳→普賢岳→仁田峠コースは約 4 時間で巡ることができる。ロープーウェイを使うと時間短縮も。NHK の「にっぽんトレッキング 100」で放送されるほどの絶景である。帰りはもちろん温泉へ！

平成新山

【九じゅう山群】大分県　　日本百名山

遠くに見える大船山

九じゅうは九州の屋根と言われ、1,700m級の山が 10 座あり、九州本土最高峰の中岳（1,791m）もある。周辺には温泉地がたくさん！！

◎大船山（1,787m）、平治岳（1,643m）

ミヤマキリシマ大群落はすばらしく、見ごろは 6 月上旬、特に平治岳は九重山群一の名所で山一面に広がる花々にしばし目を奪われる。

６月の平治岳

また、大船山の御池に映し出される紅葉は最高。

◎三俣山（1,745m）

雪の三俣山

どこから見ても３つに見える峰で、遠くから眺める山容は素晴らしく、山頂からは、坊ガツル湿原が眼下に見える。

※阿蘇五岳もまる見え（牧ノ戸峠コースから）

高岳・中岳・根子岳などが見えるよ。さあ行ってみよう。

阿蘇五岳を望む

【由布岳：豊後富士】大分県　　日本二百名山

独特の山容の由布岳

山頂は西峰と東峰に分かれ、標高は 1,583m（西峰）ある。円錐の形をしており豊後富士といわれ、湯布院のシンボルである。登山コースは途中からジグザグに登っていくが、山頂からの眺望は絶景である。正面登山口から約 2 時間半で山頂（東峰）に着く。

【開聞岳：薩摩富士】鹿児島県　　日本百名山

指宿枕崎線と開聞岳

どの方角から見ても三角形の威容で、薩摩富士とよばれている。登山コースは 1 か所でらせん状になっており、約 2 時間半で山頂に着く。山頂からは噴煙をあげる桜島を眺めることができる。標高は 924m。

山に登ろう③

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。

【阿蘇山】熊本県　　※日本百名山

阿蘇五岳（中岳噴火：2015.8.8 撮影）

阿蘇山は、杵島岳・烏帽子岳・中岳・高岳・根子岳の阿蘇五岳や外輪山などで形成する山群の総称。最高峰は高岳で、標高 1592m である。高岳・中岳の登山道は、砂千里コースからと仙酔峡からの仙酔尾根コースからがよく登られている。山頂からの眺望は 360 度の絶景である。外輪山や九州山地の山々が望める。高岳東峰のミヤマキリシマ群落はすばらしく、見ごろは 6 月上旬。帰りはもちろん温泉へ！

阿蘇第一火口

高岳東峰付近のﾐﾔﾏｷﾘｼﾏ

※中岳第一火口の火山ガスにより登山道が閉鎖される場合があります。関係機関へご確認ください。

荒々しい阿蘇山の山肌

【涌蓋山：九じゅう山群】大分県・熊本県

※日本三百名山

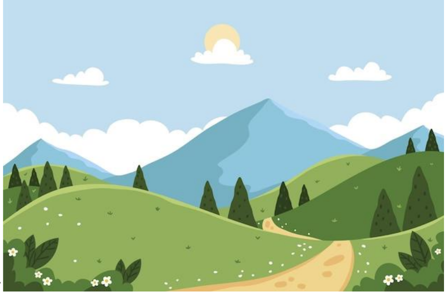
涌蓋山

涌蓋山は、大分県九重町と熊本県小国町にまたがる山で、標高は 1,500m。山容が円錐形の美しい形をしていることから、玖珠富士や小国富士と呼ばれている。

山頂からは、360 度を見晴らすことができ、九重連山、阿蘇山、由布岳、祖母山などを見渡すことができる。

周辺は地熱地帯であり、宝泉寺温泉、壁湯温泉、川底温泉、筌の口温泉、筋湯温泉などの温泉が涌いている。帰りはもちろん温泉へ！

筋湯温泉と発電所方面



※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。

【大山（だいせん)】鳥取県　　日本百名山
大山は、鳥取県西部の旧国名が伯耆国であったことから伯耆大山（ほうきだいせん)、またはその山容から伯耆富士とも呼ばれている。

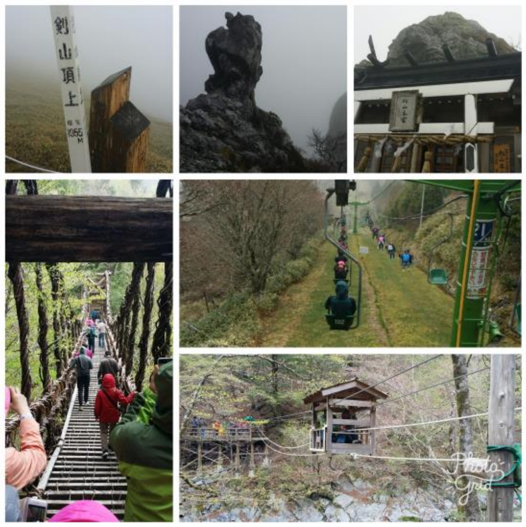
登山コロ付近から見る大山

標高は 1,729m で中国地方の最高峰である。日本百名山に選定されている。
登山コースは初心者向きの「夏山登山コース」と中・上級者向きの「ユートピアコース」が一般に紹介されている。
夏山登山コースは佐陀川の源流となっている行者谷の西側尾根を登り、標高 1,710m の弥山に至るルート。山頂付近に見られるダイセンキャラボクの純林は国の特別天然記念物に指定されている。

ﾀﾞｲｾﾝｷｬﾗﾎﾞｸ横の登山道

ユートピアコースは行者谷の東側尾根を経て、標高 1,516m の三鈷峰付近にあるユートピア避難小屋に至るルートで、上級者向けとされている。

【剣山】徳島県　日本百名山
剣山は石鎚山に次ぐ、西日本で２番目に高い山（標高 1,955 メートル）で、山岳信仰の山として栄えた霊峰。登山道の見ノ越から、リフトを使うと約１時間で山頂へたどり着け、百名山の中でも比較的上りやすい山である。山頂付近に樹木はなく、360 度視界が開け、天気のよい日には阿讃山脈や石鎚山、遠く本州の山々を望むことができる。別名太郎笈と呼ばれている。
近くには奥祖谷二重かずら橋あり、約 800 年前平家一族が剣山、平家の馬場での訓練に通うため架設したといわれている。高山に自生している「シラクチカズラ」を利用しており、奥祖谷かずら橋キャンプ場への通路となっている。かずら橋が２本並んで架かっているため、通称「男橋女橋」とも「夫婦橋」などとも呼ばれている。



◎ちょっと寄り道（島根県出雲市：出雲大社）
縁結びの神、福の神として有名な出雲社に立ち寄ってみては。近縁ではパワースポットでも有名に。
正式名称は「いずもおおやしろ」と読む。

出雲大社の拝殿

山に登ろう⑤

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。

【三瓶山（さんべさん）】島根県　　日本二百名山

三瓶山はカルデラの中にある男三瓶山（1,126m）、女三瓶山、子三瓶山、孫三瓶山、太平山、日影山の６つの峰からなる。火口の中には室の内と呼ばれる火口湖がある。

リフトの先は女三瓶山と太平山

登山ルートは。カルデラを一周する縦走ルートなどが６つある。観光用リフトを利用すると太平山まで一気に登ることができる。山頂は360 度の抜群の眺望で、遠くに日本海や大山などの中国山地の山々が一望できる。
三瓶山は「出雲国風土記国引き神話」の舞台となっている。

男三瓶山へ続く草原

孫三瓶山（後方左）と子三瓶山

平成 30 年４月９日の地震により、男三瓶～女三瓶は通行不可
※平成 30 年 12 月 13 日現在、太田市役所確認

韓国岳（霧島山の最高峰）

宮崎県えびの市・小林市、鹿児島県霧島市の境界にまたがる、標高 1,700m を誇る霧島火山群の最高峰。直径 900m、深さ 279m に達する大きな火口を持つ。 山頂からの眺望にすぐれ、隣国韓国まで見渡せるほど高い山ということから、その名がついたといわれている。
好展望に恵まれ、南に桜島、高隅山地、開聞岳、東に鰐塚山、日向灘、北に九州山地南部の山々を望見できる。
中腹から山腹にかけて、ミヤマキリシマが群生している。
登山道は、宮崎県小林市と鹿児島県霧島市を結ぶ県道付近からいくつかの道が整備されている。駐車場やビジターセンターの充実しているえびの高原からのルートがもっとも一般的である。

◎登山規制
令和５年 12 月現在で、新燃岳、硫黄山、高千穂の峰下の御鉢が噴火警戒レベル１となっている。登山前には HP などで情報収集を！

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。
※下記の歩行時間は山道の条件や歩行速度により異なります。

【九州自然歩道　生月島】長崎県

平戸市生月島の最北端、大バエ灯台から塩俵断崖まで整備された自然歩道。海岸にそびえたつ断崖と雄大な草原が見事な絶景をなす素敵なトレッキングコース（約 6.4 ㎞）である。所要時間は約１時間 30 分。

生月の断崖絶壁

大バエ灯台

生月大橋

【九州オルレ　南島原コース】長崎県

《ゆるりと楽しむ港町と田園風景　～大航海時代の貿易と産業革新を支えた石炭積出港・口之津～》

南島原早崎半島の海岸や山などを五感で感じ、自分のペースでゆっくりとコースを楽しもう。

瀬詰崎灯台

早崎瀬戸（遠くに見えるは天草）

※詳しい山の情報や行程については、出発前によく調べてお出かけください。

ちょっと　フォト

聖岳～鬼ノ鼻山縦走と武雄温泉（佐賀県）

←ここはどこの山？？

ツゲの原生林がある古処山（福岡県）

ロケ地巡礼コース（映画サバカン） OR サバカンコース

※各箇所の説明は映画上の解説です。
（　）は現存する撮影地（建物等）を示します。

※お示したコース等は安全を保障するものではありません。

ロケ地巡礼②
(映画サバカン)

※ お示したウォーキングゾーンのコース等は安全を保障するものではありません。