

上天草トレッキング MAP
Trekking Map



上天草市への交通アクセス
Transportation Access



目的地までお越しの場合

バスに 上天草市(バス乗り場)

駅までお越しの場合

徒歩 上天草市(駅)

バス 上天草市(駅) → 上天草市(バス乗り場)

バスでお越しの場合

バスで上天草市(バス乗り場)まで

天草観海アルプスルート



ハズせない! お立ち寄りスポット

道の駅 上天草さんぽーる 0964-56-5009
地元のうまい農産物、海産物がスバリ

上天草市文化センター スパ・テラス天草 0964-56-1126
海洋の恵みに囲まれてリゾートスパを

【おみやげ】	
観光センター	0964-56-0027
道の駅さんぽーる	0964-56-5009
観光センター	0964-56-1126
観光センター	0964-56-1126
観光センター	0964-56-1126
観光センター	0964-56-1126
観光センター	0964-56-1126
観光センター	0964-56-1126
観光センター	0964-56-1126
観光センター	0964-56-1126
観光センター	0964-56-1126

上天草 トレッキング BOOK

～癒しを求めて街から山へ～

KamiAmakusa Trekking Book

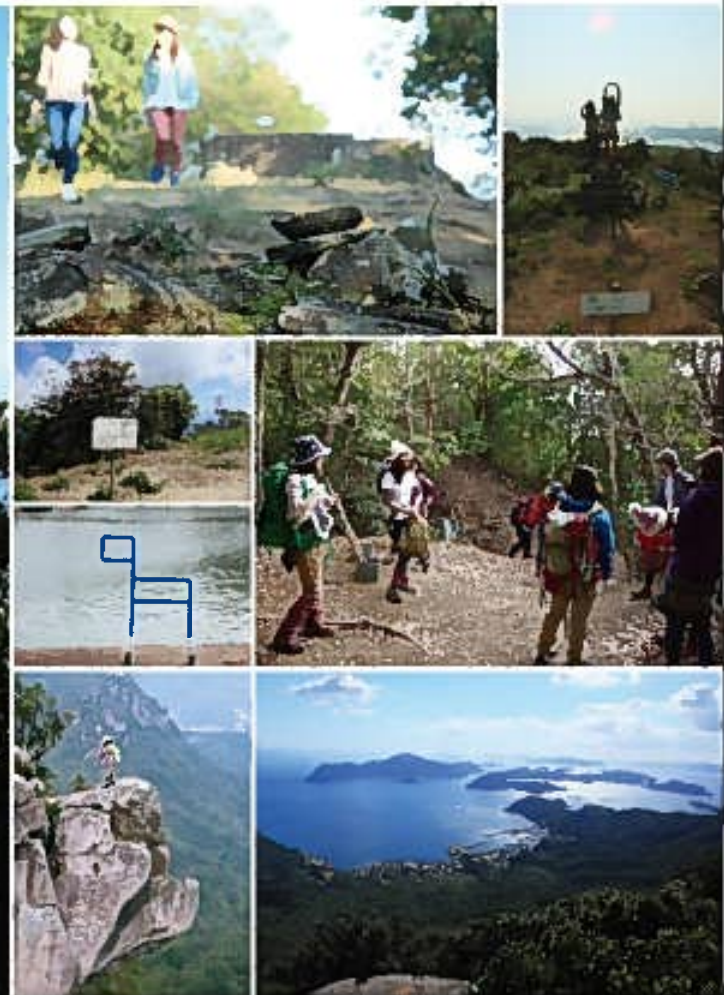


青い空と海を独占。 絶景トレイル

- ▲ 白旗
- ▲ 朝ヶ岳
- ▲ 次郎丸森・太郎丸森
- ▲ 念珠岳・紫尾山
- ▲ 高舞登山・千嶽山

- Special
- ▲ 九州オムレ
 - ▲ 稚和島コース
 - ▲ 松島コース





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、なまじいところ、新鮮な眺めの良さが多く、
誰れでもなり、山にも慣れた自然愛好者は、上天草エリアでは、
何れも山にも定評がある。自然の山や谷が、
緑豊かなアスミとして残されている。自然の山や谷が、
自然の山や谷が、自然の山や谷が、
心癒しの自然が、自然の山や谷が、

「山ガール・サミット」発祥の地！

上天草の山や谷が、自然の山や谷が、
心癒しの自然が、自然の山や谷が、



上天草の山や谷が、自然の山や谷が、
心癒しの自然が、自然の山や谷が、



【一社】天草西原観光協会

〒862-0001 天草市西原町西原1-1-1
TEL 0964-44-1111

上天草 トレッキングBOOK

Contents

- 03 ■ 白嶽
- 05 ■ 龍ヶ岳
- 07 ■ 次郎丸嶽 ■ 太郎丸嶽
- 09 ■ 念珠岳 ■ 柴尾山
- 11 ■ 高舞登山 ■ 千歳山
- 13 ■ 九州トレイル ■ 維新高コース ■ 松島コース





白嶽

Shiratake



**子どもから大人まで
気軽に楽しめる、
おすすめコース。**

緑豊かな山頂に広がる白嶽は、眺望が抜群で、自然の豊かさを感じさせる素晴らしいスポットです。子どもから大人まで気軽に楽しめる、おすすめコースをご紹介します。白嶽には、自然の豊かさを感じさせる素晴らしいスポットです。子どもから大人まで気軽に楽しめる、おすすめコースをご紹介します。白嶽には、自然の豊かさを感じさせる素晴らしいスポットです。子どもから大人まで気軽に楽しめる、おすすめコースをご紹介します。



白嶽の絶景を眺める。美しい自然が広がる。絶景を眺める。美しい自然が広がる。



ゆったり、のぼって、
である宝物
大空と海の碧いハイモニー



白嶽の絶景を眺める。美しい自然が広がる。絶景を眺める。美しい自然が広がる。



白嶽の絶景を眺める。美しい自然が広がる。絶景を眺める。美しい自然が広がる。



白嶽の絶景を眺める。美しい自然が広がる。絶景を眺める。美しい自然が広がる。



緑豊かな山頂に広がる白嶽は、眺望が抜群で、自然の豊かさを感じさせる素晴らしいスポットです。子どもから大人まで気軽に楽しめる、おすすめコースをご紹介します。白嶽には、自然の豊かさを感じさせる素晴らしいスポットです。子どもから大人まで気軽に楽しめる、おすすめコースをご紹介します。

白嶽の絶景を眺める。美しい自然が広がる。絶景を眺める。美しい自然が広がる。

湿地帯の木道を歩けば
天草にいることを忘れてしまう。

白嶽には、自然の豊かさを感じさせる素晴らしいスポットです。子どもから大人まで気軽に楽しめる、おすすめコースをご紹介します。白嶽には、自然の豊かさを感じさせる素晴らしいスポットです。子どもから大人まで気軽に楽しめる、おすすめコースをご紹介します。



白嶽データ
標高 373m
所要時間 約2時間
コース 中
ポイント 絶景
自然の豊かさ



上野原 野柳アルプス
トレッキングBOOK
天草の絶景を堪能
白嶽ハイモニー



阿蘇や雲仙、霧島までも
見渡せる絶景。



上天草市公保
カインツウ

龍ヶ岳

車で行けるお手軽絶景スポット!



詩人・野口雨情も登って感動した絶景の山。

龍ヶ岳(龍ヶ岳山)は、筑前県大牟田市の東約15kmに位置する標高470mの山。詩人野口雨情も登ったと伝わる山で、自然豊かな環境に恵まれている。大牟田市の中心部から車で約15分、大牟田駅から車で約20分で行くことができる。龍ヶ岳には、龍ヶ岳神社、龍ヶ岳公園、龍ヶ岳展望台などがある。龍ヶ岳展望台からは、大牟田市の街並みと、遠く阿蘇山や霧島山まで見渡せる絶景が楽しめる。また、龍ヶ岳には、龍ヶ岳温泉という温泉もある。龍ヶ岳は、自然豊かな環境と、絶景が楽しめる山である。龍ヶ岳は、大牟田市の東約15kmに位置する標高470mの山。詩人野口雨情も登ったと伝わる山で、自然豊かな環境に恵まれている。大牟田市の中心部から車で約15分、大牟田駅から車で約20分で行くことができる。龍ヶ岳には、龍ヶ岳神社、龍ヶ岳公園、龍ヶ岳展望台などがある。龍ヶ岳展望台からは、大牟田市の街並みと、遠く阿蘇山や霧島山まで見渡せる絶景が楽しめる。また、龍ヶ岳には、龍ヶ岳温泉という温泉もある。龍ヶ岳は、自然豊かな環境と、絶景が楽しめる山である。



龍ヶ岳展望台から見た大牟田市の街並みと、遠く阿蘇山や霧島山まで見渡せる絶景。



龍ヶ岳はバスマゲルという龍長岩にも覆われる風情が多く残っているので、自然そのまゝの草花観察できるトレッキングコースだよ。
秋の豊作には熊や狐の害、春には虫害、夏の雨、あかびがたふさん降れるんだ。体力に自信がある人は山頂まで車で登るという人も結構に遊びに来てる。



山頂での楽しみは絶景だけではない。

上尾山荘は、山頂から約10分ほど歩くとある。山頂からの絶景を眺めながら、お茶を飲み、休憩することができる。また、山頂には、龍ヶ岳神社がある。龍ヶ岳神社は、龍ヶ岳の山頂に祀られている。龍ヶ岳神社には、龍ヶ岳の山神である龍ヶ岳大明神が祀られている。龍ヶ岳神社には、龍ヶ岳の山神である龍ヶ岳大明神が祀られている。龍ヶ岳神社には、龍ヶ岳の山神である龍ヶ岳大明神が祀られている。

龍ヶ岳展望台

龍ヶ岳神社

龍ヶ岳温泉

龍ヶ岳展望台

龍ヶ岳神社

龍ヶ岳温泉

龍ヶ岳展望台

龍ヶ岳神社

龍ヶ岳温泉

龍ヶ岳展望台

龍ヶ岳神社

龍ヶ岳温泉

龍ヶ岳展望台

龍ヶ岳神社

龍ヶ岳温泉

龍ヶ岳展望台

龍ヶ岳神社

龍ヶ岳温泉

上天草市公保
カインツウ



龍ヶ岳データー

標高 470m

所要時間 約2時間30分

難易度 高



次郎丸嶽・太郎丸嶽

Jiroumarudake Taroumarudake



登って楽しい
バラエティ豊かなトレイル。

次郎丸嶽(397m)と太郎丸嶽(281m)は兄弟峰で、同じ丸尾谷盆地にそびえ立っている。次郎丸嶽は丸尾谷盆地の東側に、太郎丸嶽は西側にそびえ立っている。丸尾谷盆地は、丸尾川が流れる谷間にあり、丸尾川は丸尾谷盆地を流れて、丸尾川河口で太平洋に注いでいる。丸尾谷盆地は、丸尾川が流れる谷間にあり、丸尾川は丸尾谷盆地を流れて、丸尾川河口で太平洋に注いでいる。丸尾谷盆地は、丸尾川が流れる谷間にあり、丸尾川は丸尾谷盆地を流れて、丸尾川河口で太平洋に注いでいる。



丸尾谷盆地を一望できる次郎丸嶽と太郎丸嶽の絶景。



登ったご褒美がこの眺め。
ぐるっとパノラマの
大絶景が、まっている。



丸尾谷盆地を一望できる次郎丸嶽と太郎丸嶽の絶景。



丸尾谷ローマールがら約1時間かかると、展望台に到着。丸尾谷ローマールから展望台までは、丸尾川が流れる谷間にあり、丸尾川は丸尾谷盆地を流れて、丸尾川河口で太平洋に注いでいる。丸尾谷盆地は、丸尾川が流れる谷間にあり、丸尾川は丸尾谷盆地を流れて、丸尾川河口で太平洋に注いでいる。

弟思いの、兄が作った次郎丸嶽から望む松島の絶景。
丸尾谷ローマールから約1時間かかると、展望台に到着。丸尾谷ローマールから展望台までは、丸尾川が流れる谷間にあり、丸尾川は丸尾谷盆地を流れて、丸尾川河口で太平洋に注いでいる。丸尾谷盆地は、丸尾川が流れる谷間にあり、丸尾川は丸尾谷盆地を流れて、丸尾川河口で太平洋に注いでいる。

次郎丸嶽・太郎丸嶽データ
標高 次郎丸嶽397m / 太郎丸嶽281m
所要時間 約3時間 難易度 中
登山口 丸尾谷ローマール
駐車場 丸尾谷ローマール / トイレ
丸尾谷ローマールから約1時間かかると、展望台に到着。丸尾谷ローマールから展望台までは、丸尾川が流れる谷間にあり、丸尾川は丸尾谷盆地を流れて、丸尾川河口で太平洋に注いでいる。丸尾谷盆地は、丸尾川が流れる谷間にあり、丸尾川は丸尾谷盆地を流れて、丸尾川河口で太平洋に注いでいる。



上天草市の
カインツウ

念珠岳 *Nenzudake*



山頂へつづく急坂に挑戦、
そこからの眺めは一見の価値あり。

鹿児島県上天草市の最高峰である念珠岳(503m)は、登山の難易度や眺望の良さから地元の人々に愛され、観光客も訪れる人気の山です。山頂からは、奄美群島の美しい自然を一望でき、天草半島の雄大な風景も楽しむことができます。山頂への急登は、体力に自信のある登山者には挑戦の山ですが、山頂からの眺めは、一見の価値ありです。



念珠岳データ

▲▲▲▲▲

503m

天草半島 最高峰



地蔵峠、ここから九州自然歩道、 広いトレイルは歩きやすい。

地蔵峠(500m)は、九州自然歩道の起点となる重要なポイントです。ここからは、美しい自然を満喫できるトレイルが広がります。トレイルは広く整備されており、歩きやすいです。地蔵峠からは、天草半島の雄大な風景を一望でき、天草半島の歴史や文化も学ぶことができます。



上天草市の
カインツウ

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。

柴尾山(226m)は、上天草市の最高峰である念珠岳(503m)の南側に位置する山です。山頂からは、奄美群島の美しい自然を一望でき、天草半島の雄大な風景も楽しむことができます。山頂への急登は、体力に自信のある登山者には挑戦の山ですが、山頂からの眺めは、一見の価値ありです。



上天草市の
カインツウ



階段を上ると絶景のパノラマビュー。

柴尾山(226m)は、上天草市の最高峰である念珠岳(503m)の南側に位置する山です。山頂からは、奄美群島の美しい自然を一望でき、天草半島の雄大な風景も楽しむことができます。山頂への急登は、体力に自信のある登山者には挑戦の山ですが、山頂からの眺めは、一見の価値ありです。



柴尾山データ

▲▲▲▲▲

226m

上天草市 最高峰





車でいけるお手軽絶景スポット！

車でいけるお手軽絶景スポット！

高舞登山

Takabutoyama



ここから、はじまる
観海アルプス。

絶景アルプスの下にあるのが高舞登山口(山頂)です。先陣で登山道に入ると、海岸沿いに続く約1kmの林道が、高舞登山の第一歩です。山頂には展望台があり、天草五橋と松島の島々を一望することができます。絶景の山頂からは、天草五橋と松島の島々を一望することができます。絶景の山頂からは、天草五橋と松島の島々を一望することができます。絶景の山頂からは、天草五橋と松島の島々を一望することができます。



絶景の山頂からは、天草五橋と松島の島々を一望することができます。



山頂には展望台があり、天草五橋と松島の島々を一望することができます。

昼間でも、夕方でも絶景が眺められる。



高舞登山口には、天草五橋と松島の島々を一望することができます。絶景の山頂からは、天草五橋と松島の島々を一望することができます。絶景の山頂からは、天草五橋と松島の島々を一望することができます。



PONCE MAP
高舞登山口
標高 117m
所要時間 約5分

千巖山

Sengazan



天草五橋と松島の島々を
眼下に一望。

千巖山、天草五橋と松島の島々を一望することができます。絶景の山頂からは、天草五橋と松島の島々を一望することができます。絶景の山頂からは、天草五橋と松島の島々を一望することができます。



千巖山登山口



千巖山登山口



PONCE MAP
千巖山
標高 162m
所要時間 約10分

桜に包まれる春の千巖山。

春の千巖山は、桜の花が咲き誇ります。絶景の山頂からは、天草五橋と松島の島々を一望することができます。



Special

九州オルレ

九州の自然と文化を満喫できる、初心者にも優しいコースが満載。九州各地の名勝名所を巡り、美しい風景を堪能しよう。

道を、あるけば、
覚えてくる。なにげない
いとおいしい風景。



維和島コース Inajima 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、瀬戸内海の美しい島々を巡る。歴史ある島々に立ち寄り、美しい風景を堪能しよう。



維和島コースデータ
 距離 12.3km
 所要時間 4~5時間
 難易度 中

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。

松島は、天草四郎出陣の地として知られる。歴史ある島々に立ち寄り、美しい風景を堪能しよう。



田園をぬけ、里山を鑑み
歴史を辿る、大人の遠足。

