

清流と緑の大溪谷  
心とむ草原の輝き

菊池溪谷  
探勝コース

〈家族向き・日帰り〉

延長 十六キロメートル、所要  
時間 四時間前後  
(コース) 菊池溪谷入口↓深葉↓  
菊池阿蘇スカイライン↓ミルクロ  
ード↓かぶと岩↓内牧  
(あし) 菊池市隈府から立門入口  
まで産交バスで二十八分、(四月  
〜十一月は更に菊池溪谷まで十分  
で運行) 阿蘇駅前から内牧まで産  
交バスで十三分

菊池温泉を通った歩道は、菊池  
溪谷へ向かい溪谷入口からモデ  
ルコースになっています。  
水と岩のハーモニーが醸し出す  
素晴らしい溪谷美の中を、菊池川  
の源流に向うと四十三万滝を経て  
溪谷随一の名所、広河原に着きま  
す。附近一帯は、面積約八十八ヘク  
タールの野鳥の森として指定され  
現在六十一種の野鳥が確認されて

います。野鳥観察小屋の他四本の  
散策路が設けられ、またキャンプ  
場も完備しているのでお子様連れ  
に最適です。

溪谷の出口深葉から外輪山越え  
です。コースになっている菊池阿  
蘇スカイライン沿線は、今までと  
正反対の広々とした草原地帯で  
す。五月から十一月の放牧の季節  
には赤牛がノンビリ草を食べ、大  
らかな気分になることができます。

スカイラインからミルクロ  
ード、更に右に折れ外輪山の内側の  
道を歩くと、かぶと岩展望所に着  
きます。

ここは、九州各県合同の九州自  
然歩道完成記念式典が行われた所  
で、内牧の町並の後は阿蘇五岳  
が釈迦のねはん像の姿で見えその  
景観は九州一といえるでしょう。

かぶと岩から起点(終点)の内  
牧まで下り坂で、一時間四十分で  
す。途中はあたり一面が草原で四  
季折々の野草が咲き乱れます。

この他コースからはずれませんが  
大観峰展望所近くには新しい観光  
施設である、敷地二十一万坪の阿  
蘇観光牧場があります。屋外では

二百名が一度に赤牛のバーベキ  
ーを楽しめ、また、山菜料理もあ  
ります。(雨の場合は屋内でも食  
べられます)さらに乗馬も楽しめ  
ますので、思う存分阿蘇の自然を  
満喫できます。



菊池溪谷

巾広い登山コース  
野趣味豊かな田楽

阿蘇探勝  
コース

〈家族向き・日帰り〉

延長 十八キロメートル、所要  
時間 五時間前後

(コース) 小堀牧↓曲り松↓根子  
岳登山口↓日ノ尾峠↓鍋ノ平↓前  
原↓小倉原↓村山  
(あし) 宮地から青年の家まで産  
交バス七分、高森から村山まで産  
交バス三分、同じく南阿蘇国民休  
暇村まで十分  
仙酔峡町営有料道路を左に折れ  
る小堀牧からモデルコースにな  
っています。仙酔峡は、ミヤマキ  
リシマの群生地として知られ、五  
月から六月にかけてが見ごろで  
す。近年花を持ち帰る人もいます  
が大切にしたいものです。  
小堀牧からは、カーブが多く、  
その度に根子岳が右に左に見え隠  
れします。五十分ほどで宮地から  
の道と合流し、右へ折れて根子岳  
方面へ向います。急な登り坂を歩  
くと、三十五分で根子岳登山道の  
入口につきます。この根子岳は、  
家族連れでも登れ、また違った方  
面から登れば本格的なロッククラ  
イミングもできるなど、巾広い楽  
しみ方ができる山です。登山入口  
から、阿蘇氏が勢力を張っていた  
頃、交通の要衝だった日ノ尾峠を  
越すと南郷谷です。  
日ノ尾峠を経て三十分で鍋の平



田楽料理

阿蘇の外輪を歩く  
雄大な自然コース

南外輪探勝  
コース

〈健脚向き・1泊2日で〉

延長 二十六・五キロメートル  
所要時間 九時間半前後

(コース) 国民休暇村↓村山↓黒  
岩峠↓高森峠↓中坂峠↓崩土峠↓  
長谷峠↓清水峠↓天神峠↓多津山  
峠↓駒返峠↓東大矢↓稲生野  
(あし) 高森から村山まで産交バ  
ス三分、同じく南阿蘇国民休暇村  
まで十分、矢部から稲生野まで熊  
本バス三十分

起点(終点)の南阿蘇国民休暇  
村からの根子岳の眺めは、熊本名  
勝百景の第一位に選ばれました。

ここには、テニス、トリム施設、  
サイクリングのほか全国でも数少  
ないオートキャンプ場があり、家  
族連れで楽しめます。

国民休暇村から、村山、黒岩峠  
を経ると高森峠まで、起伏の激し  
い山道が続きます。ここからの眺

めは素晴らしく、九十九曲りと言  
われる国道325号線を眼下に、正面  
には阿蘇五岳が連なり、左手には  
南外輪山の尾根が続く、その裾野  
には南郷谷の田園風景が続いてい  
ます。

高森峠からは中坂峠、崩土峠、  
長谷峠、清水峠と右手に南郷谷、  
左手は草原が続く素晴らしい眺め  
の尾根伝いで南外輪の縦走になり  
ます。



根子岳(国民休暇村より望む)

清水峠から、コースを外れて三  
十分のところに清水寺がありま  
す。聖武天皇の天平(七三〇年  
代)の頃、高僧行基の創建で元来  
は天台宗でしたが、その後戦乱な  
どのため二度再建され、現在は禅  
(曹洞)宗になっている由緒ある

寺です。  
その名のとおり、清水が湧き、  
静かな境内には石仏、地蔵がたく  
さん安置されており、寺には天曆  
の頃に使用した、鉈刀、蒿口な  
どが残されています。コースを元  
に戻し、天神峠、多津山峠、駒返  
峠と歩く途中は、雑木林の間から  
阿蘇五岳が見え隠れし、疲れを忘  
れさせてくれます。  
駒返峠から、東大矢の部落を経  
て終点稲生野まで二時間ですが、  
途中はあちこちに沢があります。  
阿蘇の伏流水のこの沢の水が矢部  
四十八滝といわれる、矢部町の滝  
の源流となっています。  
また、矢部町には国指定重要文  
化財である水の架橋「通潤橋」が  
あり、今も当時のまゝの美しい姿  
を見せてくれます。

(観光振興課)