

# Yo-ho<sup>ヤッホー</sup>



さあ行こう！みやぎきの山へ。

トレッキングにも。

トレランにも。

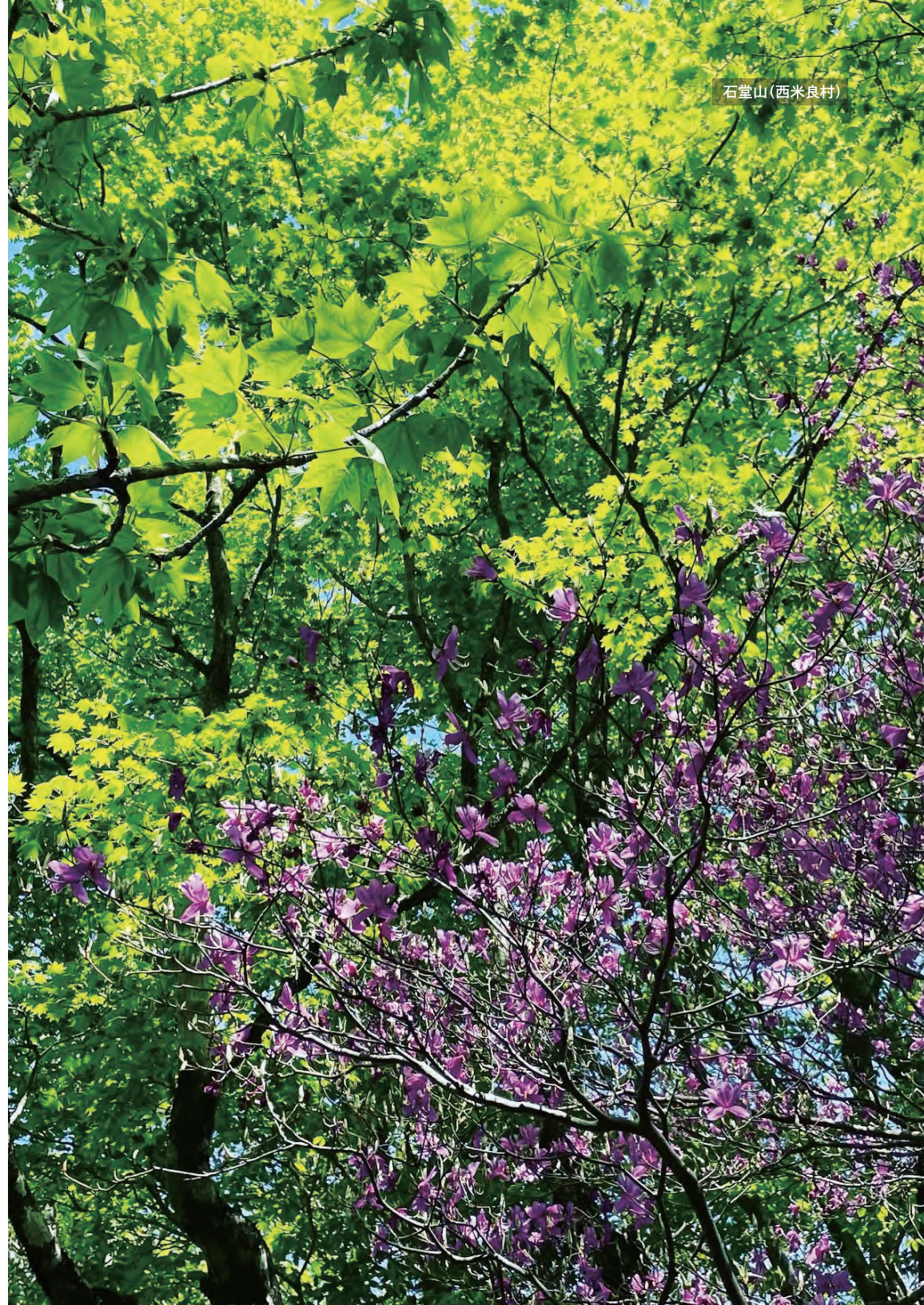
# みやぎきの山 17 座

キャンプ場&施設  
グランピングも  
43カ所の情報も  
載っていますよー!!



Yo-ho  
さあ行こう！みやぎの山へ。

石堂山(西米良村)





## みやざきで 山とキャンプ。

海のイメージが強い宮崎県ですが

じつは結構山だらけなんです。

そんな山々の中から選りすぐりの17座を紹介。

山は登らないけれどアウトドアが好きというみなさんのために  
キャンプ場 & グランピング施設の情報も掲載しています。

**高速バス ▶▶▶ 宮崎市街**

- ・福岡「フェニックス号」……………約4時間50分
- ・長崎「ブルーロマン号」※……………約5時間30分
- ・熊本「なんぷう号」……………約3時間45分  
※季節運行

**高速バス ▶▶▶ 延岡駅**

- ・福岡「ごかせ号」……………約4時間30分
- ・熊本「たかちほ号」……………約4時間10分  
※いずれも五ヶ瀬町・高千穂町・日之影町経由

**新幹線・JR 特急 ▶▶▶ 宮崎駅**

- ・福岡……………約3時間・約5時間
- ・大分……………約3時間
- ・鹿児島……………約2時間

**車で宮崎市街から ▶▶▶ ※高速道路を利用できる区間は利用した時間**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ・綾町……………約40分      | ・高鍋町……………約42分     |
| ・えびの市……………約1時間10分 | ・高原町……………約50分     |
| ・門川町……………約1時間15分  | ・都農町……………約50分     |
| ・川南町……………約48分     | ・西米良村……………約1時間30分 |
| ・木城町……………約42分     | ・日南市……………約50分     |
| ・串間市……………約1時間20分  | ・延岡市……………約1時間30分  |
| ・国富町……………約30分     | ・日之影町……………約1時間55分 |
| ・五ヶ瀬町……………約2時間20分 | ・日向市……………約1時間10分  |
| ・小林市……………約1時間     | ・美郷町……………約1時間30分  |
| ・西都市……………約40分     | ・三股町……………約50分     |
| ・椎葉村……………約2時間30分  | ・都城市……………約40分     |
| ・新富町……………約30分     | ・諸塚村……………約2時間     |
| ・高千穂町……………約2時間15分 |                   |

(五十音順)

**飛行機 ▶▶▶ 宮崎空港**

- ・新千歳空港（羽田・成田経由）…約3時間
- ・羽田／成田空港……………約1時間30分
- ・中部国際空港……………約1時間15分
- ・伊丹／関西空港……………約1時間
- ・福岡空港……………約40分
- ・那覇空港……………約1時間10分

**車 ▶▶▶ 宮崎市街**

- ・福岡市街……………約3時間30分
- ・長崎市街……………約4時間10分
- ・熊本市街……………約2時間40分
- ・鹿児島市街……………約2時間10分
- ・大分市街……………約3時間10分  
※大分市街から延岡市街までは約1時間40分

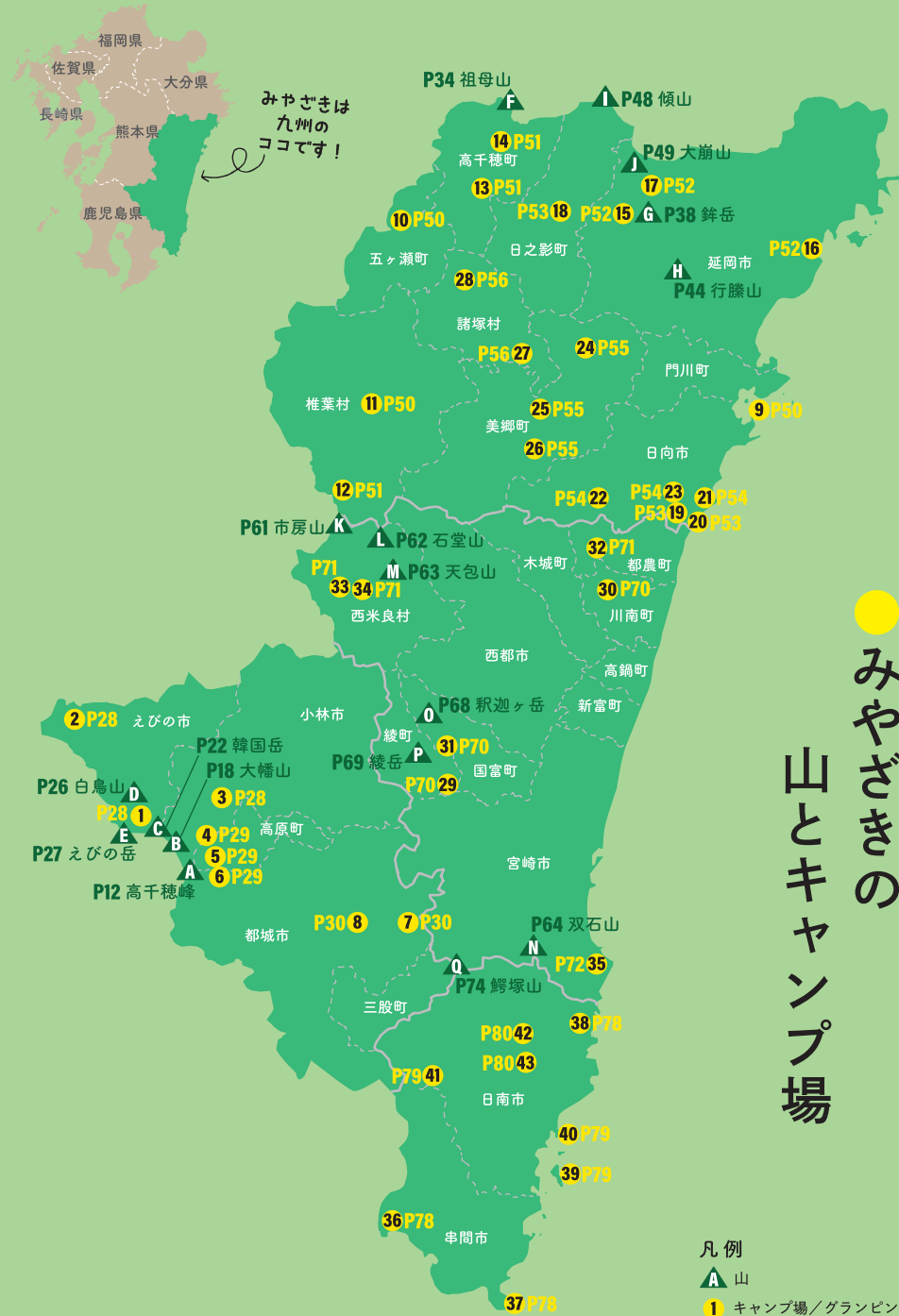
**フェリー ▶▶▶ 宮崎港**

- ・神戸港……………13時間30分～14時間40分

● **みやざきへのアクセス**

● **みやざきでのアクセス**

宮崎県内にはもちろん公共交通機関はありますが、山だったり、キャンプ場だったりへアクセスするには、車じゃないと厳しいのが実態です。というわけで、ここでは宮崎市街から県内各市町村への車での移動時間を掲載しています。



● **みやざきの山とキャンプ場**



火山が生み出す雄大な景観

# 霧島連山に登ろう

宮崎県と鹿児島県にまたがる霧島連山。  
今もなお火山活動を続ける山々へ  
地球の息吹を感じに出かけませんか。

宮崎の山といえば、まずはな  
んといっても霧島連山でしょう。  
「山頂から韓国まで見渡せるほ  
ど高い山」ということからその  
名が付いた韓国岳（諸説あり。  
実際は見えませんが、天孫ニ  
ニギノミコトが降臨したという  
伝説が残る高千穂峰など大小25  
座の山々が連なる火山群で、そ  
の山容を拝めば山好きか否かに  
関わらず心躍ること請け合ひで  
す。

数十万年にわたる火山活動に  
よって形成された多様な火山地  
形が、他の山では見ることので  
きない景観をつくり出し、春に  
は新緑、初夏にはミヤマキリシ  
マ、秋には紅葉、冬には樹氷が  
その景観に色を添え、多くの人々  
を魅了し続けているんです。

ということ、そんな霧島連  
山の中でも特におすすめの山々  
を紹介していきたいと思えます。

# 霧島連山といえはココ！

## 容姿バツグンの霊峰へ

標高トップこそ韓国岳に譲るものの  
その凛々しい姿と風格から  
霧島連山の中でひととき目立つ高千穂峰。  
かつて天孫が降り立ったという頂を目指します。

あの坂本龍馬も登った

霧島連山を代表する1座

どこから眺めても凛とした山容がそれとわかる高千穂峰。かつて坂本龍馬も新婚旅行で訪れたというこの山へは、鹿児島県側の高千穂河原から登るのがメジャーで人気もあるのですが、宮崎県側にも登山コースがあるんです。その名も神々しく「天孫降臨コース」。

その昔、アマテラスオオミカミから地上を治めるよう命を受けた天孫・ニギノミコトが、高千穂峰の山頂に降臨したという神話に由来したもののなんだとか。で、今回はその天孫降臨コースで山頂を目指します。

登山口をスタートして山の中へ踏み入ると、そこは朝日にきらめく森の中。ゴツゴツとした岩場が続く高千穂河原からのコースとはまったく違う雰囲気味わえます。

### A 高千穂峰 [標高 1574m]

○距離 6.1km ○歩行 4時間 40分 ○累積標高 907m



「風の鳥居」をくぐると山頂へのアタックの始まりです

**ワンポイント**

麓の高原町には、初代天皇・神武天皇生誕の地に創建されたという狭野神社や、キャンプ場を備えた皇子原公園、さらには数々の温泉など下山後の楽しみも満載です。



山頂からの大パノラマ(下)と山頂に突き刺さる天逆鉾(左)

れていて、この鳥居をくぐると山頂まではもう少し。火山岩に覆われた山肌に組まれたなかなか急な木段を、背中越しに広がる絶景を振り返り振り返り登っていきます。

そしてついに山頂に到着。遠く桜島も見渡せる360度のパノラマは言わずもがな壮観です。

高千穂峰の山頂は、麓に鎮座する霧島東神社の飛地境内と

なっていて、ニギノミコトが突き刺したという「天逆鉾(あまのさかほこ)」は同社の社宝なんだそうです。いざ目の前にすると気持ちがキリリと引き締まります。これが霊峰と呼ばれる由縁なんでしょうか。

いつも高千穂河原から登っていた高千穂峰。これからは変化に富んだこのコースが定番となりそうです。



森を抜けるとこんなナイスビューが待ってます



気持ちの良い稜線歩き

2時間ほど歩いたでしょうか。だんだん木々が低くなって、空が開けてきました。遠くには霧島の山々がそびえ、高千穂峰の頂も顔をのぞかせています。ずっと森の中を歩いてきたので、リフレッシュするのにこの上ない場面転換! これまでの疲れも吹っ飛んで、真っ青な空と絶景をおかずに歩を進めていきます。

しばらくして尾根筋に突き当

たると、さらにもう一段階テンションが上がります。なぜって、前も、後ろも、左も、右も、どちらを向いても、絶景かな絶景かな。しかも、真つすぐに延びる稜線の先には、なんと鳥居が待ち構えているではありませんか。自然と足取りも軽くなり、あつという間に鳥居にたどり着きます。

この鳥居、「風の鳥居」と呼ば





稜線を山頂とは反対に少し行くと「二子石」という見どころが。写真はその道中から望む高千穂峰



# 霧島連山の

## いぶし銀をゆく

高千穂峰に登った翌日、近くのキャンプ場に泊まってもう一座。霧島連山の両巨頭「韓国岳」と「高千穂峰」の陰で目立ってはいませんが知っている人は知っている。登れば楽しい大幡山へ。



山頂へ続く稜線から望む  
霧島の山々にうっとり

おおはたやま  
**B** 大幡山 [標高 1353m]  
○距離 10.6km ○歩行 4 時間 40 分 ○累積標高 770m

霧島連山を代表する「高千穂

峰」や「韓国岳」ほどの知名度はありませんが、道が整備されていて歩きやすい上にアクセスもしやすい「いぶし銀」な名山。それが大幡山なんです。

スタートは、宿泊した「ひなもりオートキャンプ場」の手前にある登山者駐車場。今日はここから山頂までのピストンコー

スをトレランしちゃいます。

まずは登山口をめざして林道 2・4 キロを進みます。少し長いなあと感じる距離ですが、なだらかに上り続けるトレイルを、木々を愛でる余裕を持ってマイペースでスタスタと。「もういいんじゃないっ」と思い始めたところによく登山口の標識が。林道をリターンするように山の



高千穂峰天孫降臨コース登山口から車で 20 分ほどの場所にある「ひなもりオートキャンプ場」



気持ち良く駆け抜けられるハッコホーゾーン



山頂から望む韓国岳。  
奥に見えているのは甑岳

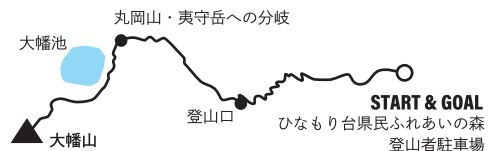


### 🏕️ 近辺のキャンプ場

- 1 えびの高原キャンプ村 [P28]
- 3 キレイビレッジ [P28]
- 4 ひなもりオートキャンプ場 [P29]
- 5 奥霧島 皇子原公園キャンプ場 [P29]
- 6 奥霧島 御池キャンプ村 [P29]

### 🏔️ ワンポイント

登山者駐車場そばの「ひなもりオートキャンプ場」など、近辺のキャンプ場にベースを構えて高千穂峰と合わせて楽しむのもおすすめ。体力に自信のある人は、大幡山の先に獅子戸岳、韓国岳へと通じるルートもありますよ。



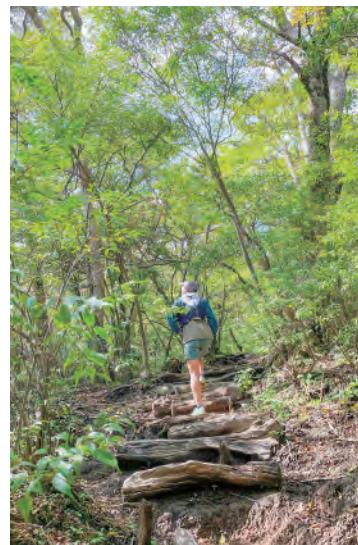
### 🚗 ACCESS

発着となる「ひなもり台県民ふれあいの森登山者駐車場」へは九州道「高原IC」または「小林IC」から車で約20分

ら、そこからはトレイルランナーにはたまらないハッコホーゾーン。気持ち良く飛ばせるトレイルが待っています。しかもその間には、高千穂峰と下界を見渡す絶景スポットが。高千穂峰の凛々しい姿に胸がときめきます。

そしていよいよ本場のクライマックスです。少し藪漕ぎ的な道を経て、大幡山の頂へ続く稜線へ出てみると……。  
そこには言葉が失うような眺望が。高千穂峰、新燃岳、韓国岳、甑岳などなど、霧島の山々がぐ

りと自分を取り巻いているんです。そこから少し行つた所が山頂なのですが、その絶景のインパクトがすごすぎて登頂の達成感は正直あまり感じませんでした(笑) 大幡山さんごめんなさい。絶対にまた来ますから。



森の登りステージは登り応え満点！

し長めのクライマックスの始まりです。  
まずは直径およそ460メートルの火山湖「大幡池」。木々の壁にぐるりと囲まれて静かにたたずむその鏡のような湖面には、霧島連山の最高峰「韓国岳」が映し出されています。  
大幡池を後にして少し進んだ

中へと入っていきます。  
ここから道中の大幡池までが、森の中の登りステージ。前半のところどころに走れる区間がありますが(猛者の場合はいざ知らず)、それ以降は木段や木の根を頼りに結構な勾配を登り続けていきます。  
少し勾配が落ち着いて、丸岡山・夷守岳への分岐を過ぎたら登りステージはほぼ終了。見どころが次から次へと現れる、少



大幡池。奥に顔をのぞかせているのが韓国岳

絶景ポイントでバシバリ。右奥に凛と構えているのが高千穂峰



# 日本百名山なのは だてじゃない 霧島連山の**最高峰**へ

高千穂峰とならび霧島連山を代表する韓国岳。  
山頂からの絶景を拝みに  
そのふところへお邪魔します。

大地の息吹を間近で感じる  
360度の大パノラマ

からくにだけ  
**C** 韓国岳 [標高 1700m]  
 ○距離 7.2km ○歩行 4時間 10分 ○累積標高 560m



やって来たのは宮崎県屈指の  
観光スポット「えびの高原」。目  
的は霧島連山の最高峰「韓国岳」  
のピークハントです。

定番コースは、えびの高原に  
ある「韓国岳登山口」発着のルー  
トなのですが、最高のお天気に  
恵まれた今日は、森歩きも存分  
に楽しみたい気分。なので今回  
は、えびの高原から大浪池方面  
へまわって山頂を目指すルー  
トを歩きます。

えびの高原駐車場をスタート  
して少し道路沿いを歩くと、左  
側に「韓国岳／大浪池」を示す  
標識が。ここから森へと入って  
いきます。

ゆるやかな登り基調のトレイ  
ルが延びる森の中はというと、  
ゆったり間隔で立ち並ぶ木々の  
間から真っ青な空がのぞいてい  
て、たつぷりの木漏れ日できら



えびの高原駐車場から望む韓国岳

めいています。  
この上なく心地良いその森を  
軽快に進んでいきます。道中で  
ちらりと顔をのぞかせるお目当  
ての頂は、まだまだ遥か高みに。  
お楽しみはまだ続きます。



明るく気持ちの良い森歩きを満喫！



してその奥には高千穂峰が。さすが、韓国まで見渡せるとまで言われるほどの眺めに元気があふれてきます。

そして、ついに山頂へ。霧島連山の最高地点に到着です。この達成感たるや！登り応えといい、気持ち良さといい、さすが日本百名山の韓国岳。最高の山行をありがとうございました。

山頂標識のすぐ裏からのぞき込む火口は、直径 900 メートル深さ 300 メートルとど迫力



800 メートル続く木段の道

韓国岳まで1・2キロの標識が現れたのはスタートから3キロ弱の地点。ここから山頂までの標高差およそ350メートルを一気に上がっていくのですが、その登り応えといったら、

行けども行けども、木段木段また木段。山頂までの1・2キロのうち3分の2が木段なんで



大浪池を背に山頂を目指します

す。これは登るチカラを鍛えられるぞ！そんな風にポジティブに考えながら、一段そしてまた一段とクリアしていきます。

そうして木段エリアを過ぎると山頂までもう一息。振り返ると空の青さを湖面に映す大浪池、遥か遠くに噴煙上げる桜島。右手には蒸気を上げる新燃岳、そ

**近辺のキャンプ場**

- 1 えびの高原キャンプ村 [P28]
- 2 矢岳高原ベルトンオートキャンプ場 [P28]

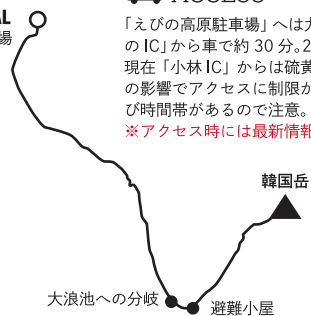
**ワンポイント**

えびの高原には、おみやげなどを販売する「足湯の駅 えびの高原」があって飲食料の調達が可能。ただし営業時間が9時からなので早朝に出発する場合は事前に準備しておきましょう。

**START & GOAL**  
えびの高原駐車場

**ACCESS**

「えびの高原駐車場」へは九州道「えびのIC」から車で約30分。2024年1月現在「小林IC」からは硫黄山火山活動の影響でアクセスに制限がある日および時間帯があるので注意。  
※アクセス時には最新情報の確認を。





えびの高原キャンプ村直後の急登

登山というより

気持ちいい森林浴!!

えびのだけ  
**E** えびの岳 [標高 1292m]  
 ○距離 3.5km ○歩行 1 時間 30 分 ○累積標高 141m

「山を登る」というよりは「森の中を散策する」という表現がぴったり。県道1号線側と、えびの高原キャンプ村側に登山口がある周回コースとなっているのですが、今回はキャンプ村側からアクセスします。

コース一番の頑張りどころは登山口直後の急登。というよりそこだけ。その後には大きな登りはないので、植生豊かな自然の中をお散歩感覚で進めます。平坦な場所が多いのでトレイルランニングも気持ちいいですよ。



山頂は地味ですが...



道は気持ちいい眺望だっごらんの通り!



ハイキング気分  
 で  
 絶景をゲット!!

山頂の正面には韓国岳がドン!

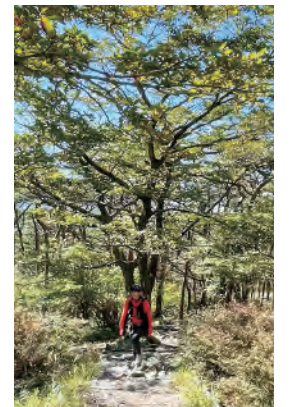
しらとりやま  
**D** 白鳥山 [標高 1363m]  
 ○距離 4.0km ○歩行 1 時間 40 分 ○累積標高 192m

## えびの高原から 手軽にアクセスできる山

「韓国岳はちょっとハードルが高いかも」という人は気軽に歩けるこちらの2座へ。



展望所から望む六観音御池。真っ青な湖面が美しい



よく整備された散策道なので安心

標高1300メートル以上ですが、えびの高原からの累積標高は200メートルほどなのでハイキング感覚で登ることができま。

にもかかわらず、山頂からの眺めは眼下に白紫池(びやくいけ)、正面には韓国岳が

ドンッの絶景なんです。道中の展望所からの景色もグッドでコスパ最高! 白紫池を含めて三つの火口湖をめぐる「池巡り自然探勝路」のコースにもなっているので登山初心者さんもハイキング気分を楽しめますよ。



## 4 ひなもりオートキャンプ場

[小林市細野字山中之前 5739-14]

### 県内屈指の人気を誇る快適キャンプ場。

日本オートキャンプ協会公認五ツ星キャンプ場。個別サイト59区画に、20張対応のフリーサイト、キャンピングカーサイトなどその規模は圧巻。キャンプ用品やアルコール、お菓子などを扱う売店のほか、洗濯機や乾燥機まで備えているので、初心者でも快適にキャンプを楽しめる。

TEL: 0984-23-8100 オープン期間: 通年

料金: キャンピ 1 棟 6,900 円~/個別サイト 4,700 円/グループサイト 7,900 円~/広場サイト 1,400 円/キャンピングカーサイト 6,100 円



## 1 えびの高原キャンプ村

[えびの市大字末永 1470 番地]

### 霧島の大自然の真ただ中。

韓国岳の麓、えびの高原に位置するキャンプ場。夏の平均気温が24℃と低く、避暑キャンプにもってこい。数あるトレッキングコースのベースにするもよし。鳥たちのさえずりをBGMに高原の爽やかな風に吹かれてのんびりするもよし。思い思いのスタイルで楽しもう。

TEL: 0984-33-0800 オープン期間: 4月1日~10月31日・12月20日~1月10日

料金: ケビン 1 棟 9,740 円~/フリーテントサイト (1 人用) 840 円・(2 人以上用) 1,150 円※入村料 1 人 310 円



## 5 奥霧島 皇子原公園キャンプ場

[高原町大字蒲牟田 3-251]

### 遊びに、登山に、神話に。お楽しみ満載。

初代天皇である神武天皇の生誕地「皇子原公園」内のキャンプ場。園内には全長1kmのゴーカートや釣り場、雨天時も楽しめる屋根付き大型木製遊具・木のおもちゃ(積み木など)の部屋などがあり遊びに事欠くことがない。高千穂峰の天孫降臨登山口まで車で10分でアクセスできる。

TEL: 0984-42-3393 オープン期間: 通年

料金: コテージ 1 棟 6,600 円~(人数により異なる) /フリーサイト 1,100 円



## 2 矢岳高原ベルトンオートキャンプ場

[えびの市大字西川北 1377 番地 2]

### ウエスタンスタイルの高原キャンプ場。

名前のベルトンはキャンプ場のあるえびの市が、アメリカテキサス州のベルトン市と姉妹都市であることから。そのためウエスタンスタイルが取り入れられ、セントラルハウスのロビーはテキサスさながら。サイトにもダラスなどの名前が付けられている。高原ならではの開放感が魅力。

TEL: 0984-37-1033 オープン期間: 通年

料金: 個別サイト(電源付)4,710 円、(電源なし)3,670 円/キャンピングカーサイト 5,760 円



## 6 奥霧島 御池キャンプ村

[高原町大字蒲牟田長尾]

### 鳥のさえずりが響く静かな湖畔のキャンプ場。

周囲約4km、水深103mの火口湖・御池の湖畔にたたずむキャンプ場。対岸の皇子原港ではSUPやカヤック、足こぎポート、釣りなど周辺の大自然を活かした数々のアクティビティを楽しめる。周辺の原生林は国設の野鳥の森に指定されているのでバードウォッチングもおすすめ。

TEL: 0984-42-4038 オープン期間: 通年

料金: コテージ 1 棟 15,400 円~/バンガロー 1 棟 6,600 円~/テント 1 張り 2,200 円※管理費 1 人 1 泊 220 円



## 3 キレイビレッジ

[小林市南西方 1112 番 141]

### 開放感溢れる最高のロケーション。

霧島連山の北端にそびえる夷守岳の麓、広大なフィールドに位置する宿泊施設。コンテナハウスとテントサイトを備えている。澄んだ空気と開放感、そして目の前には生駒富士とも呼ばれる美しい山容の夷守岳。これ以上ないロケーションの中でのんびりとアウトドアを楽しめる。

TEL: 0984-23-7373 オープン期間: 通年

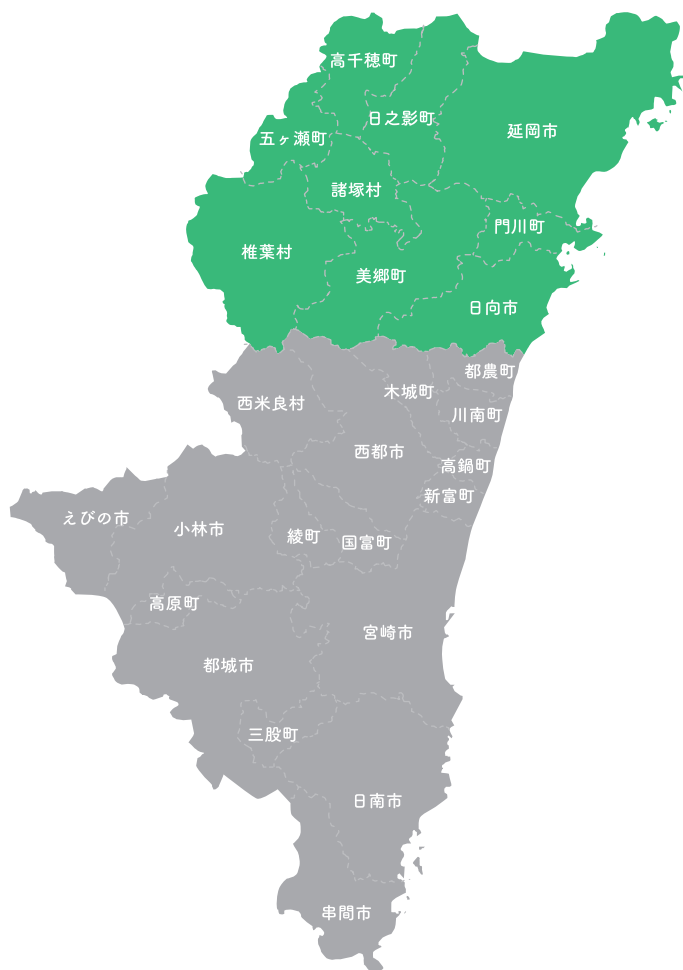
料金: 1 室 4,000 円~/8,000 円/キャンプサイト 3,000 円



Yo-ho

# 県北 エリア

NORTHERN MIYAZAKI



## 7 青井岳キャンプ場

【都城市山之口町山之口 2123】

目の前で川遊び、徒歩 10 分で温泉。

渓谷沿いに位置するここのお楽しみは何とんでも川遊び。青々とした山々を水面に映す境川の清流がすぐ目の前にあり、泳いだり、釣りをしたり、いつでも川遊びを満喫できる。キャンプ場から徒歩10分の「青井岳温泉」では100%天然源泉掛け流しのとろとろのお湯を堪能できる。

TEL: 0986-57-4774 オープン期間: 7・8月

料金: ログハウス 1 棟 33,000 円/ケビン 1 棟 8,800 円/持込テント(大型)1,650 円・(小型)550 円/入場料 1 人 50 円



## 8 観音池公園オートキャンプ場

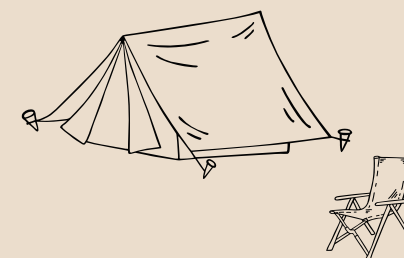
【都城市高城町石山 4195 番地】

初心者さんやファミキャンにもおすすめ。

キャンプ場のある「観音池公園」内には宮崎県内唯一の観覧車、全長720mのスライダー、ゴーカート、グラススキー、さらにはプールなどお楽しみが盛りだくさん。さらに温泉や飲食店もあるので、キャンプが初めての人やファミリーキャンプにもってこい。

TEL: 0986-58-6139 オープン期間: 通年

料金: バンガロー 1 棟 10,480 円~/オート電源サイト 3,140 円/キャンピングカーサイト 4,190 円/フリーサイト 1,050 円





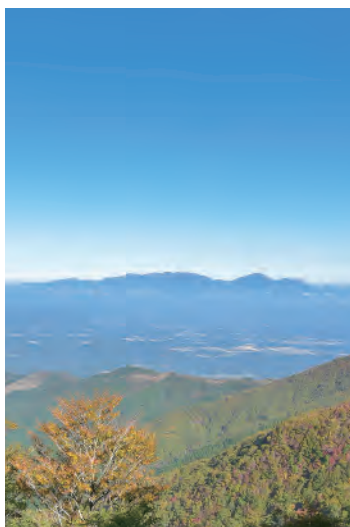
宮崎県北部の延岡市・日之影町・高千穂町から大分県側にかけてそびえる祖母・傾・大崩山系。ここには霧島連山とはまったく表情が異なる山々が連なっています。

その特徴はというと、起伏に富んだ岩峰群、切り立った崖、谷あいを走る幾筋もの溪谷。四季折々で表情を変えるその独特な景観で、訪れる人々を魅了しています。そんな数ある名山の中から代表的な5座を紹介します。

## 険しいからこそその魅力を満喫！ 祖母・傾・大崩山系へ

標高 1,000メートル以上の高くて険しい山が連なる祖母・傾・大崩山系には九州でも名だたる山々がそびえています。

紅葉に染まる祖母山



展望所からくじゅう連山を望む



異なる魅力の2コースを周回。  
宮崎の最高峰を味わい尽くす。

**F** そぼさん **祖母山** [標高 1756m]

○距離 7.4km ○歩行 4 時間 40 分 ○累積標高 810m

日本百名山の一つに数えられる祖母山。山頂の祠に祀られているトヨタマヒメが初代天皇である神武天皇の祖母にあたることからその名が付いたといま

す。今日は宮崎県で一番高い場所から見渡す景色をいただきにその山頂を目指します。

北谷登山口をスタートしてしばらくはきれいに整備されたトレイルが続きます。三合目を過ぎて尾根に出るまでひたすら登り続け、ようやく尾根に出て一息。しばらく歩くと道沿いに展望台を指す標識が。迷うことなく寄り道してみた先には、青空に映える阿蘇とくじゅうの山々。山好きなら間違いなくテンションが上がる絶景です。

宮崎と熊本・大分の県境沿いに延びる尾根は大きなアップダウンがほとんどなく、鳥たちのさえずりをBGMに森林浴気分でのんびりと進みます。

そんな調子で七合目を過ぎ、しばらくすると急に森を抜けて視界がパッと開けます。ここは

## 九州を代表する名山 宮崎の最高地点へ

祖母・傾・大崩山系の主峰「祖母山」は宮崎県の最高峰。今回は高千穂町の北谷登山口をスタートして千間平コースから風穴コースを周回します。

風穴コースの途中にある二面岩から紅葉に染まる山々を眺める



歩くのが楽しい風穴コース

下山はせっつかくなので北谷登山口からのもう一つの登山コースである「風穴コース」を歩くことにします。往路で歩いた「千間平コース」が山頂まで5キロかけてゆるやかに登るのに対して、こちらは3キロと距離が短い分、傾斜が少し急になっています。岩場が多く、沢を越えたり、ハシゴをくだったりと表情も豊か。楽しみながら登山口まで下ることができました。次はこれから登ってみるのも楽しいかもしれません。

### ACCESS

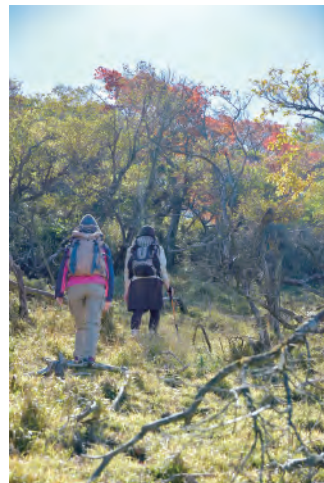
「北谷登山口」へは高千穂町中心部から車で45分

### 近隣のキャンプ場

- 13 オートキャンプ場 in 高千穂 [P51]
- 14 四季見原すこやかなの森キャンプ場 [P51]

### ワンポイント

風穴コースは全体的に勾配がきついのので注意して歩きましょう。冬季は積雪や凍結で滑りやすくなるのでアイゼンなどしっかりとした装備が必要です。



もう一息で山頂です



トヨタマヒメを祀る山頂の祠

国観峠。大分県側にある登山口からのコースとの合流地点になっていて、ここから祖母山の頂きを望むことができます。国観峠を過ぎると山頂に向かって本格的な登りが始まります。八合目。九合目。30分ほど登ったでしょうか。ついに祖母山頂、宮崎県の最高地点に到着です。阿蘇山、くじゅう連山、由布岳、九州山地などを見渡す雄大な眺めにこれまでの疲れも吹き飛びます。



国観峠。祖母山の頂がひょっこり顔をのぞかせています



ここが宮崎県の最高地点です

# パツクン岩もお出迎え

## そそり立つ岩峰の先端へ

急峻な山々が連なる祖母・傾・大崩山系。その一角をなす銚岳はクライマーを魅了するスラブが特徴。今回は麓にある鹿川キャンプ場からそのスラブの先端を目指します。



ほこだけ **G** 銚岳 [標高 1277m]

○距離 6km ○歩行 4 時間 30 分 ○累積標高 710m

県北の山らしさが詰まった名峰  
迫力満点のスラブを体感

車1台がようやく通れる道を、「離合場所以外では絶対に対向車来ないでね」と願いつつ歩いて運動すること小一時間。ようやく目的地の「鹿川キャンプ場」に着です。今回はここ鹿川キャンプ場に前泊して、SNSで見かけて絶対に会ってみたいと思っていた「パツクン岩」、そして、そそり立つ岩峰がかっこ良い「銚岳」を目指します。

こうして登山口の近くにベースを構えることで、翌日ゆっくりと山を楽しむことができるんですよ。

鹿川キャンプ場は、すぐそばに銚岳登山口や鹿川渓谷があるなどアウトドアを満喫したい人に最高のロケーション。そしてなにより、正面に銚岳がそびえるサイトからの眺めがまるで海外にでも来たかのような美しさなんです(サイトの場所により異なります)。そそくさとテントの設営を終わらせて、沈む夕日に染まる銚岳をまったりと眺めます。

翌日。この日も天候よし。少し冷え込んでいますが山登りに絶好のコンディションです。朝日を背に、今日も凛々しくとんがっている銚岳に向けて出発です。

まず目指すのは、山頂との中間あたりにあらせられるパツクン岩。渓谷沿いに高度を上げていくのですが、これが想像以上の急登です。なんとなくハイキング気分だったので、登山モードへと気持ちを切り替えます。

しばらく進むと、「銚岳スラブ取り付き」の標識が。矢印に沿ってちよつと寄り道した先にはそそり立つ岩壁。スラブとは滑ら

あの頂きへいざ行かん



夜空に浮かぶそのシルエットも魅力的

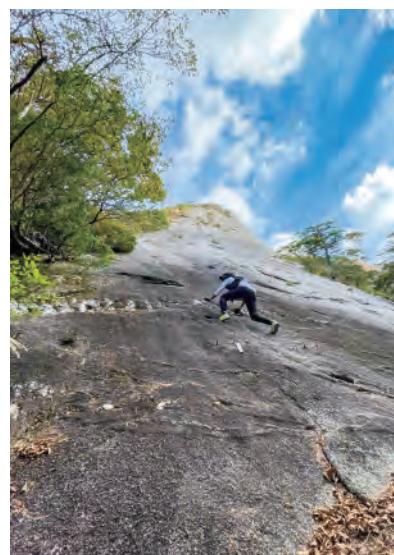


上) 2度目の徒渉地点。このコースにはいろんな表情があつて飽きることはありません  
右) 雄鉾のピークにある鉾岳山頂の標識



バックン岩の先は特に慎重に

かな一枚岩のことを言うらしく、ここは多くのクライマーを魅了する日本最大級のスラブなんだそうです。これを登るなんてとても信じられません。クライマーのみなさんへ畏敬の念を抱きつつルートへと戻ります。  
徒渉あり、ロープありと変化に富んだ楽しい道をしばらく進むと、木々の先で大きな口を開けている大岩が。



これを上まで登るだなんて信じられない…

バックン岩です。高さは5、6メートルあるでしょうか。まるでゲームのバックマンのごとくパツクリと割れていることからこう呼ばれているそうです。写真を撮ったりしてひとしきり戯れたら、鉾岳へ向けて歩を進めます。  
ここから林道に出るまでの区間は、急斜面に沿った細い道が続いていて急に難易度が上がり

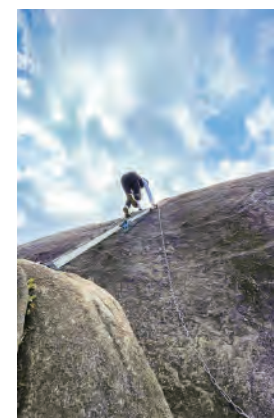
存在感がすご過ぎのバックン岩



ます。岩が濡れている場所もあるので滑らないよう一歩一歩慎重に。それにしても時折その姿をのぞかせる鉾岳の迫力。近づくとつれて威圧感が増していきます。  
2度目の徒渉を終えて森をしばらく行くと林道にぶつかります。ここは標識に従って鉾岳方面へ。いよいよ鉾岳が近づいてきました。  
ところで、鉾岳は雄鉾（おんぼこ）と雌鉾（めんぼこ）からなる双耳峰で両方とも登ることができます。今回まず向かったのは1277メートルの最高峰がある雄鉾です。分岐点から15分ほどで山頂に到着。山頂にはあまり眺望はなかったので、少し先に行くのと待っていました。絶景が。祖母・傾・大崩山系の山々が居並んでいるではありません

雄鉾からの大パノラマ





このハシゴを登って雌鋒のピークへ



日本最大級の一枚岩、雌鋒のピーク

右が雄鋒、左が雌鋒

### ACCESS

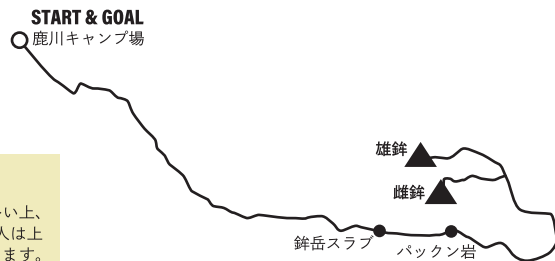
「鹿川キャンプ場」へは九州中央道「葦田交差点」から車で50分

### 近辺のキャンプ場

15 鹿川キャンプ場【P52】

### ワンポイント

バックン岩から鋒岳までの区間は危険な場所が多い上、山頂も絶壁になっているので山に慣れていない人は上級者などにガイドしてもらおうことをおすすめします。バックン岩をゴールにしてもよいでしょう。



か。しばらくそのパノラマを堪能して雌鋒へと向かいます。

雌鋒へも分岐点から15分ほどで行けるのですが、雄鋒に比べてアプローチはハードです。岩を越え、ハシゴとロープを伝って山頂直下へ。最後は山頂へとかけられたハシゴを慎重に登って行きます。

そして、ついにやって来ました日本最大級の一枚岩・雌鋒のてっぺんへ。キャンプ場から眺めていた、あのとんがりの先端に立つことができました。木々に囲まれた雄鋒にくらべて何もない岩の上なのでスリル満点。その分、視界を遮るものはありません。色付いた周囲の山肌には秋の深まりを感じつつ、次はいつ来ようかと早くも思案するものであります。



序盤は気持ちの良い森の中を歩く



登山口のすぐ先に鎮座する行藤神社

# 巨岩に滝に照葉樹林 表情豊かな名低山を歩く

延岡市街地から車でわずか 30 分。  
雄岳と雌岳からなる「行藤山」は多くの人に親しまれる名低山。  
今回は山頂に絶景が広がる雄岳を歩きます。

今回お邪魔する行藤山は、切り立つ岩壁が何者も寄せ付けな  
い雰囲気を出して、「こんな山登れるの!？」と思ってしまうのですが、実際は小学生も遠足に訪れるほど親しまれている山なんだそうです。

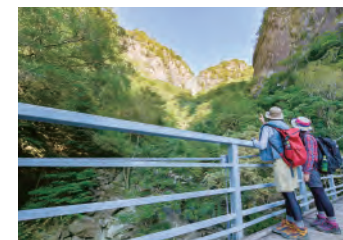
山行に先だつて麓に鎮座する行藤神社を参拝し、今日の無事を祈願。この日の天気同様に、

すがすがしい気分で山中へ踏み入ります。登山道脇にそびえる樹齢300年を超える杉の大木や、高さが3メートル以上はあろうかという巨岩などに目を奪われながら緑のトンネルを進んでいきます。

三合目を過ぎてしばらくすると「滝見橋」という橋を渡るのですが、この橋からは、その名

切り立つ雄岳の頂には

この大パノラマが待ってます!



滝見橋から雄岳・雌岳・行藤の滝を望む

むかばきやま

**H** 行藤山 [標高 830m]

○距離 6.5km ○歩行 4 時間 30 分 ○累積標高 760m



山頂はこの気持ちよさ！



**ACCESS**

行藤山登山口へは九州中央道「舞野IC」から車で15分

**近辺のキャンプ場**

24 板ヶ原オートキャンプ場 [P55]

**ワンポイント**

歩きやすく初心者さんにもおすすめの山ですが山は山。しっかりと装備を整えて出掛けましょう。雌岳への道は上級者向けなので注意して歩きましょう。

流にあたる沢を渡ると、これまでの岩だらけでゴツゴツとした感じが一変して、照葉樹林が広がる穏やかな雰囲気。まるで違う山に来たかのような感じです。ここから木漏れの中を歩くことおよそ40分で頂に到着です。

雄岳山頂からの眺望は素晴らしい

しく、気象条件が良ければ遠く四国の足摺岬まで見渡すことができるのだとか。この日は霞んでいて残念だったのですが、次回はずっとお願ひします。下山して行藤神社の神様にさうお願ひして帰路に着いたのです。

の通り雄岳と雌岳の間を流れ落ちる「行藤の滝」を見上げるこ  
とができるんです。行藤の滝は  
落差が76・7メートルもあって  
「日本の滝百選」に数えられる名  
瀑です。

岩肌を流れ落ちる姿を真下から  
見ることができました。  
滝からのマイナスイオンを  
たっぷり浴びたら山頂へ向けて  
再出発です。岩の天然階段が続  
く道を上り続けて六合目を過ぎ  
ると峠に出ます。ここからは道  
もなだらかになって歩きやす  
くなってきます。

峠を少し下って行藤の滝の上



この岩々とした感じが行藤山の特徴

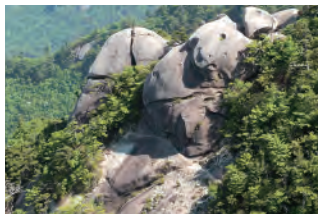
行藤の滝へは分岐から5分ほどで行けるのでぜひ立ち寄りた







多くのクライマーを魅了する小積ダキ



象岩はコース屈指の難所

### ACCESS

「大崩山登山口」へは東九州道「延岡IC」から車で1時間10分

近辺のキャンプ場 17 祝子川キャンプ場 [P52]

### ワンポイント

冬季はルート上の岩場が凍るなど大変危険なのでできるだけ登山は避けましょう。

猛々しく露出した花崗岩の岩肌とその険しさから「九州最後の秘境」といわれる大崩山。断崖や岩峰、溪谷を包む深い原生林など、さまざまな表情を合わせ持つ大自然が魅力です。ただし、登山道が長く険しい上級者向けの山なので、十分な体力と装備、そして経験を積んでから登ることをおすすめします。

## まだまだあります！

## 祖母・傾・大崩山系の名峰

難易度が高かったり登山口までのアクセスが大変だったりで小さめの紹介になってはいますが山系の名にもなっている傾山と大崩山はもちろん宮崎県を代表する名峰なんです。



かたむきやま  
**I 傾山** [標高 1605m]  
○距離 7.2km ○歩行 4 時間 20 分 ○累積標高 700m

祖母山の方に傾いているからその名が付いたといわれる傾山。宮崎県側からは日之影町の九折登山口から登頂が可能。山頂には四方を遮るものがなく、祖母山やくじゅう連山、由布岳など数々の名峰を見渡せます。アケボノツツジやブナ、ミズナラなど植生も豊かで、四季折々の美しさで登山者を迎えてくれます。

### 近辺のキャンプ場

18 日之影キャンプ村 [P53]

### ACCESS

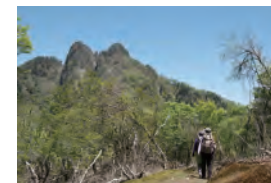
「九折登山口」へは九州中央道「蔵田交差点」から車で1時間40分

### ワンポイント

登山口までは未舗装の林道を40分ほど走行するので車高の高い四輪駆動車がおすすです。



前半は緑が気持ちいい森の中を行く



双耳の山頂が近づいてくる



危険度、難易度は県内屈指  
見る者を圧倒する岩峰の数々

おおくえやま  
**J 大崩山** [標高 1643m]  
○距離 10km ○歩行 7 時間 ○累積標高 1240m

## 12 矢立高原キャンプ場

【椎葉村大河内矢立】

**熊本側から市房山に登るのに便利。**

熊本県水上村との県境、日本二百名山・市房山を望む高原にあり、熊本側の市房山登山口まで車で20分ほどでアクセスできる。すぐそばを流れる小さな川で川遊びや魚釣りなどを楽しむこともできる。

TEL：0983-38-1440 オープン期間：4月1日～11月30日

料金：コテージ1人1泊2,000円/オートサイト2,000円/フリーサイトテント1張り800円～/入場料1人200円、中学生以下100円 ※料金はいずれも税別



## 9 無人島 乙島キャンプ場

【門川町大字尾末乙島 9100】

**無人島でちょっと特別なアウトドア体験。**

門川湾にぽっかりと浮かぶ無人島・乙島。バンガローまたはテントで無人島生活を体験できる。遊び方は無限。釣りをするもよし、島内をトレッキングするもよし、ぼんやり海辺で過ごすもよし。思い思いに非日常を満喫しよう。

TEL：0982-57-4110

オープン期間：7月～8月は連日営業、9月～6月は週末のみ営業

料金：バンガロー1棟4,500円/施設維持費大人400円・小学生以下200円



## 13 オートキャンプ場 in 高千穂

【高千穂町三田井 3121-1】

**街近の立地で安心。登山から観光まで便利。**

宮崎県屈指の観光地・高千穂町の中心地に位置し、すぐ近くにスーパーやコンビニ、ドラッグストアなどが揃う。さらに鶏の炭火焼きや各種定食、うどんなどを提供する飲食店も併設されているのでキャンプ初心者さんも安心だ。敷地内にはドッグランもあるので愛犬家さんにもおすすめ。

TEL：0982-82-2351 オープン期間：通年

料金：コテージ1人6,050円～/フリーサイト1,650円/RVサイト2,750円/入場料1人550円



## 10 五ヶ瀬の里キャンプ村

【五ヶ瀬町三ヶ所 141-1】

**阿蘇に沈む夕日をまったりと眺められる贅沢。**

ここの売りは何とんでもロケーション。サイトから眺めることのできる阿蘇の山々に沈む夕日は息をのむほどの美しさだ。近くには五ヶ瀬ワイナリーや特産センター、うのこの滝などの観光スポットもある。見どころが多い高千穂町市街地から車で20分ほどでアクセスできる。

TEL：090-4475-5005 オープン期間：通年※12/28～1/3は休

料金：バンガロー1人3,500円～/ミニログ1人3,200円～※11月～3月は貸出なし/オートサイト5,000円/フリーサイト2,000円/ソロサイト1,000円



## 14 四季見原すこやか森キャンプ場

【高千穂町大字上野 3751-722】

サウナ

**場内からの眺望は天空と呼ぶにふさわしい。**

標高1200mに位置するので夏でも涼しく快適。阿蘇山や雲仙などの山々を見渡す場内からの眺望は圧巻で、運が良ければ雲海を見られる。オートサイトの各区分には温水シャワーとシンク付き！祖母山への山行にもおすすめだ。

TEL：0982-82-2151 オープン期間：GW、5月・7～10月の週末

料金：オートサイト4,000円～/フリーサイト2,500円/バンガロー1棟10,000円/体験交流センター(大型ログ)1部屋8,000円/パレルサウナ1回8,000円～/入場料1人600円



## 11 ひえつきの里キャンプ場 [BASE CAMP shiiba]

【椎葉村大字下福良1番地2】

**日本三大秘境の静寂に包まれて。**

ダム湖百選に選ばれた椎葉日向湖の湖畔に位置する。「キャンプ場に居合わせた人同士が仲良くなっていく空間づくり」を目指す管理人の思いから交流のためのラウンジが充実しており、お酒や食事はもちろん、大型モニターやピアノ、薪ストーブやマニアックな書棚などが揃っている。

TEL：0982-67-2722 オープン期間：通年

料金：コテージ1人1泊3,300円～/テントサイト1,100円～



## 18 日之影キャンプ村

[日之影町七折 6164]

### 森林セラピーコースのスタート地点。

森林セラピー基地に認定されている日之影町のキャンプ場で、森林セラピーコースのスタート地点でもある。国道に架かる道路橋として東洋一の規模を誇るアーチ橋「青雲橋」のたもとを傾山の九折登山口へと下った道沿いにある。目の前を流れる日之影川で川遊びや釣りも楽しめる。

TEL : 0982-87-2820    オープン期間：通年

料金：バンガロー 1人1泊 3,000円～/テントサイト 1,300円



## 19 石並川キャンプ場

[日向市美々津町 4803 番地]

### 清流が目の前で川遊びし放題。

澄み切った水が流れる石並川。そのほとりに気持ちいい全面芝生のサイトが広がっている。目の前は川遊びのメッカとなっていて、シーズンになると多くの人を訪れる。水深が深いところもあるので、ライフジャケットや浮き輪などをしっかりと準備して川遊びを満喫しよう。

TEL : 0982-58-1080    オープン期間：GW、7～9月

料金：テント1張り 1,100円



## 20 日向ヴィレッジ **グランピング** **サウナ**

[日向市美々津町清水ヶ谷 2268]

### 南国宮崎らしさ満点のグランピングを。

宮崎ならではの真っ青な空の下、7,500㎡もの広大な敷地に並ぶ白亜のドームテントでグランピングを楽しむことができる。アクティビティスペースにはテントサウナと水風呂が設置されており、最高の“整う”を体験できる。今後、キャンプサイトもオープン予定。

MAIL : hgvrsv25@mb.wainet.ne.jp    オープン期間：通年

料金：グランピングドーム 1人1泊(素泊まり)9,000円～、(2食付)16,000円～



## 15 鹿川キャンプ場

[延岡市北方町上鹿川申 986 番地 45]

### 山と渓谷に囲まれた美しいアウトドア拠点。

鹿川渓谷の上流にあり、鉾岳をはじめとする雄大な山々を望むロケーションが自慢。鉾岳やパッケン岩へと続く登山口がすぐそばにある。渓谷沿いには遊歩道が整備されているので「山まではちょっと」という人もアウトドアを満喫できる。シャワーやトイレも清潔にされていて快適。

TEL : 0982-48-0864    オープン期間：4～11月

料金：バンガロー 1棟 9,420円/オートサイト 1,500円/フリーサイト 1,040円/休憩棟 1名 1,040円 ※駐車場 1台 210円



## 16 須美江家族旅行村

[延岡市須美江町 1450-2]

### 楽しみ満載の総合レジャー & 宿泊施設。

すぐそばに広がる「サンビーチすみえ」。さまざまな遊具が揃う「ビーチの森すみえ」。延岡の近海に棲む魚が展示される「すみえファミリー水族館」。さらには草スキーにテニスコート、バターゴルフなど遊びに事欠くことはない。ここを拠点に思いっきり楽しみ尽くそう。

TEL : 0982-43-0201    オープン期間：通年

料金：ケビン 1棟 8,800円/オートサイト 3,300円/台付テントサイト(常設)1,430円



## 17 祝子川キャンプ場

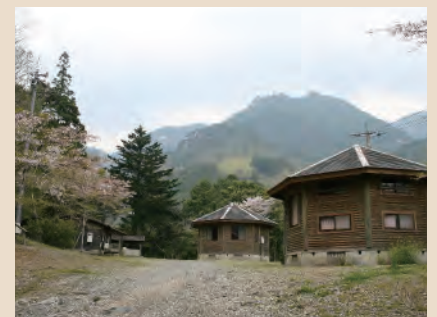
[延岡市北川町川内名 10366]

### 大崩山登山のベースにもおすすめ。

九州最後の秘境といわれる大崩山の麓・祝子川地区にあるキャンプ場。祝子川渓谷のすぐそばの森の中に位置しており、川のせせらぎが間近に聞こえてくる。近くには天然温泉「祝子川温泉美人の湯」があり大崩山を眺めながら露天風呂を楽しめる。

TEL : 080-5816-6290    オープン期間：通年

料金：コテージ 1棟 5,240円/テントサイト 520円



## 24 板ヶ原オートキャンプ場

【美郷町北郷黒木 672-1】

### 無料で利用できるオートキャンプ場。

車を横付けできるオートサイトにコイン式温水シャワー、炊事棟、身障者用トイレを完備。オートキャンプ場としてはごくごく一般的な設備なのだが、利用料がまさかの無料なところがすごい！ なんでも「美郷町の豊かな自然を満喫してもらいたい」との思いから整備されたのだそうだ。

TEL：0982-62-6201 オープン期間：通年

料金：無料(予約が不要な分、先客で埋まっていたら利用できないので注意)



## 25 おせりの滝キャンプ場

【美郷町西郷小原 1040-1】

### 名瀑まで歩いてすぐ。川遊びも満喫できる！

約70mの高さから三段に落下する名瀑「おせりの滝」。滝つぼには龍神が住むという伝説が残されている。その周辺の雄大な自然に囲まれたキャンプ場。春には桜、初夏にはホテルを愛でることができ、夏場はすぐそばの河川プールで水遊びを楽しめる。

TEL：0982-62-5001 オープン期間：通年

料金：オートサイト 2,500円～/フリーサイト テント 1張 1,000円・1人 1,000円(4人まで)※5歳以下無料、小学生は半額



## 26 水清谷ふるさとオートキャンプ場

【美郷町南郷水清谷 47】

### 清流沿いに静かにたたずむキャンプ場。

美郷町南郷地区、水清谷川の沿岸にある自然豊かなキャンプ場。近くには地元の梅農家さんたちが南高梅の生産を行っている梅園「かいごん塔」があり、例年2月下旬には約5,000本もの梅が花を咲かせる。それに合わせて同キャンプ場を中心に「水清谷 梅祭り」が開催される。

TEL：0982-59-0613 オープン期間：通年

料金：オートサイト 2,090円(3泊目以降は1,500円)



## 21 日向サンパークオートキャンプ場

【日向市幸臨 303-5】

### 便利で快適、キャンプデビューにもオススメ。

「道の駅ひゅうが」や公園、テニスコートなどが揃う「日向サンパーク」内にある。海岸沿いに整備された約3kmの遊歩道へはサイトから歩いて行けるので散策におすすめ。東九州道の日向ICからのアクセスもよく、日向市街での買い物も便利なので気軽にキャンプを楽しめる。

TEL：0982-58-0636 オープン期間：通年

料金：コテージ 1棟 15,400円/ログハウス 1棟 4,950円/オートサイト 3,850円(キャンピングカーは5,500円)



## 22 牧水公園キャンプ場

【日向市東郷町坪谷 1267 番地】

### 家族でのんびりキャンプにおすすめ。

歌人・若山牧水の生家近くにある「牧水公園」内にあるコテージとテントサイトを備えたキャンプ場。公園内にはほかに、若山牧水記念文学館、アスレチック、河川プール、テニスコート、草スキー場などがあり、大人から子どもまでのんびりできる。

TEL：0982-69-7720 オープン期間：通年

料金：コテージ 1棟 13,200円～/キャンプサイト 1,100円



## 23 Le Lodge 美々津 **サウナ**

【日向市美々津町 4815-1】

### 洗練されたコテージで味わう上質アウトドア。

洗練されたコテージで味わう上質アウトドア。オーナー自ら「タイニーハウス」「ミニマリズム」等をコンセプトにデザインした2棟のコテージはコンパクトながら木の温もりあふれる空間。冬季オプションでテントサウナ、こたつテラス等あり。

TEL：080-3972-6968 オープン期間：通年

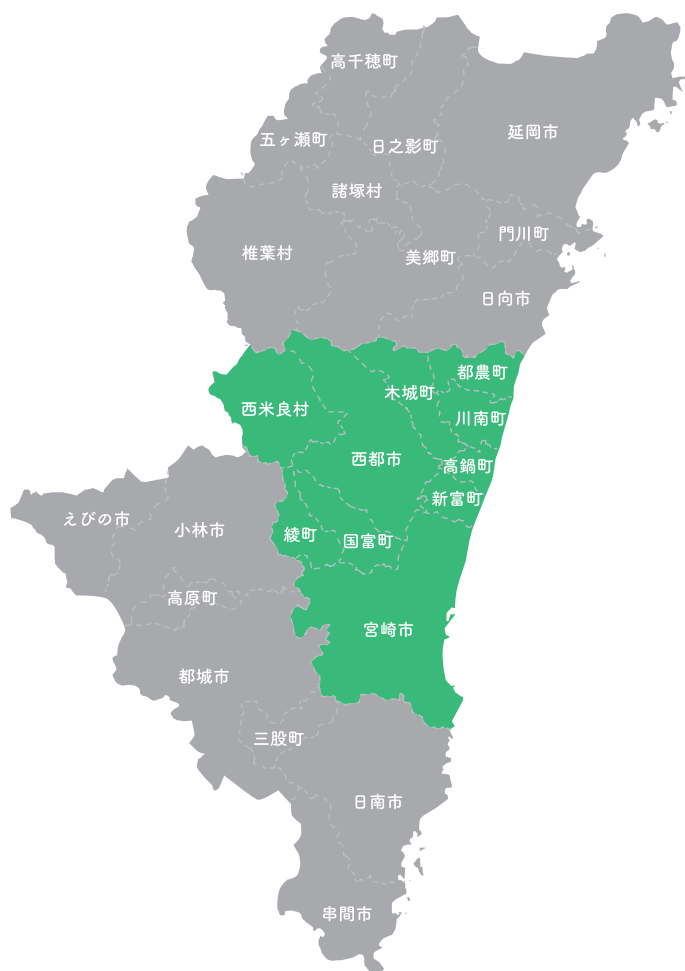
料金：コテージ 1棟 1人利用時 15,000円、2人利用時 20,000円(23,000円)、3人利用時 25,000円(27,000円)、4人利用時 32,000円(36,000円)※カッコ内は土日祝の料金。未就学児添い寝は1人 3,300円。3歳未満は無料



Yo-ho

# 県央 エリア

CENTRAL MIYAZAKI



県北エリアの  
キャンプ場 & グランピング施設

## 27 池の窪グリーンパーク

[諸塚村大字家代字池尻 3574-2]

**800mの高地なので夏も快適。**

標高800mの高地に位置する「池の窪グリーンパーク」にあるキャンプ場。ログハウスとテントサイトがあり、ログハウスには全棟薪ストーブが設置されている。園内にはアスレチック、草スキーがあり、小さな子どもがいるファミリーも存分に楽しめる。

TEL: 0982-65-0178    オープン期間: 通年

料金: ログハウス 1棟 12,000円~(冬季は 10,000円~)※備品使用料 1人 100円/オートサイト 2,500円~/フリーサイト 1張 1,000円※入場料 1人 200円



## 28 諸塚山 溪流の里

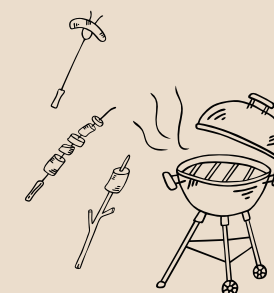
[諸塚村大字セツ山 8650-2]

**木の香あふれるログハウスがおすすめ。**

諸塚山をはじめとする山々に囲まれた緑あふれるキャンプ場。ログハウスには地元諸塚産の木材が使われていて、冬には薪ストーブで暖を取れる。近くには渓谷に隣接する河川公園があり、夏には川遊びや釣りを楽しめる。

TEL: 0982-65-0178    オープン期間: 通年 (水曜定休)

料金: ログハウス 1棟 12,000円※備品使用料 1人 100円/キャンプサイト入場料 1組 1,500円、宿泊料大人 1人 1泊 200円・高校生以下 1人 1泊 50円



# 米良三山

## 山深き村のシンボルへ

人口わずか 1000 人ほどの小さな村「西米良村」。  
山々に囲まれたこの村でひととき存在感を放つ  
「市房山」「石堂山」「天包山」の米良三山へ 1 泊 2 日で臨みます。

天包山

石堂山

市房山

三山三様の魅力あり！

せっかくなら三山制覇を



針葉樹の森をぐんぐん登っていく前半

宮崎市街地から車を走らせることおよそ 1 時間 30 分。宮崎県で一番小さな村、西米良にやってきました。村の中心地にある、物産館などが入る「村所驛」で準備を整えて、市房山五合目登山口を目指します。

2 日かけて米良三山を制覇するという今回の山行。まず 1 日目に市房山を、2 日目に石堂山と天包山（あまつつみやま）を登る計画です。

村所驛から市房山五合目登山口までは車で 30 分程度。道は舗装されていますが、幅が狭くて落石があったりする場所もあるので運転は慎重に。

五合目登山口の駐車場に車を停めたら、さあ市房山へのアタック開始。山頂までの 3 キロ強をピストンで楽しみます。五合目から七合目手前にある避難小屋

までの道は未舗装の作業道が中心で、目の前にどつしりとそびえる市房山の頂を目に足を進めていきます。

避難小屋を過ぎたらここからが本番。針葉樹の森を延びる登山道は、徐々にその斜度を上げていきます。山頂まで 4 キロもないのに累積標高が 800 メートル以上もあるのですから、その登り応えたるや、なかなかのものですよ。

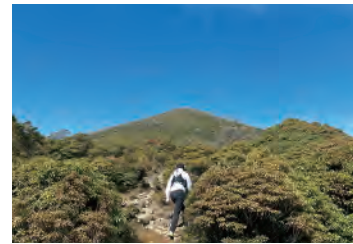
ちようど中間点を過ぎたあた



山頂から熊本方面を望む



いちふさやま  
**K 市房山** [標高 1721m]  
 ○距離 6.7km ○歩行 3 時間 40 分 ○累積標高 825m



まだまだ遠くにそびえる山頂



道中から望む山並み。霧島連山も見られる

り、陽光で行く手が一段と明るくなってきたかと思ったら視界がパツと開けます。そこには真つ青な空を背景に、まだ遠くにそびえる山頂が。まだ半分も登る楽しみが残っています。

そこから山頂までは、背中越しに広がるパノラマに頻繁に目を奪われながらグングン高度を上げていきます。

そしてたどり着いた山頂。眼

下の水上村など熊本県側を見下ろす絶景は見事なものです。沸かしたコーヒーを味わいつつ、その景色を目に焼き付けます。

下山後は、美肌の湯として知られる「西米良温泉ゆた〜と」へ直行。とろんとろんのお湯につかって、風呂上がりにはもちろん生ビールで喉を潤して、今宵の宿泊地「カリコボーズの宿」へ。明日の2座へ備えます。



目の前にあるピークが山頂

## ACCESS

村所驛へは東九州道「西都IC」から車で約1時間

## 近辺のキャンプ場

- 33 カリコポーズの宿 [P71]
- 34 STELLA SPORTS [P71]

## ワンポイント

市房山、石堂山ともに0合目からの登山道も整備されていますが、距離が長いので体力・技術に自信がある人がトレイルランナー以外は本文で紹介している五合目登山口と六合目登山口からのスタートをおすすめします。



気軽だけどそれなりにタフな天包山登山道

からは昨日登った市房山を望むことができました。  
 これで残すは天包山のみ。石堂山六合目登山口を後にして車で30分ほどで天包山登山口へ到着です。  
 天包山は、登山口から山頂まで約1キロしかなく、道中もほとんどが階段になっているのでハイキング気分に登ることができるとは。だからこれまでの2座に比べたら気持ちもだいぶ

楽。米良三山の最後を噛みしめるようにして頂へ向かいます。  
 そして、ついにやりました米良三山制覇！それぞれ単体で登ったことはありましたが、こうして一度に3座を巡ると達成感はまた格別です。  
 \*  
 それぞれ個性ある魅力にあふれる米良三山。今回のように一度にじゃなくても、ぜひすべての山に足を運んでみてください。

天包山山頂から望む市房山(左)と石堂山(右)



いくつかの偽ピークを超えてついに石堂山山頂へ

いしどうやま  
**L 石堂山** [標高 1547m]  
 ○距離 5.8km ○歩行 4 時間 10 分 ○累積標高 740m

2日目はまず石堂山から。スタート地点の六合目登山口へは村の中心地・村所地区から車で1時間弱でアクセスできます。  
 六合目登山口を出発して0合目から続く本線と合流するまでは杉林の急登が続きます。本線に乗ってから山頂まではほとんどがアップダウンを繰り返す尾根道で、ザレ場や岩場などじつに表情豊か。まったく飽きることはありません。



八合目を過ぎると石堂山名物「偽ピーク祭り」の始まりです。「やったあ山頂だ！いやまだだった…」のやり取りを心の中で幾度か繰り返して、「もうだまされまい」と思って迎えたピークの先にはまたピーク。思わず笑ってしまいます。  
 「山頂まであと5分」の標識に出会ったらもう安心。その先が真正正銘の山頂です。これで米良三山の2座目をクリア。山頂



変化に富んだ石堂山の登山道。後半の岩場は慎重に

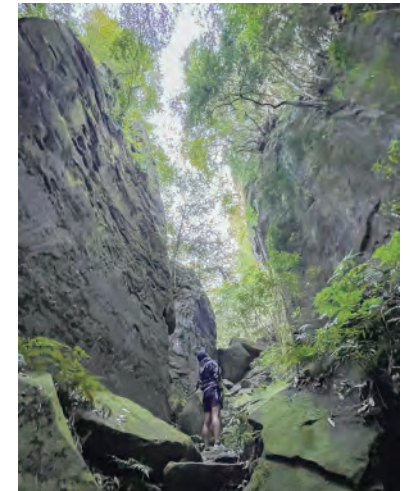


あまつみやま  
**M 天包山** [標高 1189m]  
 ○距離 1.5km ○歩行 1 時間 20 分 ○累積標高 230m



# 見どころ満載の低山 岩と緑の回廊へ

宮崎市近郊の低山「双石山」。一部の自然林が国の天然記念物に指定されているなど緑深きこの山は、奇岩に巨岩に見どころ盛りだくさん。何度登っても飽きない魅力を備えているんです。



20メートルもの岩壁に囲まれた空池



低山とあなごるななかれ  
見どころ満載。歩き応え満点

天狗岩。その足元には耳の難病を癒やすといわれる「針の耳神社」の小さなお社が

ぼろいしやま  
**N 双石山** [標高 509m]  
 ○距離 5.1km ○歩行 4 時間 ○累積標高 590m

この日登る双石山は、宮崎市の中心市街地から車でわずか30分でアクセスできることから、宮崎市の山好きが足繁く通う低山なんだそうです。で、どんな山かというと、急峻でアップダウンが多くて登り応え満点とのこと。これは並みの低山ではなさそうです。

今回は数あるルートの中から、見どころが多いという「小谷登山口」から山頂までのルートを選択しました。

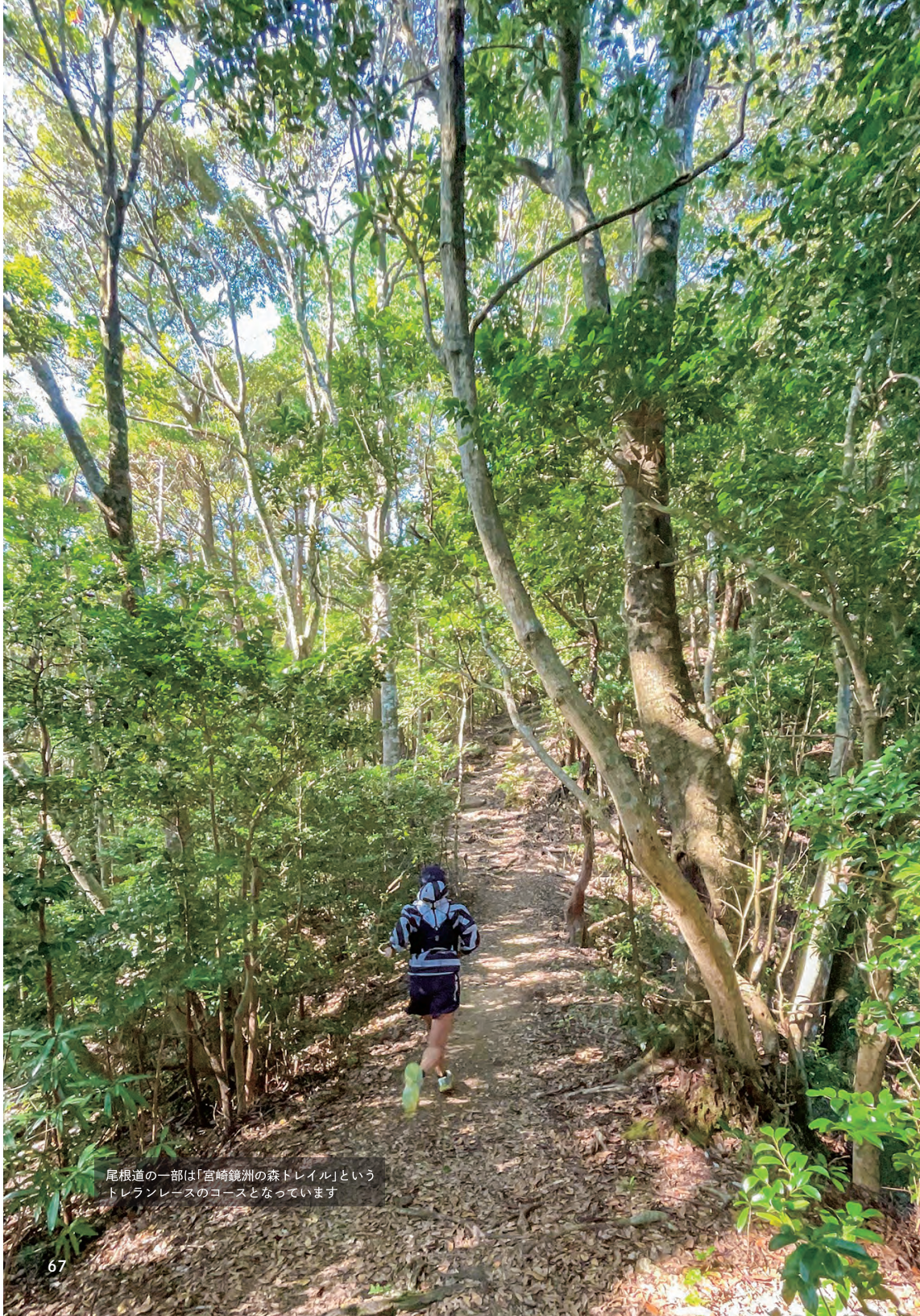
登り始めて500メートル。いきなり圧巻の光景に出くわします。奇岩「天狗岩」です。振り返って見上げるほど大きい一枚岩で、その岩肌には大小無数の穴ぼこが。のっけからこんなにインパクトのある見どころがあるなんて、否が応でもこの先の道中に期待が高まります。

天狗岩の直後、ロープが垂らされた急登を越えるときさっそく現れました次の見どころ。高さ20メートルの絶壁に囲まれた「空池（からいけ）」です。池と言っても水があるわけではありませんが、切り立つ岸壁がまるで迫ってくるようでなんとも言えない雰囲気です。

巨岩と奇岩が多いことでも知られる双石山。このコースでも、この後に寄り道した「象の墓場」や、ロープを使ってよじ登るまさに大岩「大岩展望台」などなど、存分にそれを味わえます。

象の墓場。それにしてもなんでこんな名前が付いたのだろう





尾根道の一部は「宮崎鏡洲の森トレイル」という  
トレランレースのコースとなっています



右上)前半はハシゴやロープなど変化に富んだ道が楽しい  
上)後半は気持ちの良い尾根道が続く  
右)第3展望所。双石山では数少ない絶景ポイント



標高509メートルの  
双石山山頂。残念ながら  
眺望はほとんどあり  
ません



**近辺のキャンプ場**

**35** 宮崎白浜キャンプ場 [P72]

**ワンポイント**

低山とはいえ急峻なので滑落や道迷いも多い。事前に登山アプリなどで下調べをしてしっかり準備を整えて出掛けましょう。

ギョギョッと詰まった等高線  
通りのハードな登りを終えると、  
山頂へと延びる尾根にぶつかり  
ます。ここからは、岩場が続く  
これまでの険しさから打って変  
わって、森の中感あふれる尾根  
道が続きます。あまりの気持ち  
よさに時折トランしたりしな  
がら山頂までの1・4キロを進

みます。  
それにしてもこの山は変化に  
富んでいて飽きることがありま  
せん。標高509メートルに対  
して累積標高が600メートル  
近くもある登り応えと数々の見  
どころ。某公共放送局の低山番  
組で取り上げられたのも納得の  
1座なのでした。



名物のブランコに揺られて一休み

自然と人とが共生する「ユネスコエコパーク」のまち綾町。その自然を感じながら標高664メートルのピークを目指します。山頂からは宮崎平野をぐるりと一望。その先にはきらめく日向灘が広がっています。釈迦ヶ岳と合わせてトレイルランニングの大会「綾・国富ツインピークス」の舞台となっていることからトレイルランナーも多く訪れます。登山口近くの宿泊施設「綾川荘」では日帰り入浴も可能です。

700メートルに満たない  
低山だけど登り応え十分



あやだけ  
**P 綾岳** [標高 664m]

○距離 8km ○歩行 4 時間 40 分 ○累積標高 720m

近辺のキャンプ場

**29** リバーサイドガーデン綾 [P70]

ACCESS

「綾岳登山口」までは東九州道「国富スマート IC」から車で 25 分

ワンポイント

山頂を経て右ページで紹介している釈迦ヶ岳へ通じるルートがあるので縦走も楽しめます。



山頂直下の急登。ここまでくればもう少し



日本三薬師の一つに数えられる  
法華嶽薬師寺

# 登山口まで らくらくアクセス 気軽に登れる低山

宮崎市街地から車で 40 分足らずで登山口までアクセスできることから休日ともなると多くの人を訪れる裏山的な 2 座を紹介します。

しゃかがだけ  
**0 釈迦ヶ岳** [標高 830m]

○距離 7.3km ○歩行 4 時間 ○累積標高 630m



ファミリー登山にも人気

わかりやすい登山道で

その昔、中腹にある法華嶽薬師寺を建立する際に山頂に釈迦尊像が安置されたことからその名が付いたのだそうです。5 合目までは杉に囲まれた林道が続き、そこから先はシイの巨木や、



序盤は杉木立を横目に山頂を目指す

近辺のキャンプ場 **31** 法華嶽公園キャンプ場 [P70]

ACCESS

「釈迦ヶ岳登山口」までは東九州道「国富スマート IC」から車で 25 分

ワンポイント

麓にはグラススキー場やキャンプ場、テニスコートなどを備えた法華嶽公園があるので合わせて楽しむことができます。

カシ、アカマツなどが茂る尾根道を進みます。低山ではありませんが後半は急登続きで歩き応え十分。家族連れからベテランまでそれぞれの楽しみ方ができます。

## 32 尾鈴キャンプ場

【都農町尾鈴】

瀑布巡りや尾鈴山登山の拠点に。

30以上の滝が点在する瀑布群で知られる尾鈴山の山麓にある。オートフリーサイトと板張りの広間「尾鈴憩いの森林館」に宿泊可能。それぞれに趣がある滝を巡る散策コースが整備されている。矢研の滝への道は落石により通行止めで復旧は令和6年度以降の予定。

TEL：0983-25-5712 オープン期間：通年

料金：オートフリーサイト 840円 / 尾鈴憩いの森林館（休憩室）大人 1,030円、子ども 510円、貸切 10,290円



## 33 カリコボーズの宿

【西米良村村所 264-1】

米良三山制覇の拠点に。

旧「双子キャンプ村」。現在はコテージ型の宿泊施設として営業している。山々に囲まれていて周り一面が木々の緑。暖かい季節はすぐ隣を流れる川で遊ぶこともできる。入浴は隣接する「西米良温泉ゆた〜と」で。美人の湯として知られるお湯自慢の天然温泉で食事もできる。

TEL：0983-36-1833 オープン期間：通年（水曜は休み）

料金：9月～6月は7,700円～、7月～8月は8,800円～ / 入村料 1人 220円



## 34 STELLA SPORTS グランピング

【西米良村大字村所 125-12】

小さな村の極上グランピング。

市房山、石堂山、天包山の米良三山がそびえる西米良村。その中心部を流れる清流・一ツ瀬川のほとりにあるグランピング施設。川のせせらぎをBGMにラグジュアリーなひとときを過ごすことができる。一ツ瀬川を下るダッキーや四輪バギー、レンタサイクルなどアクティビティも充実。

TEL：0983-36-1305 オープン期間：通年

料金：グランピング 1人 12,000円～（2食付） / コテージ 1人 15,700円～（2食付）



## 29 リバーサイドガーデン綾

【綾町大字入野 4000】

川を眺めながらのんびりまったり。

日本最大級の照葉樹林が広がり、自然と人が共生するユネスコエコパークにも登録されている綾町。そんな自然豊かな町にある全5室の小さなホテル。川に面した敷地にプライベート空間的なサイトがあり、静かにキャンプを楽しめる。すぐそばにカフェも併設。綾岳登山の拠点にも◎。

TEL：0985-30-7115 オープン期間：通年

料金：キャンプサイト 1人 1泊 1,500円、小学生以下 500円（土日祝、休前日、ハイシーズンはそれぞれ 2,000円、800円）



## 30 <sup>せいらく</sup>青鹿自然公園キャンプ場

【川南町大字川南 26581-3】

「これで無料？」と疑いたくなるレベル。

広々としたフリーサイトに山小屋的なバンガローが2棟。もちろん炊事場&トイレも完備。これで利用料が無料というのが信じられない。四季を通じて楽しめるが特に桜と紅葉が美しい春と秋がおすすめ。周辺に九州自然歩道が通っているので散策してみるのもよい。

TEL：0983-27-8011 オープン期間：通年

料金：無料 ※事前に川南町公共予約システムへ登録した上で3日前までに要予約。電話での予約は不可



## 31 法華嶽公園キャンプ場

【国富町大字深年 4106-66】

釈迦ヶ岳登山と遊びの拠点に。

35haもの広大な敷地を誇る法華嶽公園内にある。園内には本格的なグラススキー場、テニスコート、パターゴルフ、さらに夏季には河川プールが開設され、1日では遊び足りないくらい。園の奥には釈迦ヶ岳の登山口もある。

TEL：0985-78-1943

オープン期間：通年（金～月曜・祝前日）※年末年始休

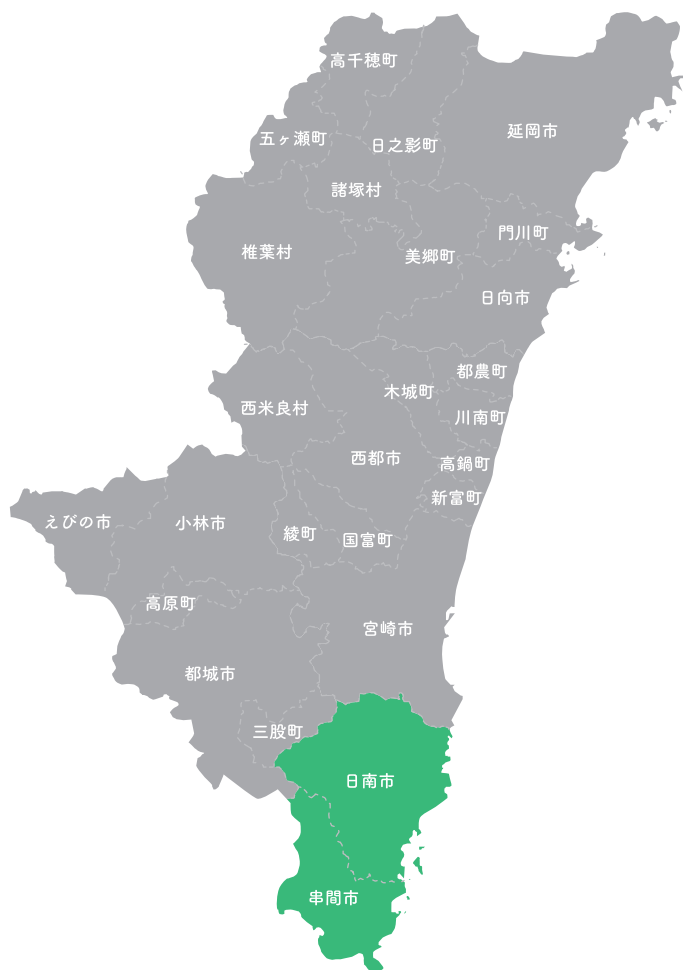
料金：オートサイト 2,000円 / レギュラーサイト 1,000円 / フリーサイトはテントの大きさにより異なる / 入場料 1人 1泊 200円



Yo-ho

# 県南 エリア

SOUTHERN MIYAZAKI



## 35 宮崎白浜キャンプ場

【宮崎市大字折生迫字上白浜 6600-1】

海が目の前で南国宮崎らしさ満点。

目の前に広がる澄んだ海に真っ青な空に向かって伸びるヤシの木と南国ムードがあふれている。売店やシャワールームを備えている上、車を5分も走らせればスーパーやコンビニに行けるのでキャンプ初心者さんでも安心。宮崎屈指の観光スポット青島へもすぐ。

TEL: 0985-65-2020    オープン期間: 通年

料金: ケビン 1 棟 13,000 円~/オートサイト 4,000 円~/バイク・自転車専用サイト 1,400 円~



山頂から宮崎平野を望む

素晴らしい眺望に

極上トレイル！

県南最高峰を駆ける

宮崎市、日南市、三股町の境界にそびえる鱈塚山。  
その名を古事記に由来する県南の雄をトレランしてきました。

山頂からの眺めは一級品

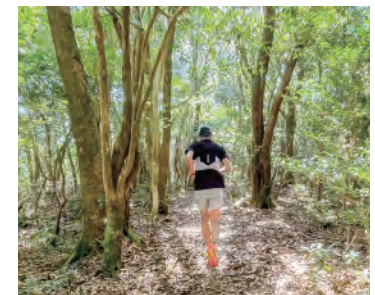
距離はちょっと長いけど

歩く価値あり！

おにつかやま  
**Q** 鱈塚山 [標高 1118m]  
○距離 13km ○歩行 4 時間 30 分 ○累積標高 850m

日南山地の主峰にして県南の山で唯一標高1000メートルを超える鱈塚山。登山口は宮崎市側と三股町側にあるのですが、今回はトレランを楽しむというので、距離が長い分比較的なだらかな三股町からのルートで山頂を目指すことに。

スタート地点の駐車場から登山口までの1・5キロは、だらだらと舗装路を登り続けます。登山口を過ぎると未舗装の作業



道になっていて、時折現れるショートカット的な急坂に息を切らしながらさらに1・5キロほど進みます。

およそ3キロの地点で山中に入ると、そこからは森の中を延びる気持ちの良いトレイルが続きます。比較的なだらかだとは言え、山頂まで6・5キロで700メートル以上アップするので登り応えもそれなりにありますが、走れるところを走ればいいのがトレランの良いところ。自分のペースで山中のランニングを楽しみます。

6キロを過ぎたあたりでトレイルを抜けて道路に出るともうすぐで山頂です。放送局の電波塔が建ち並ぶ山頂一帯からは、宮崎平野から日南海岸、都城盆地、霧島連山、桜島などをぐるりと見渡せます。



上) 気持ち良く駆け抜けられる最高のトレイル  
右) スタート & ゴール地点のすぐ近くにドボンポイントもあり!



山頂に建ち並ぶ電波塔



道中数カ所ある木段がいい刺激になるんです!

### ACCESS

三股町側の「鱈塚山登山口駐車場」へは東九州道「日南北郷 IC」から車で25分

### 近辺のキャンプ場

- 41 酒谷キャンプ場 [P79]
- 42 蜂之巣キャンプ場 [P80]

### START & GOAL

鱈塚山登山口駐車場

登山道入口

### ワンポイント

道もキレイで迷う心配も少ないので登山やトレラン初心者の方も安心して楽しむことができますよ。

山頂からの大パノラマを堪能したら、トレイルランナーにとってこのコース一番のお楽しみが始まります。来た道をそのまま引き返すのですが、これがとてもとても走りやすいんです。もちろんハイカーさんに気を付けながら、童心に帰って山の中を駆け下りていきます。

往復で13キロのコースなんです。さすが、物足りないという人は宮

崎市側の登山口に下山してそこから折り返してくるのもオススメです。

名前こそ広く知られてはいるものの、登山をする山としてはどちらかと言えばマイナーな鱈塚山ですが、これがかなりいい山なんです。この機会にぜひ県南の最高峰に足を運んでみてください。

## 39 大島アドベンチャーキャビン・コテージ

【日南市南郷町中村乙大島】

**手つかずの自然が残る島でアウトドア三昧。**

コバルトブルーの海に浮かぶ周囲8kmほどの無人島「大島」。かつての小学校跡地に最大38人まで収容のキャビンと6人収容のコテージ2棟が建つ。いずれもお風呂にキッチン、エアコンなど設備が整っていて快適。島内には亜熱帯植物が自生し南国ムードがあふれている。

TEL：080-6413-2898 オープン期間：通年

料金：コテージ1棟 10,470円/キャビン(団体専用・38名まで収容)1人 1,040円



## 36 高松キャンプ公園

【串間市大字高松 1233-6】

**海に沈む夕日が何ともロマンチック。**

宮崎県最南端の串間市に2021年に開設。すぐ隣に高松海水浴場があり、SUP体験もできる。この売りはロマンチックなサンセットタイム。県内で唯一、海に沈む夕日を見ることができる串間だからこそのお楽しみだ。

TEL：平日 0987-55-1128 / 休日 080-2791-4310  
オープン期間：通年(オートサイト・キャンピングカーサイトについては市HPで確認を)

料金：キャンピングカーサイト 4,950円/オートサイト 3,850円/フリーサイト 1,650円(デイ 550円)/BBQサイト 330円



## 40 カームラナイハーバー

グランピング サウナ

【日南市大字平野 8338-2】

**プライベートハーバーでグランピング。**

海を見渡すウッドデッキに並ぶさまざまなグランピングテントは、すべてが魅力的でどれにしようか迷ってしまうほど。通年BBQを楽しめるほか、セルフロウリュサウナも設置されている。もちろんマリニリゾートも満喫できる。

TEL：0987-21-1887 オープン期間：通年

料金：テント(小)2名 29,700円～[1泊2食付]/ドームテント2名 44,000円～[1泊2食付]/コテージ2名 47,300円～[1泊2食付]など



## 37 TOIGLAM SOLASITA

グランピング サウナ

【串間市大字大納 42-3】

**目に映るものすべてがフォトジェニック。**

県内屈指の観光地「都井岬」に2023年7月にグランドオープンしたグランピング施設。果てしなく続く水平線、緑の丘で草を食む日本在来の野生馬「岬馬」など感動のシーンが溢れる都井岬でグランピングを楽しもう。ピザ窯や焚き火セット、ルームシアターなどもレンタルできる。

TEL：0987-55-7117 オープン期間：通年

料金：料金はホームページの宿泊予約するタグからご確認ください  
<https://toiglam-solasita.jp/>



## 41 酒谷キャンプ場

【日南市大字酒谷甲 3360-2】

**設備充実で大人数にもオススメ。**

廃校になった小学校跡を利用したキャンプ場。バンガロー4棟とテントサイトがあり風呂も備えている。夏季は小さな子どもも安心して利用できる遊水プールやすぐそばを流れる酒谷川で水遊びができる。体育館ではバレーボールやバドミントンなどできるので雨天でも楽しめる。

TEL：0987-26-1216 オープン期間：通年

料金：バンガロー1棟 6,600円/テント1張り 630円



## 38 うしおのもりキャンプ場

【日南市富士 4028-4】

**潮風漂うグラウンドで快適オートキャンプ。**

南国・宮崎らしさがあふれる日南海岸沿いに位置する海と山に囲まれたオートキャンプ場。廃校となった小学校のグラウンドがサイトとして利用されている。海が目の前で、ビーチまで車でわずか2分でアクセスできる。

TEL：0987-67-4608 オープン期間：通年

料金：電源サイト 3,500円/電源なしサイト 2,000円/ファンピング 15,000円/施設使用料1人 500円  
※土日祝/GW・連休/夏休み/年末年始は1,000円増





# 楽しく安全に山を楽しむために



## 山登りの基本 & 山でのマナー

01  
POINT

### 「登りたい」山ではなく「登れる」山に。

自分の体力や技術、経験に見合ったコースを選ぶことが基本です。

02  
POINT

### 単独や経験の浅い人同士の登山を避ける。

山によっては、見通しが悪く道に迷ってしまう箇所がたくさんあるので、登山経験の浅い人同士や単独での入山は避けましょう。

03  
POINT

### 出発はできるだけ早めに。

登山の基本は「早発ち・早着き」。夏場は午後には天候が変わりやすく、冬場は日が落ちるのが早いので、早めに目的地に到着し、下山できる計画を立てましょう。

04  
POINT

### 無理にスタートしない。

登山口に到着したら天候と自分の体調をチェック。この時点で問題があるようなら登山を中止しましょう。

05  
POINT

### 引き返す勇気を持つ。

山行の途中で天候が崩れたり、体調が悪くなったり、山に登り始めてみたら想定以上に体力を必要とするルートだったというときなど、少しでも「無理かな」「危ないな」と思う場合には引き返す勇気を持ちましょう。

06  
POINT

### 道に迷ったら引き返す。

万が一道に迷ってしまったら、来た道を引き返すのが基本です。沢や谷などは滑落の危険があるので絶対に降りて行かないようにしましょう。どうしても正規の登山道に戻れない場合は、木々のない開けた場所や尾根など救助隊が見つけやすい場所で体力を温存しましょう。

07  
POINT

### すれ違いは「登り」優先。

登山道でほかの登山者とすれ違う時は基本的に登りが優先。これは下りの方が相手に気付きやすく、すれ違う場所を探しやすい。道を譲る場合は谷川ではなく、山側に寄りましょう。

08  
POINT

### 登山道からはみ出さない。

山に共生している貴重な植物を踏み荒らしてしまわないよう、登山道を外れて歩くことはやめましょう。

09  
POINT

### ゴミは必ず持ち帰る。

山の中で出たゴミは責任を持ってすべて持ち帰りましょう。食料などの余分な包装をあらかじめはがしておけばゴミを減らすことができますよ。

10  
POINT

### 意外と困る山でのトイレ。

山中には基本的にトイレがないので、入山前に最寄りの場所で済ませておきましょう。山中で用を足すために登山道を外れると、道に迷ったり滑落したりする危険があります。数百円程度で携帯用トイレが販売されているので備えておきましょう。

11  
POINT

### 出会った人にはあいさつを。

登山道ですれ違うときは「こんにちは」とあいさつを。同時に「頂上はもうすぐですよ」などと声をかけると相手の印象に残るので、万が一遭難した時に捜索の手がかりにもなります。

12  
POINT

### 希少植物を持ち帰らない。

「ちょっとくらいなら…」「自分だけなら」と思うかもしれませんが、同じことを考える人がほかにもいればどうなるでしょう。希少な植物が絶滅してしまわないために、決して採取してはいけません。

## 42 蜂之巣公園キャンプ場

【日南市北郷町郷之原甲 2850-1】

### 32名対応のコテージは合宿におすすめ。

すべてに天然温泉が付いたコテージ11棟（うち1棟は32名対応）とオートサイト5区画、5区画分のフリーサイトからなる。すぐそばを清流・広渡川が流れるロケーションが魅力。ナイター完備のテニスコートや森林浴歩道が整備されていてさまざまな楽しみ方ができる。

TEL：0987-55-3828 オープン期間：通年

料金：コテージ 1 棟 14,000 円～/オートサイト 3,300 円～/テントサイト 1,100 円



## 43 Rental Mountain YAMA サウナ

【日南市北郷町大藤字越ヶ迫乙 2075-8】

### 別荘付きの山をまるっと貸し切り。

1日1組限定で山を貸し切ることができる。宿泊施設は異国のリゾート別荘をイメージしたという建物。バーカウンター付きのイベントスペースやサウナ、露天五右衛門風呂、ハンモック、ターザンロープなどが設置されていて楽しみ方はあなた次第。思いっきり非日常を楽しもう。

TEL：080-3222-3511 オープン期間：通年

料金：ベーシックプラン 79,800 円（4人まで。5人以上の場合は1人につき+7,980円）





# 安全登山に 欠かせないアミノ酸

プロに聞く  
「アミノバイタル®」  
活用法 ▶▶▶



たんぱく質のもとであるアミノ酸は、カラダをつくる重要な栄養素。  
しかし、ハードな登山では筋肉のタンパク質から分解されたアミノ酸が  
エネルギー源として使われてしまいます。  
だから、筋肉のエネルギー源となる  
必須アミノ酸「BCAA」の補給が重要なのです！

登山におすすめの  
「アミノバイタル®」製品  
目的に合わせたこまめなケアで  
快適登山を実現！

## 登山前※

登山時の必需品。  
最後まで崩れないカラダへ。



「アミノバイタル® プロ」

登るための  
エネルギーチャージ



「アミノバイタル®  
パーフェクトエネルギー®」  
ゼリードリンク

## 登山中※

片手で開封、水なしですぐ飲める  
高濃度ゼリー

エネルギーチャージに



「アミノバイタル®  
アミノショット®」

ジェルタイプ



崩れないカラダのために

水分と栄養素を同時に素早く吸収



「アミノバイタル®  
BCAA チャージ」ウォーター



## 山頂・登山後※

ハードな登山後の  
リカバーに。

下山前・後がおすすめ。



「アミノバイタル® GOLD」

※おすすめの摂取タイミングです



ご購入はこちら

登山好き  
集まれ！

LINE 公式アカウント

登山部募集中

@aminovital

LINEの「友だち追加」から、ID検索するか  
QRコードをスキャンしてください



Yo-ho  
さぁ行こう！みやぎの山へ。

発行

宮崎県商工観光労働部 観光経済交流局 観光推進課  
スポーツランド推進室  
〒880-8501 宮崎市橘通東2-10-1  
TEL.0985-26-7108 FAX.0985-44-4725

※本誌掲載の情報は2024年1月現在のものです。発行後、自然災害等により掲載ルートが通行できなくなったり、キャンプ場の営業時間・利用料金等が変更になることもあります。WEBなどで最新の情報をご確認の上、みやぎの山とキャンプをお楽しみください。

祖母山(高千穂町)



Yo-ho ヤンホ 