

さあ歩こう！

美しい草原と溪流を渡る旅。

所要時間 約3時間

大草原と溪流上り
北外輪コース
初級〜中級者向き



スタート(ゴール)
(標高840m)

動物たちとの触れあい
馬や牛のお出迎え

スタート地点からすぐにあか牛が草を食む光景に出会う。また人なつこい馬たちが後を付いてきてほのぼのとした触れあいができる。

まるで大地が波打つかのよう
大草原の海

最初に出会う感動は、どこまでも続く阿蘇の大草原。その起伏は草原の海が波打つようにも見える。

爽快な風と眺め
車でスタート地点へ

ゲートからスタート地点までは車で移動。草原の先に煙を上げるくじゅう連山をはっきりと見ることができる。

牛が逃げないように
牧場入口ゲート

草原への入口はゲートがしっかりとしてある。牧場の方が牛が逃げないように、また外から人が入らないように管理している。

阿蘇観光牧場



至菊池 ミルクロード 至瀬ノ本

●大観峰

自然界の循環を学ぶ
牛のフンが栄養源

あか牛が放牧されているので当然フンもあちこちに。この中では、虫や微生物たちがいて、土に分解してくれている。これが草原の栄養源になっている。



あか牛

わいた山

くじゅう連山

白い可憐な花たち
ウメバチソウの群生

草原のあちこちで見られる白い花はウメバチソウで、芝地などで見られる多年草。最近では阿蘇でもその数はかなり減ってきている。

背より高いスキ
草原をかき分け進む

溪流から草原へと戻り、背の高いスキを掻き分けながら進んでいく。あか牛が作った道歩き、ところどころで山野草を見つけ、最後まで楽しめるルートである。

赤くておいしそう
ミツバアケビ

秋には、木に絡みついたかずらの先に赤紫の実を見つけることができる。山のおやつとして昔はよく食べられていたが、もし出会うことができたならラッキー！

岩肌に自生する植物
イワヒバやイワタバコ

溪流の両脇には大きい植物が岩にもびっしりと根付いている。イワ〇〇と名前のついた植物も何種類もあるので、案内人に聞いてチェックしてみよう。

たくましい生命力
岩の上の木

イワヒバなどなら分かるが、10数mもある木が岩に根を張り空に向かって伸びている姿は、植物の生命力のたくしさを感ずる。根の先を見ると、ちゃんと川に届いているのが分かる。

粉末ではない元の姿
サンショウのにおい

薬味として料理で使われるサンショウも自生しており、粉末のものと同じ匂いがする。

不思議な自然の力
巨石でできたアイス

溪流登りの最終地点には、イスの形をした不思議な巨石がある。巨人の腰掛とでも言えるようなそのイスは、まさに自然が創り出した神秘である。

溪流の特徴

- 数万年前の阿蘇の噴火による火砕流が造った。
- 平らな1枚岩の凝灰岩の上を川が流れる。
- 深さ数10cmで中を歩くことができる。

※この溪流は名前がなく、地図ではミルクロードに至る「道休川上流」で筑後川の源流です。

岩盤を流れる溪流
岩盤の上を歩く。

阿蘇の噴火で流れ出した火砕流が形成したこの溪流は、深さも数10cmほどしかなく。長靴があれば川の中を歩ける程度。ただし、滑りやすいので要注意。

自然の豊かさを感じる
コケむした岩々

溪流を歩き100mほど進むと、びっしりとコケがついた大きな岩が両側から迫ってきている場所に着く。深い自然に触れていると感ずることだろう。

準備するもの

- ①目立つ色の帽子
- ②肌をなるべく出さない服装
- ③長くつ
- ④水筒
- ⑤ノート・筆記用具

北外輪コース探訪記



しっかりと準備を整えよう。

北外輪コースは川の中を歩くので、必ず長靴が必要だね。草原も歩くので、びったりと自分に合った、歩きやすいものを準備しよう。さあ、準備ができたら、感動の草原と溪流の旅へ出かけよう。

阿蘇の大草原を歩こう！

阿蘇と言えど、どこまでも続く大草原が魅力のひとつ。柔らかい土の上をゆつくり歩き、草を食むあか牛や馬たちに出会えるなんて、普段なかなかできないことだ。特に人懐っこい馬の親子はとつてもきれいで、触ると温かいんだよ。

牛のフンで発見！

あか牛さんたちを見ながら草原を歩いているとあちこちにフンが落ちていたんだ。なぜか全然汚いなんて思わないのが不思議。きつこも自然のつとを感じたのかなあ。すると案内人が、そのフンを割って見せてくれた。「ほら、この中にいる虫や微生物たちがフンを栄養たっぷりの土に変えてくれるんだよ。そして質の良い牧草が育つんだね」なるほど、これが自然界の循環ってことなんだ。

いよいよ溪流へ到着！

草原の道は溪流へと突き当たり、いよいよ川へ降り立つ瞬間がやってきた。ちよとドキドキしたけど、想像していたよりも浅くて、マイナスイオンたっぷりの空気がとっても気持ち良かったよ。でも不思議。こんなに平たい岩盤が自然の力でできるなんて。数万年前の阿蘇の噴火ですごくあったんだね。

川を歩きながら植物観察

道休川の上流は、人があまり来ないので、いろんな植物が自生しているんだね。イワタバコ、イワヒバ、チドリノキ、イヌガヤ……いっばい教えてもらったよ。とても覚えきれないけど、しっかりとメモしておいたよ。

草原を歩き山野草と出会う。

いろんな植物を観察したら、あつというまに川の終点、行き止まりになっちゃった。そこから草原へと上がり、再び歩き出すと背よりも高いスキがいっぱい。案内人の背中を頼りに歩いてると、足元に小さい白い花がところどころに。先に進むと、いっばい咲いていた。ウメバチソウと言ったのかな見られなかった。本当にきれいだっつたよ。

大草原と澄んだ溪流の二つの魅力をいっぺんに楽しめるこのコース。驚きと感動がいっぱいで、阿蘇がますます好きになったよ。高低差が少ないので初心者でも参加しやすいので、今度は、もっとたくさんの人を誘ってこよう。

さあ出発!!

五感で自然と語り合う旅。

ブナの原生林を歩く 阿蘇南外輪 トレッキングコース (中級～上級者向け)

所要時間・4時間～5時間
(コースによって異なります)



折り返しポイントでちょっと一息
下りへの起点多津山峠

多津山峠に到着すると、ここがちょうど折り返し地点になる。ここからは下りが続く。尾根をさらに先へ進むと清水峠へとつながっている。

誰が、何故、何のために…
ポッカー不思議なほころ杉

さらに下るとまたもや杉の巨木に出会う。幹には人がすっぽりと入る大きさの穴が開いて、入ってみたいくなる。内側には焼けた後があり、誰が何のためにという疑問が湧く。

足元に注意してゆっくり下りよう。
最後の難関岩場下り

下りを半ば過ぎると、沢の跡のような岩場が続く。苔で滑りやすかったり、石が不安定だったり足元が悪いので、ゆっくり慎重に一步ずつ下りていこう。



ブナの特徴

- 幹がいわゆる迷彩模様である。
- 下のほうから太い幹が分かれている。
- 葉の構造が変わっている。

※南外輪のブナは樹齢100～200年

ここになぜ?大杉の不思議
空に伸びる巨大杉群

南外輪の尾根を歩き、多津山峠に近づくと、右手に巨大杉群が見えてくる。この山奥に何故あるのか自然案内人に聞いてみよう。

幹の迷彩模様がブナの特徴
森の主ブナの原生林

この辺りからブナの原生林に出会うことができる。おそらく想像していたよりも大きく、堂々としている印象を受けることだろう。迷彩模様の幹の他、葉にも他の広葉樹と違った特徴がある。

両手を広げて大きさを実感
胴回り5mの杉の巨木

新しく切り拓かれた登山道を下る途中にある杉の巨木。大きいものは胴回り5m以上、見上げてその高さは遥か遠く判らないほど。

岩場を過ぎたらゴール間近!
緩やかな整備道を
歩きゴールへ

ゴツゴツした岩場を下り終えると、車道にぶつかり目の前が開ける。ここからは緩やかに続く整備道をゴール目指して歩こう。

●四季の森

至高森町 至白川水源

●あそ望の郷くぎの

駒返峠

多津山峠 地蔵峠

地蔵峠

俵山

心地よい風が吹き抜ける休憩スポット
巨杉に囲まれた駒返峠

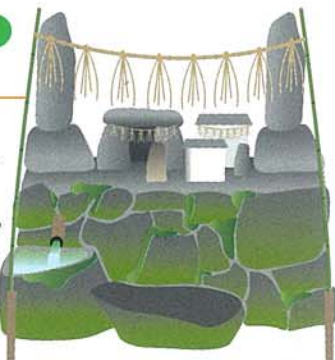
森林を進むと、途中杉林から檜林へと変わる境界がある。なかなか分らないが、苔が上の方まで生えているのが杉で、あまり生えていないのが檜だ。

苔の生え方が見分けるポイント
杉林から檜林へ

森林を進むと、途中杉林から檜林へと変わる境界がある。なかなか分らないが、苔が上の方まで生えているのが杉で、あまり生えていないのが檜という見分け方もある。

まずは山での安全祈願
馬頭観音様と泉

馬頭観音様は牛馬の神様、山の神様として祀られ、多くの登山者が安全を祈願して山へと入っていく。そこには清冽な水が湧き、美しい森があることを物語っている。



天気が良いときには
絶景が目の前に
五岳を望む展望所

駒返峠から2、3分のところにある展望所は、阿蘇五岳を南から一望できる絶景ポイント。ここで弁当を食べると、その味はまた格別。

野生動物の息遣いが聞こえる
野生のイノシシの跡

注意深く見ていると、土が掘り返された跡を見つけることができる。これはイノシシが好物の山芋等を掘った穴であり、身近に野生動物がいる証拠でもある。



準備するもの

- ①目立つ色の帽子
- ②肌をなるべく出さない服装
- ③滑りにくい靴
- ④水筒
- ⑤ノート・筆記用具



南外輪コース探訪記



◎いざ出発!!南外輪トレッキング
さあこれからブナの原生林をめざし、南外輪山に登るんだけど、まずは馬頭観音さんへ安全祈願。ひんやり冷たい湧水で清めたら、いよいよ何に出会うかわからないドキドキ・ワクワクのアドベンチャーへ出発だ。

◎自然の宝庫は発見がいっぱい!
草原でのんびり草を食む「あか牛さん」に手を振り、森の中に入る。途中、「ワレモコウ」や「マタタビ」などを見つけ、阿蘇自然案内人の方いろいろな話を聞いたよ。昔は、今よりもたくさんの植物や木の実がなつて、地元の人々の食生活では普通に使われていたんだね。

◎急勾配をクリアし、駒返峠で感動!
杉そして檜の林を縫うように歩いていくと、足元に広がる苔むした樹木や石がまるで「ものけむり」さながらの森の深さを感じさせてくれる。多少勾配がきつけれど、「あと〇mの木札を見ながらまずは駒返峠を目指した。そして、ついに到着すると、吹き抜ける風がなんとも心地よく、大きな杉の木の出迎えに疲れも一気に吹き飛んだ。登って良かった。

◎ついに会えたブナの原生林!
展望所で阿蘇五岳を眺めながらお弁当を食べた。今まで食べたことのないような美味しさと気持ちよさ。腹ごしらえが済んだら、元気が出てきた。様々な色のキノコや可憐な野草の説明を聞きながら尾根の道を進む。すると、太い幹が何本も分かれた迷彩模様の樹木に出会った。これがブナの原生林だ。どっしりとした姿に、南阿蘇外輪の森の主という印象を受けた。

◎空高く伸びる巨大杉は圧巻!
ブナの原生林に出会えた感動が収まらないうちに、折り返し地点の多津山峠に近づく。ふと右手を見ると、巨大杉が目に入った。1、2本ではなく数十本はあるだろう。いつしか、まっすぐに天を目指して伸び続ける杉群に見守られているような気分になった。

◎難関!苔むした岩場への挑戦
多津山峠で休憩をとって、これから下りが始まる。新しく切り拓かれた道とあって、それまで森の中であつた感じが分る。不思議なほころ杉や野鳥の生態などの説明を聞きながらさらに下ると、途中、下に長く続く岩場につかた。ここが最後の難関となる。案内人の指示に従って一歩一歩慎重に岩場を下っていると、目の前が開け車道へ出た。ホッと息を吐き、あとはゴールまで緩やかな車道を進むだけ。もう少しだ。
途中、弱音を吐きそうになつたけど、ゴールにたどり着いた時の達成感、言葉にできない心地よさが込み上げてくるよ。
阿蘇にはまだまだ多くの自然が息づき、知られていないことがいっぱいなんだね。今度は違う季節に挑戦してみたいな。