



自然を歩こう !!



まだ見ぬ景色に  
出合う、山歩き

鉢岳トレッキング／森林セラピー／フットパス



## 鉢岳トレッキング

[延岡市]



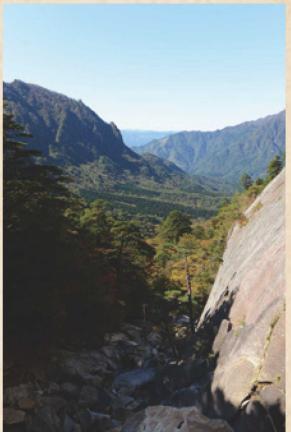
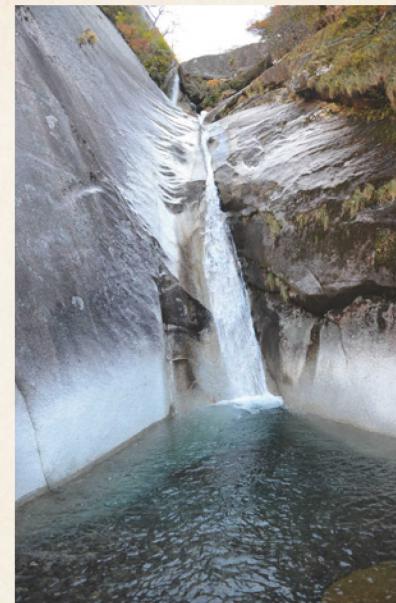
鉢岳 (1277m)

### 鉢岳で勇壮な絶景と 奇岩パックン岩に出会う

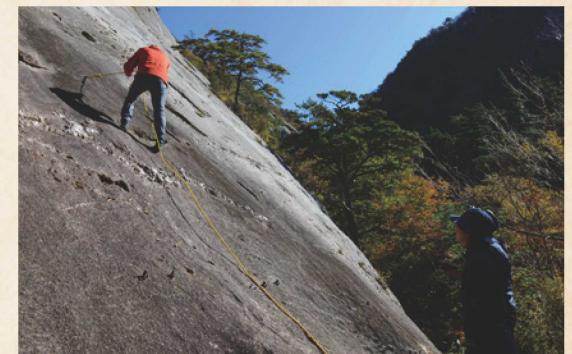
鹿川キャンプ場から鉢岳・鬼の目山登山口へ。約1時間30分ほど山道を歩くと、出合えるのがゲームのキャラクターバックマンに似ていると人気の「パックン岩」。道中は森の中を歩いて自然の植物に触れたり、森が満たす清々しい空気をたっぷり吸って森林浴。空に向かってそびえる岩峰と木々が織りなす美しくダイナミックな景観に魅了されます。



見上げる岩峰と青空のコントラストが美しい

登ってきたからこそ見られる、  
眼下に広がる絶景

パックン岩のすぐ横。落差のあるダイナミックな滝



途中クライミングを楽しめるスポットも



### TREKKING COURSE

#### 神さん山トレッキング

「神さまの棲まう山=神さん山」と呼ばれ、パワースポットとしても人気。高さ24mと15mの二つの巨岩が支え合うよう並んだ岩屋、その間には人の背丈より大きな岩が鎮座。神秘的な景色は、縄文時代の時なども出土した歴史的な史跡としても知られています。登山口から15分程度の歩きやすいコース。



#### 九州オルレ高千穂コース

オルレとは、韓国で济州島で生まれた言葉で自然の道を楽しむトレッキングコースのことをいいます。その姉妹版「九州オルレ高千穂コース」。高千穂峡も通り、山道を歩いて見晴らしの良い仲山城跡キャンプ場へ。定番観光スポット巡りとは異なる視点で、新たな高千穂の魅力を感じられます。





## FOOT PASS



五ヶ村フットパス

人と自然が織りなす美しい景観  
歴史や文化を "歩いて" 感じる

## フットパス

### 高千穂2コース

#### 五ヶ村コース～神楽の里～

[4km／所要時間90分]

扇状に広がる集落の地名は神話に由来のあるものが多く神話の里として知られる。見晴らしが良いのが特徴。変化に富んだコースで、棚田が色づく秋の散策が人気。



#### 下川登りコース～逢初の里～

[3km／所要時間90分]

天孫降臨の地くしる神社や竹が生い茂る古道など神秘的な空間を散策する。棚田の作業道もコースになっており、秋は黄金に輝く稻穂が一面に広がる。ややアップダウンのあるコース。

## フットパス

イギリスが発症の地とされ、ありのままの自然や古い街並み、田園などの風景を楽しみながら歩くことができる道のことをフットパスといい、日本では地域づくりの手法として注目され、全国各地でコースが整備されました。

宮崎県北部を中心とした「フォレストピア・フットパス」の中から「祖母・傾・大崩ユネスコエコパーク」に含まれる5コースを紹介します。



<http://gokase.org/forestpia/office/>

「フォレストピア・フットパス」のHPで各コースの詳細を閲覧、さらにコースマップのダウンロードができます。



### 日之影3コース

#### 鹿川コース～水の生まれる桃源郷～

[4km／所要時間90分]

清流「網の瀬川」源流の集落を散策。釣鐘山など切り立った山で囲まれて絶景が楽しめる。メタリックカラーの銀色に輝く鳥居が見どころの鹿川神社も訪れる。



#### 深角コース～深く住む村神集う～

[4km／所要時間90分]

自然と触れ合いながら適度な運動にもなるリフレッシュできるコース。国道から少し入ると文化財が見られ、人々の歴史を感じる。無形民俗文化財「団七踊り」などの伝統が残る集落。



#### 大人コース ～村歌舞伎の里をさるく～

[2.6km／所要時間90分]

九州で唯一、農村歌舞伎が伝承されている集落。秋の稻穂の掛け干しや棚田など、美しい景観の農村。岩井川神社にある307段の石段も見どころのひとつ。



