



KIRISHIMA GUIDE
霧島
らんまん
私の大好きな
KIRISHIMA
海や山まで楽しむ



KIRISHIMAの

山がスキ

どの山登る?

霧島を感じる 4 つのコース

てんそんこうりんでんせつ
天孫降臨伝説

あま
さかほこ
天の逆鉢を目指す

高千穂峰登山コース

目安：往復3時間半



登山届

日本で最初に指定された国立公園で、日本ジオパーク（大地の公園）にも認定されている霧島。なかでも有名なのが、高千穂峰の山頂にある「天逆鉢」です。誰が、いつ、何の目的で残したのか？神様が突き刺したという伝説も残る神秘的な山へ。

登山届をしっかりと提出！



登山届をしていざ出発



いちばんメジャーで初心者でも登りやすいのが高千穂河原から行く登山コース。高千穂河原ビジターセンターで、まずは登山届を提出。水や杖、軍手など必要な装備を揃えて、さあ出発。



古宮址を經由して進みます

林道を行く

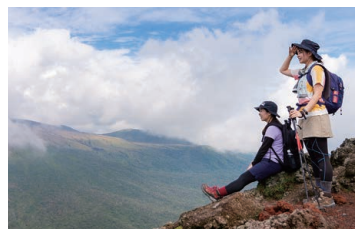


かつて霧島神宮があった「古宮址」を参拝して登山口へ。最初は石畳が整備されていて歩きやすく、涼し気な木陰を進んで行くけれど…道はだんだん険しくなり、岩くずの多いガレ場や岩が安定しないガレ場なども出てくるので要注意！登山靴着用がオススメです。

がんばるぞ！



パノラマの景色を楽しみながら進む



普段にない高さから雄大な景色を楽しめるのが登山の醍醐味の一つ。山頂までは2時間程度。時には岩場で休憩し、パノラマの景色を満喫しよう。ヤブツバキ(2月)やノカイドウ(4月頃)、ミヤマキリシマ(5月下旬～6月上旬頃)など可憐に咲く季節の花々も楽しんで。



ミヤマキリシマの開花は、5月下旬～6月上旬頃



おほち 御鉢の鮮烈な自然美に圧倒



標高 1420m付近で高千穂峰の西側に見えるのが、1300年前頃から活動が始まったとされる火山・御鉢の噴火口。直径約500m、深さ約100mにも及びます。その迫力と鮮やかな自然美に圧倒！

馬の背を越える



御鉢の火口縁は「馬の背」と言われ緩やかな登りになっています。道幅が3mほど狭く両脇は急斜面なので用心しながら進みます。強風が吹くこともあるので要注意。馬の背を過ぎると、いったん下って鞍部へ。



天の逆鉢

頂上に到着！



サイコー！！

絶景をみながらランチ休憩♡



山頂からの景色は、御池や都城のまち、噴煙を上げる桜島やうっすらと市房山も見える大パノラマ！登り切った達成感と山からもらえるパワーも格別。



あと少し…！



元宮へ来たら山頂まであと少し



鞍部に現れる鳥居。ここは霧島神宮が最初に造設されたと言われる元宮で、噴火により焼失したそう。どこか神秘的な空気が漂う場所。ここから一気に山頂、そして天逆鉢を目指す！

KIRISHIMAの山が24
どの山に登る？

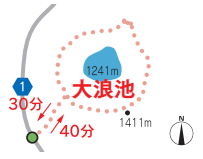
霧島を感じる4つのコース

2 目安：往復1時間10分 体力度
おおなみのいけ
大浪池コース

大浪池は、霧島山の噴火活動により山頂の火口に水が貯まってできた池。静けさを醸えたコバルトブルーの水面が神秘的です。標高1411mで登山道は山頂近くまで歩きやすく整備されており、比較的气軽に登山が楽しめます。2時間ほどあれば火口を一周することができます。



▲大浪池の後方には韓国岳が。この先を歩いていけばこちらからも韓国岳に登ることが出来ます。



※最新の規制情報を事前にご確認ください。

▶初秋には大浪池のコバルトブルーと紅葉が美しい景をつくりまします。



ちょっと足を延ばして

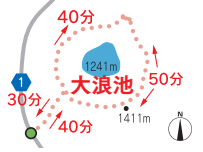
1周コースもオススメ!!

目安：往復2時間40分

2～3時間ほどのトレッキングを楽しむ大浪池一周コースもオススメ。上ったり下ったり、森の中へ入ったと思えば眺望が開けたりとトレッキングの醍醐味を楽しめるコース。途中にある休憩コーナー（ベンチ）で休みながら進めます。あらためて池の大きさが体感できるはず。

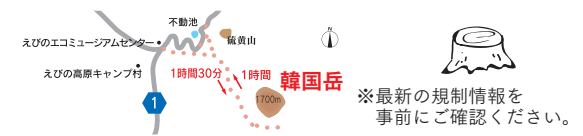


▲韓国岳との鞍部には韓国岳避難小屋もあります。



※最新の規制情報を事前にご確認ください。

3 目安：往復2時間30分 体力度
からくにだけ
韓国岳コース



霧島山の最高峰、標高1700mの韓国岳山頂を目指すコースです。昔は周りに山が少なく、遠く韓の国まで見渡せたというのが名前の由来とされています。野生のシカが見られたり、変化に富む植生を観察できたりと見どころいっぱい。山頂では霧島山系の山々や高干穂峰、遠くは桜島や開聞岳、大隅半島の高隈山まで見渡せることもあり、最高峰ならではの圧巻の景色を楽しめます。

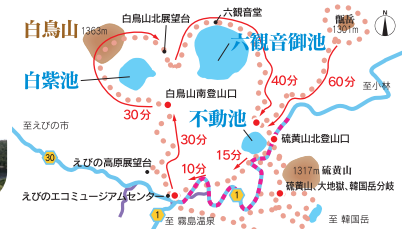


1 樹氷に身を包む韓国岳 2 夏には火口に湖が出現することもあります 3 ケルンの向こうに大浪池、その先には桜島も 4 頂上近く、空が抜けて気持ち良い



4 目安：往復2時間 体力度
こっげん
えびの高原
池めぐりコース

えびのエコミュージアムセンター近くの登山口から、白紫池、六観音御池、不動池の3つの火口湖を巡るコースです。林野庁により「森林浴の森百選」にも選定されたこの一帯は、スギの巨木やコバルトブルーの湖、多彩な鳥のさえずりなど自然が織りなす豊かな表情を、四季を通して楽しむことができます。



※最新の規制情報を事前にご確認ください。