

特集

# 秋は登山で

## ステイ阿蘇

PHOTO：高岳山頂から九重連山を望む

### 秋

になってもまだまだ心配なのが新型コロナウイルス感染症。三密を避けようとお

うちでストレスをため、体力も落ちてしまった、そんな人も多いのでは。そこでおすすめする

のが登山。屋外での登山は感染対策をきちんと行えば感染のリスクは低いと考えられます。秋は暑すぎず寒すぎず、晴れの日も多いので登山にぴったりの季節です。雲海の発生率も高くなり、早朝から登ればきれいな雲海に出会えることも。

登山は運動効果も期待大。坂道を上るので、平坦な道を

ウォーキングをするよりも消費カロリーは大きくなります。「食欲の秋」で増えてしまった体重も、おうち時間で運動不足の体も登山で解決しましょう。

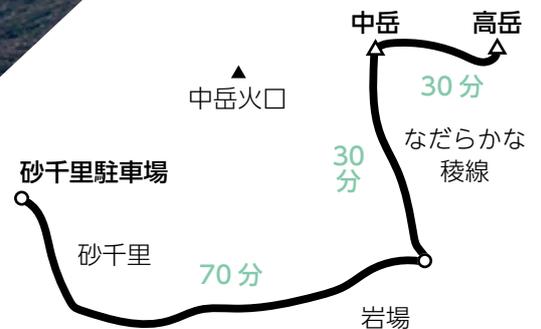
登山は心の健康にも効果的。山頂から全てを見下ろせば、悩みも小さく感じるはずです。

阿蘇にはまだまだ知られていない景色がたくさんあります。山に登ってみると新しい発見があるかもしれません。登りやすい山が多くあり、初めて登山する人でも大丈夫。ガイドツアーもあります。この秋はぜひ阿蘇山に登ってみましょう。



# GREAT LANDSCAPE

# おすすめコースの紹介



## 砂千里ルート

### 阿蘇五岳を登りつくそう

#### 杵島岳

五岳の中で一番西側に位置する形の整った成層火山。標高は1321メートル。山頂まで舗装されており、草千里から約30分で登頂可能。

#### 烏帽子岳

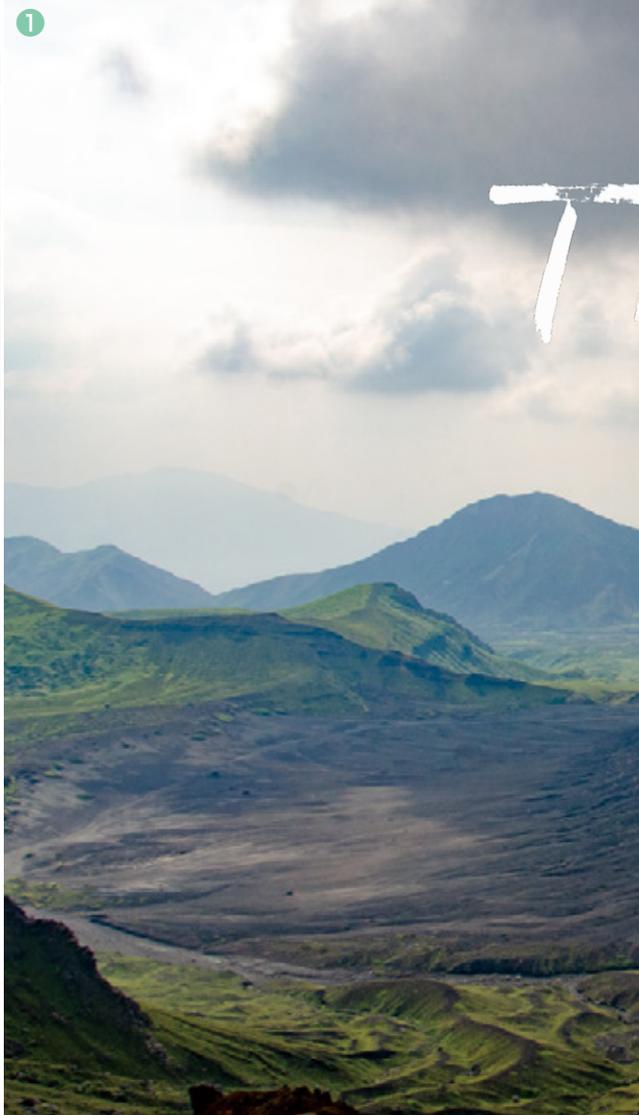
標高1337メートルの烏帽子のような形をした山。全体が草に覆われており、岩場もない。体力に自信がない人にもおすすめ。

杵島岳から烏帽子岳を望む





- ①稜線から見える火口。
- ②こつこつした岩場。地面からの反発をしっかりと感じながら一歩一歩登っていく。
- ③砂千里。気分はまるで月面散歩。
- ④なだらかな稜線を歩く。火口を見ながらのんびりと。



**日** 本百名山のひとつ、阿蘇山。中でも高岳・中岳は阿蘇最高峰として全国から多くの登山客が訪れます。砂千里ルートは高岳・中岳へ登るルートの一つ。まるで月面のような砂千里ヶ浜にごつごつした岩場、なだらかな稜線とバリエーションに富んだ地形は登る人を飽きさせません。眼下には噴煙を上げる中岳火口を望み、山頂では阿蘇最高峰からカルデラを一望できます。往復4時間程度と登山経験が浅い人でもおススメ。火山が造り出すさまざまな地形と雄大な景色。全身で地球を感じてみませんか。



阿蘇山登山情報



火口規制情報

登る前に  
必ず確認

# 地球を感じる

## 高岳・中岳

中岳（1506メートル）と高岳（1592メートル）は峰続きで歩いて30分ほど。中岳・高岳に登るには上で紹介している砂千里ルートのほか、仙酔尾根ルートとロープウェイ跡ルートがある。仙酔尾根ルートでは仙酔峡から高岳山頂まで急な岩場を一気に登る。ロープウェイルートでは仙酔峡ロープウェイ跡に沿って少し回り道しながら高岳山頂へと登る。阿蘇最高峰だけあってどちらも他の山と比べてきつめ。



## 根子岳

阿蘇谷から根子岳（1433メートル）へ登るルートは箱石釣井尾根ルート、前原牧場ルートの2つ。箱石釣井尾根ルートでは森の中を歩く。特に下りでは迷いやすいため慎重に。前原牧場ルートは土が多くむき出しになっている。すべりやすく勾配も急で注意が必要。

# 無事に帰るために

**阿蘇**は登山経験のない人でも登れるような山がたくさんあります。しかし一歩間違えれば命を落としかねません。実際に阿蘇の山々でも遭難事故が年に数件発生しています。遭難事故を防ぎ、無事に山から帰ってくるために大事なことを阿蘇広域消防本部山岳救助隊の小野さんにお聞きしました。

## 事前の準備をしっかりと

ルートや行程を事前にしっかりと把握しておきましょう。ライトや食糧など持ち物の準備もしっかりと。特に雨具は忘れないようにしましょう。山は天気が変わりやすく、急な雨により体温が下がり、低体温症になることも。

## 情報をチェック

登山中はスマートフォンや携帯ラジオで常に最新の気象

情報・火山情報を手に入れましょう。自分の体調もこまめに確認が必要。少しでも体調に異常を感じたらすぐに下山しましょう。

## 道に迷ったら

道に迷ったら、まずは来た道に戻りましょう。山を下っていくのは、沢に行き着いて転落事故につながる恐れがあるのでやめましょう。それでも道がわからなくなったら救助要請をしましょう（110番に通報）。救助を要請したらむやみに動かないこと。メールにより居場所を知らせることもできます。落ち着いて救助を待ちましょう。

## 登山届を出しましょう

遭難し、自ら救助要請が出せない場合、登山届の情報をもとに捜索を行います。登山届がないと、広範囲を捜索す

る必要があります。時間も費用も膨大なものに。登山口のポストへの投函や郵送・FAX・オンラインで提出することができます。低い山でも必ず出しましょう。

## 山の専門家 山岳救助隊

山岳救助隊は、山での遭難事故に対応するための専門家。阿蘇広域消防本部では27名で編成されています。通常の業務を行いながら、専門の訓練を行い、遭難事故に備えています。



阿蘇広域消防本部  
小野さん

# COME BACK SAFELY

ガイドといっしょに  
楽しみつくそう

「山に行ってみたくけど少し不安」「阿蘇の山のことについてもっと知りたい」「阿蘇五岳周辺ではそんな人向けにさまざまなツアーが行われています。料金はコースにより変動。」

## 阿蘇火山博物館

学芸員やガイドセンター登録ガイドによる案内・解説で中岳火口周辺や杵島岳、烏帽子岳、高岳、草千里ヶ浜などのトレッキングを行います。

阿蘇火山博物館 ☎ 34・2111

## 阿蘇ジオパークガイド協会

中岳、杵島岳、烏帽子岳が舞台。「阿蘇ジオパークガイド」が地形や地質の不思議などを詳しく解説。

阿蘇ジオパークガイド協会

☎ 34・2089

ASO ACTIVE NATURE GUIDE

## あそBe隊

阿蘇五岳でのトレッキングに加え、ナイトトレッキングや溶岩橋のガイドツアーなども。

あそBe隊代表 薄井

☎ 090・4998・4472

