

阿蘇くじゅう国立公園 アクティビティガイドBOOK

National
Parks
of Japan



阿蘇くじゅう国立公園 アクティビティスポット

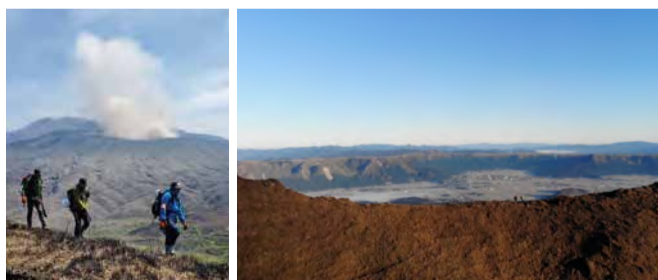
※各スポットの位置は裏地図面でご確認ください

1 阿蘇山ヘリコプター遊覧飛行



活火山・阿蘇山の火口を上空からヘリコプターで見学！
外輪山の絶景も楽しめます。

2 阿蘇山(中岳・高岳)トレッキング



阿蘇五岳の中心に位置する中岳と、最高峰高岳(1592m)を
登頂するトレッキングツアーです。

3 3 牧野ガイド



(草原ライド) (草原ウォーク)

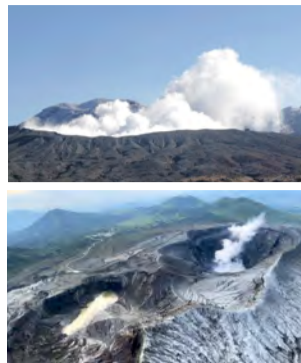
普段立ち入ることが出来ない阿蘇の草原(牧野)でトレイルウォークや、
マウンテンバイク(E-bike)ライドが楽しめる、サステイナブルツアー。



阿蘇くじゅう国立公園 PR 動画 見どころスポット

※各スポットの位置は裏地図面でご確認ください

1 中岳火口



一般の観光客が火口を
のぞき込むことができる
世界でも珍しい活火山。
見学に関しては
阿蘇火山火口規制情報にて
ご確認ください。

2 瀬の本高原

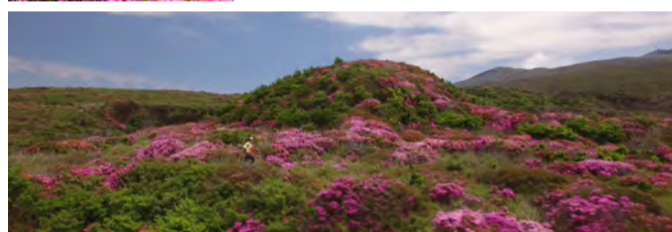
広々とした草原の南に阿蘇五岳、
北にくじゅう連山を望めます。



3 ミヤマキリシマ



阿蘇山上やくじゅう連山の
山肌に見られ、5月～6月には、
一面ピンク色に染まります。



4 扇棚田

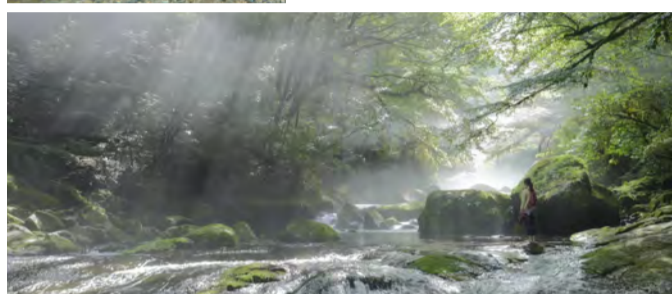
扇状に広がる地形を
活かして作られた棚田。
全国棚田百選に
選ばれています。



5 菊池溪谷

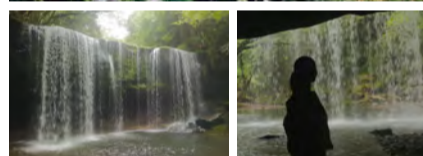


外輪山の北西部に位置し、
大小様々な瀬や滝が連続する
美しい溪谷です。



6 鍋ヶ滝

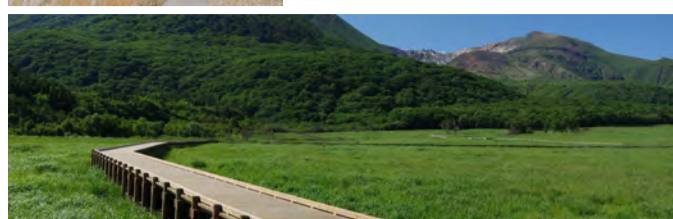
阿蘇のカルデラを
作った約9万年前の
巨大噴火ででき
たとされる滝。
滝の裏側を歩くことが
できます。
(事前予約制)



7 タデ原湿原



ラムサール条約の登録湿地。
木道が整備されており、
多くの希少な植物を観察できます。



8 坊ガツル・法華院温泉山荘

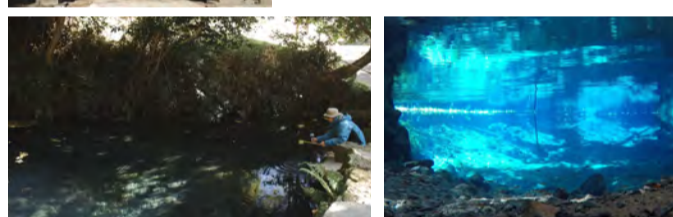
九重火山群に囲まれた盆地に
広がるラムサール条約の登録湿地。
九州一高い場所にある温泉。



9 塩井社水源



南阿蘇村湧水群の1つ。
森の中で静かに湧く、
青色の湧水が美しい水源。



10 高森田楽

火山灰土壌で栽培された
高森特産の「つるのこ芋」等の
山の幸や川の幸を囲炉裏の炭火で
焼く郷土料理。



11 あか牛



草原が育んだ阿蘇の特産
「あか牛」を贅沢に
使用した丼ぶり。

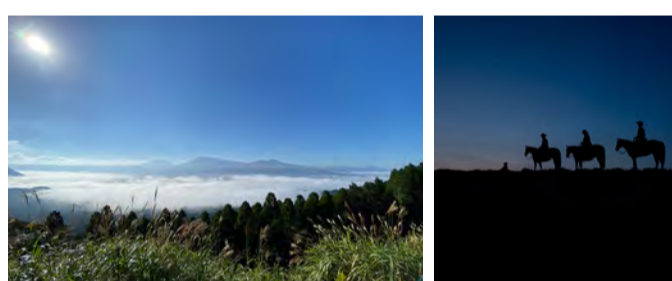


12 米塚

阿蘇火山において
最も新しい時期(約3,000年前)に形成され、
高さ約80m、山頂には火口跡有。
(植生保護の為立入禁止)

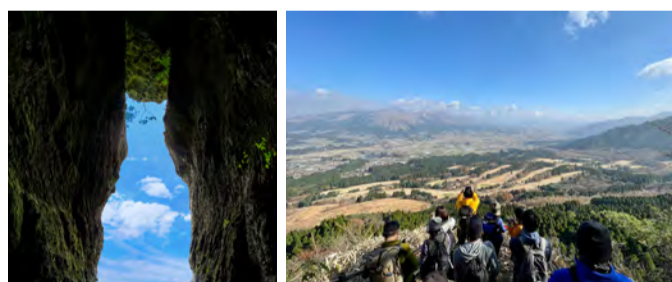


4 阿蘇カルデラツアー



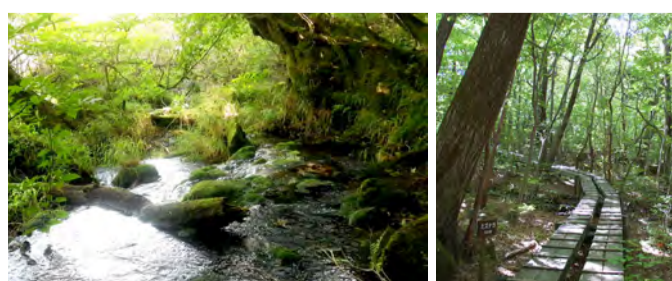
星空の乗馬体験や、秋の雲海ツアーなど、四季によって変化する
阿蘇の大自然とその魅力が詰まった宿泊者限定ツアー。

5 免の石トレッキング



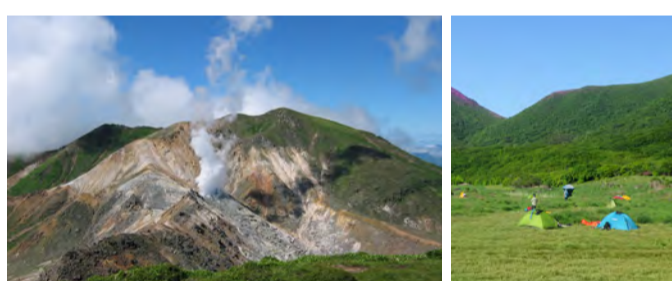
苔むす森を抜けた先に南阿蘇を一望できる絶景スポットや、
猫に見える洞窟があり、南阿蘇の雄大な自然を楽しめる
トレッキングツアー。

6 くじゅう湧水散策



くじゅう連山を眺めながら植物豊かな林を散策。
お客様から高齢者まで参加可能。

7 くじゅう三俣山トレッキング



三俣山を中心にくじゅうの多様な地形や植生を巡るツアー。

8 くじゅう星空セラピーハイク



満点の星空を見ながらタデ原を歩くツアーです。
五感を研ぎ澄まして、森の息づかいを感じてみませんか？

9 立中山ボランティアリズム



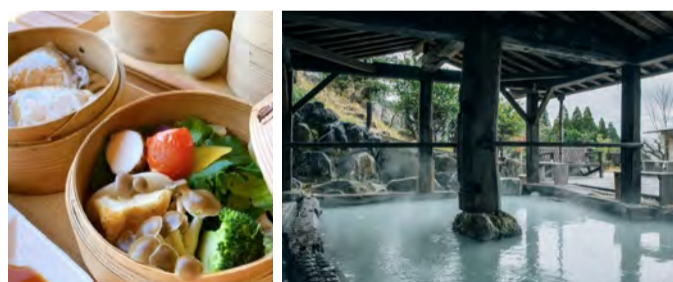
多くの登山者が訪れるくじゅう連山。山荘泊しながら、
登山道整備をしてみませんか。(要登録・不定期)

10 城島高原・猪の瀬戸湿原 ・志高湖周辺トレッキング



貴重な動植物が生息している「猪の瀬戸湿原」周辺を
ガイドの案内で、トレッキングできるツアーです。

11 地獄温泉湯浴み ・垂玉温泉蒸し料理体験



200年を超える歴史をもつ南阿蘇の秘湯「地獄温泉 青風荘」と
「垂玉温泉 瀧日和(旧:山口旅館)」での体験プログラム。

12 SATOYAMA JOURNEY



里山での生活を体験するユニークな文化体験プライベートツアー。
英語ガイド有。

13 瀬の本高原電動ゴーカート体験



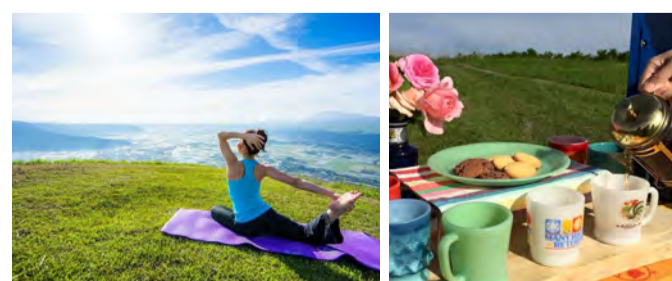
瀬の本高原の雄大な自然の中で、爽やかにゴーカート体験ができます。

14 パラグライダー / 熱気球



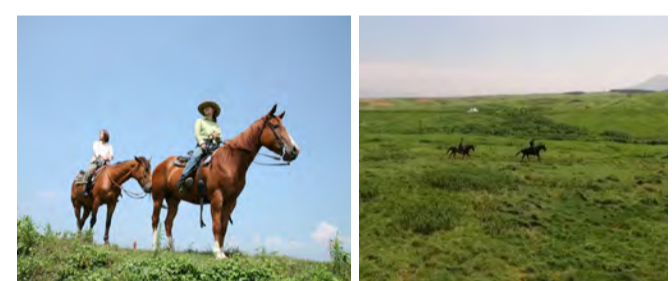
高さ450mから阿蘇の絶景を独り占め。
操縦はインストラクターが行うので初心者でも安心。
早朝の熱気球で阿蘇の大自然パノラマ体験。

15 天空のヨガ



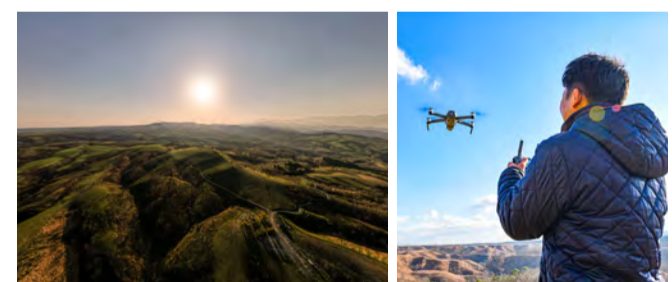
早朝の阿蘇の絶景を一望しながらヨガ体験。
体験後は紅茶とお菓子で優雅なティータイム。(季節限定)

16 乗馬体験



阿蘇五岳やくじゅう連山の360度パノラマ絶景での乗馬体験。

17 絶景ドローン操縦体験



ドローンを操縦して映える阿蘇の絶景を空撮してみませんか？
操縦方法は、丁寧にレクチャーしてもらえます。

18 DRUM TAO 野外劇場 TAOの丘



野外ステージで、阿蘇五岳を背景に世界で活躍する
和太鼓エンターテイメント「DRUM TAO」のライブを
満喫できます。

阿蘇くじゅう国立公園 PR 動画

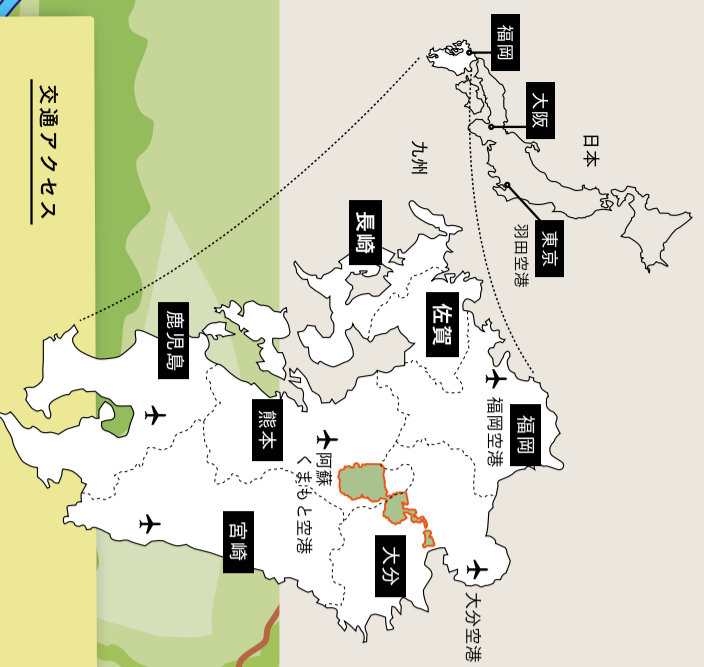
QRコードを読み取ると、本ガイドブックで
紹介したアクティビティや見どころの映像が
ご覧いただけます。



National
Parks
of Japan
ASO-KUJU
NATIONAL PARK
阿蘇くじゅう国立公園

環境省 阿蘇くじゅう国立公園管理事務所 2023

阿蘇くじゅう国立公園 アタテイビテイ MAP



交通アクセス

羽田空港	▶ 飛行機(約1時間50分) ▶ 大分空港
▶ ハス(約1時間) ▶ JR由布院駅(由布院駅前バスセンター)	
▶ ハス(約52分) ▶ くじゅう登山口(長者原)	
▶ ハス(約52分) ▶ くじゅう登山口(長者原)	
※長者原バスセンター最寄りバス停	
羽田空港	▶ 飛行機(約2時間) ▶ 阿蘇くまもと空港
▶ ハス(約45分) ▶ 阿蘇駅	
福岡空港	▶ 車(約2時間20分) ▶ 阿蘇
▶ 車(約42分) ▶ 阿蘇	
大分空港	▶ 車(約1時間) ▶ 由布院
▶ 車(約1時間25分) ▶ 由布院	

※アタテイビテイは一部です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。各区間の所要時間は目安です。



主なアタテイビテイスポット 阿蘇くじゅう国立公園でなにしよう？

阿蘇火山火口規制情報

- | | |
|--|--|
| <p>火山見学</p> <ol style="list-style-type: none"> 阿蘇山ヘリコプター遊覧飛行
ジェットヘリサービス (080-8390-4143) 阿蘇山(中岳・高岳)トレッキング
あそBe隊 (090-4998-4472) 牧野ガイド(車庫カーク)
道の駅阿蘇 (0967-35-5077) 阿蘇カルデラツアー
阿蘇温泉観光館共同組合 (0967-32-3330) 免の石トレッキング
みなみあそ観光局 (0967-67-2222) くじゅう湧水散策 くじゅう三俣山トレッキング くじゅう星空セラピーハイイク 立中山ボランテアーツーリズム | <p>サイクリング</p> <ol style="list-style-type: none"> 牧野ガイド(車庫ライド)
道の駅阿蘇 (0967-35-5077) 地獄温泉湯浴み・垂玉温泉蒸し料理体験
みなみあそ観光局 (0967-67-2222) SATOYAMA JOURNEY
SMO南小国 (0967-42-1444) <p>その他アタテ</p> <ol style="list-style-type: none"> 瀬の本高原電動カーカート体験
瀬の本高原レストハウス (0967-44-0011) ハラケライダー/熱気球
阿蘇ナイチャーランド (0967-32-4196) 天空のヨガ(季節限定)
阿蘇ナイチャーランド (0967-32-4196) 乗馬体験
エルハナイオ牧場 (0967-22-3861) 絶景ドローン操縦体験
SMO南小国 (0967-42-1444) エンターテインメント
DRUM TAO 野外劇場 TAOの丘
TAO文化振興財団 (0974-76-0950) |
|--|--|
- アタテイビテイの紹介、問い合わせ**
- | | | | |
|--|--|---|---|
| <p>1 阿蘇市観光協会</p> <p>0967-34-1600</p> | <p>2 みなみあそ観光局</p> <p>0967-67-2222</p> | <p>3 NPO法人ASO田園空間博物館
(道の駅阿蘇)</p> <p>0967-35-5077</p> | <p>4 阿蘇山トレッキングセンター
(SMO南小国)</p> <p>0967-34-2111</p> |
| <p>5 長者原ビジターセンター
(くじゅう三俣山 道の駅阿蘇)</p> <p>0973-79-2134</p> | <p>6 由布院ツメーリス
アソファームセンター</p> <p>0977-84-2446</p> | <p>7 WANDER COMPASS BEPPU
別府観光案内所</p> <p>0977-75-8716</p> | <p>8 竹田市観光ツーリズム協会
久住高原観光案内所</p> <p>0974-76-1610</p> |
| <p>9 南阿蘇ビジターセンター</p> <p>0967-62-0911</p> | <p>10 南阿蘇観光協会</p> <p>0967-42-1444</p> | <p>11 南阿蘇観光協会</p> <p>0967-42-1444</p> | <p>12 南阿蘇観光協会</p> <p>0967-42-1444</p> |