

九州自然步行道

Kyushu Nature Trail

九州自然步行道环绕九州一圈，连接着各地的自然、历史、文化，总长度约2900km。

九州自然步行道可以说是一条超长的路线，它将福岡、佐賀、长崎、熊本、鹿儿岛、宫崎、大分的七个城市连城圈。从简易的徒步路线到具有难度的山岳地带，路线途中的多样性是它的魅力所在。九州独有的人文、历史、自然，只有你漫步其中才能细细体味。与行走中的感动来一场美丽的邂逅吧！

九州自然步行道 宫崎路线

宫崎路线，从高千穗镇的国观山顶至高原镇的高千穗峰，全长 327km。九州自然步行道的亮点在于既可以选择长距离的徒步，也可以享受慢悠悠的一日游，可以任意计划各种休闲方式。用脚步、用眼睛、用耳朵、高千穗峰用心灵去体会宫崎的美吧！

Miyazaki Long Trail

宫崎路线
[全长：327Km]

倾情推荐三条线路

- ① 祖母山路线(高千穗町)
- ② 行滕山路线(延冈市)
- ③ 尾铃路线(都农町)

珍爱大自然！

- 行滕山路线的是国有森林、防护林及自然公园。为了保护森林中的动植物、禁止采矿、伐木及一切损害森林的行为。
- 请勿边走边抽烟，用火一定要万分注意。
- 指引牌及标识物是大家珍贵的道标，请大家注意爱护。
- 空瓶子及纸屑等垃圾请带回去，不要随意丢弃。
- 为了安全起见，请走步行道，步行道以外的区域不要乱入。



攀到行滕山雄岳山顶，如果遇到好天气，那可真所谓“爽心悦目，精神倍爽！”



参拜行滕神社，祈求度过美好的一天。

从山顶俯瞰的美景及日本的百佳瀑布

九州自然步行道 宫崎路线

延冈市·行滕山 攀登绝壁顶峰

行滕山耸立于延冈市街的西北部。九州自然步行道中的行滕山路线是从行滕山下的行滕神社出发，攀登至海拔829.9m的雄岳山顶，路线长约4km(约2小时)。

→我们会将宣传册未登载的照片及文章发布到“宫崎的登山志[yo-ho]”站点，想了解更多详情旅客可以前往查看。



从延冈市街出发，大概30分钟的车程可以直接到达行滕山。由雄岳和雌岳两峰组成的岩壁巍然耸立，散发出世上绝无人能登顶的气势。乍看会使人不禁产生“那样的山能爬上去吗？”的疑问，其实不然，这其实是连小学生们都能轻易登顶的山。

攀登前先去参拜行滕神社，祈求路程平安，再怀着同天气一样爽朗的心情走上登山路。一边欣赏着树龄超过300年的杉树及高度约在3米以上的巨石等路途景物，一边前行。

行滕山是由花岗岩构成的石山，路线前半段几乎都是“天然岩石台阶”，并且路途中并无休息点，登顶是几乎是一气呵成的，略有难度。就连前来锻炼的人也觉得此路程让人稍觉吃力。

爬过第三合，走过一座雄伟的桥，此桥便是“观瀑桥”。从桥上可以欣赏流淌于雄岳和雌岳两峰间的“行滕瀑布”。爬过第四合，便遇上

瀑布与山顶的分岔路，虽然说瀑布可以回来时去看，但是那天我是先去看的瀑布。

从分岔路抵达瀑布约5分钟路程，此瀑布落差76.6m，是日本“百佳名瀑布”之一。因为当天的水量较少，所以可以到瀑布底下欣赏瀑布垂直下流的景观。

从瀑布返回分岔路，继续登顶。踏着尽是岩石的山路，到达第六合。此处正对着雌岳峭立的岩石表层，是“喊山”的好位置。据说此处的绝妙之处并非拖长音喊“yahoooo”，而是屏气后短促的大喊“yaho！”。在雄岳和雌岳之间我呐喊的声音不绝于耳。



万里无云的秋日，呼吸过树林的清新的气息，充分享受瀑布的负离子，神清气爽！

体验多面的行滕山

爬过第六合，稍稍走一点便是鞍部。打这开始的路也开始平缓起来，岩石也比较少，好走了许多。行滕瀑布上流的山谷便在此处，渡过山谷，氛围瞬间转换，之前尽是岩石的崎岖之感不再，眼前是一片片延展且安静的常绿阔叶林。与之前的路段相比，使人不禁疑惑此刻是否置身于其他的山中。此时精神也振奋起来，沐浴着照过林间的阳光前行。

随着山顶的临近，路段愈发倾斜起来。但这样才能更好的体会登山的乐趣不是吗？“此处才是登山的乐趣所在”自说自话的一鼓作气登顶。“我站在山脚仰望的最高点啦”，如此想着欣喜至极。

回程顺道去了沿着溪流边的“市民森林路线”，在溪流边的广场小憩一会后便下山了。这天真是充分感受了行滕山的魅力。



路线前段全是让人感受到自然力量的大岩石



在山顶狼吞虎咽的饭团都是那么的美味！



沿着行滕河上游向市民森林走去，可以感受到行滕山更丰富的一面。

周边景点

① 行滕神社



行滕神社是位于行滕山麓的古老神社。此神社是源于公元718年邀请熊野权现的祭祀，拥有树龄300年的夫妇杉、殿内的雕刻等众多看点。

所在地/延冈市行滕町741
☎0982-29-2155(延冈观光协会)

② 鹿川溪谷



在花岗岩被侵蚀形成的溪谷中体会四季的风情。春夏季节置身其中感受森林的气息、在岩石形成的天然滑行道玩水，秋季体验炫目的红叶等。

所在地/延冈市北方町上鹿川
☎0982-29-2155(延冈观光协会)

③ 下阿苏海岸



入选环保局“百佳快水浴场”、被称为九州第一水质的下阿苏海岸。露营区、服务区、饭店等设施一应俱全。

[道边休息站] 所在地/延冈市北浦町古江3337-1 定休日/全年营业(除年末年初) 营业/9:00~18:00
☎0982-45-3811

④ 行滕青少年自然之家



行滕山麓位于庞大的自然林之中。登山、溪谷游玩等项目作为户外活动的活动地点，不仅学校举办活动时可以考虑，也是家庭及朋友出游的好选择。

所在地/延冈市行滕町760-3
☎0982-38-0272

⑤ 爱宕山



爱宕山是位于延冈市中心地区海拔251m的山，山顶边的展望台可一览延冈市的全景。其夜景是宫崎县内唯一被官方指定的“日本夜景遗产”。

☎0982-29-2155(延冈观光协会)

⑥ 祝子川温泉 美人浴



祝子川温泉是天然温泉，位于与行滕山同为祖母山麓。在此你可以边眺望远处雄伟的山峰边享受温泉浴。

所在地/延冈市北川町川内名10358-10 定休日/周四(节假日正常营业) 营业/10:00~20:00 (周一~周三营业至18:00, 节假日除外) ☎0982-23-3080

广域图



