

九州自然歩道

# Kyushu NatureTrail

九州を一周する総延長約2,900kmの九州自然歩道。それぞれの地域の自然、歴史、文化をつなぎます。

九州自然歩道は、福岡・佐賀・長崎・熊本・鹿児島・宮崎・大分の九州7県をぐるりと結ぶ壮大なロングトレイル。手軽なハイキングコースから本格的な山岳地帯まで、変化に富んだコースが魅力です。九州ならではの文化や歴史、自然、そして人々。歩くことでしか出会えない感動のドラマがあなたを待っています。

九州自然歩道 宮崎コース

高千穂町の国観峠から高原町の高千穂峰に至る全長372kmの宮崎コース。長距離を歩くのもよし、少しずつ日帰りを楽しむのもよし。さまざまな楽しみ方ができるのが九州自然歩道の良いところ。歩いて、見て、聞いて、触れて、宮崎を体感しましょう！

## Miyazaki Long Trail

宮崎コース  
[全長：372km]

おすすめ3コース

- 1 祖母山コース (高千穂町)
- 2 行藤山コース (延岡市)
- 3 尾鈴コース (都農町)

自然を大切に！

- 行藤山コースは国有林であり、保安林、自然公園でもあります。動植物等の保護のため、植物や動物を採ったり、傷つけたりしないようにしましょう。
- 歩きながらの「たばこ」はやめましょう。火の扱いには十分注意しましょう。
- 案内板や標識などはみんなの大切な道標です。大切にしましょう。
- 空き缶、紙くすなどのゴミは捨てずに持ち帰りましょう。
- 歩道以外に入らないようにしましょう。



行藤山雄岳山頂にて。お天気にも恵まれて「最高に気持ちイイ！」



行藤神社にお参り。「楽しい1日になりますように」

頂上からの絶景と日本の滝百選

九州自然歩道 宮崎コース

# 延岡市・行藤山

## 絶壁の頂きを目指して

延岡市街の北西部にそびえる行藤山。九州自然歩道「行藤山コース」は麓にある「行藤神社」を出発し、標高829.9mの雄岳山頂へと続く約4km(約2時間)のコースだ。

→パンフレットで紹介しきれなかった写真と記事を「宮崎の登山誌 [yo-ho]」のHPにて公開中！



**延** 岡市街から車でおよそ30分でアクセスできる行藤山。雄岳と雌岳の二つの岩峰からなり、そそり立つ岩壁が何者も寄せ付けぬ雰囲気を出している。一見すると「あの山を登れるの!?!」と思うのだが、小学生の子どもたちでも登頂できるほど登りやすい山なのだそう。

まずは行藤神社を参拝して山行の無事をお願いし、この日の天気同様すがすがしい気持ちで登山道へ入る。樹齢300年を超えるという杉の大木や高さが3m以上あろうかという巨大な岩に目をやりながら進む。

行藤山は花崗斑岩でできた岩山で、コース前半はほとんどが「岩の天然階段」。しかも峠まで一気に登るので、これが結構きつい。トレーニングに訪れる人も多いというのうなずける。

3合目を過ぎて立派な橋を渡る。この橋は



コース前半には、とてつもない大きさの岩がごろごろ。自然の力を感じます

山頂で頬張るおにぎりは、ひと味もふた味もおいしい！



行藤川の上流沿いを県民の森へ向かって歩く。行藤山は実に表情豊かな

「滝見橋」といい、ここからは雄岳と雌岳の間を流れ落ちる「行藤の滝」がよく見える。4合目を越え、滝と山頂の分岐へ。帰りのお楽しみにとおいても良いのだが、この日は先に滝を見に行くことに。

分岐から5分で滝に到着。行藤の滝は落差76.6mで「日本の滝百選」に選ばれている名瀑だ。この日は水量が少ないこともあり、垂直に切り立つ岩肌を流れ落ちる姿を真下から見上げることができた。

分岐まで引き返して頂上を目指す。岩だらけの道を登り続けて6合目へ。ここは雌岳の切り立った岩肌が正面にそびえる絶好のヤッホーポイント。お腹の底から「ヤッホー!」。「ヤッホー」ではなく短く言うのがコツなのだそう。雄岳と雌岳の間を何度も何度も自分の声がかたまる。



雲ひとつない秋の1日。木々の息吹と滝のマイナスイオンをたっぷり浴びてリフレッシュしました

表情豊かな道に行く

6合目を少し行くと峠に出る。ここからは道もなだらかになり、岩も少なくなってきて歩きやすい。行藤の滝の上流となる沢を渡ると、これまでの岩だらけでゴツゴツとした雰囲気とは一変して、穏やかな照葉樹林が広がる。まるで違う山に来たかのような。気分もリフレッシュして木漏れ日を浴びながら順調に進む。

山頂が近づくにつれて、傾斜がきつくなってくる。が、こうでない山登りは楽しくない。「これこそが山の醍醐味」と自分に言い聞かせて最後の急登を切り切る。「麓から見上げたあの絶壁の一番高いところになっている」、そう思うと喜びもひとしおだ。

帰りは、溪流のすぐそばを歩ける「県民の森コース」に立ち寄り、溪流沿いの広場でしばらく休憩して下山。行藤山の魅力を思う存分味わった1日だった。

周辺スポット

**1 行藤神社 (むかばきじんじや)**  

 行藤山の麓にある古社。西暦718年、紀州の熊野権現を勧請したのが始まりで、樹齢300年の夫婦杉や社殿に施された彫刻など見どころも多い。  
 延岡市行藤町741 ☎0982-29-2155(延岡観光協会)

**2 鹿川渓谷 (ししかわけいこく)**  

 花崗岩が浸食されてできた渓谷。春・夏には森林浴や一枚岩でできた天然すべり台で川遊び、秋には眩いばかりの紅葉など四季折々の風情を体感できる。  
 延岡市北方町上鹿川 ☎0982-29-2155(延岡観光協会)

**3 下阿蘇ビーチ**  

 環境省の「快水浴場百選」の特選に選ばれた九州一の水質を誇るビーチ。すぐそばにはキャンプ場や道の駅、レストランが揃う。  
 [道の駅] 延岡市北浦町古江3337-1 ☎無休(年末年始を除く) ☎9時~18時 ☎0982-45-3811

**4 むかばき青少年自然の家**  

 行藤山の麓、雄大な自然林の中に位置する。登山や沢遊びなどアウトドアの拠点として、学校行事だけでなく、家族や仲間同士でも利用できる。  
 延岡市行藤町760-3 ☎0982-38-0272

**5 愛宕山 (あたごやま)**  

 延岡市の中心部にある標高251mの山。頂上付近にある展望台からは市街地をぐるりと一望でき、その夜景は宮崎県で唯一「日本夜景遺産」に認定されている。  
 ☎0982-29-2155(延岡観光協会)

**6 祝子川温泉 美人の湯 (ほろがわおんせん びじんのゆ)**  

 行藤山と同じ祖母嶺山国定公園の名峰・大崩山の麓にある天然温泉。雄大な山容を眺めながら入浴できる。  
 延岡市北川町川内名10358-10 ☎木曜(祝日の場合は営業) ☎10時~20時(月~水は18時まで※祝前日を除く) ☎0982-23-3080

広域マップ



九州自然歩道

# Kyushu NatureTrail

[宮崎コース]



## 2 行滕山コース (延岡市)

### INFORMATION

#### 交通アクセス

延岡市街～行滕山登山口まで車で約30分

#### もしもの時の連絡先

延岡警察署 代表) ☎0982-22-0110 緊急時)110  
延岡市消防本部 代表) ☎0982-33-3327 緊急時)119  
むかばき青少年自然の家 ☎0982-38-0272

#### 鉄道・バス

JR延岡駅 ☎0982-35-8260  
延岡バスセンター ☎0982-32-3341  
※JR延岡駅前の「延岡バスセンター」から「行滕山登山口」まで1日2～3便運行

#### 問い合わせ

宮崎県自然環境課 ☎0985-44-2624  
延岡市都市計画課 ☎0982-22-7022  
むかばき青少年自然の家 ☎0982-38-0272

発行: 宮崎県自然環境課  
宮崎市橋通東2丁目10-1 ☎0985-44-2624

企画・制作: (株)宮崎南印刷  
宮崎市大字田吉350-1 ☎0985-51-2745

H28.3発行

1:7,000 地図上の1cmは70m

- 行滕山コース
- 県民の森コース
- その他の登山道
- 車道



QRから電子版をダウンロードできます。

行滕山・北岳 823m



ちょっとした広場になっている



絶景ポイント



水量が少なければ滝の真下まで近づける



条件が良ければ四国の足摺岬を見渡せる



行滕神社の鳥居をくぐって150m先の登山口へ



立派なたたずまいの行滕神社

#### 十分な安全確認を!

- 登山は、自己責任が原則です。事前に歩くコース、距離、所要時間、交通機関などを十分に確認し、ゆとりあるスケジュールを組みましょう。
- 登山計画を家庭や警察等に提出しましょう。
- 天気予報に注意し、天候の変化を最優先して、スケジュール変更や中止などの対応をしましょう。
- 服装、履物は、登山、ハイキングに適した物で、地図、食料、水筒、雨具などの用意をしましょう。
- 休憩などで立ち止まる場合には、落下する枝がないか、落石の危険がないかなど、安全な場所であることを十分に注意しましょう。

#### 装備品チェックリスト

- トレッキングシューズ リュックサック 体温調整のできる服装、帽子、手袋
- 地図、コンパス 食料、水筒 雨具、ライト、タオル 携帯電話 (GPSがあると便利)

※本地図ならびに高低図は「カシミール3D」を利用して作成しました。

# Kyushu NatureTrail

2 行滕山コース (延岡市)  
◎雄岳まで約4km、所要時間: 約2時間



峠にある祠を左へ入って行くと絶景ポイントあり

行滕山・雌岳 809m

雌岳への登山道は上級者向け



橋からはその名の通り行滕の滝を望む

スタート地点

むかばき青少年自然の家

トイレあり

舞野1.C・延岡市街へ

