

# 牧ノ戸からのくじゅう連山6座

大分県 玖珠郡九重町 2026年 5月16日

沓掛・久住・稲星・白口・中岳・天狗ヶ城



快晴

御池で記念撮影

## 本日のコース <全行程 9時間36分>

牧ノ戸登山口 6:00 → 沓掛山 6:36 → 扇ヶ鼻分岐 7:28 → 西千里ヶ浜 7:39 →  
久住避難小屋 8:03 → 久住分れ 8:13 → 久住山 8:45 → 神明水分岐 9:17 →  
稲星山 9:39 → 稲星越え分岐 10:01 → 白口岳 10:24 → 稲星越え分岐 11:33 →  
中岳 12:15 → 天狗ヶ城 12:45 → 御池 13:15 → 久住分れ 13:38 →  
西千里ヶ浜 14:13 → 扇ヶ鼻分岐 14:30 → 沓掛山 15:15 → 牧ノ戸登山口 15:36

5年振りに同級生のM原君とくじゅうにやって来た。午前中はほぼ雲がなく快晴無風で絶好の登山日和。久しぶりのロング縦走だったので少し不安だったが、思いのほか足が動きホッとした。終始M原君に遅れて迷惑をかけたがなんとか6座を踏破。ミヤマキリシマはまだまだ時期尚早で殆どが硬い蕾状態。登山者も意外と少なく、大好きなくじゅうを満喫した一日だった。



北九州市を早朝3時15分に出発。5時45分頃牧ノ戸登山口に到着！  
駐車場は満車状態だったが滑り込みセーフ。さすが全国区人気のくじゅう連山。  
他県ナンバーがずらりと並んでいた。さっそく準備に取り掛かった。



牧ノ戸登山口 6:00 スタート！  
随分ご無沙汰している間に、登山口がいつの間にかリニューアルしていた



スタートして10分程コンクリート道を上ると、正面から朝日を浴びることに…



第一展望台 6:12 汗ばんでさっそくベストを脱ぎ衣服調整



第一展望台から沓掛山を目指す 6:14 コンクリート道をもう少し頑張ろう！



沓掛山の肩に到着 6:24 ここから本格登山道



霞んでいるが阿蘇五岳が見える



尾根沿いの崖下にシャクナゲの群落



黒土と岩歩き、沓掛の尾根歩きは楽しい 6:31



白いスミレ



沓掛山 6:36 1503m 本日一座目



山頂近くにもシャクナゲが立派に咲いていた



山頂から先は少々ワイルドな登山道 6:41 気が抜けない



大きな岩を上ったり下ったり 6:42 雄大な景色に心が躍る



扇ヶ鼻を見ながらテンポよく歩く 6:50



雨が降ると水が溜まる場所に、何ヶ所も溝が掘られていた 6:51



オオカメノキ(ムシカリ)



扇ヶ鼻分岐 7:27 通過



星生山への分岐を通過 7:41



西千里ヶ浜 7:42 星生崎(左)と久住山(右)



星生崎を見上げる 7:56 少し怖い



久住避難小屋 8:03 ザックを下ろして水分補給  
正面奥は天狗ヶ城



久住分れ 8:13 三俣山にも登ってみたいと思いつつ久住山を目指す！



ロープに沿ってガレ場を淡々と上る 8:26



「ひとみちゃん」を過ぎると山頂が見えてくる 8:39



久住山 8:45 1786m

5年ぶりに久住山に登頂！ 本日二座目  
これを機に定期的に登りたいが、さていつまで体力が維持できるか？この眺望を見るためには日頃の鍛錬が必要だ！



さあここからのコースはどうしようか？  
二人で相談して稲星山を目指すことにしたが、  
その先は稲星山頂で残っている体力に応じて決めることにした。



赤川登山口へ通じる分岐の横を通過



稲星へ向かって



ガレ場を下る 9:11 稲星山が徐々に近づいてくる(歩く人は殆どいない)



神明水分岐 9:17 ここから稲星山へ辛抱の上りとなる  
下りが苦手な私を待っているM原君



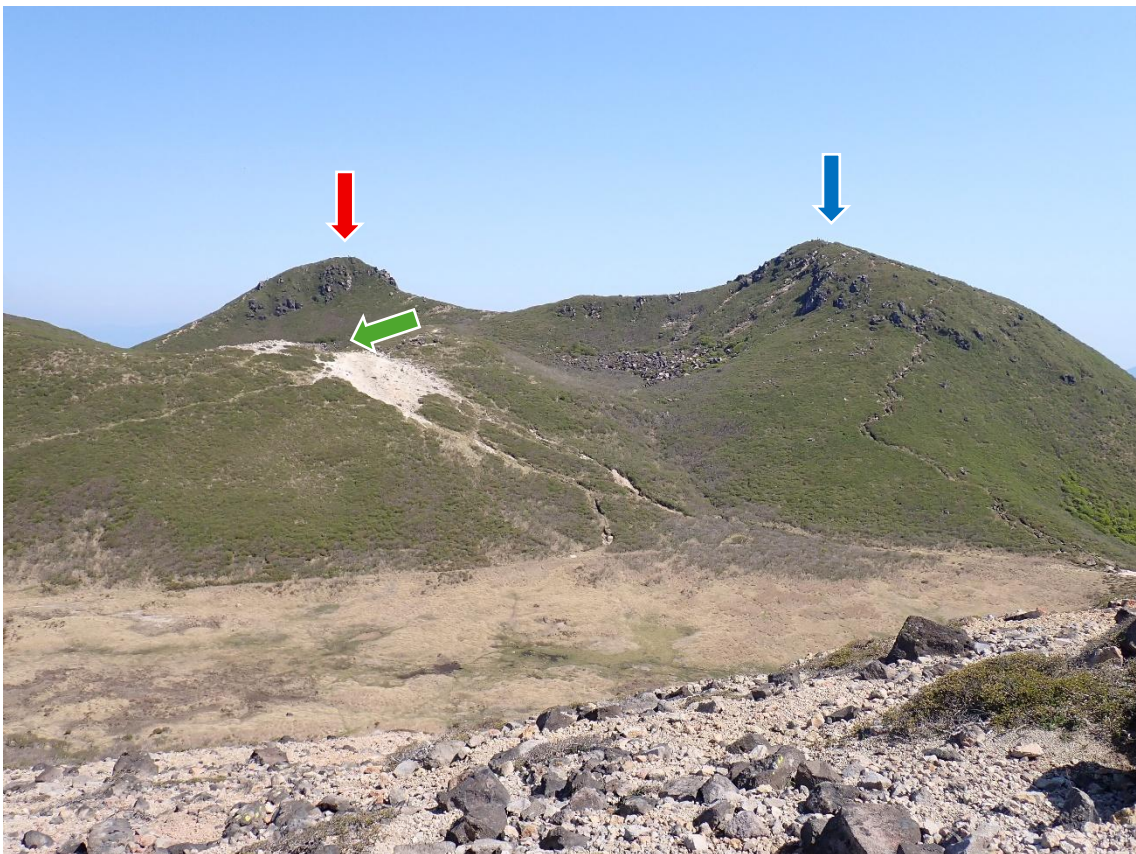
なるべく上を見ないようにして上る 9:18 見えている所は山頂ではなくまだ先がある



振り返ると久住山から歩いてきた道がハッキリわかる 9:24



イワカガミ 9:31 可憐でとても可愛い花



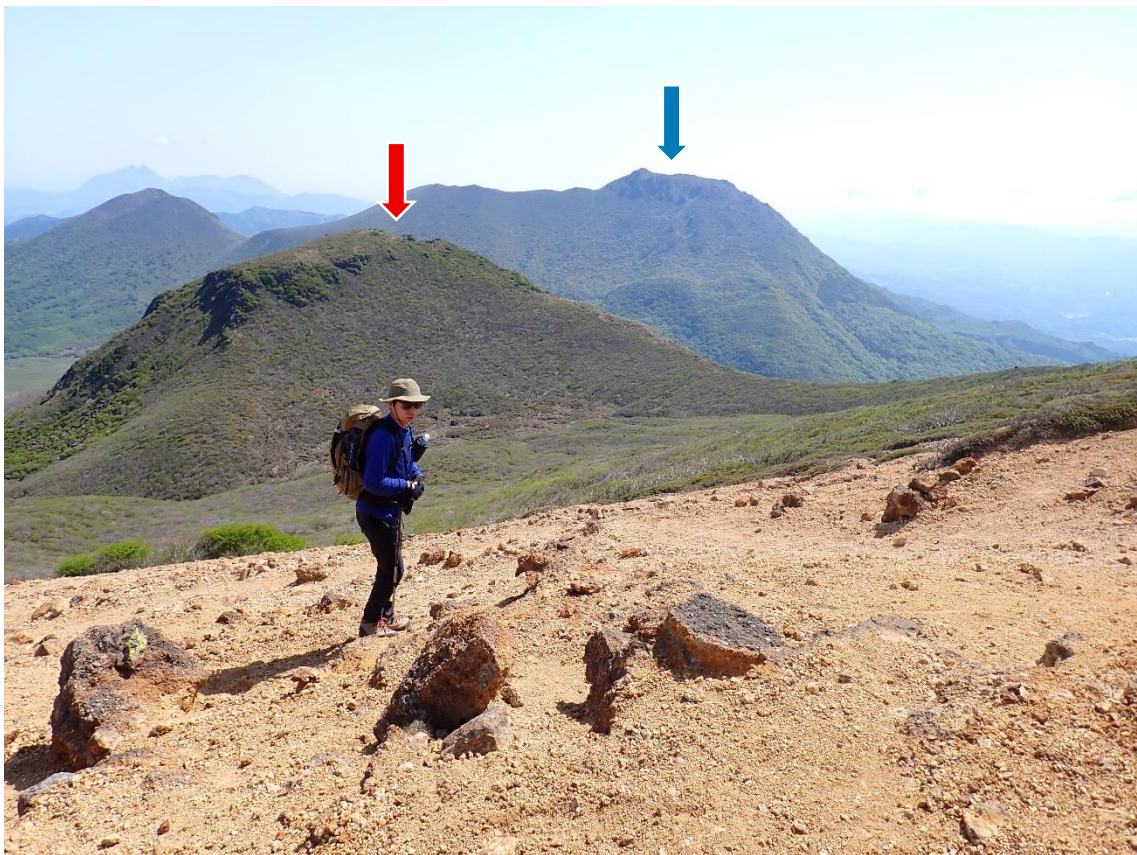
左を見ると天狗ヶ城と中岳。 9:35 眼下には東千里ヶ浜。池の小屋も見える。



稲星山 9:39 1774m

本日三座目

次は白口岳を目指すことにした。体力に少し不安はあるが、ゆっくり無理せずに歩くことにした。



稲星山頂から次の目標の白口岳と大船山を望む 9:44



稲星越え分岐 10:01 稲星山頂から17分で下って来た



ミヤマキリシマが開花した株を発見！ 10:12 大船山をバックに撮影  
今日、これまで見てきたミヤマキリシマは殆どが硬い蕾だった。虫害はなさそうだった。



クサボケも所々咲いていた 10:18



白口岳 10:24 1720m

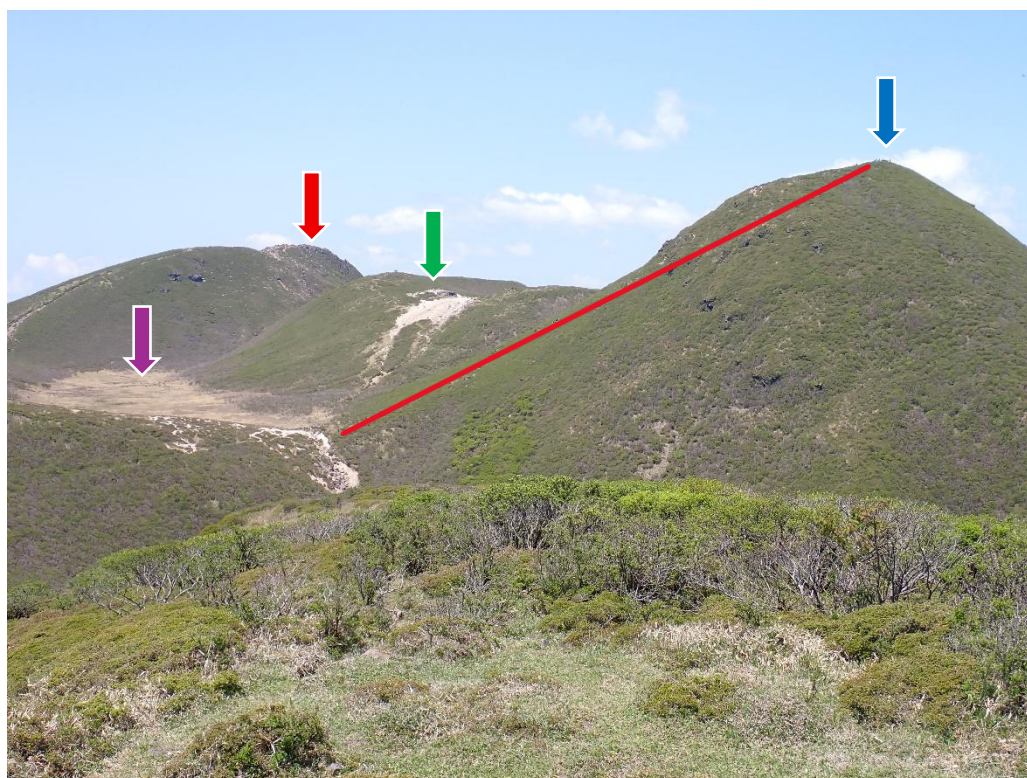
本日四座目

とうとう白口岳までやって来た。ここまで来れば中岳と天狗ヶ城の山頂を踏んで帰ることになる。この年齢になると歩くにつれて足取りが不安定になるので、転倒しないように注意しないと・・・。





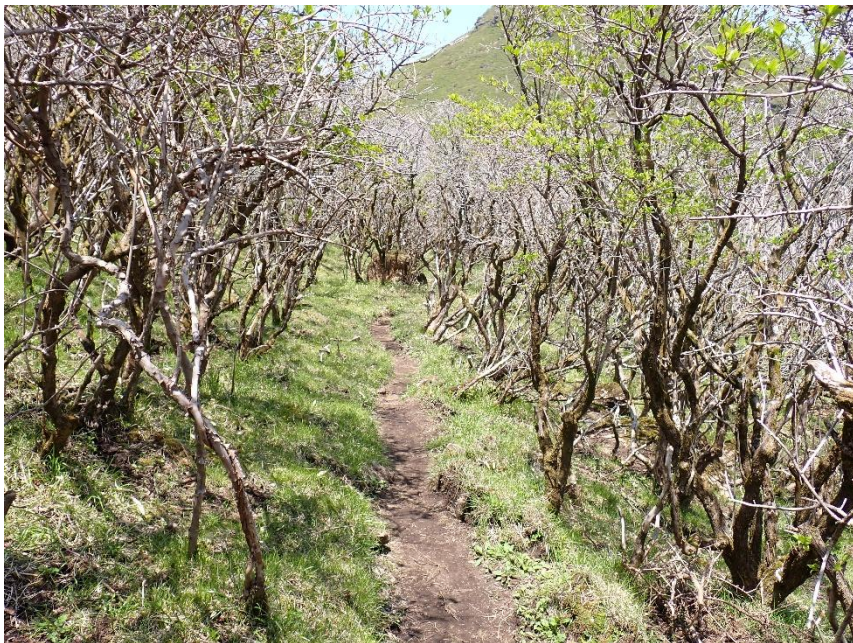
白口岳山頂から坊ヶツルを望む 10:28 坊ヶツルにはテントが20張りほど確認できた



これから歩く中岳方面を望む。 左から、東千里ヶ浜・久住山・池の小屋・中岳  
稲星山と中岳の鞍部(分岐)から赤い線を辿るようにして中岳を目指す。



稲星越え分岐 **11:33** 白口岳山頂から14分で戻ってきた  
ここから中岳方面へ進む



低い灌木の間をすり抜けるように進んで行く **11:42** ここは快調



M原君が白いハルリンドウを見つけた



キジムシロ



稲星山と中岳の鞍部(分岐) 11:49 ここから中岳へ直登となる  
左に進むと東千里ヶ浜経由で久住山へ。右へ進むと坊ヶツルだが通行禁止。



途中で岩場(ロープや梯子)もあるので慎重に 12:06



古いザイルは切れていた 12:09 要注意場所だ！



中岳 12:15 1791m

本日五座目

中岳山頂に立つと景色は360度見渡せて最高である。疲れているはずの身体もまた元気が蘇ってきそうなそんな気持ちにさせられる。山頂は多くの若者で賑わっていた。さすが中岳。我々高齢者も頑張ろう！



九州本土最高峰



最高のお天気に最高の眺望。次は天狗ヶ城に向う。



中岳と天狗ヶ城(正面)の鞍部 12:33



天狗ヶ城に登る途中で御池を見下ろす 12:38 新緑と御池のブルーが綺麗だ！



天狗ヶ城 12:45 1780m

本日六座目

天狗ヶ城の山頂から見下ろす御池は誰もが印象に残る絶景である。この眺望はくじゅうの中でも圧巻の一つに入るだろう。



六座目踏破！



天狗ヶ城山頂からの眺望 12:46 厳冬期には凍結して湖面を歩くことが出来る



完全凍結した御池(2015年2月14日撮影) 湖面を人が歩いている

天狗ヶ城からの景色も堪能して下山に取り掛かる



天狗ヶ城からの下りはザラザラと滑り易い 13:07 M原君に着いて行けず申し訳ない  
左は御池。正面は御池と同じ噴火口跡なのに水が溜まらない空池。



無事に御池まで下って来た 13:15 ここで単独行の外人さんに記念写真を撮ってもらった



久住分れ 13:37

元気が残っていたら星生山に挑戦するつもりだったが・・・無理せずに諦めた



久住避難小屋と星生崎 13:38 避難小屋で小休憩して西千里ヶ浜を目指す！



西千里ヶ浜 14:13 ここまで来ればホッとする



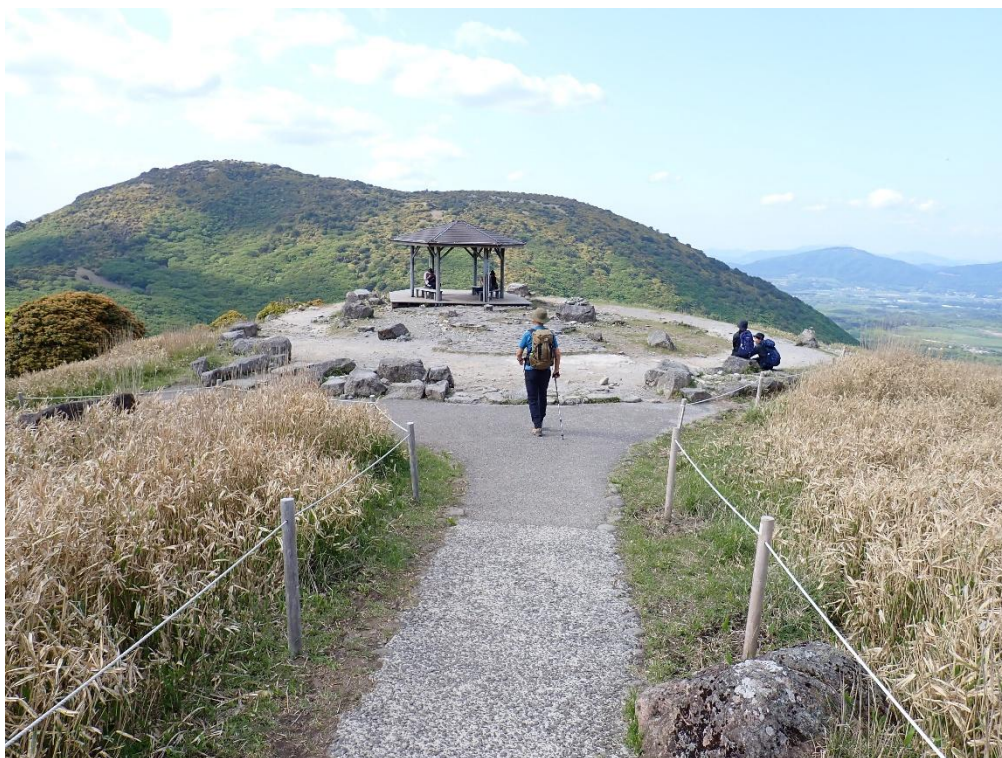
扇ヶ鼻分岐 14:30 休憩せずに通過



沓掛山 15:15 最後の岩上り



さらば三俣山 15:29 名残惜しい



第一展望台 15:29 岩場で捻った足が少し痛い



牧ノ戸登山口 15:36 ゴール

売店でブルーベリーソフト

六座合計で9時間36分の山歩きが終了  
スマホの歩数計は30337歩  
秋晴れのくじゅう連山、楽しい一日でした。  
同行のM原君に感謝。

下山後、くじゅう観光ホテルの立ち寄り湯で汗を流して帰路につきました  
お疲れ様でした！