



# 国東半島 峯道ロングトレイル

KUNISAKIHANTOU MINEMICHI LONG TRAIL



# 豊後高田を歩く

## 魂の旅

国東半島六郷満山の古道を行く



市街地から  
スタート地点までの  
車でアクセス

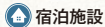
- T-1 熊野磨崖仏まで 約20分**  
市街地から県道34号線を田染方面へ約11km(約15分)。田染「真中」交差点を右折、県道655号線へ入り約5分「熊野磨崖仏」入口看板を左折し駐車場へ。
- T-2 高山寺まで 約20分**  
市街地から県道34号線を田染方面へ約7km(約10分)。小田原の大カーブ途中にある高山寺入口看板を右折。約10分で高山寺駐車場へ。
- T-3 並石ダムまで 約15分**  
市街地から県道29号線を都甲方面へ約13km(約15分)。並石トンネルを抜けた先の、並石ダムグリーンランド入口を左折し駐車場へ。
- T-4 スパランド真玉まで 約15分**  
市街地から国道213号を真玉方面へ約7km(約10分)。中真玉の交差点を右折、県道654号線へ入り約5分でスパランド真玉へ。



豊後高田を歩いたあとは



日本一の  
おんせん県おおいた 味力も満載



## くにおき 六郷温泉

### くにさき六郷温泉とは

豊後高田市の、のどかな山里には6か所の特徴的な泉質を誇る「秘湯」「名湯」があり、「くにさき六郷温泉」の呼び名で親しまれている。湯めぐりに手ごろな6湯は泉質も立地も様々、温泉の魅力を濃縮したラインナップといえる。

### スパランド真玉 T-3 T-4

毎日400ℓもの湯が湧く炭酸水素塩泉は泉質もよいと評判。国東半島峯道ロングトレイルの情報発信スペースあり。  
 泉 炭酸水素塩泉 住 豊後高田市城前156-1  
 時 10:00~22:00 休 第2第4火曜日 電 0978-53-4390

### 花いろ温泉

古代ローマをイメージした特徴的な露天風呂などで、自慢の炭酸水素塩泉が楽しめる。昭和の町最寄りの温泉。  
 泉 炭酸水素塩泉 住 豊後高田市美和1335-1  
 時 10:00~22:00 休 第2第4水曜日 電 0978-22-1155

### 旅庵 落臺

国宝富貴寺に隣接する和風旅館。豊かな自然の中、非日常の静けさを心ゆくまで楽しめる温泉。  
 泉 炭酸水素塩泉 住 豊後高田市田染2365  
 時 宿泊者専用 休 不定休 電 0978-26-2668

### えびすだに 夷谷温泉

自然豊かなのどかな山里にあるひなびた温泉。褐色の良質な湯が湧き、遠方からの入浴客も多い。自慢の和風露天風呂あり。  
 泉 硫酸塩泉 住 豊後高田市夷1851-1  
 時 10:00~21:00 休 第2第4月曜日 電 0978-54-2995

### かいもん 海門温泉

金気を含んだ独特の香りを放つしょっぱい温泉で、成分は「おんせん県」の大分でもトップクラスの濃厚さ。  
 泉 塩化物泉 住 豊後高田市中真玉1778-8  
 時 要連絡 休 要連絡 電 0978-53-5126

### 仙人湯

ログハウス風の建物が目印。炭酸水素イオンの割合が高く、湯上りのさっぱりとした感覚が入浴客に愛されている。  
 泉 単純温泉 住 豊後高田市大岩屋46  
 時 13:00~22:00 休 金曜日、最終木曜日 電 0978-53-4001

お問い合わせ

豊後高田市商工観光課  
 住 豊後高田市御玉114番地  
 電 0978-22-3100



無料観光アプリ  
 配信中

豊後高田ナビ 検索

マップやイベント情報は...

国東半島峯道ロングトレイル 検索





# 里と山と時をつなぐトレイルコース。 ここには、祈りと絶景とやすらぎがある。

国東半島峯道ロングトレイルとは、国東半島で古くから行われてきた六郷満山峯入行（ろくごうまんざんみねいりぎょう）のコースをベースに、トレッキングやウォーキングの醍醐味を味わうことのできるトレイルとして再構築したものです。豊後高田市の4コース、国東市の6コースの、全10区画約135kmで構成されています。世界農業遺産にも認定されたこの地域には、豊かな自然だけではなく、何世紀にもわたる伝統的な農業が形づくった文化や景観、環境や自然条件を受け入れ、適応してきた先人の知恵を見ることができます。また、コースのいたるところにある有名無名の石造文化財や野仏は、まさに「み仏の里」と呼ばれるにふさわしい場所。この、日本の原風景の中を歩く旅—それは、失われかけた日本人の魂にふれる旅となるでしょう。

**T-1 エリアガイド**

スタート地点までの車でのアクセス

大分空港から約45分  
宇佐駅から約24分  
宇佐ICから約38分

熊野磨崖仏 → 真木大堂 → 朝日夕日観音 → 田染荘 → 空木峠池 → 高山寺

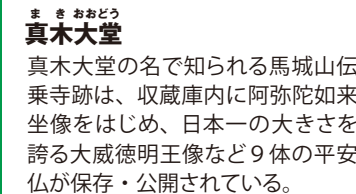
★T-2のスタートを兼ねる

## 国東半島を歩く旅の始まり— 田染荘に代表される日本の原風景の中を歩く11.5km。

国東半島峯道ロングトレイル—日本人の魂を訪ねる「歩く旅」は熊野磨崖仏の前から始まります。柔らかな表情の不動明王と大日如来に旅の安全と成就を祈った後、まずは真木大堂へ向かいます。真木大堂からは桂川の支流に沿って古代公園を抜け、田染荘を目指します。コース途中の岩山から見える田染荘の懐かしい田園風景を楽しんだ後は、西叡山の南斜面を登って、コース終点の高山寺まで歩きます。



くまの まがいづつ  
**熊野磨崖仏**  
国指定重要文化財と国指定史跡に指定された大分を代表する磨崖仏。岩肌に刻まれた不動明王像と大日如来像は日本最大級の大きさを誇る。



まき おおどう  
**真木大堂**  
真木大堂の名で知られる馬城山伝乗寺跡は、収蔵庫内に阿弥陀如来坐像をはじめ、日本一の大きさを誇る大威徳明王像など9体の平安仏が保存・公開されている。



たしづのしょう  
**田染荘**  
中世荘園村落遺跡として、800年前の姿を今にとどめる農村景観。国重要文化的景観、また世界農業遺産にも認定されている。



**T-2 エリアガイド**

スタート地点までの車でのアクセス

大分空港から約1時間29分  
宇佐駅から約1時間1分  
宇佐ICから約1時間14分

高山寺 → 岩脇寺 → 七田観音 → 富貴寺 → 並石ダム

★T-1のゴールを兼ねる

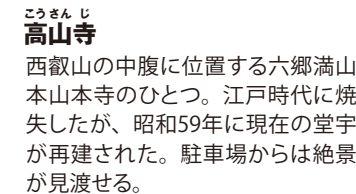
▲T-3のスタートを兼ねる

## 六郷の山々を一望する西叡山高山寺から 国東半島の中心部を目指して歩く15.2km。

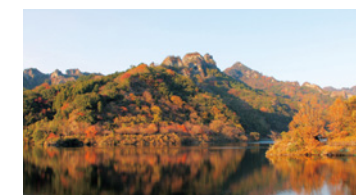
高山寺はこれから巡る六郷の山々を一望できるポイント。駐車場から延びる車道の途中から自然道に分け入り、まずは岩脇寺へ向かいます。岩脇寺からは七田地区を経て富貴寺方面へ。富貴寺の周辺には食事ができるお店もあり、休憩場所には最適です。その後、県道を東に進み、川内入口、センハウシ線へ。センハウシ線からはクヌギ林の中を抜け、山神社、海神社を経て、終点の並石ダムへと下ります。



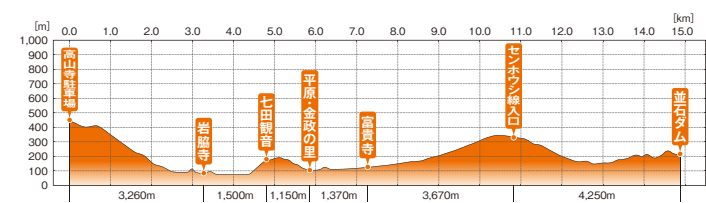
ふきし  
**富貴寺**  
富貴寺大堂は現存する九州最古の木造建築物として国宝に指定されている。宇治平等院鳳凰堂・中尊寺金色堂と並ぶ、日本三大阿弥陀堂のひとつ。



こうさんじ  
**高山寺**  
西叡山の中腹に位置する六郷満山本山本寺のひとつ。江戸時代に焼失したが、昭和59年に現在の堂宇が再建された。駐車場からは絶景が見渡せる。



なめし  
**並石ダム**  
桜や紅葉の名所としても知られる風光明媚なダム。湖畔にある里の駅「並石ダムグリーンランド」では、名物の手打ちそばなど食事も楽しめる。



## 六郷満山文化とは

天台宗の波及によって形態を整えたこの山岳寺院集団は当時、来縄・田染・伊美・国東・武蔵・安岐の6つの郷によって構成されていたことから「六郷満山」と呼ばれ、この村を中心に発展した山岳仏教が六郷満山文化と呼ばれる。

## 峯入行(みねいりぎょう)とは

855年に始まったとされる、仁間菩薩の境地を目指し、天台宗の僧侶が国東半島一帯の残る仁間菩薩ゆかりの地をたどる行事。その修行道は「峯道」と呼ばれている。

**T-3 エリアガイド**

スタート地点までの車でのアクセス

大分空港から約42分  
宇佐駅から約26分  
宇佐ICから約39分

並石ダム → 長安寺 → 天念寺・川中不動 → 無動寺 → 椿堂 → 椿光寺 → 應暦寺 → スパランド真玉

★T-2のゴールを兼ねる

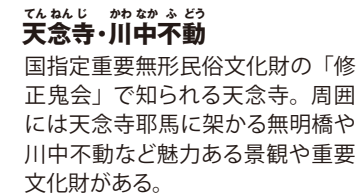
▲T-4のスタートを兼ねる

## 屋山の緩やかな登山道から 荒々しい天念寺耶馬の岩峰を歩く12.2km。

コース起点の並石ダム湖畔から、まずは屋山の中腹にある長安寺へ向かいます。長安寺からはさらに山中の遊歩道を北西に下って修正鬼会で有名な天念寺へ。寺に隣接した鬼会の里歴史資料館の中には食事処もあります。天念寺の次は寺の裏手に広がる天念寺耶馬を越えて、隣の谷の無動寺へ。無動寺からは先は、途中、椿堂や椿光寺、應暦寺に立ち寄りながら、ゴールのスパランド真玉を目指します。



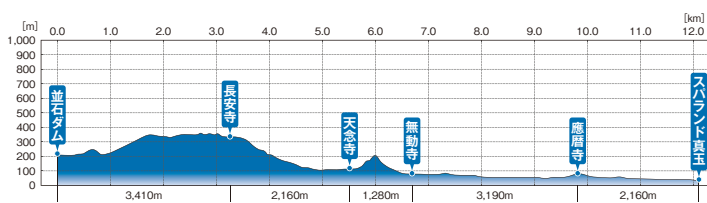
ちやうあんじ  
**長安寺**  
かつて六郷満山を統括したといわれる由緒ある寺。「花の寺」とも呼ばれる。ジャクナゲや紅葉など四季折々に素晴らしい景観を楽しめる。



てんねんじ  
**天念寺・川中不動**  
国指定重要無形民俗文化財の「修正鬼会」で知られる天念寺。周囲には天念寺耶馬に架かる無明橋や川中不動など魅力ある景観や重要文化財がある。



おにえ さと  
**天念寺歴史資料館 鬼会の里**  
食堂では豊後高田そばなどが楽しみ、昼食や休憩場所としてオススメ。展示館には木造阿弥陀如来立像などの文化財が展示されている。



## トレッキングガイド

専門ガイドの案内により、初めての方でも安心して楽しむことができます。また、各所の説明や豆知識など地元ガイドならではの話を聞くことで、コースの魅力を十分に満喫することができます。

- 申し込み先 国東半島峯道トレイルクラブ
- メールアドレス info@kunisakihantou-trail.com
- HP http://www.kunisakihantou-trail.com/

- [歩く時の注意点]
- トレイルから外れないように歩きましょう。
  - 服装、道具など十分な装備を整えて登山に臨みましょう。
  - 鎖場などの危険箇所は、注意して慎重に登りましょう。
  - 宿泊は決められた場所で行いましょう。
  - ※トレイル及び登山口付近にはテント指定地はありません。近くのキャンプ場や宿泊施設をご利用ください。

**T-4 エリアガイド**

スタート地点までの車でのアクセス

大分空港から約1時間15分  
宇佐駅から約25分  
宇佐ICから約35分

スパランド真玉 → 猪群山 → ストーンサークル → 飯牟礼神社 → 中山仙境(高城) → 六所宮 → 霊仙寺・実相院

★T-3のゴールを兼ねる

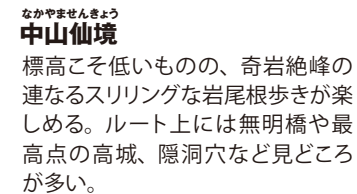
▲K-1のスタートを兼ねる

## 豊後高田コースの核心部、 奇岩絶峰の連なる岩尾根歩きを楽しむ11.7km。

コースの起点は良質な泉質で知られるスパランド真玉。そこから県道を少し西に進むと、右手に猪群山に通じる小径があります。猪群山は常盤の巨石群やストーンサークルなど見所の多いスポット。眺めのよい山頂から白野地区へと下りた後は、コース中最大の見せ場である中山仙境へと向かいます。コースの終点は中山仙境の北側にある霊仙寺・実相院・六所宮となります。



いのむれやま  
**猪群山**  
低山ながらも西国東で最も目立つ山。山頂の東にあるストーンサークルをはじめ、数々の巨石が石への信仰を今に伝える。パワースポットとしても有名。



なかがませんきやう  
**中山仙境**  
標高こそ低いものの、奇岩絶峰の連なるスリリングな岩尾根歩きが楽しめる。ルート上には無明橋や最高点の高城、隠洞穴など見どころが多い。



またま  
**スパランド真玉**  
温泉が楽しめるT-4コースの拠点施設。ロングトレイル、周辺観光の情報発信スペースやトレイル弁当(要予約)の販売も行っている。

