

北川エリア Kitagawa Area

★★★★☆ 難易度 | 暑夏 桜吹雪 おすすめの季節 | 体験 「ノベタ」体験プログラムあり

1 大崩山

九州最後の秘境に足を踏み入れる
標高1,644m、祖母ヶ原大崩ユネスコパークを代表する山。猛々しく露出した岩肌は、1,400万年前に地下のマダマヨガが冷えて固まり、長い年月をかけて浸食されたもの。
大崩山の美しい景観が動画で見られます。

2 神さん山

高さ24mと15mの巨石が並んでいます。その間に人の背より大きいピラミッド型の岩が鎮座しています。その神的なたたずまいから、「神さん」と呼ばれます。
岩屋を目指して、約240段の石段を上り詰めていく、トンネルのように石段を覆う竹林など、道中も趣ある景色が広がります。

3 祝子川温泉 美人の湯

大崩山の麓にある天然温泉。露天風呂では雄大な大崩山を臨み、室内風呂からはガラス越しに大自然を満喫することができます。ナリライオイオン、炭酸水素イオンを含む重曹泉、お肌の調子を整えてくれることから、「美人の湯」として知られています。

4 北川湿原

日本の重要湿地500に指定されており、田代湿原と川坂湿原といの2つの湿原からなる、絶滅危惧種の動物植物が50種以上生息し、国・県・市、そして地元住民が協力して保全・保護活動を行っています。

5 小川でカヌーツーリング!

延岡を流れる川の中でも「奇跡」と称されるほど美しい清流で、リバーカヌーに乗ってツーリングが楽しめる。ガイドが同乗すれば、2歳からでも可能。

行膝エリア Mukabaki Area

★★★★☆ 難易度 | 暑夏 桜吹雪 おすすめの季節

1 行膝山

西側の雄岳（おだけ）、東側の雌岳（めだけ）と呼ばれる2つの岩峰からなる山で、切り立った岩峰が圧倒的な迫力で眼前に迫ります。山の姿が「むかばき」（武士が腰部から脚部にかけて袴の上から身につけた装飾品）に似ていることからその名が付かれました。

2 行膝の滝

日本の滝百選に選ばれた名所。雄岳と雌岳に挟まれた中腹に、日本の滝百選に選定された滝。幅20m、落差76.7mの滝を間に見ることができます。

3 行膝神社

樹齢300年の夫婦桜や、社殿の前に据えられた猿のような顔つきの狛犬、さらに軒下に彫られた緻密な鹿の彫刻など、思わず写真に収めたくなるシンボルがたくさん。見上げるほど高い木々に囲まれた参道は、心が洗われるような神聖な雰囲気で包まれています。

4 宮崎県むかばき青少年自然の家

行膝の豊かな自然環境の中で、登山や沢遊び、星の観察など、ここからでは多彩なプログラムを体験できる施設。こども会やクラスレクリエーション、学校の部活動などの様々な研修に対応しています。

5 舞野神社

国道218号線から行膝神社へ向かう途中にある小さな神社です。神社がある舞野町は、ヤマタケルが熊を討伐した際、勝利の舞を踊った場所であることから名付けられた地。2月から3月にかけて、神社周辺の菜の花畑が一斉に満開となり、辺り一面黄色い花で覆われる美しい景色が楽しめます。

北方エリア Kitakata Area

★★★★☆ 難易度 | 暑夏 桜吹雪 おすすめの季節 | 体験 「ノベタ」体験プログラムあり

1 鹿川渓谷

鬼の山を源流とする清冽な網の瀬川が流れ込む渓谷。上流の川床には、花崗斑岩の一枚岩でできた滑らかな岩肌が眺めています。11月には渓谷両岸が一面の紅葉で彩られ、色鮮やかな景色が広がります。

2 鬼の目山

大崩山の南に位置する鬼の目山は、九州本土に残る唯一の天然杉林が点在。中でもひときわ天高くそびえる巨木はなんと樹高約20mもあり、息のむほどの迫力です。

3 比叡山

一枚岩の花崗岩が魅せる、まるで水墨画のようなたたずまい。岩は堅い岩質のため、クライミングに適しています。近くではボルダリングなどのアウトドアフィールドとしてもその名をはせています。毎年多くのクライマーが訪れます。

4 鹿川キャンプ場

標高700mほどに位置する自然豊かなキャンプ場。鹿川渓谷や名峰「鉢岳（はちだけ）」など、周辺にはアドベンチャースポットが点在し、すぐにアクセスできる立地。渓流沿いには遊歩道もあります。歩くだけでも景観を満喫できます。

5 千支大橋

五ヶ瀬川の水面から約100m上空にかかる橋。旧道沿いからは、雲海など、季節ごとに魅力的な景観が広がっています。ゴーカートやバターゴルフ、アスレチック広場など、小さなお子様と一緒に楽しめるスポットです。

6 ETOランド速日の峰

速日の峰の頂上付近にあり、延岡市街地や雄大な山々、雲海など、季節ごとに魅力的な景観が広がっています。ゴーカートやバターゴルフ、アスレチック広場など、小さなお子様と一緒に楽しめるスポットです。