



阿蘇サイクルツーリズムマップ

Namino Route
波野ルート

27.5km

Advanced
上級者向け



いざ、阿蘇とおきの場所へ

Come see Aso's must-see spots!

波野は、その名の通り波のような起伏に富んだ地域。アップダウンを楽しむルートは、ややハードでサイクリング上級者か体力に自信のある方におすすめします。峠を越えたり森の中を抜けたりと、風景がめまぐるしく変わっていきます。そば畑やキャベツ畑、牛の放牧など、季節ごとの“なりわい”の風景も波野の大きな魅力です。

“Nami” is the Japanese word for “wave,” and as its name suggests, Namino is a very hilly area. This challenging, undulating route is recommended for strong, more experienced cyclists. The scenery changes at a dizzying pace as you ride over peaks and through forests. You can get a sense of Namino's changing seasons by observing the work carried out in its fields, such as buckwheat and cabbage farming, and cattle grazing.

1

そば畑

Buckwheat fields



波野の特産物の“そば”。9月には、白い花が一面に咲き誇ります。特に波野駅近くのそば畑は、高岳や根子岳を背景に、印象的な風景が楽しめます。

Namino is famous for its buckwheat. The area is carpeted in white each September, when the flowers reach full bloom. The fields by Namino Station look particularly impressive against the backdrop of Takadake and Nekodake peaks.

2

乳の木

Chichi-no-ki, milk tree



波野支所の近くにある大きな銀杏の木。枝から気根が乳のように伸びており、母乳授けの言い伝えもあります。近隣の女性は、甘酒を供え乳の出を祈ったそうです。

This ginkgo tree can be found near Namino Town Hall. The aerial roots growing from its branches resemble breasts, and legend has it that it bestows mothers with milk. Local women once made offerings here to pray for breast milk.

3

なごみの花道

Nagomi-no-hanamichi, a heartwarming floral path



訪れる人に楽しんでもらおうと、地域の方が花づくりをしている道です。荻岳へのチャレンジの前に、花道の風景に癒され、地域の方との触れ合いも楽しんでください。

Local residents plant flowers on the street for visitors to the area to admire. Enjoy the floral landscape and meet the community before embarking on the challenging ride to Ogidake peak.

4

中江神楽殿

Nakae Kaguraden Hall



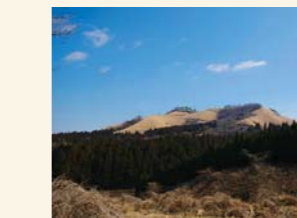
国選択無形民俗文化財の「中江岩戸神楽」が行われる中江神楽殿は、神々に一番近い指定席と言われています。4～11月(10月を除く)の第1日曜日には神楽の定期公演があります。

The Nakae Iwato Kagura, sacred Shinto music and dances that are National Designated Important Intangible Folk Cultural Properties, are performed in this hall every first Sunday of the month from April to November (excluding October).

5

荻岳

Ogidake Peak



標高843m、波野地域で一番高い山です。頂上には展望所があり、阿蘇五岳や祖母傾山、くじゅう連山など、360度の絶景パノラマを楽しむことができます。

At 843 meters above sea level, this is the highest mountain in the Namino region. From the viewing area at its peak, enjoy magnificent 360-degree panoramic views of the mountains of Aso, Sobokatamuki and Kuju.

6

茶臼塚

Chausuzuka Hill



頂上に、牛馬の神様である「鞍岳さん」を祀ってある茶臼塚。小高い墳丘には登ることもでき、くじゅう連山が見渡せます。近隣には、八幡様や御大師様もあります。

Chausuzuka is at the summit, dedicated to Kuratake, the deity of cattle and horses. You can also climb a small burial mound for a panoramic view of the Kuju mountain range. There are shrines for Hachiman and Odaishi nearby.

おすすめスポット Recommended Spots

よくある質問 FAQ

Q1 集落の中を走る時に、気をつけることはありますか？
Is there anything I should keep in mind when riding through villages?

→ 田畑や庭など私有地の中に入らないなど、マナーを守りましょう。集落内は、見通しが悪い場所もあるのでスピードを落として走りましょう。地元の方へ会ったら、笑顔で挨拶しましょう。
Please just observe the rules of etiquette (e.g., do not enter private property, including fields and gardens). Some areas have poor visibility, so please slow down as you travel through them. Do greet any locals you encounter with a smile.

Q2 神社や古墳等は、自由に入れるのですか？
Are we free to enter shrines and ancient burial mounds?

→ 神社境内や参道、古墳など、地域の信仰により守られてきた場所に立ち入る際は、自転車を降りてヘルメットを脱ぐなど敬意を払い、マナーを守ってお楽しみください。立ち入りが制限されている場所への立ち入りはやめましょう。

→ When entering places of religious significance such as shrines or ancient burial mounds, please show respect by dismounting your bicycle and removing your helmet. Observe the rules of etiquette and enjoy the experience! Please do not enter areas that are off-limits.

Q3 山の中を走るときに気をつけることはありますか？
Is there anything I should keep in mind when riding in the mountains?

→ 波野地区は自動販売機が少ないので、飲み物を十分に用意してから走りましょう。携帯電話の電波が届かないところもあります。天気が悪くなったり、道に迷ったりしたら引き返しましょう。

→ There are few vending machines in the Namino area so please ensure that you have adequate drink supplies. Cellphone reception is weak in some places. If the weather turns bad or you get lost, turn back.

Q4 道に迷った時や自転車が故障した時はどうしたらいいですか？
What should I do if I get lost or my bicycle breaks down?

→ 集落から大きく離れてしまったり、道に迷ったと感じた時は、道を引き返してください。波野地区には、自転車屋さんはありません。自分で解決できない場合は、市役所の窓口までご連絡ください。

→ If you feel that you have not seen a village for a while or that you may be lost, turn back. There are no bicycle shops in the Namino area. Please contact Aso City Office if you need help.

お問い合わせ Contact

阿蘇市役所 Aso City Office
tel. 0967-22-3111

波野支所 Aso City Office Namino branch
tel. 0967-24-2001

発行 Publisher

阿蘇サイクルツーリズム学校 コギダス
Aso Cycling Tourism School
http://kogidasu.jp

阿蘇ユネスコジオパーク
ASO UNESCO GLOBAL GEOPARK



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Aso
UNESCO
Global Geopark

自転車乗車時は必ずヘルメットをかぶりましょう。また左側通行が基本です。
Be sure to wear a helmet; as a rule, keep left.

ルート案内 Major Landmarks

START	標高 Elevation	座標 Coordinates
道の駅波野 神楽苑 Michi-no-eki Namino Kaguraen Roadside Station	715m	32.959797, 131.197502
↓ 2750m		
牛の放牧 Cattle pasture	730m	32.954178, 131.212210
↓ 2500m		
JR波野駅 JR Namino Station	760m	32.938834, 131.194906
↓ 3000m		
釜廻橋(泉谷川) Kamameguri Bridge (Izumitani River)	685m	32.936315, 131.225123
↓ 5000m		
中江神楽殿 Nakae Kaguraden Hall	690m	32.921424, 131.238281
↓ 2000m		
荻岳山頂 Ogidake Peak	830m	32.917609, 131.242871
↓ 4750m		
JR滝水駅 JR Takimizu Station	655m	32.933236, 131.242729
↓ 6250m		
なみの高原やすらぎ交流館 Namino Plateau Yasuragi Koryukan Recreation Center and Lodge	690m	32.956504, 131.218927



ルートマップ Route Map



曲がり角チェック Route Markers



A T字路を左に入れて下る
Take a left at the T-junction heading down.



D つきあたりを左に曲がる
Turn left at the end of the street.



G 三叉路を右に曲がる
Turn right at the 3-way junction.



J つきあたりを左に曲がる
Turn left at the end of the street.



B カーブミラーを右に曲がる
Turn right at the convex traffic mirror.



E カーブミラーを右に曲がる
Turn right at the convex traffic mirror.



H 交差点を左に曲がる
Turn left at the intersection.



K 三叉路を左に曲がる
Turn left at the 3-way junction.



C 道路標識を右の脇道に入る
Take a right into the side street at the road sign.



F 電柱を左に入れて下る
Take a left at the utility pole heading down.



I 電柱を右に入れて下る
Take a right at the utility pole heading down.



L 三叉路を右に入れて上る
Take a right at the 3-way junction heading up.

