



阿蘇サイクルツーリズムマップ

Ichinomiya Route
一の宮ルート

18km

Intermediate
中級者向け



カルデラに抱かれた絶景の宝庫 Countless scenic wonders clustered in a caldera

阿蘇カルデラの北側部分の広々とした阿蘇谷を走るルートです。四方を阿蘇五岳と外輪山に囲まれ、カルデラの地形を体感しながら走ることができます。阿蘇神社や国造神社、宮地・役犬原・手野の湧水群や集落の風景、古墳群など見どころも満載です。阿蘇の魅力凝縮して楽しめるので、初心者から上級者までおすすめです。

The Ichinomiya route runs through the vast Asodani valley in the northern section of the Aso caldera. You will be surrounded by Aso's five peaks and the crater's outer rim, allowing for a full experience of the caldera's terrain. The ride is also packed with highlights of the region, including Aso Shrine, Kokuzo Shrine, ancient burial mounds, and landscapes of the natural spring villages of Miyaji, Yakuinbaru and Teno. This route brings together all the wonderful things that Aso has to offer, making it a good choice for all levels, from beginner to advanced.

1

霜神社

Shimo Shrine



五穀豊饒を願い、地区で選ばれた少女が8月19日から59日間、火の番をして御神体を温める神秘的な「火焚神事」が行われる神社。本殿の斜向かいにある火焚殿も注目の観光ポイントです。

The Hitaki (fire) ritual is practiced here, where from the 19th of August each year, a young girl tends a fire over a period of 59 days in order to warm the body of the deity housed here and pray for good harvest.

2

役犬原湧水群

Yakuinbaru natural spring waters



数ある湧水群の中でも、特に勢よく水が湧く役犬原の湧水。田んぼの中や道沿いに、噴水のように湧き出しています。サイクリングでの疲労を湧水で癒してはいかがでしょうか。

There are many natural springs in the region, but those of Yakuinbaru are particularly strong, and they spurt out like fountains in the middle of rice paddies and on the sides of the roads. Take a moment to enjoy these refreshing waters.

3

阿蘇中央高校牛舎

Aso Central High School cattle barns



阿蘇中央高校は、阿蘇市内唯一の高校。農業食品科があり、畜産を学んでいる生徒もいます。天気の良い日は、ここであか牛に会えるかもしれません。

Aso Central High School is the only high school in the city of Aso. It offers a course on agriculture and food, and some students even study stockbreeding. You may encounter Japanese Brown cattle here on a sunny day.

4

小嵐山

Shoranzan



京都の嵐山からの眺めに似ていることから「小嵐山」と名付けられたこの山は、その名の通り風光明媚な雰囲気。階段を上ると、中通古墳群や阿蘇五岳の風景が楽しめます。

This mountain is very scenic and is named Shoranzan (Little Ranzan) because the view it offers is similar to that in Ranzan (Arashiyama), Kyoto. Ascend the stairs to enjoy views of the Nakadori ancient burial mounds and Aso's five peaks.

5

国造神社

Kokuzo Shrine



国造大明神を祀る、熊本最古の神社の一つ。荘厳な雰囲気。参道は中岳火口から阿蘇神社を結んだ延長線上にあり、火山信仰とのつながりを感じさせます。

This is one of Kumamoto's oldest shrines. Its approach is found in the direct path extending from the line that connects Nakadake Crater and Aso Shrine, giving you a sense of its connection to volcano worship.

6

阿蘇五岳を望む道

Road with a view of Aso's five peaks



阿蘇五岳を正面に捉え、「阿蘇の千枚田」と言われる広々とした田園地帯を一直線に走ることのできる道です。絶景が普通にある場所、阿蘇の魅力ある景色の中を走れる「贅沢」があります。

This road runs in a straight line through Aso's vast countryside of large paddy fields towards the five peaks. It feels truly special to cycle here, where it is merely natural to be able to enjoy such a magnificent view.

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。地元の方に会ったら、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 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?

→ 阿蘇五岳を目指して走れば国道57号に出ます。門前町商店街の付近には自転車屋さんもあります。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 ride towards the five peaks of Aso, you will hit Route 57. There are two bicycle shops near Monzenmachi Shopping Street. Please contact Aso City Office if you need help.

お問合せ Contact

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

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



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

Landmark	標高 Elevation	座標 Coordinates
START		
一の宮インフォメーションセンター Ichinomiya Information Center	520m	32.947705, 131.117212
↓ 550m		
霜神社 Shimo Shrine	505m	32.948232, 131.091498
↓ 1250m		
役犬原湧水広場 Yakuinbaru natural spring waters	505m	32.952033, 131.094780
↓ 1250m		
阿蘇中央高校牛舎 Aso Central High School cattle barns	495m	32.962867, 131.094350
↓ 1750m		
小嵐山公園 Shoranzan Park	500m	32.969166, 131.107112
↓ 4250m		
国造神社 Kokuzo Shrine	550m	32.989651, 131.124324
↓ 4750m		
JA阿蘇 四季彩いちのみや JA Aso Shikisai-Ichinomiya Farmers Market	510m	32.953963, 131.124392



ルートマップ Route Map



曲がり角チェック Route Markers

A カーブミラーを右に曲がる Turn right at the convex traffic mirror.	D カーブミラーを右に入る Take a right at the convex traffic mirror.	G カーブミラーを左に曲がる Turn left at the convex traffic mirror.	J 三叉路を右に入る Take a right at the 3-way junction.	M 標識を左に曲がる Turn left at the road sign.
B つきあたりを左に曲がる Turn left at the end of the street.	E T字路を右に曲がったあとすぐ左に入る Turn right at the T-junction then immediately take a left.	H カーブミラーを右に入る Take a right at the convex traffic mirror.	K 電柱を左に入る Take a left at the utility pole.	N T字路を左に曲がる Turn left at the T-junction.
C つきあたりを左に曲がる Turn left at the end of the street.	F T字路を右に曲がる Turn right at the T-junction.	I カーブミラーを右に曲がる Turn right at the convex traffic mirror.	L 電柱を左に入る Take a left at the utility pole.	O 保育園前の交差点を右に曲がる Turn right at the intersection with a daycare center.

