

M★WALK
中郷地区
コース
11

金御 渡り鳥 ウォーキングコース

標高472mの金御岳は、春は桜、10月にはサシバの渡り、秋から冬にかけては雲海がみられる名所として知られます。四季の風物誌を求めるウォーキングを楽しみませんか。



金御 渡り鳥ウォーキングコース

- 総距離 **7.2km**(片道3.6km)
- 時間目安 **1時間40分**
- 消費カロリー **468.8kcal**
- おにぎり **2.8個分**



コース説明

金御岳の麓にあるハンググライダー着地点をスタートし、山頂で折り返す、上級者向けのコース。往路は上り坂、復路は下り坂となります。休憩所は頻りにあるので体力に合わせて休息を。初夏は新緑、秋は紅葉も楽しみ、森林浴のできる気持ちの良いコースです。給水施設はないので、必ず飲み物を持参しましょう。

サシバ広場



スタート・ゴール地点のサシバ広場。毎年11月初旬に都市金御岳杯南九州ハンググライダー大会が開催されます。金御岳山頂より50機のハンググライダーが華麗に乱舞。熱気球搭乗体験やラジコン飛行機のデモフライト、ハンググライダーとの写真撮影も楽しめます。

※問) 駐車場となる場所はありませんでした、芝生の上に駐車でしょうか？

金御岳山頂



山頂まで歩ききれば、絶景が待っています！秋冬の早朝、条件が揃えば、盆地特有の霧が生み出す幻想的な雲海を見ることもできます。

スタート
サシバ広場
ハンググライダー
着地点
ゴール



2 斧研池



ため池。農業用水に利用するほか、水生植物、水生昆虫、魚、水鳥などの生き物の生息にも役立っています。

4 サシバの館



山頂にある休憩所兼展望所。売店もあります。



●願いの鐘「天の金山の鐘」
金御岳には「三欲絶って坐すれば願いが叶う」という言い伝えがあるそうです。幸運の象徴として置かれたハート形の鐘。願いを込めて鳴らしてみても。

※問) 11/26日現在、全面通行止めです復旧後撮影になりますが、いつ頃でしょうか？

ウォーキングコース

歩こう！
都市内15コース



地域の魅力、再発見！

金御岳



山頂からの、都城盆地と霧島連山を一望する眺望は素晴らしく、ここからの夜景は「夜景100選」にも選ばれています。また、秋から春にかけては、霧島連山からの吹き下ろしが金御岳に吹き上げるといふ地形を生かし、絶好のハンググライダー基地としても知られます。

興玉神社



安久町正応寺集落にある。内神殿(厨子)は応永6年(1399年)製作で、宮崎県最古の建造物として、国の重要文化財に指定されています。

正応寺跡



正応寺集落。平安末期の創建で興廃を繰り返しましたが、廃仏毀釈で廃寺となるまで営まれました。真言宗の名僧といわれた有政上人の墓碑が残っています。

その他のスポット

湯屋谷の瀧



安久町にある滝。案内に従い山道を奥に進んでいくと現れます。深山幽谷にあるひっそりとした滝には、修行僧も訪れていたといわれます。車の通行は困難です。車進入禁止の看板を見逃さないで。

ウォーキング コラム 8

間食はやっぱり体によくない？

間食はほどほどに。

つい食べすぎてしまうと、エネルギーの過剰摂取に陥りがち、1日200kcal程度を目安にしましょう。洋菓子よりも和菓子を選ぶ、甘いおやつと一緒に飲むものは砂糖を入れないコーヒーや紅茶にするなど、食べ方も工夫しましょう。

