

# Route Map

## COURSE 01 初級 南阿蘇 水源巡りコース

名水と名高い白川水源をはじめとした豊かな自然と共に育まれた南阿蘇を巡るコースです。高低差も少なくのんびりと各地のスポットを巡ることができます。

### START 道の駅あそ望の郷くぎの

距離：4.3km  
所要時間：約 17 分

距離：9.3km  
所要時間：約 38 分

距離：7.3km  
所要時間：約 30 分



#### 1 竹崎水源

竹林の横あいにある一見小さな水源ですが、毎分120トンもの湧水があり350町歩もの田畑を潤しています。



#### 2 名水白川水源

南阿蘇の湧水の代名詞とも言える水源。一級河川白川の総水源。大量の湧水が地底の砂とともに、勢よく湧き上がっています。



#### 3 塩井社水源

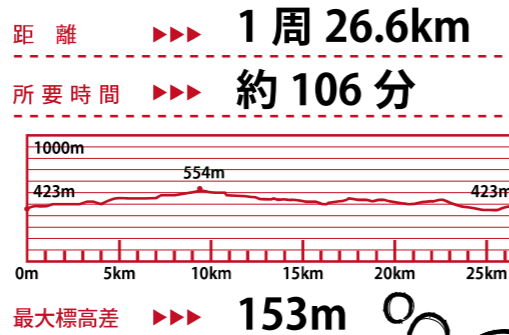
塩井神社境内に青くて深く、水底だけがゆらゆらとゆれる湧水池。東に向かって流れる「のんぼり川」。水路も趣きがあります。

コースの詳細を  
ルートラボでCHECK!



距離：5.7km  
所要時間：約 21 分

### 道の駅あそ望の郷くぎの GOAL



## ACCESS 九州各県からのアクセス

福岡		博多駅→熊本駅→南阿蘇・・・約3時間10分
		博多・天神→熊本駅→南阿蘇・・・約4時間40分
		福岡→熊本IC→南阿蘇・・・約2時間25分
熊本		熊本空港→南阿蘇・・・約55分
		益城熊本空港IC→南阿蘇・・・約1時間
大分		由布院→熊本駅→南阿蘇・・・約5時間
		由布院→熊本駅→南阿蘇・・・約5時間30分
		大分→熊本IC→南阿蘇・・・約3時間25分
鹿児島		鹿児島空港→熊本駅→南阿蘇・・・約5時間
		鹿児島中央→熊本駅→南阿蘇・・・約3時間
		鹿児島→熊本IC→南阿蘇・・・約3時間10分

南阿蘇

JRの運行情報は  
こちらから▶



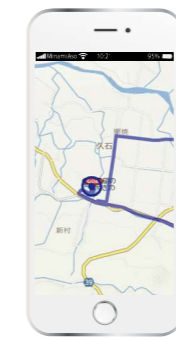
九州産交バスの  
運行情報は  
こちらから▶



## ルートラボ の使い方

- ルートラボは、サイクリングや道案内などのルートを開示し、共有できるサービスです
- 公開されているルートは、距離や標高、所要時間などスマホで閲覧でき、またデータのダウンロードも可能です

南阿蘇  
サイクリングコースは  
こちらから



初級コース

中級コース

## NOTES 交通ルールとサイクリング時の注意事項

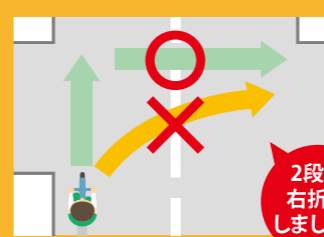
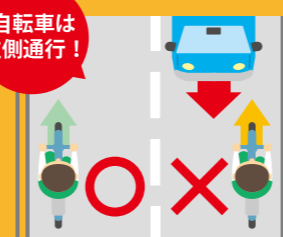
- 左側通行で、安全運転を心がけましょう。
- 安全のためヘルメットを必ず着用しましょう。
- 田畑や庭・放牧地など私有地には入らないようにしましょう。
- 冬季は路面凍結の恐れがありますので、注意して走行しましょう。

標識  
交通ルールは  
正しく守り  
安全な走行を  
心がけましょう



立入禁止

自転車は  
左側通行!



2段階  
右折を  
しましょう

## INQUIRY お問い合わせ

一般社団法人みなみあそ村観光協会

TEL.0967-67-2222

〒869-1412 熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石 2807

## 南阿蘇村ってこんなところ!!

阿蘇五岳の南側に位置し、のどかな田園風景が広がる南阿蘇村には、「水の生まれる里」と呼ばれるように日本名水百選のひとつ「白川水源」をはじめ計 11ヶ所の水源があります。阿蘇五岳を望む雄大な景色や、のどかな田畑、清々しい水源をめぐりながら、日常の喧騒を離れたおだやかなサイクリングを楽しめます!

## COURSE 01 南阿蘇 水源巡り コース 初級



豊かな自然の中を  
のんびりと  
巡りたい方へ

## COURSE 02 阿蘇 パノラマ ライン南 コース 中級



阿蘇ならではの  
高低差と景色に  
挑戦したい方へ

- 凡例
- 南阿蘇水源巡りコース
  - ① 観光スポット
  - 📷 フォトスポット
  - 🚰 お手洗い
  - ♨️ 温泉
  - 🍽️ お食事
  - 🏪 コンビニエンスストア
  - P 駐車場
  - 🛒 お買物
  - 💧 水源

Photo spot  
竹崎水源  
4.3 km地点

ひっそりと  
緑に囲まれた  
湧水地

レンタサイクル  
みなみあそ村観光協会  
(道の駅あそ望の郷くぎの内)

TEL 0967-67-2222  
営業時間 9:00 ~ 17:00 (定休日なし)  
電動自転車 2時間ごと 500円  
1日(最大8h) 1,500円  
1泊2日 2,500円  
E-Sports Bike 2時間ごと 2,000円  
1日(最大8h) 6,000円  
1泊2日 10,000円

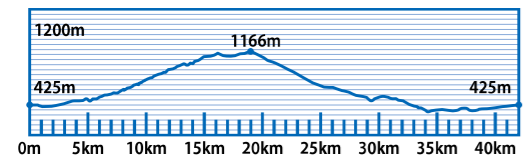
COURSE 02

中級

阿蘇パノラマライン南コース

距離 ▶▶▶ 1周 43.7km

所要時間 ▶▶▶ 約 174分



最大標高差 ▶▶▶ 817m

阿蘇パノラマラインをぐるっと通るコースです。高低差の激しいコースですが阿蘇カルデラの自然豊かな風景を一望できます。

START 道の駅あそ望の郷くぎの

距離：2.4km  
所要時間：約 10分

1 **池の川水源**



湧水池の中ほどに宛石と呼ばれる石があり、かつてはこの石で湧水量を測り作物の実りを占っていたそうです。

距離：14.7km  
所要時間：約 59分

2 **阿蘇山上**



現在でも火山活動を続ける中岳火口や周辺の遺跡を見ることができます。

距離：2.4km  
所要時間：約 10分

3 **草千里ヶ浜**



噴煙を上げる中岳を望むことのできる絶好のロケーション。乗馬に散策にと多くの人達に親しまれています。

距離：24.1km  
所要時間：約 96分

道の駅あそ望の郷くぎの GOAL



コースの詳細をルートラボでCHECK!



1 **Photo spot** 池の川水源 2.4 km地点

長い歴史を誇る癒しの池の川水源

2 **Photo spot** 阿蘇山上 17 km地点

熊本のシンボリックな絶景スポット

3 **Photo spot** 草千里ヶ浜 19.3 km地点

鳥帽子岳の北麓に広がる大自然

4 **Photo spot** 阿蘇山上 24.1 km地点

季節ごとに表情を変える自然スポット

5 **Photo spot** 田園と阿蘇山 38.5 km地点

田園から見る阿蘇山の迫力

Lunch spot

南阿蘇オーガニックカフェ ASOBIO

サイクリング中の立ち寄りにオススメ！お食事スポットをご紹介します。



杉養蜂園 阿蘇みつばち牧場

濃厚な味わいの中にもすっきりとした甘さが楽しめる「はちみつソフトクリーム」がお勧めです。



蕎麦打ち 久木野庵

阿蘇五岳を望めるロケーションが素晴らしい久木野庵。自慢の蕎麦はもちろん、そば通に人気のそばがきもお勧めです。



- 凡例
- 阿蘇パノラマライン南コース
  - 観光スポット
  - フォトスポット
  - お手洗い
  - 温泉
  - お食事
  - コンビニエンスストア
  - 駐車場
  - お買物

レンタサイクル

みなみあそ村観光協会 (道の駅あそ望の郷くぎの内)

TEL 0967-67-2222

営業時間 9:00 ~ 17:00 (定休日なし)

電動自転車	2時間ごと	500円
E-Sports Bike	1日(最大8h)	1,500円
	1泊2日	2,500円
E-Sports Bike	2時間ごと	2,000円
	1日(最大8h)	6,000円
E-Sports Bike	1泊2日	10,000円

南阿蘇村のランチ情報はホームページでcheck!! <https://minamiaso.info>