

# 倉岳

## 里山・海岸コース

初心者コース 距離 3.1km 所要時間 40分  
 しっかりコース 距離 6.6km 所要時間 83分

天草最高峰の「倉岳」や不知火海に浮かぶ島々を眺めることができる風光明媚な景観です。

❗細い道が多いので注意してください

### 【初心者コース】

「棚底城跡」「大権寺遺跡」など、歴史を感じられるコース。

### 【しっかりコース】

「防風石垣」（冬の強烈な北風から住居を守るため自然石を利用して築かれたもの）、「こぐり」（農業用地下水路）など棚底独特の風景を楽しめるコース。



棚底地区にある  
アイラトビカズラ

大権寺  
古塔群

例年4月下旬から  
5月中旬が見頃

スタート  
ゴール

国指定史跡  
棚底城跡

棚底振興会広場



松本邸の石垣

倉岳駐在所



こぐり  
(農業用地下水路)

眼前には島々が  
望めます

観音寺

倉岳  
小学校

こぐり周辺は細い道です

藤本歯科

天草市役所  
倉岳支所

棚底地区  
コミュニティセンター



倉岳登山道の途中は  
季節の花々がきれいです

天草高校  
倉岳校

江岸寺

倉岳保育園

倉岳  
体育館

棚底港  
フェリー乗り場

宮田第三  
トンネル

えびすビーチ

鯛夢トンネル

諏訪神社

倉岳  
中学校

倉岳総合  
グラウンド

体 重		50kg	60kg	70kg	
消費エネルギー	初心者コース	144kcal	173kcal	202kcal	
	しっかりコース	297kcal	356kcal	415kcal	
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	初心者コース	0.9杯	1.1杯	1.3杯
		しっかりコース	1.9杯	2.2杯	2.6杯
	あんぱん	初心者コース	0.6個	0.7個	0.8個
		しっかりコース	1.2個	1.5個	1.7個
ビール (200ml)	初心者コース	1.8杯	2.2杯	2.5杯	
	しっかりコース	3.7杯	4.5杯	5.2杯	