



もっと、もーっと！
ダイナミック！

自然いっぱいの熊本で満喫できる、アクティビティをご紹介。
飛んだり、滑ったり、
体をめいっぱい動かして最高の思い出を！

白嶽頂上からビューン！
天空アドベンチャー

バーン！！

時速およそ30km。途中で慣れたら、全身で開放感を
浴びるのもオススメ。天草の海に浮かぶ島々や天草
五橋を見ながら、天空を駆け抜けよう。

天草

ジップライン

雄大な八代海を見ながらビューンと大滑空できる新アクティビティ、天空ジップライン「白嶽」。2024年10月に雲仙天草国立公園内にオープンするや否や、早くも話題のスポットに。ジップライン希望者はハーネスの装着後、スタート地点となる白嶽山頂まで徒歩約15分かけて森林浴トレッキング。山頂で息を整えた後、いよいよ滑空！標高373mの山頂から北側の中岳まで約350m、高さは最高で地上約90m！目の前に広がる山（絶壁）とだんだん近づく海の景色を楽しみながら、約40秒間の天空トリップへ。360度絶景に囲まれた空中散歩は、まるで空を飛んでいるよう。スリルと興奮と感動が待つ天空アドベンチャー。絶景を見ながら絶叫しよう！

上天草市 天空ジップライン「白嶽」

- ☎0969-58-3821（天空ジップライン「白嶽」管理事務所）
- 📍熊本県上天草市姫戸町姫浦5395-3 姫戸白嶽森林公園（JR三角駅より車で55分）
- 🕒受付9:00～9:20（滑走開始10:00頃）、11:15～11:35（12:20頃）、14:30～14:50（15:30頃）※ 火曜・木曜
- 👤滑走1回高校生以上3000円、小・中学生2000円
※要予約

ざいこー！



大自然をビューン！

ご利用はネット予約にて。空きがある場合当日予約もOK。支払いは園内管理棟で現金のみなので注意。また適した服装や体重などの利用条件などはHPで確認してね。検索は「天空ジップライン「白嶽」」で。



阿蘇

パラグライダー

阿蘇の大自然を舞台に、さまざまなアウトドアスポーツを主催する阿蘇ネイチャーランド。アドベンチャーバギーなど新たなアクティビティもある中、パラグライダーは雄大な阿蘇を空から満喫できるとっておきの体験。高さ約30mの丘から大空へ羽ばたき、操縦棒を使って旋回。半日体験ではレクチャーの後に単独飛行。初心者でも鳥のように空中散歩でき、空から眺める雄大な大地は、忘れられない景色に。またインストラクターと阿蘇外輪山から飛び立つタンデムフライトもあり。

阿蘇市 阿蘇ネイチャーランド

- ☎0967-32-4196
- 📍熊本県阿蘇市内牧1092-1（JR阿蘇駅より車で10分）
- 🕒9:00～18:00（3月～10月）、9:00～17:00（11月～2月）
- 🗓木曜（祝日の場合営業）
- 👤パラグライダー半日体験1人7700円、パラグライダー2人乗り
操縦体験1万8000円



大空を飛びながら
阿蘇を丸ごと体感！

球磨

バンジージャンプ

九州で唯一、橋の上から飛ぶブリッジバンジージャンプスポット。舞台となるのは深緑輝く五木村。高さ66mの小八重橋（こばえばし）から、眼下を流れる川辺川に向かって落下。レクチャーを受け、ハーネスを装着し、いざジャンプ！周囲は豊かな緑に包まれる山々と清らかな川が流れる日本の原風景。しかも川辺川は日本の綺麗な川トップ3にも入るほどの美しさ。バンジージャンプは予約サイトから事前に予約を。「五木村バンジー」で検索してね。

五木村 五木村観光情報センター

- ☎0966-37-2611
- 📍熊本県球磨郡五木村甲2672-54（九州道人吉ICより車で35分）
- 🕒9:00～17:00（最終受付16:00）
- 🗓荒天時
- 👤1回目1万5000円、同日2回目8000円
※要予約

一生に一度は飛んでみる！
五木村で3、2、1バンジー！



芦北

ローラーリュージュ

芦北町にある絶景の展望公園。敷地内の傾斜を活かし、急勾配を走り抜けるローラーリュージュは、ニュージーランド生まれのニュースポーツ。コンクリートトラックの曲がりくねった専用コースをハンドル付きのソリで大滑走！エンジンはなく、重力に身を任せ、運転モードを切り替えながら走るのがポイント。コースはチャンピオン585m、スタンダード720m、ファミリー695mの3つがあり、全長は約2000mにも！不知火海を望みながら、坂道を爆走しよう！

芦北町 芦北海浜総合公園

- ☎0966-82-5588
- 📍熊本県葦北郡芦北町大字鶴木山1400（肥薩おれんじ鉄道海浦駅より車で8分）
- 🕒10:00～18:00（4月～9月）、10:00～17:00（10月～3月）
- 🗓月曜※祝日又は祝日の振替日となる場合は翌日



ハンドル付きのソリで
急勾配を駆け抜ける





もっと、もーっと！
水で遊ぶ！

水俣や不知火海、天草の海にワクワク、
阿蘇や球磨川の溪流にドキドキ
大注目の水遊びに出かけよう！

不知火海で
レッツマリン
アクティビティ♪

水俣

不知火海でシーカヤック

訪れるダイバーが美しさに驚くという水俣の海。豊かな海を活用し、美しい海を次世代に引き継ぎたいと、2024年7月に誕生した「渚の交番 HIMETATSU」。湯の児海水浴場の敷地内にあり、シーカヤックやSUP、シュノーケリングといったマリナクティビティほか、カフェを併設。人々の力によって再生された水俣の海。透明度が高く、タツノオトシゴの一種・ヒメタツの生息地にも。目の前の海でヒメタツが観察できる場所は世界でもレア！

水俣市

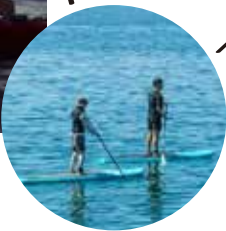
渚の交番HIMETATSU

☎ 0966-83-8120
📍 熊本県水俣市大迫1196-2 (JR新水俣駅より車で10分)
🕒 9:00～17:00 🗓 月曜(夏場はなし)
👤 シーカヤック(2人乗り) 2時間1名5500円、SUP1時間1名3300円



左：ハワイ伝統のアウトリガーカヌー(1時間30分1名3500円)は初心者でも体験OK。時間帯によっては、海に沈む夕日を拝める。右：大きなボードでバランスがとりやすいSUP。海風を感じながら大海原へ繰り出そう。

きもちい～！



天草

イルカウォッチング

天草の Teppan 観光と言えば！のイルカウォッチング。「道の駅 天草市イルカセンター」では、地元の漁師が漁船でイルカの群れポイントまで案内。天草の海を知り尽くしているだけに、イルカとの遭遇率はなんと90%以上！目の前で泳ぐイルカはもちろん、運が良ければジャンプする姿も！また施設2階の「ドルフィンスクエア」では楽しみながら学べる様々なコンテンツがたくさん！人気はVRイルカウォッチング。ほか、天草の海の幸を味わえるレストランも！

天草市

道の駅 天草市イルカセンター

☎ 0969-33-1500
📍 天草市五和町二江4689-20 (JR三角駅より車で1時間15分)
🕒 9:00～18:00、イルカウォッチングは10:00、11:30、13:00、14:30、16:00 🗓 年末年始
👤 大人3000円、小学生2000円、2歳～未就学児1000円
※事前予約で10%割引

イルカたちとの遭遇率90%以上！
地元の漁船でクルージング



道の駅にある「CAFE WEST BLUE」。天草の塩を使った「塩ソフト」400円など、イルカウォッチングで大はしゃぎした後にピッタリ！塩の味がミルクの味を引き立て、甘じょっぱさがクセになる！ ☎ 0969-33-1600



阿蘇

阿蘇で溪流釣り

阿蘇山と高千穂の間にある自然豊かな環境の釣りセンター。実はココ、溪流に魚を放流していて、溪流釣りと釣り堀のいいとこ取りのスタイル。ヤマメやニジマスといった川魚が釣り放題！釣った魚は持ち帰ったり、レストランのテラス席で味わえたりと、楽しみ方いろいろ。レストランでは、自分で釣った魚を下処理した後、店の人が塩焼き、天ぷらあなかけ、みそ田楽、せごし、刺身などに調理してくれるよ！

高森町

木郷滝自然つりセンター

☎ 0967-64-0440
📍 熊本県阿蘇郡高森町草部750 (南阿蘇鉄道高森駅より車で25分)
🕒 8:00～17:00 (釣り)、9:00～14:00 (食堂) ※変動あり
🗓 なし (荒天時要問合せ)
👤 エサ釣り4時間大人4500円、小学生3900円、レストランでの料理代100g250円

滝のように流れる水源や
仕掛け噴水で年中涼しい

トンネルの行き止まりには水神様が祀られている。また7月には七夕飾りが展示され賑やか。

球磨

球磨川ラフティング

日本三大急流の一つとして知られる球磨川でのアクティビティといえば！そう、ラフティング。専用のゴムボートに乗り、みんなで力を合わせて川を下る人気のウォーターアクティビティ。急流をすり抜けるたびに、まるで天然のジェットコースターのようなスリルと興奮が押し寄せる！漕ぎ方はレクチャーしてもらえるので、初心者でも安心。激流の中、必死にパドルで漕いだり、水がパシャパシャとかかってしまうのもラフティングの醍醐味！

球磨村

ランドアース

☎ 0966-34-7222
📍 熊本県球磨郡球磨村渡乙1379-1 (九州道人吉ICより車で15分)
🕒 8:00～18:00 🗓 不定休
👤 ラフティング球磨川半日8000円、1日1万3800円

球磨川で叫んでずぶ濡れ
楽しすぎるラフティング



阿蘇の美しい溪流で、
ヤマメやニジマスを釣り放題！



阿蘇

高森のトンネル体験



旧国鉄時代、鉄道工事のためトンネルを掘削中、湧水量の多さから工事中止に。その跡地にできたのが「高森湧水トンネル公園」。トンネルの長さは約2kmで、一部(550m)が開放されていて、散策できるようになっている。湧水量は毎分約32tもあり、岩盤から滝のように流れる水源を見ることができる。また、水玉が不思議な動きをする仕掛け噴水「ウォーターパール」も目玉。特殊ストロボを利用したもので、止まったり逆流したり見えるもの。ぜひその目で確かめて。

高森町

高森湧水トンネル公園

☎ 0967-62-3060
📍 熊本県阿蘇郡高森町高森1034-2 (南阿蘇鉄道高森駅より徒歩10分)
🕒 9:00～18:00 (4月～10月)、9:00～17:00 (11月～3月)
※最終入園30分前 🗓 なし 📍 入場料大人300円、小学生100円

もっと、もーっと！
爽快！ワクワク！

絶対に体験してほしい
開放感バツグンのアクティビティ。
大草原と大海原を
ステージに癒されて。



阿蘇

ホーストレッキング

乗馬体験をはじめ、宿泊、レストランが一体となった複合施設。乗馬は様々なコースがあり、経験豊富なインストラクターの指導付きだから、初心者でもOK。阿蘇五岳やくじゅう連山といった、九州を代表する山々を見渡しながら乗馬できるのが最大の魅力。おすすは約1kmを散歩する「インディアンコース」。馬との呼吸を合わせて、一体感を感じながら楽しもう。また姉妹店では夜の乗馬・スターライトトレッキングも開催中。夜の乗馬は☎090-1848-3704に問い合わせを。

阿蘇市

エル・パティオ牧場

☎0967-22-3861

📍熊本県阿蘇市一の宮町三野2305-1
(JR宮地駅より車で15分)

🕒乗馬受付時間 9:00～16:30 🚗なし

🐾miniアドベンチャーコース2750円、
インディアンコース4950円、その他コースあり



馬は乗馬用のアメリカンクォーターホース。性格は穏やかで賢く、優しいため、初めての乗馬体験にはぴったり。
※乗馬は身長制限120cm以上可。体重制限女性70kg以下、男性80kg以下

阿蘇

乗馬でハイキング



「いつか乗馬クラブを自分たちの手で作りたい」と、国内外の乗馬クラブで経験を積み、阿蘇の大地で誕生した「阿蘇うま牧場」。整地から行い、イチから手作りの乗馬クラブは温かみのあるアットホームな雰囲気。コースは小さなお子様も楽しんでもらえるようにと、えさやり体験や引き馬から、本格的な外乗コースまで10ものプランをご用意。人気の外乗は、木漏れ日の美しい林の中を馬とお散歩。まるでハイキングしている気分！

阿蘇市

阿蘇うま牧場

☎090-3987-1901

📍熊本県阿蘇市永草1290-1 (JR阿蘇駅より車で10分)

🕒10:00～17:00 🚗不定休

🐾えさやり体験1ボウル300円、引き馬1100円、
外乗40分コース7700円

馬の乗り方などのレクチャーを受けたら、インストラクターが先導する馬の後をついて森の中をトレッキング！



木漏れ日降り注ぐ森を
乗馬でハイキング

天草

オーシャンビューのグランピング

リゾート観光地・上天草前島エリアにある「シークルーズグランピング」。全室オーシャンビューで目の前にはエメラルドグリーンの海！客室はすべて大型ドームテントとコテージ付きの部屋となっていて、ファミリー向けルームやより海に近いベイサイドスイートなど全9棟。全棟にベッドルーム、バスルーム、トイレ、キッチン、リビングルーム、冷暖房完備と、オールシーズン快適に過ごせる。オプションのイルカウォッチングと合わせ、非日常をとことん体験！



エアコンやトイレ完備の豪華クルーザーで行くイルカウォッチング。専門ガイドがイルカの生態や行動について解説してくれる



CHECK!

シークルーズは
「特急 A列車で行こう」と接続！

「A列車で行こう」で三角駅まで行くと、三角港と上天草市松島港を結ぶ定期航路「天草宝島ライン」が接続運行しています。



上天草市

SEA CRUISE GLAMPING

☎0969-56-2458

📍熊本県上天草市松島町合津6176-2 (JR三角駅より天草宝島ライン(航路)で前島港へ、港から無料送迎あり)

🕒チェックイン15:00、チェックアウト10:00、

イルカウォッチング10:00、13:00、15:00 🚗不定休

🐾1泊1名1万6500円～、イルカウォッチング(宿泊) 大人4800円、
中学生3800円、小学生2800円、3歳以上1800円