

旬の阿蘇あそび

雄大な自然が広がる阿蘇だからこそ、季節に応じて彩り豊かな表情を見せます。
ここでは、この時期にぜひ見ていただきたい阿蘇の旬の情景を紹介します。

じょうば 乗馬

空中に浮かぶ感覚と 阿蘇のパノラマ

パノラマいっぱいに広がる阿蘇カルデラの
壮大な地形とその大草原。標高約900m、
東西18kmにも及ぶ外輪山の光景はまさに
阿蘇の絶景のひとつ。そんな世界的に見ても
貴重なロケーションを有する阿蘇で、初
心者でも気軽に楽しめる乗馬体験はいかが
ですか？

乗馬のスタイルやコンセプトまで実に多

彩な乗馬施設が充実している阿蘇地方、普
段なかなか味わえない馬とのふれあいを気
軽に楽しめるとあって観光レジャーに人気
です。

「バカラ、バカラ」と足どりを進める馬
の背に揺られ、普段とは違った視点で眺め
る阿蘇の雄大な草原と広い空。すっばりと
包まれる360°の大自然の世界にきつと身
も心もすっきり晴ればれるのでは。また、
また、どんな馬にもそれぞれの個性があっ
て、そんな馬たちと呼吸を合わせながら歩
を進めていく楽しさも乗馬体験ならではの。
お互いの意思疎通によって連帯感が生まれ
ていく面白さも魅力の一つです。

ふらりと立ち寄った乗馬体験にて、その魅

力の深さに目覚める人も少なくないとか。

一帯の牧野に見るように、豊かな草原を
有する阿蘇では馬や牛との共生に密接な繋
がりをもってきました。また、そんな草原
と馬の風景にも、なにか人の心を和ませる
ものがあるようです。自然豊かな阿蘇で、
草原の風情にぴったりな乗馬体験をぜひ気
軽に楽しんでみては・・・。

アイランドリゾート阿蘇 エルパティオ牧場
阿蘇市一の宮町三野2305-1
TEL 0967-22-3861 <http://epr-r.com>



Googleマップが
表示されます



レンタサイクル情報 RENTAL CYCLE INFORMATION

阿蘇はレンタサイクルの環境も充実しています。旅行で訪れ、移動手段として活用したい時も、自転車でしっかり遊びたい時にでも、ニーズにお応えできる施設や店舗が揃っています。ぜひ、お気軽にご利用ください。

阿蘇インフォメーションセンター

【住所】阿蘇市黒川1444-2(JR阿蘇駅構内)
【定休日】なし
【TEL】0967-34-1600
【時間】9:00~18:00
【料金】300円(2h)/500円(4h)/800円(8h)
【台数】10台(マウンテンバイク5、電動アシスト自転車5)



CLAMP

【住所】阿蘇市内牧48
【定休日】木曜日(祝日除く)
【TEL】0967-32-0928
【時間】10:00~18:00(返却は17:00まで)
【料金】1,600円(3h)/2,700円(6h)
【台数】40台
【その他】マウンテンバイクスクールあり



一の宮インフォメーションセンター

【住所】阿蘇市一の宮町宮地1934-1
【定休日】なし
【TEL】0967-22-8181
【時間】8:30~17:00
【料金】300円(2h)/500円(4h)/800円(8h)
【台数】6台(電動アシスト自転車)



TAKE
FREE

ご自由
にお持ち帰
り
ください

AsaBo Asa

九州有数の観光地・熊本県阿蘇を
自転車で駆け巡るフリーペーパー

『あそぼあそ』

第六号

2018
February

06



P4-5 STORY
自転車もん語り
橋本 幸太さん

P6 LANDSCAPE
風景ハンター
阿蘇山樹氷

P7 GOURMET
阿蘇のうまいもん
馬ロッケ

P7 SOUVENIR
とっておきみやげ
阿蘇ものがたり
とまとケチャップ

P8 PLEASURE
旬の阿蘇あそび
乗馬



レンタサイクル屋ってます!

寒い季節は温泉で温みましょう! 温泉施設が充実の阿蘇。冬はゆったりと宿泊の旅がおすすめです。そしてお泊まりと一緒に活用してもらいたいのがレンタサイクル。おだやかなペースで阿蘇の自然風景や街の風情を堪能でき、新鮮な発見と味わい深い旅を楽しめます。今回はそんなレンタサイクルを扱う施設と関連施設をピックアップしました!

CLAMP (クランプ)

阿蘇のアクティビティが満載!



レンタサイクルとボルダリングの専門店。貸し出しのサイクルはクロスバイクで、阿蘇の街や景色を軽快に巡ることができます。阿蘇山中腹からの“下り”のみを自転車で楽しむユニークなアクティビティも観光客のみなさんに人気です(予約制)。



Googleマップが表示されます

住所: 阿蘇市内牧48
電話: 0967-32-0928
URL: <http://aso.ne.jp/clamp/>
営業時間: 9:00~18:00 (3月~10月)
10:00~18:00 (11月~2月)
定休日: 木曜(祝日除く)

阿蘇神社前

一の宮インフォメーションセンター

(株)まちづくり阿蘇一の宮が運営するレンタサイクルスポット。観光客に人気の『阿蘇神社』や『門前町商店街』からすぐそば。自転車と合わせれば上手に観光することもできそう。少し足を伸ばして阿蘇のダイナミックな風景を自転車で味わうのもいいですね。



Googleマップが表示されます

住所: 阿蘇市一の宮町宮地1934-1
電話: 0967-22-8181
営業時間: 8:30~17:00
定休日: なし

行き交う人に気をつけて楽しく乗りましょう!



道の駅阿蘇

サイクリストに嬉しいサービスがいっぱい!



阿蘇の間伐材を使ったサドルラックやフロアポンプ、ロード用のチューブを置く、サイクリストにとっても優しい道の駅。なんとサイクリスト専用の駐車場もあり、その利用者には阿蘇の連携店でサービスが受けられる“おもてなし券”も発行してくれます。(要予約)

住所: 阿蘇市黒川1440-1
電話: 0967-35-5077
営業時間: 9:00~18:00
定休日: 不定



Googleマップが表示されます

蘇山郷

『コルナゴ部長』に会えるかも?

自転車にける青春を描いたマンガ「弱虫ペダル」の映画版にも描かれた温泉旅館。丸太一本をくりぬいて造られた足湯の趣が味わい深いです。サドルラックも備えているのでサイクリングの途中にほっと一息癒されてみてはいかがでしょうか。

住所: 阿蘇市内牧145-1
電話: 0967-32-0515
営業時間: in-15:00~out-11:00
* 宿泊利用の方のみのレンタル



Googleマップが表示されます



阿蘇駅構内

阿蘇インフォメーションセンター

電車待ちにも気軽に利用できる!



阿蘇市観光協会が運営するレンタサイクルスポット。駅構内に受付があるので電車旅で阿蘇を訪れる人には嬉しい移動手段に。また自転車は電動アシスト付きが借りられるので、体力に自信がなくても(きっと)大丈夫!



Googleマップが表示されます

住所: 阿蘇市黒川1444-2 (JR阿蘇駅構内)
電話: 0967-34-1600
営業時間: 9:00~18:00
定休日: なし

湯巡追荘

街めぐりが一層楽しい♪

色とりどりの極太タイヤを装着した“ファットバイク”をレンタル(宿泊利用の方のみ)している温泉旅館。その見た目からは意外なほどにハンドリングは軽く、ふわふわした乗り心地が、ただ乗って走るだけでとっても楽しい。内牧商店街を巡りながらのインスタ映えも期待!



Googleマップが表示されます

住所: 阿蘇市内牧385-1
電話: 0967-32-0622
営業時間: in-15:00~out-11:00
* 宿泊利用の方のみのレンタル



乗る楽しさ、駆け抜ける魅力。多くの人々を惹きつけてやまない「自転車」という存在。
これは、阿蘇という土地ならではの自転車の楽しみ方を、自転車好きのみなさんに語っていただくコーナーです。



自分を存分に解放して遊べる場が 阿蘇のトレイルにはあります

👉 ろくにんめ

橋本 幸太 さん Kouta hashimoto

トリムカンパニー <http://aso-cycletour.com/>

「古い道」を ツーリングコースに

マウンテンバイクツーリングの企画とガイドを行う『トリムカンパニー』の代表を務めています。『トリムカンパニー』は南小国を拠点に、トレイル（未舗装の道）とロード（舗装道路）を合わせて設定したオリジナルのコースを、ガイドと一緒にマウンテンバイクでツーリングする企画、運営を行っています。こちらの特徴としてはコースに土の地面を走るトレイルコースも採用している点です。阿蘇くじゅう国立公園の自然を子どもに還って自転車で楽しめるのが喜ばれていて、外国の方にも好評です。もちろん、トレイルコースの

多くは山林の中にあるので、その土地の地主さんに了承を頂いてからきちんと安全を確認した上で走らせて頂いています。

コース採用するトレイルにはいわゆる「昔の道」を使用することが多いです。昔の道と言ってもさまざまですが、例えば舗装のはげた砂利道であったり、昔の人が牛を引いて歩く道であったり、どれも今では「一般的に使われなくなった」道です。それらを探して、開拓し、今のトレイルコースとしてマップに落とし込んでいく作業が僕の仕事の一つでもあります。日常で使われなくなった道はどれも荒廃が進んで、地図に表記はあってもその道がどこにあるのか分からないと

いったことがよくありますね。地元の方に尋ねても「そんな道は聞いたことがない」といった答えも多いので道探しは地道です。

ロードとマウンテン、 どちらのバイクにも魅力

僕自身に関しては、20歳の頃からずっと自転車に乗ってきました。ロードバイクとマウンテンバイク、両方に乗るのでどちらにも親しみがあり、どちらの世界もリスペクトしています。自転車にハマるきっかけになったのは学生の頃、先輩の古いロードタイプの自転車を借りて乗っていたときですね。あまりに古い時代のもので車体自体もすごく重たかったのですが、その自転車でいろいろな地を廻るよ

うになってから、なにかこう、口ではうまく言えない解放感と自由を手にした喜びがありました。あまりにオンボロなその車体で涌蓋山の坂道を上るのは相当過酷でしたが、そのうちに体力もつき、自転車の知識も増え、気づくと自転車にのめり込んでいましたね。そのうち自転車という趣味で共通する友人も増え始め、その輪が徐々に広がって、結果、自分の日常と離れた場所に居心地のいい自転車の世界ができ上がっていました。

社会人になって都会で働いていたこともあります。そのときは何だか体力も精神的にも消耗しましたね（笑）。会社が休みのたびに先輩と近くの山や川に出かけ、何かにつけて自分と自然との接点を求めています。やはりそのときは、自分が自身の生活にいか自然の環境を必要としているか知りましたね。それからふるさと阿蘇に帰ってきました。そして、自分が生まれ育った環境がどれだけ素晴らしいものだったかを改めて知りました。故郷を離れたことで初めて、その日常にあったものがどれだけ素晴らしいものだったかに気付かされましたね。

トレイルツーリングによって 道を「使う」ということ

トレイルを自転車で走ることは、安定感のない土の上や想像もできない障害物を自分の力でクリアし、走破してゆく楽しさがあります。自然と一体になるので、普段では抑えているような自分の感情をストレートに解放できる喜びがあります。そんなコースとしての阿蘇のトレイルは本当に素晴らしいです。私も阿蘇以外でさまざまなトレイルを走りますが、それが一般には評判を耳にする良コースであっても、どうも、地元で普段走っている道の方が走っていて面白い。そして気付いたのが、普段当たり前前に走っている阿蘇の道は、ごく一般的には全く「当たり前ではない」ということ。阿蘇で自転車を乗ることの楽しさ、環境の素晴らしさを、そこから改めて再発見できるよう

になりましたね。

トレイルコースの現場を間近で見えますが、現代の道路事情に合わせて昔の道は急速に荒廃と風化が進んでいます。これは実に惜しいことだと思います。昔の道には、その合理性と適性によく感心させられるんですね。それらは決して進み心地が良かったり使い勝手の良い道ではないのですが、その作りは山の傾斜や稜線などに“自然の成り立ちに沿って”驚くほど上手に作られているんです。そんな素晴らしい道の荒廃を目の当たりにしていると、どうかこの道をうまく活用し、残していけないものだろうかと思えます。そういった点でもこのマウンテンバイクツーリングでのコース設定にうまくそういった道を重ね、野を自転車で駆ける喜びと古い道の維持とに良い効果が生まれればと考えています。

PROFILE

橋本 幸太 はしもと こうた

トリムカンパニー 代表
阿蘇サイクリストコンソーシアムのメンバー。マウンテンバイクツーリングの企画を行う『トリムカンパニー』の代表。そのコースは下り坂の走りをメインとし、参加者の技術に応じたトレイルコースが好評。

熊本県阿蘇郡南小国町赤馬場2303 TEL:090-8666-1006
mail:trim@aso-cycletour.com



自転車で走るとじっくり楽しめる、阿蘇ならではのさまざまな魅力的な風景。
ちょっと立ち止まって、自分の足でも歩いてみたり、体験したりしてみませんか？

草千里樹氷



厳冬の阿蘇を彩る白い氷の花々

草千里ヶ浜の幻想風景 冬の旅プランにいかが？

冬将軍！ やってきました！ そんな寒い冬の季節には、阿蘇の温泉にしみじみ浸かって、熱々のお鍋でぽっかぽか、な旅プランがいいですね。と、その計画に、そんな冬でしか見ることのできない阿蘇の「おき」の風物詩「樹氷」を旅のプランに加えてみるのはいかがでしょうか？ 九州の中央、阿蘇カルデラの南側に位置する阿蘇市。その標高は約500m以上と九州においては高く、冷え込みの強まる冬場は気温が氷点下を下回ることも。そしてさらに標高1,000m以上の山々が連なる阿蘇山一帯ではもちろんその冷え込みはより厳しく、阿蘇山頂の年間平均

気温は青森に匹敵するほど。

しかしそんな阿蘇の寒い冬だからこそ生まれる自然の美しい造形が、樹氷。過冷却された雲や霧の水滴が樹木や地物に吹きつけられてできるこの樹氷、その造形は各地で様々ですが、阿蘇では辺り一帯の木々に、まるで白い可憐な花が一斉に咲き誇っているかのような樹氷を楽しむことができます。樹氷は-5度以下で発生しやすいとされ、気候の温暖な九州でその出現は一般的に珍しく、見られるのは標高の高い山間地の一部に限られています。そして阿蘇の樹氷の見所として外せないスポットが草千里ヶ浜。夏場は青々とした牧草が茂り、放牧された牛馬が牧歌的な景観を映し出す阿蘇の有名スポットですが、そんな夏の風景も冬は目を疑うような白の

世界に一変。普段の草千里とはまた違った幻想的な風景を楽しむことができます。樹氷の発生する時期の目安としては11月の下旬から2月の中旬。年によってその変化はありますが、インターネット上で配信されている阿蘇山のライブ映像や天気予報を活用して“樹氷を見るため”の阿蘇の旅プランを練ってみるのもいいかもしれませんね。もちろんそのときはスノータイヤなど、車の冬装備を確実に。そして樹氷のあとは阿蘇の温泉に浸かって、熱々のお鍋を囲みながら旅の感動に花を咲かせて下さい！

サイクリストも燃料がなければ走れない！ぜひ阿蘇一押しグルメで栄養補給してください！
地元も認めるおいしさの「阿蘇のうまいもん」を紹介します。

門前町商店街の定番食べ歩きグルメ 「馬ロッケ」

清らかな湧水がそうそう湧き出る阿蘇神社門前町商店街の仲町通り。軒を連ねる風情豊かなお店を楽しんでいると、何やら香ばしい香り。

今回紹介する阿蘇のうまかもんは、門前町商店街の精肉店『阿蘇 とり宮』の“馬ロッケ”です。熊本名物の“馬肉”とお肉屋さんの“コロッケ”が一緒になって生まれたこちらの馬ロッケ、俵型のコロッケにまるっとジューシーな馬肉が入った商店街の名物グルメになっています。作り置きをせず、いつもその場で揚げ立てを味わえるからサクサクと衣が軽やかで、口の中で馬肉のうまみがじわ。手作りの美味しさ、また、阿蘇の湧水が使われているのも大切なポイントです。店の敷地内にはサドルラックも用意されているので自転車の方にも立ち寄りやすいのも嬉しいですね。平成16年の誕生以来、阿蘇の人気グルメとして人々に愛され続ける馬ロッケ。気軽に味わえて門前町散策や“水基巡り”の途中でもべろりといけちゃいそう。そんな馬ロッケと一緒に商店街の食べ歩きも面白いですね！

阿蘇 とり宮

〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地3092-2
営業時間 9:00~19:00 定休日 不定
TEL 0967-22-0357
ホームページ <http://www.torimiya.com>



Googleマップが表示されます



旅行で外せない楽しみのひとつといえば、お土産。
阿蘇に来たことを思い出すきっかけになるような、とっておきのお土産を紹介します。

とまとケチャップ

阿蘇産トマトを100%使用 食品添加物不使用

トマト栽培の盛んな阿蘇ではその加工品にも大変魅力的な商品があります。それが『工房 阿蘇ものがたり』のとまとケチャップ。阿蘇産のトマトを100%使用し、さらに食品添加物の不使用にもこだわった体に優しい安心安全のとまとケチャップです。もとは旧一の宮町の婦人部会のみなさんによって始められたというこちらの製品作り。現在でもトマトの選別から瓶詰めに至るまで、主に女性スタッフの手作業によって製品一本一本丁寧に作られています。1日の製造は300本限定となりますが、創業から変わらない味わいは、阿蘇市内外を問わず多くの方に好評です。ひとくち、口に含んで鼻にすっと抜けていくトマトのさわやかな酸味と混じりのない甘さ。手間を惜しまないことで生まれるその味わいに遠方からの注文も多いのだそう。そんな阿蘇の自然の恵みがぎゅっと詰まった『工房 阿蘇ものがたり』のとまとケチャップを、ぜひ一度ご賞味ください。

有限会社 工房 阿蘇ものがたり
〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地538-1
TEL 0967-22-1475

