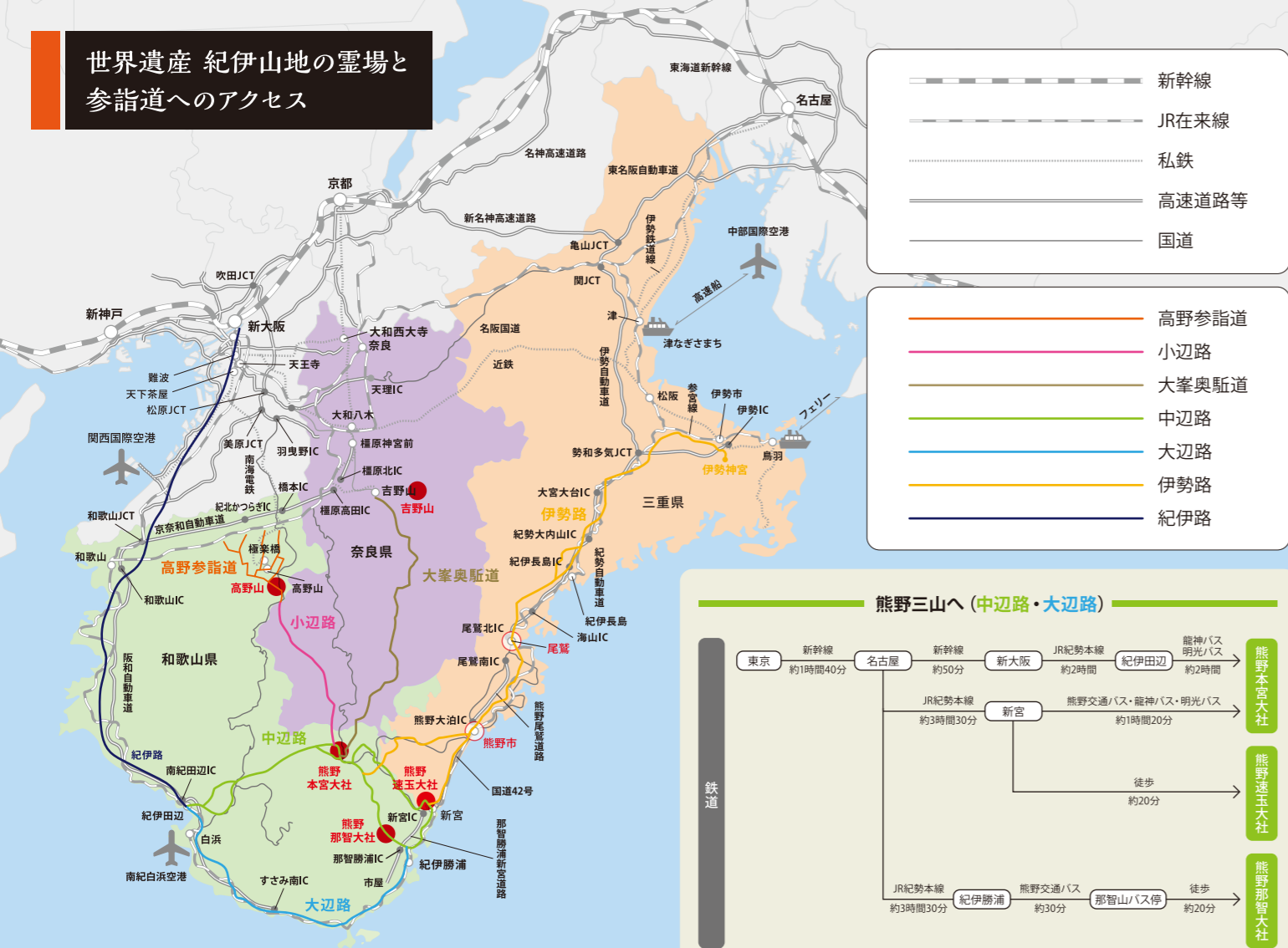
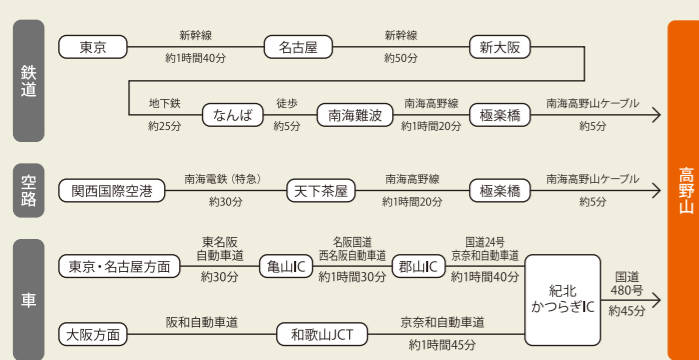


世界遺産 紀伊山地の霊場と参詣道へのアクセス

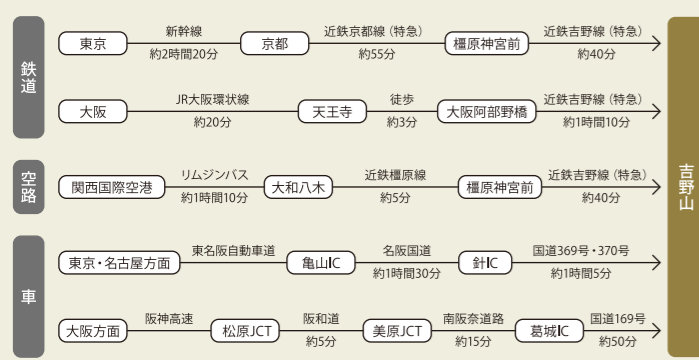


壮大な物語が佇む聖地へ。

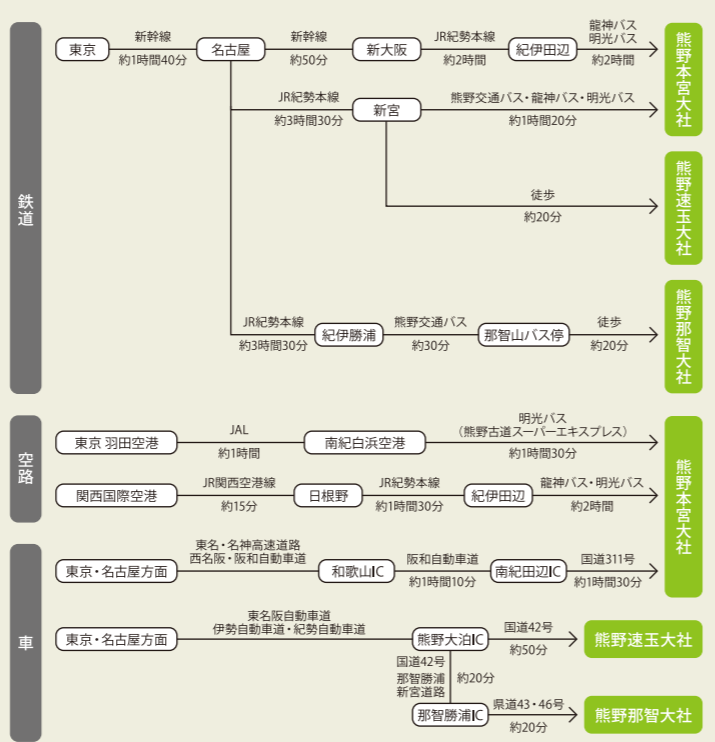
高野山へ(小辺路・高野参詣道)



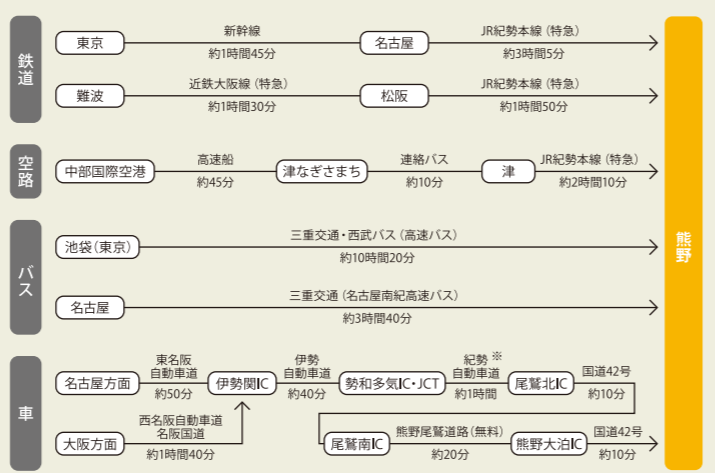
吉野山へ(大峯奥駈道)



熊野三山へ(中辺路・大辺路)



尾鷲・熊野へ(伊勢路)



世界遺産 紀伊山地の霊場と参詣道

World Heritage Sacred Sites and Pilgrimage Routes in the Kii Mountain Range.

馬越峠(熊野古道伊勢路)



吉野山



那智大滝



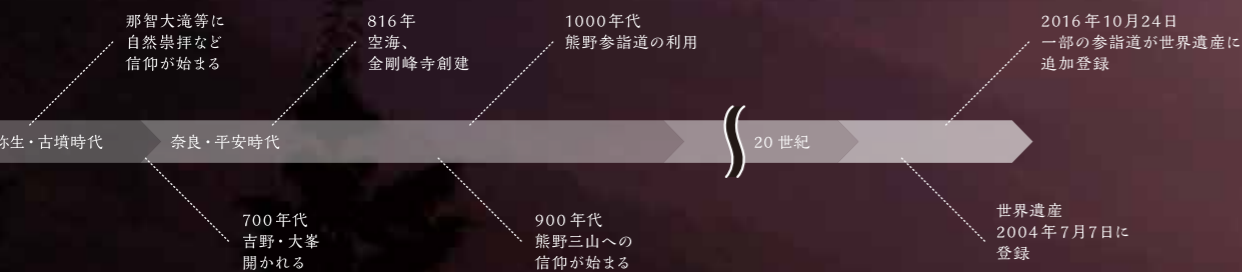
獅子岩と熊野大花火

*このパンフレットには、世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」と周辺の観光地を掲載しています。

*紀勢自動車道 紀伊長島IC-尾鷲北IC 無料区間

自然と人と時が織り成す地、紀伊山地の霊場と参詣道。
そこにひろがるのは太古より紡がれてきた、人類共通の遺産。

三重県・奈良県・和歌山県にまたがる紀伊山地は、
いにしえより人々が山岳修行を重ねてきた神々の領域。
かつてはその神聖なる力に引かれ、上皇や女院、貴族から庶民までが参詣したといいます。
参詣者がこぞって目指したのが、深い森林と生命の気に満ち、
神秘的な景観に佇む「吉野・大峯」「熊野三山」「高野山」の三霊場と、それらに至る「参詣道」。
今もなお神仏のもとに少しでも近づきたいと願う人々の信仰の道として人々を惹きつけています。
「紀伊山地の霊場と参詣道」には、人々の営みが自然に働きかけ、
長い時間を経てつくりあげた歴史が今も時空を超えた空間として保たれているのです。



紀伊山地は太古の昔より自然信仰の精神を育んだ地で山々を中心に山岳修行の場でしたが、神聖化された背景には深い山々が海に迫るといった独特の地形や、人を拒むような幾重にも連なる深い山々がみせる神秘的な景観によるものと考えられています。このような特有の地形及び気候などの森羅万象に根ざして育まれた自然信仰を背景として形成された三霊場とそれらを結ぶ参詣道^{※1}が「文化的景観」^{※2}として2004年、世界遺産に登録されたのです。

※1 世界遺産に登録されている参詣道は、全体ではなく一部の区間になります。
※2 人間社会または人間の居住地が、自然環境による物理的制約の中で社会的、経済的、文化的な内外の力に継続的に影響されながら、どのような進化をたどってきたかを例証するもの。〔「世界遺産条約履行のための作業指針」〕



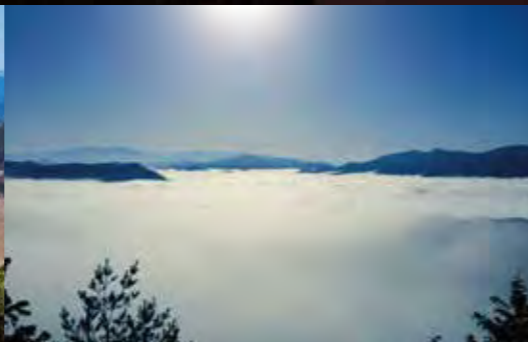
※熊野参詣道(熊野古道)は、熊野三山(熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社、那智山青岸渡寺、補陀洛山寺)へと通じる参詣道の総称。



牛馬童子像(熊野古道中辺路)



松本峠からの七里御浜(熊野古道伊勢路)



野迫川村の雲海



女人堂



観音道(熊野古道伊勢路)



西の覗き

すべてが神聖。パワースポットを体験。

和歌山県エリアスポット

奈良県エリアスポット

三重県エリアスポット

紀伊山地は標高1000～2000メートル級の山々が東西あるいは南北に連なる山岳地帯で、年間3000ミリを超える豊かな降水が、美しい川と緑濃い鬱蒼とした森林を育てています。その景観はまさに神々と、自然と、そして自らと向き合うのに適した場。修行者たちがこの地を霊場に選んだゆえんを今も感じ取ることができます。この三霊場の吉野・大峯、熊野三山、高野山には見どころがたくさんあります。吉野・大峯は奈良県吉野郡に位置し、山上ヶ岳から吉野山までの間を「金峯山」と総称し、修験道の聖山として今日もなお人々の篤い信仰を得ています。高野山は和歌山県の北東部に位置し、内外八葉の峯々に囲まれた、まさに天空の聖地。弘法大師空海が修禪の場として開いた高野山真言宗の聖地で、今も百を超える寺院が密集する山上宗教都市といえます。

ひゃっけん 百間ぐら



熊野古道中辺路小雲取越随一の絶景ポイント。急な石段、なだらかな尾根、杉林の道をひた進み、お地藏さんが見えたら到着です。お地藏さんの後方に展開する雄大な山々をパノラマビューで見渡せます。朝霧の風景や夕景はぜひ写真に残したいワンシーンです。

高野坂



熊野速玉大社から熊野那智大社に至る古道のうちの、新宮市内に残るゆるやかな峠道。熊野古道中辺路ルートでは珍しく海岸線を望めます。王子ヶ浜の雄大な景色を遠望でき、熊野灘の潮騒が聞こえてきます。

にうつひめ 丹生都比売神社



山々に囲まれた小さな盆地に鎮座し、空海が高野山を開くとき寺地を譲ったとされる丹生都比売神を祭神とする高野山中の神社。古来から高野山の鎮守として知られます。本殿渡廊門は重要文化財。

長井坂



すさみ町に所在するこの山越えの道は、熊野古道大辺路の中でも往時の姿を色濃く残しています。道中には、両側から「ウバメガシ」がトンネルのように生い茂る場所や、海岸線を遠望できる場所がビューポイントとしてあります。

中門



江戸時代後期に焼失し長らく礎石のみとなっていたが、開創1200年を記念し2015年に再建。壇上伽藍の往年の姿が再現されました。「多聞天」と「持国天」、新たに制作された「増長天」「広目天」の四天王像が仁王立ちで迎えてくれます。

天河大弁財天社



厳島、竹生島と並ぶ日本三大弁財天に数えられる天河神社は、芸能の神として知られており、パワースポットとして人気。本殿の弁財天像は通常非公開で、中央の像は祭典の時に、右側の像は60年に1度開帳されます。

吉水神社



もとは金峯山寺の僧坊だったが明治初期の神仏分離により、後醍醐天皇、楠木正成、宗信法印をまつる神社に。豊臣秀吉など歴史人物のゆかりの地であり、多くの文化財が所蔵されています。

どろきょう 瀨峡



奈良県・和歌山・三重県にまたがる瀨峡は吉野熊野国立公園内に流れる国特別名勝の大峡谷です。その美しい景観は古くから世に知られており、いつの時代の人々も魅了してきました。深く切り立った断崖の下には、深く緩やかな

みたらい溪谷



エメラルドグリーンに輝く淵や清流と大小様々な滝が美しいみたらい溪谷は奈良県天川村の景勝地。川沿いの遊歩道や吊り橋から四季折々の風景が楽しめます。

吉野山



奈良県吉野山は古くから桜の名所として知られており、山に向かって順に下千本、中千本、上千本、奥千本と地域が分かれています。桜は約3万本あり、春には多くの花見客で賑わいます。

川が流れており、悠々の時の流れも感じさせてくれます。遊覧船が就航しており、四季折々の景色を楽しむことができます。

いわや 花の窟



熊野市にある花の窟は、「日本書紀」にも登場する日本最古の神社で、「イザナミノミコト」「カグツチノミコト」を祀っています。一般的な神社にはある社殿(建物)がなく、高さ4.5mの岩(窟)が御神体。年2回の例大祭では、約170メートルの大綱を御神体から境内の御神木にわたす「お綱かけ神事」が行われます。太古の昔から続いている神事で多くの参拝客が訪れます。

熊野大花火



七里御浜海岸で毎年8月17日に開催されており、海上自爆や鬼ヶ城を利用した仕掛け花火など約1万発の花火が夜空を彩ります。歴史は古く、お盆の初精霊供養が起源とされます。

ツヅラト峠



つづら折りの急な坂が続くことが名前の由来となる峠。伊勢から熊野へ向かう旅人がはじめて熊野の海を目にした場所です。美しい石畳道とすばらしい眺望が人気です。

まごせとうげ 馬越峠



日本でも有数の雨量を誇る尾鷲の雨から道を守ってきた自然石の石畳が尾鷲ヒノキの美林に続きます。熊野古道らしい美しさと雰囲気味わえます。

びんしやま 便石山



馬越峠から便石山に進むルートの途中に現れるのが「象の背」です。象の背中のように左右に傾斜した奇岩の上を歩くと絶景が広がり、スリリングな写真スポットとして人気です。



A おおゆのはら
大斎原

明治22年の水害に被災するまで、熊野十二所権現の神殿が横一直線に建ち並んでいた壮大な切石積み基壇が残ります。熊野の神が三枚の月形となり、この地のイチイの木に降臨したと伝えられます。



B 神倉神社

熊野の神が降臨したと伝えられる神倉山の断崖絶壁の上に鎮座する神社で、ゴトビキ岩と呼ばれる巨岩を神体石とする。「日本書紀」の「天磐盾」ともいわれ、山裾からゴトビキ岩までの階段は源頼朝の寄進によると伝えられています。



C なちのおおたき
那智大滝

那智山には4本の溪流と「那智四十八滝」と呼ばれる多くの滝があり、そのなかの一ノ滝にあたるのが那智大滝。高さが133メートルの落差を誇る日本一の滝で、滝壺の深さは10メートルに及び、ほぼ垂直に落下する滝姿は圧巻です。



熊野古道とは

熊野三山に参詣する人々がたどった道が「熊野古道」で、古くは紀路と呼ばれていました。紀伊半島西岸を進む道は田辺で中辺路と大辺路に分岐。中辺路は険しい山道が続くが、王子跡をはじめとする見どころも多く、多くの参詣者で賑わい「蟻の熊野詣」とも形容されました。田辺から海岸沿いを進む道は「大辺路」といい、雄大な太平洋を望む景観が楽しめます。高野山と熊野を結ぶのが「小辺路」といい、千メートル級の峠を何度も越える山道はまさに修行の道といえます。伊勢と熊野を結ぶのが「伊勢路」で、江戸時代に施された石敷きの保存状態は良く、時代を超えて江戸時代の参詣を体験できます。

高野参詣道とは

高野山内への入口は七つあり、高野山内へ向かう道はすべてこの七つ口に集約されます。2004年に「高野参詣道町石道」が世界遺産に登録され、2016年には「三谷坂」「京大坂道不動坂」「黒河道」「女人道」が新たに世界遺産に追加登録されました。町石道は空海が開いたといわれる道で、古代・中世に最も多く利用された登山道。三谷坂は、かつらぎ町三谷から丹生酒殿神社、丹生都比売神社を経て町石道に合流する道で、町石道よりも距離が短く、古代から利用されました。京大坂道不動坂は、京都・大阪からの3ルートが河内長野で集約され橋本市を経て高野山に向かう道で、近世以降もつと多く利用された道。黒河道は和国からの参詣人が多く、秀吉公も使ったとされます。「女人道」は高野山内が女人禁制の時代、各口に設けられた女人堂を結び、山内を取り巻くように設けられた道です。東西南北様々な方角から訪れる人々と霊場を繋いできた高野参詣道。その道の数だけ通った人の数だけ、物語があります。



3 熊野那智大社

那智山の中腹に鎮座する神社で、熊野十二所権現に滝宮を加えた十三所を祀る。急な石段を上ると朱色の社殿が迎えてくれます。「結宮」とも称され、人の縁だけでなく諸々の願いを結び宮として崇められています。ビューポイントから望む那智湾の景色も必見。



5 慈尊院

平安時代、高野山の建設と運営の拠点として山麓に設けられた政所内に創建された寺院。慈尊院は空海の母が居住した所で、母の没後に廟を建て弥勒菩薩を安置したことから、女性の参詣者が多く「女人高野」とも呼ばれました。



4 那智山青岸渡寺

那智大滝に出現した観音菩薩を本尊とする寺院で、もとは「那智如意輪堂」と呼ばれていました。現在の本堂は、豊臣秀吉の命を受けた秀長が建立させたもの。境内からは那智大滝とともに南方熊楠が粘菌研究の場とした那智原始林が一望できます。



6 丹生官省符神社

金剛峯寺の荘園であった丹生官省符荘の鎮守社で、丹生都比売神社と祭神を同じくし、空海が建立したとされる神社。高野参詣道町石道の登山口に鎮座し、慈尊院から119段の石段をのぼった高台にあり、境内からは高野山を遙拝することができます。



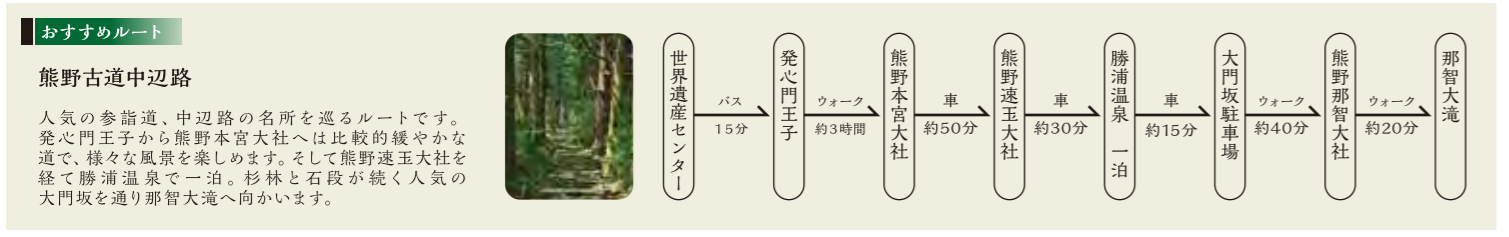
7 大門

高野山内の西南端に建つ一山全体の総門。当初は現在地から町石道を5、6町下った九折谷に立てられた鳥居に始まるといわれる。現在のような門とされたのは、12世紀の中頃とされ、左右には金剛力士像が安置されています。



8 金剛峯寺

高野山真言宗の総本山。国内最大級の石庭「蟠龍庭」など見どころが多数あります。金剛峯寺とは空海が名付けたもので、元来は高野山全体を指す名称でした。



おすすめグルメ

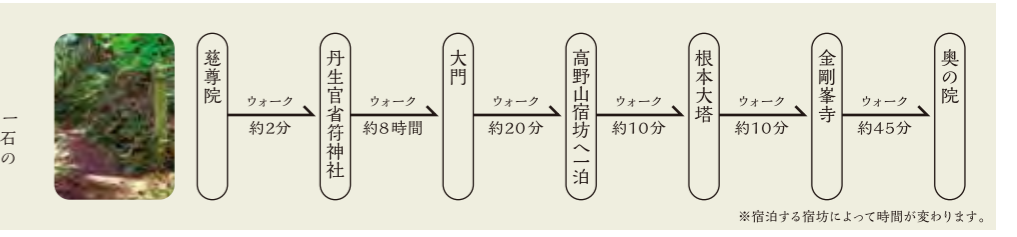
精進料理
仏教の掟に従った精進料理。高野山ならではの高野豆腐や金山寺わさび、旬の野菜などの味を気軽に楽しめるお店もあります。

めりはり寿司
熊野・吉野地方に伝わる郷土料理で、麦飯や白米の握り飯を大きな高菜で包みます。目を見張るほどの美味しさから「めりはり寿司」と呼ばれたともいわれています。

おすすめ土産

うすかわ饅頭
薄く白い皮に甘さ控えめの上品な餡が入っているのが特徴の和歌山県串本町のうすかわ饅頭。熊野詣のお土産には欠かせない逸品です。

胡麻豆腐
胡麻の皮をとり、丹念にすり潰し、水に溶かした葛粉と混ぜて固めてつくる精進料理。高野山では本場の味が味わえます。



おすすめ温泉

熊野本宮温泉郷・勝浦温泉・白浜温泉
紀伊半島は火山が無いにも関わらず温泉地が多い珍しい地。古より参詣者を癒した「熊野本宮温泉郷」や、那智山の海沿いに湧く「勝浦温泉」、日本三古湯のひとつに数えられる「白浜温泉」など名湯が揃っています。

A はてなし 果無集落

昔ながらの風情が残る果無集落は、果無山脈を見渡すその美しさから、「天空の郷」と呼ばれ、にはんの里100選にも選ばれています。その先にある果無峠は標高1114メートルを誇る小辺路最大の難関です。



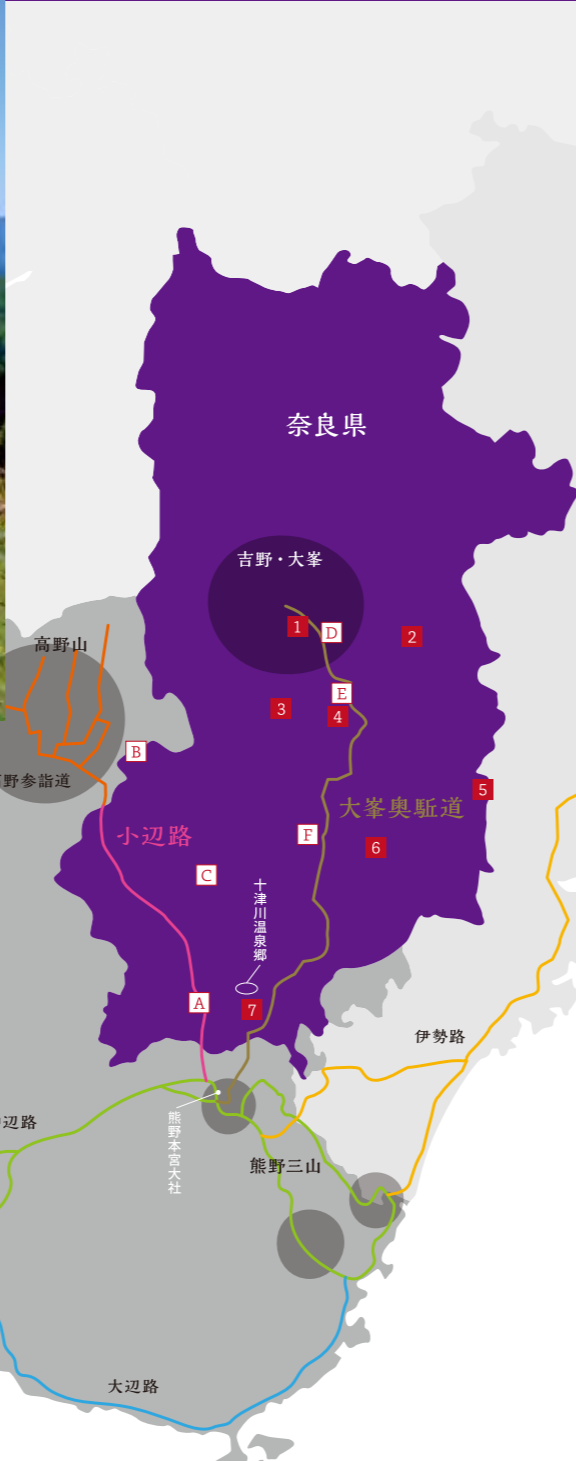
B てんぐきとうげ 天狗木峠の雲海

吉野郡野迫川村の天狗木峠周辺は美しい雲海が広がる絶景スポット。特に3～4月、10～11月が見頃で、神秘的な風景が楽しめます。



C たにせ 谷瀬の吊り橋

日本有数の長さを誇る鉄線の吊り橋で、集落の人々がお金を出し合っ生活用で作られました。ゆらゆらと揺れる高さ54メートル、長さ297メートルの吊り橋は絶景スポットとして人気です。



こへち 熊野古道小辺路とは

熊野三山への参詣道のひとつ、小辺路。紀伊山地を南北に縦断するルートは、高野山と熊野本宮大社を最短距離で結ぶ約72キロの道のりとなります。しかしその道は険しく伯母子峠、果無峠などの千メートル級の峠を越える本格的な山岳道。その道中も修験といえるほど過酷なルートでした。高野山を出たのち、野迫川村と、温泉郷の十津川村を通り、難関の果無峠を越えると紀伊国へ。そして中辺路に合流する頃、難路を踏破した参詣者たちは安堵をしたといえます。約三泊の行程で歩けるため、庶民にも愛された小辺路ルート。自然の美しさと厳しさが表裏一体であることを今も感じさせてくれます。

おおみねおくがけみち 大峯奥駈道とは

修験道とは、古代の山岳信仰を礎とし、仏教、道教、陰陽道等の外来の宗教が融和して完成された、神仏習合の我が国独自の宗教です。修験道は、「他者を受け入れて融和する寛容さ、万物全てのものに対し感謝を抱き、平和をこよなく愛すること」を具現化するための手段であったとされています。その修行のため、吉野(柳の渡)から熊野(本宮大社証誠殿)のおよそ86.6キロメートルを巡る、その間に祀られている75箇所(なびき)といわれる霊所を通る道が「大峯奥駈道」です。



1 きんぷせんじ 蔵王堂

金峯山寺は役行者によって開創され、本堂蔵王堂は木造古建築としては東大寺大仏殿に次ぐ大きさを誇ります。本尊はいずれも高さ7mの3体の蔵王権現で、国内最大級の厨子に納められた秘仏です。



2 みふね 御船の滝

奈良県川上村の御船の滝は二つの顔を持つ滝。高さ約50メートル2段の滝で、夏には美しい緑を背景に勢いよく流れ落ち、冷え込む冬には見事な氷瀑へと姿を変えます。



3 どころわ 洞川温泉郷

約820メートルの高地に位置する、どことも懐かしい雰囲気漂う温泉街。歴史ある旅館、民宿や土産物店などが軒を連ね、修験者や参詣者で賑わいます。



4 おおみねさんじ 大峰山寺

大峯山山上ヶ岳の山頂に建つ修験道の根本道場。毎年5月3日に戸開式、9月23日に戸閉式が行われます。また、今もなお女人禁制の地として伝統を守っています。



5 おおだいがはら 大台ヶ原 大蛇窟

吉野熊野国立公園に指定される大台ヶ原は、年間3,500mmという日本有数の降水量を誇ります。この気候条件により育まれた、大蛇窟(だいじゃぐら)をはじめ、美しい渓谷や滝、森林など豊かな自然が迎えてくれます。

D みくまり 吉野水分神社 子守宮

水の分配を司る天之水分大神(あめのみくまりのおおかみ)を主祭神に、子守宮(こりのみや)ともいい玉依姫命(たまよりひめのみこと)以下6柱の神を祀る神社。子授け・安産・子どもの守護神として信仰を集めています。春にはシタレザクラの花が、境内に咲き誇ります。



F しゃかがたけ 釈迦ヶ岳

下北山村と十津川村の境にある標高1799mの大峯山系の山で、山頂は360度の眺望です。山頂には、大正時代(平成19年に修復)に建てられた釈迦如来像が佇んでいます。



E にしのぞき 西の覗き

目もくらむ高さの絶壁から身を乗り出し、仏の世界を覗く修験者の修行の地。一般客も両肩に綱をかけた崖下に乗り出す荒行を体験できます。撮影：野本輝房

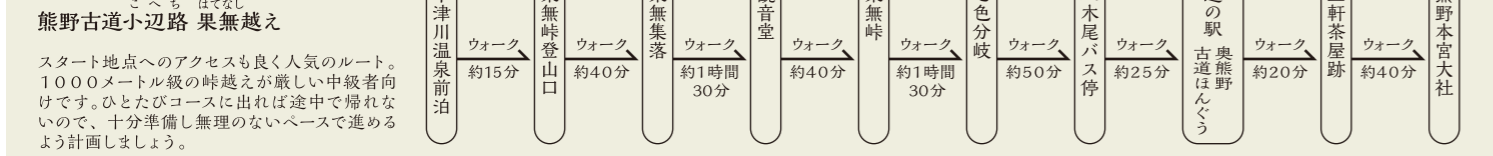


7 たまき 玉置神社

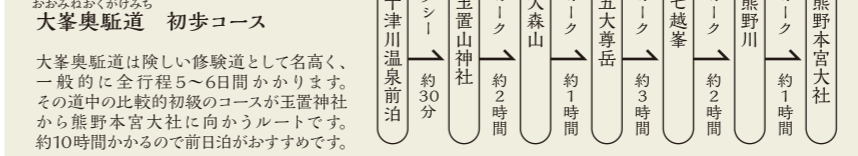
大峯山脈南端に位置する標高1076mの玉置山山頂近くに鎮座する神社。古くより熊野・大峰修験の行場のひとつとされ、国指定有形文化財である社務所など風格ある文化と神々しい力に溢れ、パワースポットとして有名です。



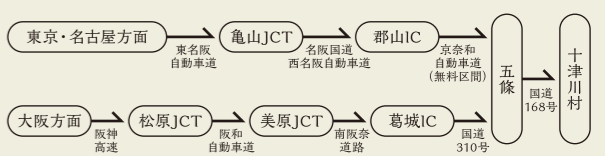
おすすめルート



おすすめルート



十津川村アクセス



おすすめグルメ

柿の葉ずし、ジビエ(牡丹鍋)、アマゴ

おすすめお土産

吉野本葛、ゆうべし、だらにすけがん 陀羅尼助丸



A 松本峠

熊野市の大泊と木本を繋ぐ峠で、竹林と石畳の美しい景観が心を癒してくれます。途中には周囲を展望できる東屋があり、日本で一番長い砂浜海岸の七里御浜を一望することができます。

伊勢路とは

伊勢参拝を終えた旅人が巡礼姿に装束を改め、熊野三山を目指す。聖地と聖地を結ぶこの参詣道は江戸時代、庶民を中心に人気を集めました。しかし伊勢神宮より熊野速玉大社までは約170キロメートルと果てしない道のり。いくつもの峠を越え、太平洋沿いを南へ下るルートは険しく厳しいものでした。その巡礼者たちを支えてきたのが、美しい景観。石畳や竹林に囲まれた古道らしい道を進み、峠から熊野灘を一望し、日本一ともいわれる棚田に言葉を奪われる。この多彩な風景を味わいながら人々は熊野を目指しました。

「伊勢へ七度、熊野へ三度」という言葉がしめす様に、誰もが憧れた巡礼ルート、伊勢路。人々が往来する賑わいと、捧げられた祈りが今でも聞こえてきそうです。



1 伊勢神宮

「お伊勢さん」の名で親しまれていますが、実は正式名称は「神宮」。内宮と外宮をはじめに大小125社から成っており、古くより日本中から多くの参拝者が集います。



2 八鬼山地蔵

伊勢路の難所、八鬼山越えの道中には町石を兼ねた地蔵が数多くあります。舌を出したユニークなお地蔵さんもあり、表情豊かに巡礼者を見守っています。



3 橋ヶ崎

二木島湾にそそり立つ高さ80メートルの巨大な橋の様な大岩で、押し寄せる荒波との壮大な風景は圧巻。神武天皇が上陸された地と伝えられています。



4 七里御浜

熊野灘に面し、「御浜小石」と言われる小石が敷き詰められた美しい海岸で、鬼ヶ城や獅子岩など見所も豊富。アカウミガメが上陸することでも有名です。



5 三反帆

「川の参詣道」として世界遺産に登録される熊野川のかつての交通手段。参詣者運び、川との暮らしには欠かせなかった昔ながらの川船を今でも体験する事ができます。



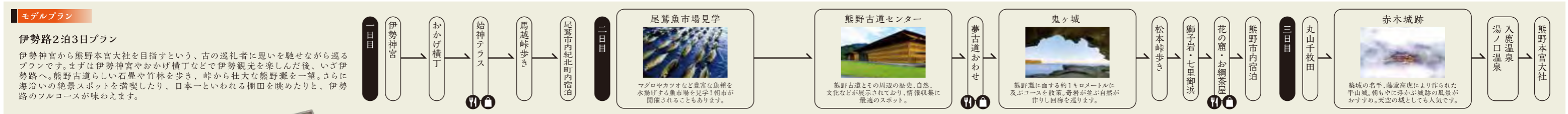
B 獅子岩

七里御浜の咆哮する獅子を思わせるこの岩は隆起と波の侵食によってできた自然のオブジェ。大馬神社の狛犬として敬愛されています。



C 丸山千枚田

山の斜面に小さな水田が幾重にも重なる美しい丸山千枚田は、日本一の棚田景観といわれることも。地元住民らにより1340枚の水田が維持保存されています。



おすすめグルメ

海老盛り合わせ

複雑なリアス式海岸に黒潮が流れる絶好の漁場、熊野灘の沖合底引き網漁でとれたオニエビ・ウチワエビ・クモエビなど様々な種類の海老が味わえます。

熊野古道薬草弁当

さんま寿司
熊野古道歩きのお弁当には、海と山の幸を彩りよく詰め合わせた体にやさしい薬草弁当や、郷土料理のさんま寿司がおすすめ。

渡利牡蠣

汽水湖で育った渡利牡蠣は、甘みがありクセの無いのが特徴。生食もよし、焼いてよしですがオリーブオイル漬けもおすすめです。

おすすめ土産

尾鷲わっぱ

良質な尾鷲ヒノキを使い、手作業で作られるのが、尾鷲わっぱ。伝統技法から生まれる逸品は温もりと愛情を感じさせます。

那智黒石

熊野市でしか採れない那智黒石を使ったペンダントトップやピアスなどのアクセサリが人気。もちろん碁石や硯もおすすめです。

市木木綿

引っ張ると切れるほど柔らかい糸を丹念に織り上げる、風合いの良い市木木綿。座布団、東ぶくろ、ブックカバー、お守り袋などが人気です。