繁體中文版
請自由索取

世界遺產

熊野古道
伊勢路

踏往聖地之旅，
步遊在祈禱之路。

三重縣

Japan.
Endless
Discovery.
Your Next Destination, MIE

世界遺產

紀伊山地的聖地與參拜道

熊野古道伊勢路路線介紹

1 女鬼嶺
2 三瀨坂嶺
3 荷坂嶺
4 TSUZURATO 嶺
5 一石嶺、平方嶺、熊谷道
6 始神嶺
7 馬越嶺 至第 4 頁
8 越過八鬼山
9 三木嶺、羽後嶺
10 曾根次郎坂、太郎坂
11 二木島嶺、逢神坂嶺
12 波田須之道
13 大吹嶺
14 觀音道
15 松本嶺 至第 5 頁
16 橫垣嶺
17 風傳嶺
18 通嶺
19 濱街道
20 熊野川

※記載的嶺、道路等並非全部都是登錄的世界遺產。

地處日本中央位置的紀伊山地有「熊野三山」、「高野山」、「吉野、大峯」三個聖地，它培育了根植於崇拜自然之神道，以及傳自中國但於長期之發展中形成了自己的民族特色之日本佛教，還有將兩者結合形成之修驗道等各種信仰的形態。

2004 年 7 月，這三個聖地和與其連接的參拜道，以及自然與人們於生活勞動中長期培育形成之文化景觀被聯合國教科文組織認定為人類共同財產，「紀伊山地的聖地與參拜道」作為世界遺產（文化遺產）被登錄。

通往熊野三山的參拜道「熊野古道」

作為聖地之一的「熊野三山」是熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社三座神社的總稱。

雖然這三座神社都以獨自之自然崇拜作為起源，但是都以主供神相互合祀作為「熊野三所權現」受到信仰。

自古以來，從日本全國各地前往熊野三山參拜之人絡繹不絕，逐漸形成了從田邊穿越山中的「中邊路」、沿著海岸步行的「大邊路」、連接高野山和熊野三山的「小邊路」、以及從伊勢神宮前往熊野三山的「伊勢路」參拜道。

後來，人們將熊野三山與各地連接之參拜道稱為「熊野古道」。

連接兩大聖地之通路「熊野古道伊勢路」

連接對日本人來說是一個特殊場所的伊勢神宮和熊野三山的兩個聖地通路的「熊野古道伊勢路」。江戶時代（1603-1868）曾有「伊勢 7 次、熊野 3 次」的說法，是人們都想去參拜祈願之聖地。

結束伊勢神宮參拜之參拜客，為了祈拜熊野諸神，身著巡禮裝束，穿越幾道峻險的嶺，朝向熊野之目的地。今天的「熊野古道伊勢路」，其景觀、歷史、文化依然充滿著神秘之氣息。

熊野本宮大社

熊野速玉大社

熊野那智大社

馬越嶺

Magose-toge Pass

所在地：三重縣紀北町～尾鷲市
步行路線：約 7 公里 / 步行約 3 小時

熊野古道中被認為最美的景點是石階和扁柏林。登山也不費勁，在伊勢路中是最有人氣的高嶺道。

觀光景點

1 夜泣地藏

據說這是用來祈求小孩子晚上不哭鬧而供人祭祀的地藏菩薩。

2 石階道

這是用厚實地自然岩石鑿下舖就的石階道遺跡。

3 馬越不動尊

於落差約 20 米，奔流而下之美麗斜瀑旁安置著供人祭祀之不動明王像和役行者。

尾鷲扁柏（日本三大人工美林之一）

一絲絲陽光從綠色挺直的扁柏林隙的葉縫中射入，顯得格外神秘。

絕美景點

A 天狗倉山（從馬越嶺前往需30分鐘）

從山頂的階梯登上天狗倉山，可眺望尾鷲市街以及四周山野之美麗壯觀的景色。

B 便石山（從馬越嶺前往需120分鐘）

於山頂附近，有一座形如大象身背的巨大岩石，站在上面可眺望四周之美麗景色。

週邊觀光景點

銚子川、魚飛溪

河水清澈透明的銚子川。於上流有魚飛溪，可以享受遊玩落差 3 米的天然岩滑水台之樂趣。

露營場 CAMP INN 海山

位於銚子川河畔。於這裡可以享受野餐、河中戲水等各種樂趣。身處大自然之中，心情會無比舒暢。

尾鷲魚市場 OTOTO

鮮度高和價格低是該店之一大特色。每天都可以看見不同種類之鮮魚。還銷售當地農產品，市場內設有食堂。

從東屋（休息小屋）眺望七里御濱

松本嶺

Matsumoto-toge Pass

所在地：三重縣熊野市
步行路線：約 5 公里 / 步行約 2 小時

熊野大焰火大會
每年 8 月 17 日舉行。
※雨天、大風浪之場合，延遲到下一個預定日。

海拔並不是很高，初次登山者也不用擔心。踏在古老美麗之石階上，登上被竹林圍繞的嶺道，可盡情享受其中之樂趣。附近，還有世界遺產鬼城以及花之窟等很多觀光景點。

觀光景點

1 江戶石階

這是江戶時代（1603–1868）建造之階梯形石階。側面用完好之石牆封固。

2 松本嶺之地藏菩薩

據說很早以前，有一位名槍手將其誤認作是妖怪而向其開槍，現在還能看到地藏菩薩的左袖部留下之被認為是槍擊的傷跡。

3 獅子岩

25米高的奇岩面向熊野灘，形如一頭巨大的獅子對著大海怒吼。

4 花之窟

據傳說，這是神之母伊弉冉之陵墓，被認為是日本最古老之神社。

絕美景點

A 鬼城

長年經受海浪侵蝕風化和急劇的地盤隆起形成之奇岩，構成了綿延 1.2 公里長的奇異景觀。

B 鬼之見晴台

從松本嶺前往約 35 分鐘。從這裡可將熊野灘盡收眼底，眺望雄偉壯麗之景色可使疲勞頓消，心情舒暢。

週邊觀光景點

紀南旅遊規劃中心

這是為旅遊者專設之免費休息站。這裡開辦自然與文化交流講座，還提供旅遊服務。

道之驛 熊野花之窟（綱茶屋）

這裡不僅出售與花之窟有因緣之商品，還提供使用當地特產做成之食品。此外，還並設花之窟資料館。

\景點比比皆是！/

熊野古道伊勢路之觀光景點

熊野古道伊勢路上除了馬越嶺、松本嶺外，
還有很多值得推薦之觀光路線。建議您不妨去領略一番。

熊野川，三反帆（第2頁 路線⑳）

在作為河川之參拜道的熊野川（被登錄為世界遺產）上，昇起三張帆之河舟，於河風吹動下悠悠地向前行進。在此您可以欣賞雄偉風光之魅力，度過一個愜意之美好時光。

越過八鬼山（第2頁 路線⑧）

自古以來，這條路線一直被稱為西國第一的峻險難行之地。連續的陡坡山路，步行比較吃力，但這裡之美麗石階和遺留下的很多史蹟，還有四周絕景會給您的旅途帶來無窮之樂趣。

TSUZURATO嶺（第2頁 路線④）

「TSUZURATO 嶺」指的是「九十九彎」，如名所示，彎道連續不斷。嶺道上還可見保存良好之石階以及石牆。

旅遊支援相關信息

多語言語音嚮導〔英語、中文、台灣語、韓語、法語〕
熊野古道中心備有館內使用的多語言語音嚮導。

作為旅遊基地之 三重縣立熊野古道中心

滿載能深入體驗熊野古道相關信息之遊客中心。使用 6,549 根尾鷲扁柏建成的木造建築物，風格別具一格。美麗的木紋令人印象深刻。該中心不僅展示熊野古道以及週邊之歷史、自然、文化等，還收藏了很多相關資料。該中心已經成為造訪熊野古道之遊客以及地區居民的交流和學習的場所。

地　址 郵遞區號 519-3625
三重縣尾鷲市向井 12-4

查　詢 0597-25-2666

交　通
從巴士站「尾鷲站」乘 FUREAI（交流）巴士「前往紀伊松本」約 12 分鐘，或者從巴士站「尾鷲站口」乘三重交通南紀特快巴士「前往熊野古道中心」約 8 分鐘，於巴士站「熊野古道中心前」下車。

網　址 http://www.kumanokodocenter.com/index.html

與熊野古道中心鄰接

夢古道尾鷲

這是一家綜合設施。設有當地媽媽們手做之自助午餐以及古民居咖啡店等餐飲店，還有可以享受泡浴於日本國內也很少見的海洋深層水之溫浴設施以及土產店。建議您不妨去逛一下，可以幫助您消除在嶺道上走累後之疲勞，舒爽身體。

伊勢路導航

熊野古道伊勢路ナビ

於Google（科高）地圖上介紹熊野古道路線及觀光信息。

網　址 http://www.kodo.pref.mie.lg.jp/navi/index.html

觀光三重

住宿信息等詳細信息請瀏覽此處。

網　址 http://www.kankomie.or.jp/

\豐富多彩的旅遊/

美食與魅力

於這個充滿著雄偉大自然氣息之地區，有很多美味料理、傳統工藝品，還有溫泉等，魅力無窮。

海鮮蓋澆飯

這裡有黑潮豐富之漁場，漁業非常發達。可以捕撈種類豐富之鮮魚。建議您品嚐一下這裡的海鮮蓋澆飯。

尾鷺盒

採用優質之尾鷺扁柏，用手工一個一個精心製作的傳統工藝漆器。最適合用作便當盒。

橘子

該地區之橘子品種豐富，可以一年四季吃上不同品種的橘子。由於這裡的氣候很溫暖以及海風吹拂，所以培育出來之橘子糖分很高，香甜可口。

熊野地雞

這是於熊野之大自然環境中，不辭辛苦，精心飼養而成之地雞。肉質軟吃口好，味道香濃是地雞之一大特徵。

溫泉

越過嶺後，入浴溫泉可以消除疲勞，舒心爽身。享受具有各種功效的溫泉帶來之樂趣。

水產乾製品

將新鮮魚貝類曬乾成之加工食品。曬乾後之魚貝類味道被凝縮，可以延長保存時日。

目張壽司

將暴醃過之芥菜包捲飯團而成。因為該壽司很大，味道又美，一嘗就會吃驚似的張大眼睛，其名也由此而得。

秋刀魚壽司

使用醃製的秋刀魚做成之箱押壽司。肉緊、沒有腥味、爽口，味道很鮮美。

道之驛 紀寶町海龜公園

這是一個保護瀕危滅絕的海龜以及開展啟發活動之基地。於能與海龜接觸之海龜飼養游泳池和資料館，可以比較詳細地學到海龜之相關知識。

丸山千枚田

在越過鬆本嶺朝西的通嶺上，山的斜面有一片層層相疊的小稻田，這裡被譽為日本最美之梯田群。每到插秧時期的 5～6 月份左右，放水灌溉後之稻田生輝閃爍，一派美麗景象。

交通圖

乘坐電車之交通指南

- 東京站 — JR新幹線Nozomi 約1小時45分鐘 — 名古屋
- 名古屋 — JR特快Wide View南紀 約1小時15分鐘 — 松阪站
- 名古屋 — 近鐵特快 約1小時10分鐘 — 松阪站
- 京都站 — 近鐵特快 約1小時50分鐘 — 松阪站
- 大阪難波站 — 近鐵特快 約1小時30分鐘 — 松阪站
- 伊勢市站 — 近鐵特快 約13分鐘 — 松阪站
- 伊勢市站 — JR快車三重 約23分鐘 — 松阪站
- 松阪站 — JR特快 Wide View南紀 約1小時 — 紀伊長島站
- 紀伊長島站 — JR特快 Wide View南紀 約20分鐘 — 尾鷲站
- 尾鷲站 — JR特快 Wide View南紀 約30分鐘 — 熊野市站
- 熊野市站 — JR特快 Wide View南紀 約20分鐘 — 新宮站

開車之交通指南

- 名古屋 — 東名阪 約40分鐘 — 龜山 JCT — 伊勢道 約40分鐘 — 勢和多氣 JCT
- 京都 — 名神 約20分鐘 — 草津 JCT — 新名神 約45分鐘 — 龜山 JCT — 伊勢道 約40分鐘 — 勢和多氣 JCT
- 大阪 — 西名阪 約30分鐘 — 天理 IC — 名阪國道 約1小時10分鐘 — 伊勢關 IC — 伊勢道 約30分鐘 — 勢和多氣 JCT
- 伊勢方面 — 伊勢道 約20分鐘 — 勢和多氣 JCT
- 勢和多氣 JCT — 紀勢道 約30分鐘 — 紀伊長島 IC
- 紀伊長島 IC — 紀勢道 約15分鐘 — 海山 IC
- 海山 IC — 紀勢道 約8分鐘 — 尾鷲北 IC
- 尾鷲北 IC — 國道42號線 約10分鐘 — 尾鷲南 IC
- 尾鷲南 IC — 熊野尾鷲公路 約20分鐘 — 熊野大泊 IC
- 熊野大泊 IC — 國道42號線 約40分鐘 — 新宮市

乘坐公車之交通指南

- 大宮、池袋、新宿、橫濱 — 三重交通、西武巴士/高速巴士(夜班車、一天往返一次)約9小時 — 紀伊長島
- 名古屋 — 三重交通/名古屋南紀高速巴士 約2小時30分鐘、熊野古道接送大客車(班車一天一次、需要預約) 約2小時30分鐘 — 紀伊長島
- 松阪 — 三重交通/路線巴士熊野南紀（熊野古道線） 約2小時 — 紀伊長島
- 紀伊長島 — 約40分鐘 — 尾鷲
- 紀伊長島 — 約40分鐘 — 尾鷲
- 紀伊長島 — 約40分鐘 — 尾鷲
- 尾鷲 — 約1小時 — 熊野

乘坐飛機之交通指南

- 各地 — 中部國際機場 — 津機場線 約45分鐘 — 津渚町
- 津渚町 — 三重交通巴士 約10分鐘 — 津站
- 津站 — JR特快Wide View南紀 約1小時20分鐘 — 紀伊長島站
- 紀伊長島站 — JR特快 Wide View南紀 約20分鐘 — 尾鷲站
- 尾鷲站 — JR特快 Wide View南紀 約30分鐘 — 熊野市站
- 熊野市站 — JR特快 Wide View南紀 約20分鐘 — 新宮站
- 津渚町 — 縣道 約10分鐘 — 津 IC
- 津 IC — 伊勢道 約20分鐘 — 勢和多氣 JCT
- 勢和多氣 JCT — 紀勢道 約30分鐘 — 紀伊長島 IC
- 紀伊長島 IC — 紀勢道 約15分鐘 — 海山 IC
- 海山 IC — 紀勢道 約8分鐘 — 尾鷲北 IC
- 尾鷲北 IC — 國道42號線 約10分鐘 — 尾鷲南 IC
- 尾鷲南 IC — 熊野尾鷲公路 約20分鐘 — 熊野大泊 IC
- 熊野大泊 IC — 國道42號線 約40分鐘 — 新宮市

截止2020年3月的交通信息。
外出時請事先進行確認。

發行 三重縣 東紀州振興課
網址： http://www.kodo.pref.mie.lg.jp/ Mail:hkishu@pref.mie.lg.jp
2020 年 3 月修改