

世界遗产

熊野古道伊势路

简体中文版
请自由索取

熊野古道 伊势路

踏往圣地之旅，
漫步在祈祷之路。

三重县



世界遗产

纪伊山地的 圣地与参拜道



熊野古道 伊势路 路线介绍



- 1 女鬼岭
- 2 三瀬坂岭
- 3 荷坂岭
- 4 TSUZURATO 岭
- 5 一石岭、平方岭、熊谷道
- 6 始神岭
- 7 马越岭 至第 4 页
- 8 越过八鬼山
- 9 三木岭、羽后岭
- 10 曾根次郎坂、太郎坂
- 11 二木岛岭、逢神坂岭
- 12 波田须之道
- 13 大吹岭
- 14 观音道
- 15 松本岭 至第 5 页
- 16 横垣岭
- 17 风传岭
- 18 通岭
- 19 滨街道
- 20 熊野川 (中边路)

※记载的岭、道路等并非全部都是登录的世界遗产。

地处日本中央位置的纪伊山地有“熊野三山”、“高野山”、“吉野、大峰”三个圣地，它培育了根植于崇拜自然的神道，以及来源于中国但在长期的发展中形成了自己的民族特色的日本佛教，还有将两者结合形成的修验道等各种信仰的形态。

2004 年 7 月，这三个圣地和与其连接的参拜道，以及自然与人们在生活劳动中长期培育形成的文化景观被联合国教科文组织认定为人类共同财产，“纪伊山地的圣地与参拜道”作为世界遗产（文化遗产）被登录。

通往熊野三山的参拜道 “熊野古道”

作为圣地之一的“熊野三山”是熊野本宫大社、熊野速玉大社、熊野那智大社三座神社的总称。

虽然这三座神社都以独自的自然崇拜作为起源，但是都以主供神相互合祀作为“熊野三所权现”而被人信仰。

自古以来，从日本全国各地前往熊野三山参拜的人络绎不绝，逐渐形成了从田边穿越山中的“中边路”、沿着海岸步行的“大边路”、连接高野山和熊野三山的“小边路”、以及从伊势神宫前往熊野三山的“伊势路”参拜道。

后来，人们将熊野三山与各地连接的参拜道统称为“熊野古道”。

连接两大圣地之通路 “熊野古道伊势路”

连接对日本人来说是一个特殊场所的伊势神宫和熊野三山的两个圣地通路的“熊野古道伊势路”。江户时代（1603-1868）曾有“伊势7次、熊野3次”的说法，是人们都想去参拜祈愿的圣地。

结束伊势神宫参拜的参拜客，为了祈拜熊野诸神，身着巡礼装束，穿越几道峻险的岭，朝向熊野之目的地。今天的“熊野古道伊势路”，其景观、历史、文化依然充满着神秘的气息。



熊野本宫大社



熊野速玉大社



熊野那智大社

马越岭

Magose-toge Pass

所在地：三重县纪北町～尾鷲市

步行路线：约 7 公里 / 步行约 3 小时



熊野古道中认为最美的景点是石阶和扁柏林。登山也不费劲，在伊势路中是最有人气的高岭道。

观光景点



1 夜泣地藏

据说这是用来祈求小孩子晚上不哭闹而供人祭祀的地藏菩萨。



2 石阶道

这是用厚实的自然岩石凿下铺就的石阶道遗迹。



3 马越不动尊

在落差约 20 米，奔流而下的美丽斜瀑旁安置着供人祭祀的不动明王像和役行者。



尾鷲扁柏 (日本三大人工美林之一)

一丝丝阳光从绿色挺直的扁柏林隙的叶缝中射入，显得格外神秘。

绝美景点



A 天狗仓山 (从马越岭前往需30分钟)

从山顶的阶梯登上天狗仓山，可眺望尾鷲市街以及四周山野的美丽壮观的景色。



B 便石山 (从马越岭前往需120分钟)

在山顶附近，有一座形如大象身背的巨大岩石，站在上面可眺望四周的美丽景色。

周边 观光景点



桃子川

桃子川是以上游到下游的水质清澈透明而有名。在入海口可以观察海水和淡水的界线就好像胶糖浆晃动的“飘带”景象。



露营地 CAMP INN 海山

位于桃子川河畔。在这里可以享受野餐、河中戏水等各种乐趣。身处大自然之中，心情会无比舒畅。



尾鷲鱼市场 OTOTO

这是一家由水产公司直营经销当地（捕获的）鲜鱼和当地特产的商店。该店引以为豪的是产品鲜度和丰富的品种！还有食堂，这里的海鲜盖饭和寿司味道不错值得推荐。



松本岭

Matsumoto-toge Pass

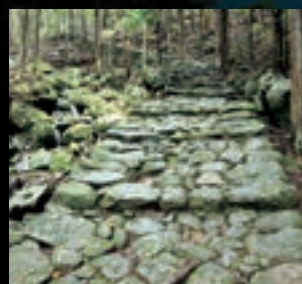
所在地：三重县熊野市

步行路线：约 5 公里 / 步行约 2 小时



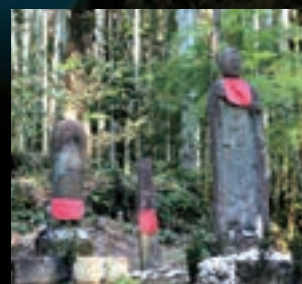
陡峭的路段比较少，登山新手也不用担心。踏在古老美丽的石阶上，登上被竹林围绕的岭道，可尽情享受其中乐趣。附近，还有世界遗产鬼城以及花之窟等很多观光景点。

— 观光景点 —



1 江戸石阶

这是江户时代 (1603-1868) 建造的阶梯形石阶。侧面用完好的石墙封固。



2 松本岭的地藏菩萨

据说很早以前，有一位名枪手将其误认作是妖怪而向其开枪，现在还能看到地藏菩萨的左袖部留下的被认为是枪击的伤迹。



3 狮子岩

25 米高的奇岩面向熊野滩，形如一头巨大的狮子对着大海怒吼。



4 花之窟

据传说，这是神之母伊弉冉的陵墓，被认为是日本最古老的神社。



熊野大焰火大会

每年 8 月 17 日举行。
※雨天、大风浪时，
延迟到下一个预定日。

周边 观光景点

熊野市观光指南所

除观光指南外，还提供自行车出租和寄存行李服务。



道之站 熊野花之窟 (纲茶屋)

本设施有售使用花之窟的贡米——黑米制作的商品，以及使用当地特产制作的食物。

— 绝美景点 —



A 鬼城

长年经受海浪侵蚀风化和急剧的地盘隆起形成的奇岩，构成了绵延 1.2 公里长的奇异景观。



B 鬼之见晴台

从松本岭前往约 35 分钟。从这里可将熊野滩尽收眼底，眺望雄伟壮丽的景色可使疲劳顿消，心情舒畅。

\\景点比比皆是!\\

熊野古道伊势路的观光景点

熊野古道伊势路上除了马越岭、松本岭外，还有很多值得推荐的观光路线。建议您不妨去领略一番。



熊野川、三反帆(第2页 路线⑳)

在作为河川的参拜道的熊野川（被登录为世界遗产）上，升起三张帆的河舟，在河风吹动下悠悠地向前行进。在此您可以欣赏雄伟风光的魅力，度过一个惬意的美好时光。



越过八鬼山(第2页 路线⑧)

自古以来，这条路线一直被称为西国第一的峻险难行之地。连续的陡坡山路，步行比较吃力，但这里的美丽石阶和遗留下的很多史迹，还有四周绝景会给您的旅途带来无穷的乐趣。



TSUZURATO岭(第2页 路线④)

“TSUZURATO 岭”指的是“九十九弯”，如名所示，弯道连续不断。岭道上还可见保存良好的石阶以及石墙。

旅游支援相关信息

作为旅游基地的 三重县立熊野古道中心



试穿巡礼服装（免费）也非常有欢迎。

满载能深入体验熊野古道相关信息的游客中心。使用 6,549 根尾鸺扁柏建成的木造建筑物，风格别具一格。美丽的木纹令人印象深刻。该中心不仅展示熊野古道以及周边的历史、自然、文化等，还收藏了很多相关资料。该中心已经成为造访熊野古道的游客以及地区居民的交流和学习的场所。

地址 邮编 519-3625
三重县尾鸺市向井 12-4

查询 0597-25-2666

交通

从 JR 尾鸺站乘坐 FUREAI 巴士（前往纪伊松本方面）约 20 分钟，在熊野古道中心前巴士站下车

网站 <https://kumanokodo-center.com/>



与熊野古道中心邻接

梦古道尾鸺

这是一家综合设施，SPA 设有全日本也十分罕见的深海水浴池，馆内还出售当地土特产，并设有餐饮专区，提供古道拉面、咖啡饮品，以及仅限周六、周日和节日的“今日鱼料理(Honjitsu no Sakana)”等餐饮服务，徒步山岭后如果感到疲乏，不妨在此小憩，以恢复体力、疗愈身心吧。

网站 <https://home.tsuku2.jp/store/Detail.php?scd=0000278046>



伊势路导航

熊野古道伊势路ナビ

在Google(谷歌)地图上介绍熊野古道路线及观光信息。

网站 <https://www.kodo.pref.mie.lg.jp/navi/>



观光三重

住宿信息等详细信息请浏览此处。

网站 <https://www.kankomie.or.jp/>



丰富多彩的旅游/ 美食与魅力

在这个充满着雄伟大自然气息的地区，有很多美味料理、传统工艺品，还有温泉等，魅力无穷。



尾鹭盒

采用优质的尾鹭扁柏，用手工一个一个小心制作的传统工艺漆器。最适合用作便当盒。



温泉

越过岭后，入浴温泉可以消除疲劳，舒心爽身。享受具有各种功效的温泉带来的乐趣。



道之站 纪宝町海龟公园

这是一个对濒于灭绝危机的海龟开展保护和启发活动的据点。也是一个可以近距离观察海龟和陆龟的海龟水族馆。在资料馆，可以通过剥制等学习有关海龟方面的知识。

网 址 <https://umigame.info>

丸山千枚田

在越过松本岭朝西的通岭上，山的斜面有一片层层相叠的小稻田，这里被誉为日本最美的梯田群。每到插秧时期的5~6月份左右，放水灌溉后的稻田生辉闪烁，一派美丽景象。



海鲜盖浇饭

这里有黑潮丰富的渔场，渔业非常发达。可以捕捞种类丰富的鲜鱼。建议您品尝一下这里的海鲜盖浇饭。



橘子

该地区的橘子品种丰富，可以一年四季吃上不同品种的橘子。由于这里的气候很温暖以及被海风吹拂，所以培育出来的橘子糖分很高，香甜可口。



熊野地鸡

这是在熊野的大自然环境中，不辞辛苦，精心饲养而成的地鸡。肉质软，味道香浓是地鸡的一大特征。



水产干制品

将新鲜鱼类晒干成的加工食品。晒干后的鱼类味道被浓缩，可以延长保存时日。



目张寿司

将暴腌过的芥菜包卷饭团而成。因为该寿司很大，味道又美，一尝就会吃惊似的睁大眼睛，其名也由此而得。



秋刀鱼寿司

使用腌制的秋刀鱼做成的箱押寿司。肉紧、没有腥味、爽口，味道很鲜美。



