

伊勢から熊野へ

全ての人々を受け入れるよみがえりの聖地、熊野。
千年以上前、紀伊半島の険しい山々と
豊かな自然の数々に神や仏の存在を感じながら
巡礼道を歩き、「生まれ変わって現世へ戻る」
という信仰が生まれました。
かつて皇族や貴族などは憧れを抱いて
熊野三山に詣でましたが、
江戸時代には人々にとって心のふるさとである
伊勢神宮から熊野三山を目指す
巡礼が広がりました。
誰もが訪れたいと願うその祈りの道が
熊野古道伊勢路です。
そして多くの巡礼者は名もなき庶民。
時には古道沿いの地元の人々に助けられ、
海の青さに癒されながら
いくつもの石畳の峠を越えて
熊野三山を目指しました。

熊野古道伊勢路は厳しくもあり、
人の優しさに満ちた古の道。
今に生きる私たちも歩き続けるうちに
心が満たされて新しい自分に会えるかもしれません。



ユネスコ世界文化遺産

平成16(2004)年7月、熊野三山、高野山、吉野・大峯とそれらにつながる巡礼道がユネスコの世界文化遺産に「紀伊山地の霊場と参詣道」として登録されました。

伊勢神宮

正式名称は「神宮」であり、日本で最も格式高い神社。主祭神は皇室の祖先とされる天照大御神(あまてらすおおみかみ)。日本の総氏神としてあがめられています。



熊野三山

「熊野本宮大社(くまのほんぐうたいしゃ)」、「熊野速玉大社(くまのはやたまたいしゃ)」、「熊野那智大社(くまのなちたいしゃ)」の三社を「熊野三山」と呼び、全国の熊野神社の総本山となっています。
三社は個別の自然崇拜に起源を持ちますが、三社の主祭神を相互に勧請し「熊野三所権現」として信仰されるようになりました。

■熊野本宮大社

伊勢から長い道のりを歩く熊野詣。厳しい伊勢路、本宮道を経て、最初にたどり着く聖地が熊野本宮大社です。かつては、熊野川・音無川・岩田川の合流点にある「大斎原(おおゆのはら)」と呼ばれる中洲にありましたが、明治22(1889)年の洪水で多くが流出し、現社地に流出を免れた社が遷座されました。



■熊野速玉大社

伊勢路の浜街道を南下すると、最初にたどり着く御社が熊野速玉大社です。熊野本宮大社から熊野川を約40km下った河口付近に位置し、鮮やかな朱色社殿が特徴です。近くには「ゴトビキ岩」をご神体として祀る神倉神社があります。



■熊野那智大社・那智山青岸渡寺

熊野那智大社は那智山の中腹に鎮座し、落差日本一の那智の滝への自然崇拜が起源とされています。隣には西国三十三所巡礼第一番札所の那智山青岸渡寺(なちさんせいがんとし)があり、伊勢路巡礼のあと、多くの人が引き続き西国巡礼の旅に出かけました。明治時代の神仏分離令を免れたため、人々が神も仏も信仰していた神仏習合を感じられる貴重な場所です。



熊野古道 伊勢路 北部



目次

熊野古道とは	1～2	ルートガイド	18～20
モデルコース	3	基本情報	21
ルート概要・高低図	4～5	アクセス	22～23
ルートマップ	6～17		

熊野古道語り部のご案内

熊野古道伊勢路を語り部と一緒に歩きませんか!?

熊野古道伊勢路の情報が満載のウェブサイト「東紀州観光手帖」から語り部の予約ができます。



熊野古道伊勢路の語り部おすすめポイント

- ◆熊野古道の歴史、文化、自然等について詳しく解説します!
- ◆興味ある峠や道を自由に選んで頂けます!
- ◆英語対応の語り部もいます!

熊野古道伊勢路・旅のお問い合わせ

(一社) 東紀州地域振興公社
電話: 0597-89-6172



玉城町観光協会
電話: 0596-58-7007



三重県立熊野古道センター
電話: 0597-25-2666



多気町観光協会
電話: 0598-38-2117



三重県東紀州振興課
(熊野古道伊勢路)
電話: 059-224-2193



大台町観光協会
電話: 0598-84-1050



伊勢市観光案内所
(伊勢市観光協会)
電話: 0596-65-6091

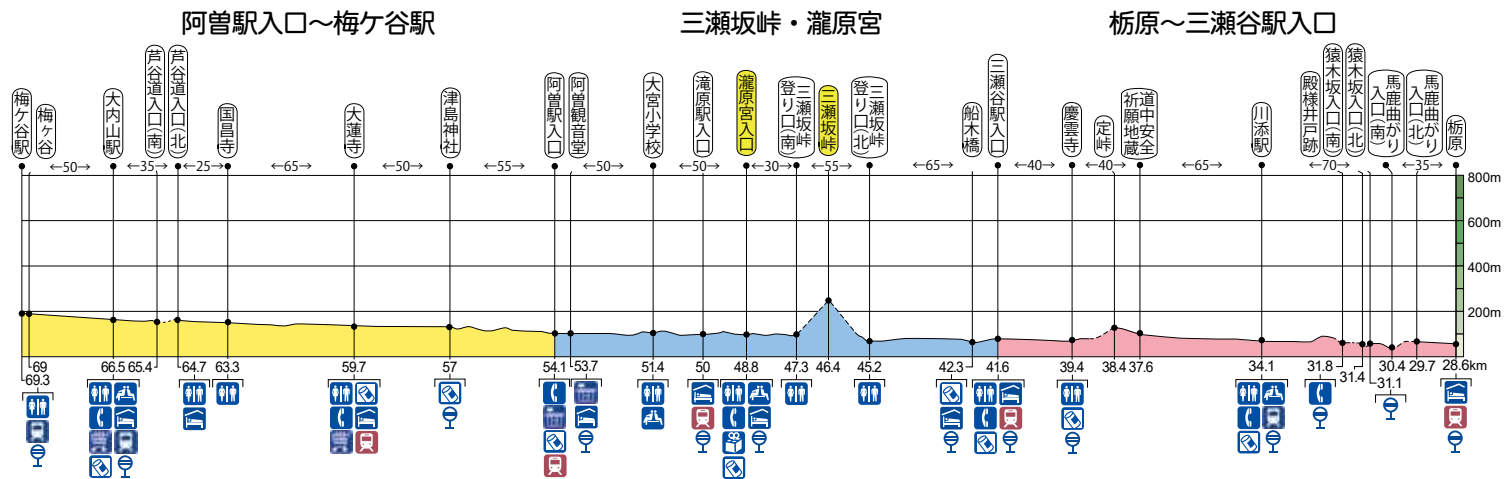
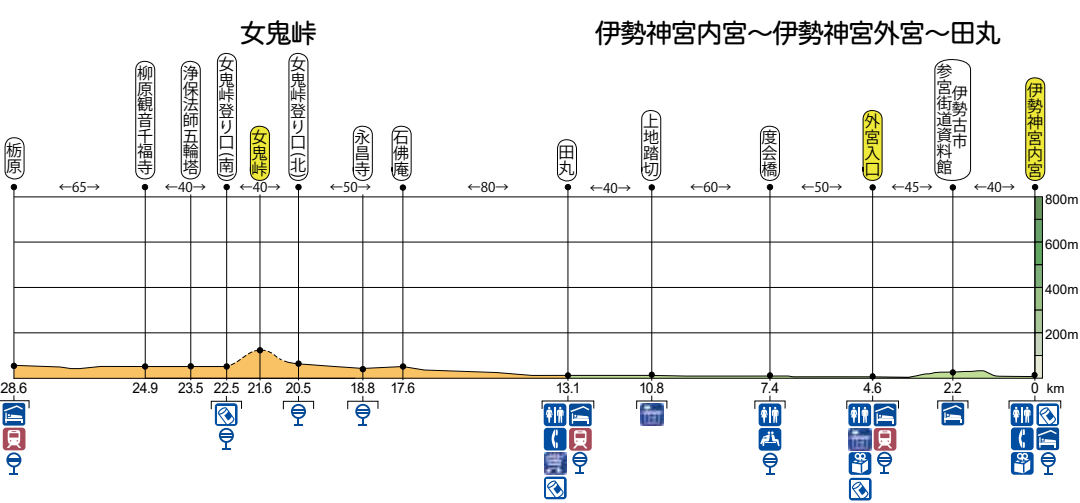


大紀町観光協会
電話: 0598-74-2277



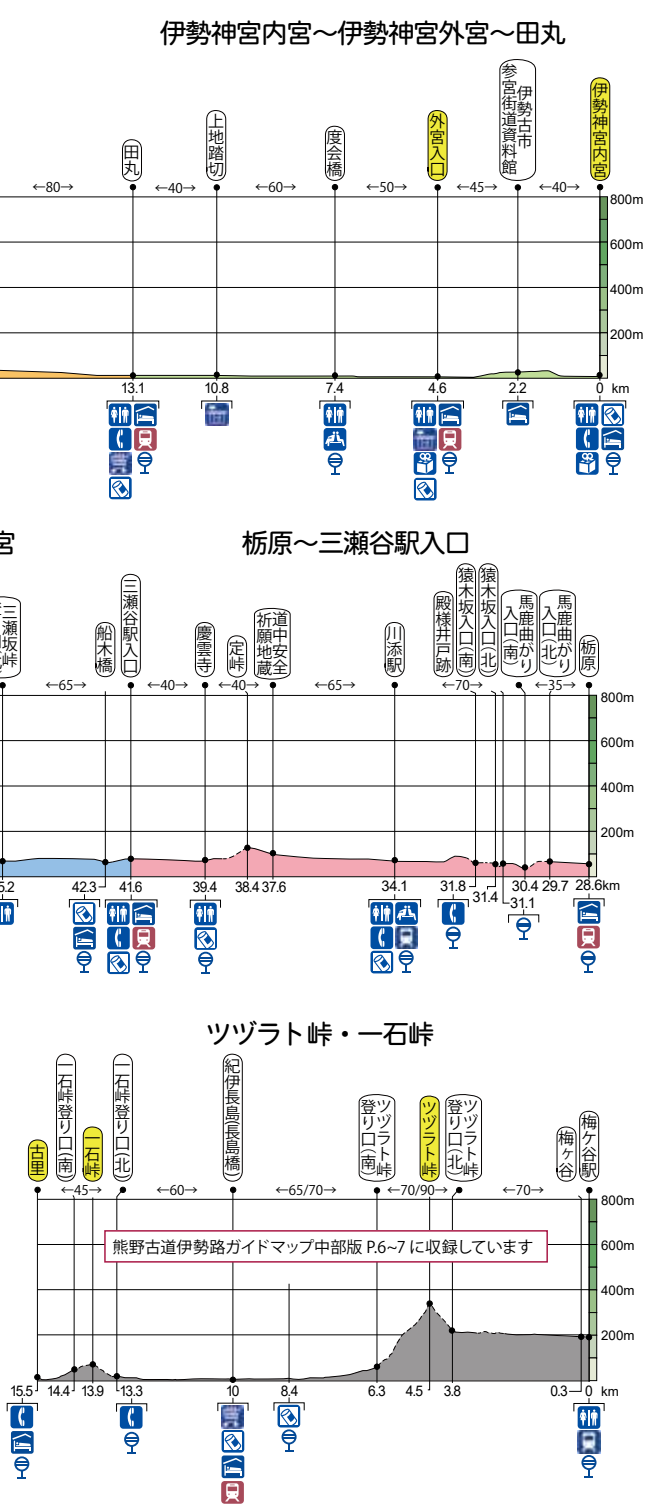
	距離 (km)	歩行 時間 (時間)	積算 上昇高度 (m)	積算 下降高度 (m)
伊勢神宮内宮～ 外宮入口	4.6	1.5~2	45	65
栃原～瀧原宮入口	20.2	7~8.5	450	415
瀧原宮入口～ 大内山駅	17.7	5.5~7	220	150
大内山駅～梅ヶ谷～ ツツラト峠～古里	17.7	6.5~7.5	350	510
瀧原宮入口～ 梅ヶ谷駅	20.5	6.5~8.5	255	165
三瀬谷駅入口～ 大蓮寺	18.1	6~7.5	375	315
大蓮寺～梅ヶ谷駅	9.6	3~4	105	65

＊積算上昇高度はスタートからゴールまでに上った高さの合計。
 ＊積算下降高度はスタートからゴールまでに下った高さの合計。
 ＊ポイント間の数値は目安となる所要時間（分）です。



凡 例			
トイレ	スーパーマーケット	水汲み場	駅
公衆電話	土産店	休憩所(東屋)	駅近
コンビニエンスストア	自動販売機	宿泊施設	バス停

		距離 (km)	歩行 時間 (時間)	積算 上昇高度 (m)	積算 下降高度 (m)
P.8~9	伊勢神宮内宮～伊勢神宮外宮～田丸	13.1	4~5	130	120
P.10~12	女鬼峠(田丸～栃原)	15.5	4.5~6	205	170
P.12~14	栃原～三瀬谷駅入口	13.0	4~5	225	200
P.14~15	三瀬坂峠・瀧原宮(三瀬谷駅入口～阿曾駅入口)	12.5	4.5~5.5	305	275
P.16~17	阿曾駅入口～梅ヶ谷駅	15.2	4.5~6	175	110
中部 P.6~7	ツツラト峠・一石峠(梅ヶ谷駅～古里)	15.5	5.5~6.5	300	510



三瀬谷駅入口～阿曾駅入口 12.5km P14-P15 ★★☆☆☆ (2.0)

見どころ 船木橋、多岐原神社、三瀬坂峠、瀧原宮、阿曾観音堂

三瀬谷駅または道の駅奥伊勢おおだいを出発し、深い谷に架かる船木橋を渡ります。三瀬坂峠の北側登り口から少し宮川の方に道を逸れると伊勢神宮内宮の摂社である多岐原神社がありますので、お参りしてみましょう。つづら折りの急坂である三瀬坂峠を越え、静寂の境内に入って瀧原宮に参詣します。大宮小学校の横を通り、石灰華、阿曾観音堂と進み、阿曾駅に到着です。近くには阿曾バス停もあります。なお、阿曾駅周辺には宿は1軒ありますが、体力に自信のある方は約6km先まで歩き、伊勢柏崎駅周辺の宿（3軒）も候補に入ってくるでしょう。

阿曾駅入口～梅ヶ谷駅 15.2km P16-P17 ★★☆☆☆ (2.5)

見どころ 大蓮寺、芦谷道

阿曾駅または阿曾バス停を出発し、梅ヶ谷駅まで国道42号と旧道を交互に歩いていきます。津島神社、宝蔵寺を越え、柏野大橋を渡ります。伊勢柏崎駅の前を通過し、大蓮寺の境内に立ち寄ってみましょう。その後、紀勢自動車道の真下にある一の谷路切を渡って、国昌寺を目指します。大内山の一里塚に到着すると、この区間最初で最後の未舗装区間である芦谷道を歩きます。大内山駅前の旧道を歩き、間弓横断歩道で反対車線に渡ると、梅ヶ谷駅はまもなくです。梅ヶ谷には宿がないため、一つ前の大内山駅周辺の宿（1軒）に泊まるか、鉄道かバスに乗って、沿道にある手配が可能な宿に泊まると良いでしょう。

ルートの難易度ランクについて

難易度ランクは1.0から5.0までの0.5刻みの10段階で表しています。そして、次の6つの基準を組み合わせる算出しています。

①歩行距離、②歩行時間、③積算標高差、④路面状況（登山道か舗装路）、⑤交通アクセス（公共交通機関の有無、頻度）、⑥隔絶性（近隣に人家や集落、施設の有無）
 難易度ランク1のルートは、①近距離、②短時間、③積算標高差が少ない、④舗装路またはよく整備された登山道、⑤アクセス至便、⑥近隣に人家や集落・施設が多いことが評価されます。

一方、難易度ランク5のルートは、装備の充実や体調の良い経験豊富な人向けであり、①長距離、②長時間、③積算標高差が多い、急激な勾配差、④悪路（根っこや凹凸のある斜面、路面障害物多数）、⑤アクセス困難、⑥辺鄙な地（人家や集落がほとんどない）であることが評価されます。ランク5は全てのルートにアクセスがないという意味ではなく、他の基準の比重により評価されることがあります。

さらにルートの難易度は天候、時刻、時期、ルートの向き（例：登りルートか下りルートか）、荷物量、体調、経験値で変わり、豪雨の中で重い荷物を所持してランク3のルートを歩いていたとしても、疲労の蓄積が通常よりも多くなり、ランク5の難易度になることがあります。

世界遺産「熊野古道伊勢路」めぐり

熊野古道伊勢路は祈りの聖地である伊勢神宮と熊野三山を結ぶ巡礼の道で、熊野速玉大社までは約170km、熊野本宮大社までは約195kmと長くて険しい道のりです。古の人々は厳しい旅の先にあった新しい自分への生まれ変わりを願い、命がけで峠を越えていました。現在では、道路や鉄道、路線バスが整備されたことで、日帰りでのセクションハイイクが可能となりました。伊勢神宮から熊野三山まで歩き通す巡礼者は、宿泊施設がない集落では公共交通機関で最寄りの宿に移動し、次の日に戻って、再び歩き出します。宿では紀伊半島の豊かな海の幸、山の幸を堪能でき、地元の人々との交流もできることから、1泊や2泊の短い歩き旅もおすすめします。

伊勢神宮内宮～田丸 13.1km P8-P9 ★★☆☆☆ (2.0)

見どころ 伊勢神宮内宮、おはらい町、麻吉旅館、伊勢神宮外宮、度会橋、田丸城跡

伊勢神宮内宮で旅の安全を願い、参詣します。宇治橋からは鳥居前町の「おはらい町」を通り抜けていきます。両宮常夜燈を左手に見ながら、日本有数の歓楽街であった古市へ。古市には当時の面影を色濃く残す麻吉旅館が現存しており、時間に余裕がある際は、伊勢古市参宮街道資料館に立ち寄ってみましょう。外宮で参詣した後は、式年遷宮について学べるせんぐう館を訪ねてみるのも良いでしょう。宮川の土手を歩いて、度会橋で対岸に渡り、伊勢平野の田園風景を眺めながら、田丸へと向かいます。田丸には1軒の宿があります。歩く前日に伊勢の街を散策して、泊まるみることもおすすめします。

田丸～栃原 15.5km P10-P12 ★★☆☆☆ (2.5)

見どころ 田丸城跡、石佛庵、女鬼峠、柳原観音千福寺

城下町でもあり宿場町でもある田丸の街並みを通り抜け、西へと向かっていきます。石佛庵まで道中は接待地蔵、今は無き柿畑の蚊野松原跡を進み、石佛庵で拜んだ後、永昌寺、成川大師堂と歩き、最初の峠である女鬼峠の北側の登り口に到着します。標高120m、約2kmと伊勢路の中でも距離が短く、標高の低い峠ですが、短い距離ながらも熊野古道の雰囲気を楽しむことができます。峠を越えると相模瀬の集落に下り、柳原観音千福寺を経て、栃原に到着です。栃原には2軒の宿があります。

栃原～三瀬谷駅入口 13.0km P12-P14 ★★☆☆☆ (2.0)

見どころ 馬鹿曲がり、猿木坂、殿様井戸跡、三瀬岩跡、大谷不動明王

栃原駅または栃原バス停を出発すると、最初に馬鹿曲がりを歩きます。わずか700mの未舗装区間ですが、線路の下の暗い通路を抜け、不動谷川沿いを歩いて、木橋を渡ります。続いて、こちらまわずか200mの猿木坂を上り下りし、殿様が鷹狩の際に休憩したとされる殿様井戸跡へ進みます。その後、行き倒れ墓碑が立て続けにあり、当時の巡礼の過酷さに思いを馳せ、観音寺の前を通過し、高奈の道標地蔵、道中安全祈願地蔵にお参りし、定峠を登ります。慶雲寺を過ぎると、三瀬岩跡、大谷不動明王があり、時間に余裕がある際は立ち寄ってみましょう。三瀬の渡しを利用する場合は、三瀬坂峠を越えて、瀧原宮に参拝し、滝原で宿泊することになるでしょう。三瀬谷駅の周辺には3軒、滝原には2軒の宿があります。



凡 例			
トイレ	フリーWi-Fi	駐車スペース	寺院
公衆電話	道の駅	ガンリンスタンド	熊野古道 (未舗装区間)
コンビニエンスストア	スタンプ押印所	郵便局	熊野古道 (舗装区間)
スーパーマーケット	宿泊施設	警察機関	別ルート (未舗装区間)
パン屋	コインランドリー	消防機関	別ルート (舗装区間)
弁当屋	銀行	学校	
和菓子屋	駅	病院	
観光案内所	バス停	神社	

おはらい町

おかげ参りの雰囲気が残る内宮の鳥居前町。約800メートルの石畳の通りには、赤福などの老舗和菓子屋や郷土料理を提供する飲食店、土産物店などが立ち並びます。おはらい町という名は、伊勢信仰を各地に広めた御師（おんし）の館が軒を連ね、信徒を泊めたり、おはらいをしたり、神楽をあげていたことに由来します。また、おはらい町の中ほどには「おかげ横丁」があり、50余りの飲食店、土産物店、体験施設が軒を連ね、伊勢の暮らしや文化を体感できます。



伊勢市駅

伊勢市の代表駅であり、JR 東海と近鉄の2社が乗り入れています。JR は名古屋まで直通の快速が走り、近鉄は名古屋・大阪・京都から直通の特急が乗り入れています。JR 改札口の前にはバスターミナルがあり、内宮前行きもここから出ています。駅周辺には数多くの宿泊施設や飲食店が立ち並んでいます。

また、駅には観光案内所、手荷物預り所、荷物配送サービスがあります。13時10分までに荷物を預けると、伊勢市・鳥羽市・志摩市の宿泊施設まで有料で配送してくれます。レンタサイクルや外宮のボランティア観光ガイドの受付も行っています。

お問い合わせ先

伊勢市駅観光案内所
9:00～17:30（無休）
TEL:0596-65-6091

伊勢市駅手荷物預り所
9:00～17:30（無休）
TEL:0596-65-6861

外宮前
観光サービスセンター
8:30～17:00（無休）
TEL:0596-23-3323



伊勢市 伊勢路の玄関口

伊勢神宮

「お伊勢さん」と親しみを込めて呼ばれる伊勢神宮の正式名称は「神宮（じんぐう）」であり、内宮と外宮をはじめ、125社から成り立ちます。皇室の祖先として仰がれ、日本国民の総氏神として祀られている天照大御神（あまてらすおおみかみ）を主祭神とする皇大神宮（こうたいじんぐう）（内宮）と衣食住を始め産業の守り神として祀られている豊受大御神（とようけのおおみかみ）を主祭神とする豊受大神宮（とようけだいじんぐう）（外宮）の正宮（しょうぐう）、14所の別宮（べつぐう）、43所の摂社（せつしゃ）、24所の末社（まつしゃ）、42所の所管社（しよかんしゃ）で構成されています。



ポイント：伊勢路を歩く際は、伊勢神宮とその周辺でゆっくり過ごすことをおすすめします。

内宮

五十鈴川のほとりの千古の森に囲まれた内宮の境内は広大です。モデルコースとしては神聖な世界へ入域するために大鳥居をくぐって、宇治橋を渡ります。玉砂利が敷き詰められた長い参道を進み、五十鈴川御手洗場（いすずがわみたらし）で身と心を清め、二千年前に鎮座したとされる正宮にて祈願します。正宮には皇室に代々受け継がれている三種の神器である「八咫鏡（やたのかみ）」が天照大御神の御神体として祀られています。その後、天照大御神の「荒御魂（あらみたま）」を祀る内宮第一別宮の荒祭宮（あらまつりのみや）、風雨を司る神を祀る別宮の風日祈宮（かざひのみのみや）などをめぐり、大鳥居まで戻ります。



ポイント：神宮会館に宿泊すると毎朝6時半から早朝参拝として、無料のガイドツアーが開催されています。

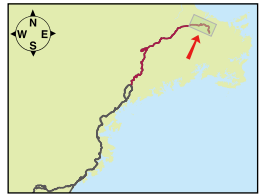


外宮

伊勢市の中心部に位置し、高倉山の麓の原生林に囲まれています。モデルコースとしては、表参道の火除橋を渡り、手水舎で身を清め、第一鳥居をくぐり、正宮で祈願します。主祭神である豊受大御神は御饌都神（みけつかみ）とも呼ばれ、天照大御神の食事を司っています。

その後、豊受大御神の「荒御魂（あらみたま）」を祀る外宮第一別宮の多賀宮（たかのみや）、地主の神かつ宮川堤防の守護神を祀る別宮の土宮（つちのみや）、風雨を司る神を祀る別宮の風宮（かぜのみや）などをめぐります。なお、勾玉池のほとりにあるせんぐう館は、20年に一度行われる神宮式年遷宮に関する資料を展示する博物館です。外宮正殿原寸大模型の展示は必見です。

ポイント：神宮の祭典は外宮で先に行われることから、参拝も外宮から内宮の順に参拝するのがなわしです。



伊勢神宮内宮～田丸
距離 : 13.1km
歩行時間 : 4~5時間
積算上昇高度 : 130m
積算下降高度 : 120m

----- 未舗装路
—— 舗装路

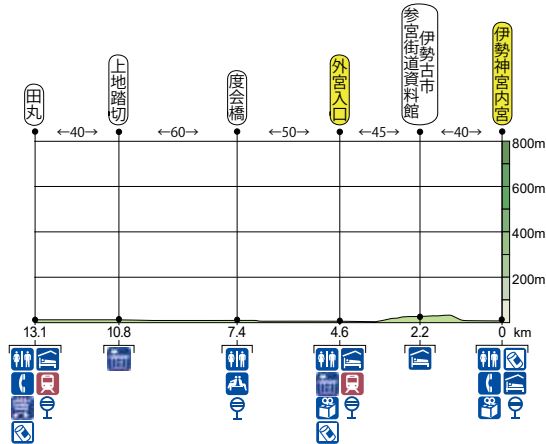
伊勢神宮内宮のアクセス

最寄りには内宮前バス停。
三重交通の路線バス系統 01、07、51、55、CAN はす及び特急が利用できる。
乗降可能な主要バス停は伊勢市駅前、宇治山田駅前。

田丸のアクセス

最寄りには田丸駅、田丸駅前バス停、田丸城跡（玉城町役場）バス停。
JR 参宮線の快速、普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統 24 が利用できる。乗降可能な主要バス停は伊勢市駅前、度会橋。

いせじんぐうないくう 伊勢神宮内宮～伊勢神宮外宮～田丸

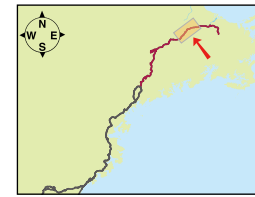


凡 例	
トイレ	宿泊施設
公衆電話	キャンプ場
コンビニエンスストア	温泉
スーパーマーケット	駅
土産店	バス停
自動販売機	駐車スペース
水汲み場	郵便局
観光案内所	警察機関
フリーWi-Fi	消防機関
見晴らしポイント	学校
休憩所 (東屋)	神社
道の駅	寺院
100m道標	熊野古道 (未舗装区間)
4km道標	熊野古道 (舗装区間)
1:000 S:000	別ルート (未舗装区間)
I=伊勢からの距離	別ルート (舗装区間)
S=新宮からの距離	
スタンプ押印所	

めきとうげのぼりぐち (きた) 女鬼峠登り口(北)



たまる 田丸



田丸～栃原
距離 : 15.5km
歩行時間 : 4.5～6時間
積算上昇高度 : 205m
積算下降高度 : 170m

----- 未舗装路
—— 舗装路

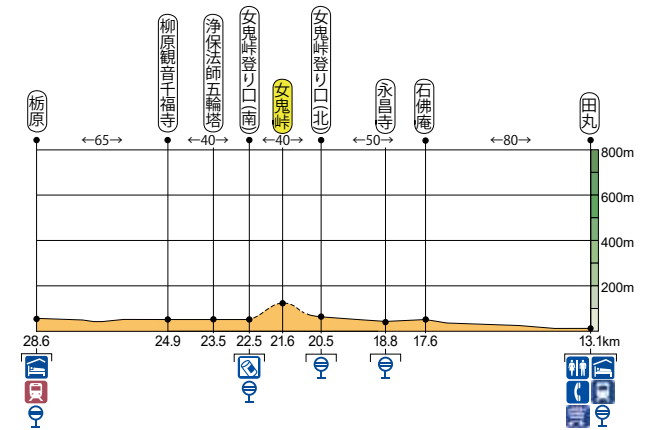
女鬼峠登り口(北)のアクセス

最寄り成川停留所。
事前予約制乗合タクシー「エリアタクシーでん多」が利用できる。乗降可能な主要停留所は多気駅、相可駅、VISON。

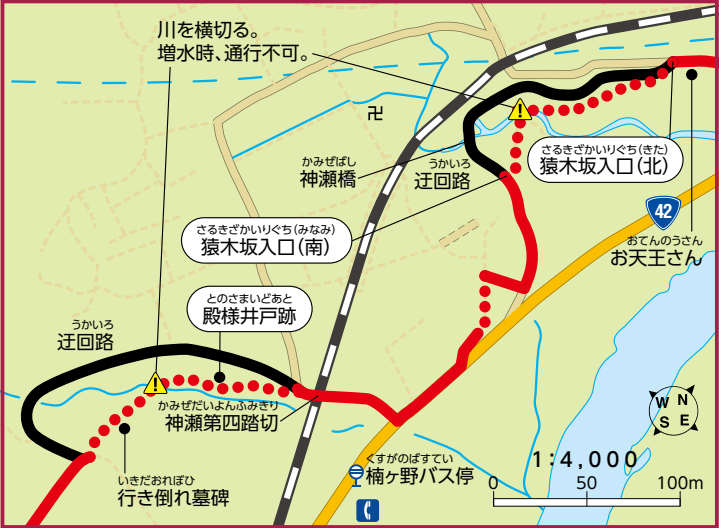
女鬼峠登り口(南)のアクセス

最寄り東相鹿瀬停留所。
事前予約制乗合タクシー「エリアタクシーでん多」が利用できる。乗降可能な主要停留所は多気駅、相可駅、VISON。

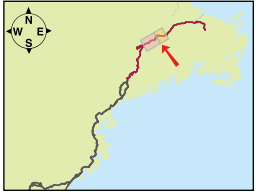
たまる 田丸～柳原 やなぎはら めきとうげ 女鬼峠



かみぜ
神瀬



ばかまがり
馬鹿曲がり



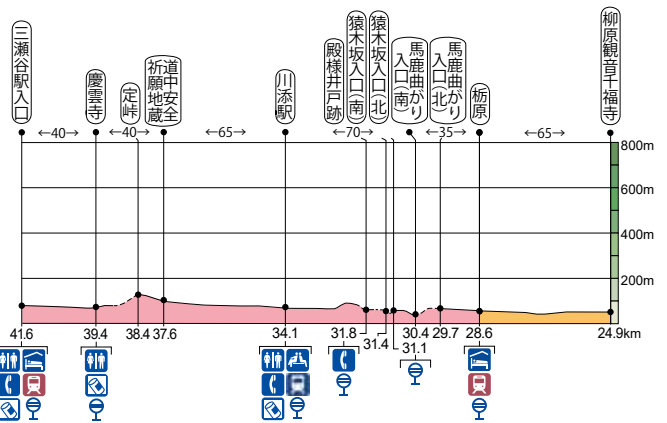
栃原のアクセス

最寄り駅は栃原駅、栃原バス停。
JR 紀勢本線の普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統 54、56、57 が利用できる。乗降可能な主要バス停は松阪駅前、VISON、道の駅奥伊勢おだい [54/56]、三瀬谷 [57]、滝原宮前 [56]、大紀町 [56]、阿曾 [56]、柏崎 [56]、大内山 [56]、梅ヶ谷 [56]。

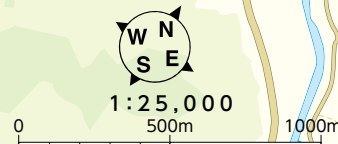
やなぎはら
柳原

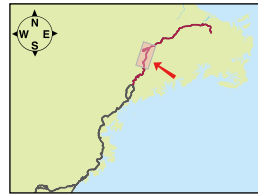
とちはら
栃原

たかな
高奈



凡 例			
トイレ	見晴らしポイント	キャンプ場	神社
公衆電話	休憩所(東屋)	温泉	寺院
コンビニエンスストア	道の駅	駅	熊野古道(未舗装区間)
スーパーマーケット	100m道標	バス停	熊野古道(舗装区間)
土産店	4km道標	駐車スペース	別ルート(未舗装区間)
自動販売機	1:000 S:000	郵便局	別ルート(舗装区間)
水汲み場	I=伊勢からの距離 S=新宮からの距離	警察機関	
観光案内所	スタンプ押印所	消防機関	
フリーWi-Fi	宿泊施設	学校	





三瀬谷駅入口～阿曽駅入口
距離 : 12.5km
歩行時間 : 4.5～5.5時間
積算上昇高度 : 305m
積算下降高度 : 275m

----- 未舗装路
—— 舗装路

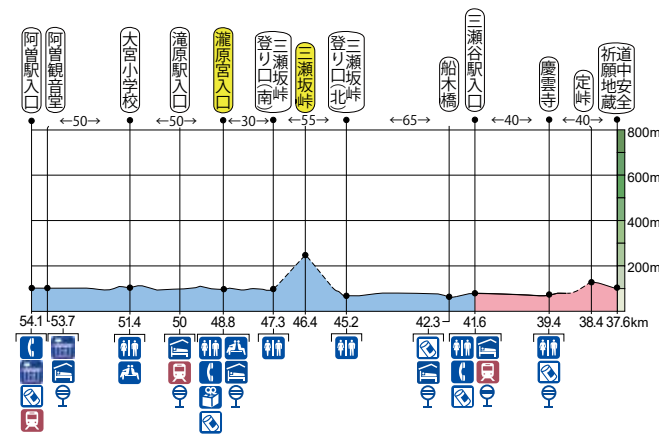
三瀬谷のアクセス

最寄り三瀬谷駅、三瀬谷バス停、道の駅奥伊勢おおだいバス停。
JR 紀勢本線の特急、普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統 54、56、57 が利用できる。乗降可能な主要バス停は松阪駅前、VISON、柘原、滝原宮前 [56]、大紀町 [56]、阿曽 [56]、柏崎 [56]、大内山 [56]、梅ヶ谷 [56]。

阿曽のアクセス

最寄り阿曽駅、阿曽バス停。
JR 紀勢本線の普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統 56 が利用できる。乗降可能な主要バス停は松阪駅前、VISON、柘原、道の駅奥伊勢おおだい、滝原宮前、大紀町、阿曽、柏崎、大内山、梅ヶ谷。

みせだにえきいりぐち 三瀬谷駅入口～阿曽駅入口 みせさかうげ たきはらのみや 三瀬坂峠・瀧原宮



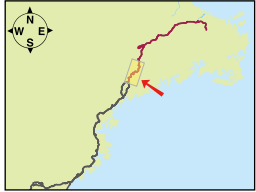
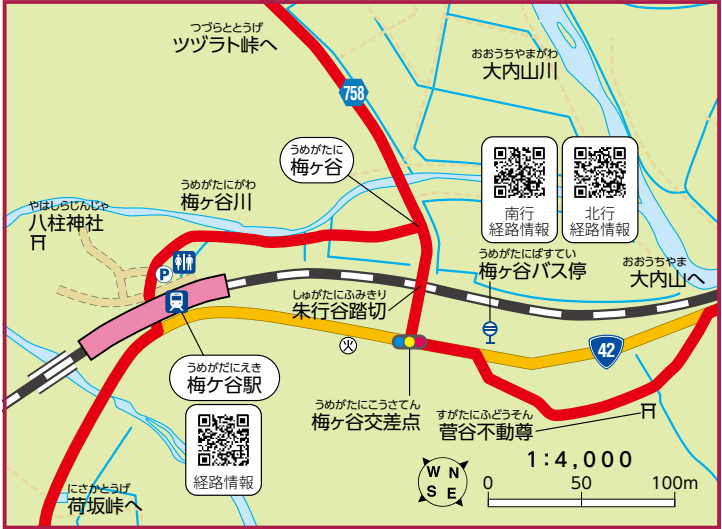
三瀬の渡し
5日前までに予約が必要です。
TEL: 0598-84-1050
Eメール: info@web-odai.info
料金: 5名以上 1名500円
(5名未満の場合も2,500円で体験可能)

うめがだにえき ふるさと
梅ヶ谷駅～古里

このマップは熊野古道伊勢路
ガイドブック(中部)のP6～P7
に収録しています。



うめがたに
梅ヶ谷



阿曾駅入口～梅ヶ谷駅
距離 : 15.2km
歩行時間 : 4.5～6時間
積算上昇高度 : 175m
積算下降高度 : 110m

----- 未舗装路
———— 舗装路

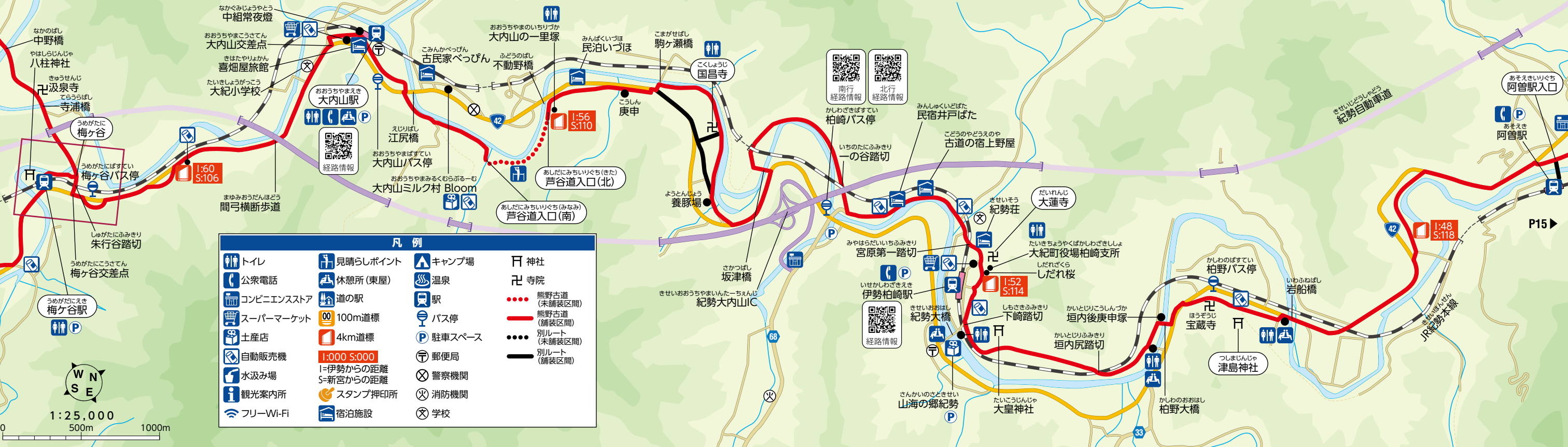
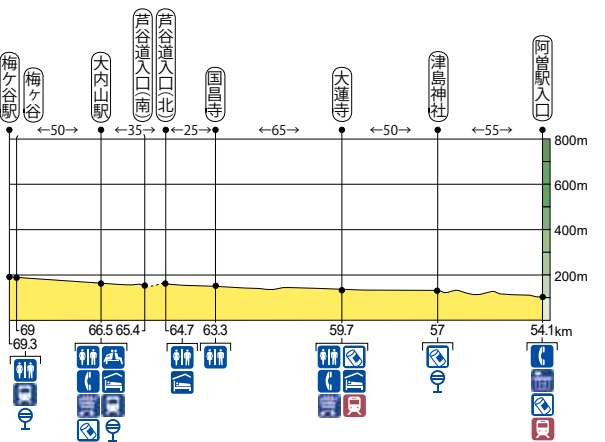
柏崎のアクセス

最寄り伊勢柏崎駅、柏崎バス停。
JR 紀勢本線の普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統 56 が利用できる。乗降可能な主要バス停は松阪駅前、VISON、栃原、道の駅奥伊勢おだて、滝原宮前、大紀町、阿曾、大内山、梅ヶ谷。

梅ヶ谷のアクセス

最寄り梅ヶ谷駅、梅ヶ谷バス停。
JR 紀勢本線の普通列車を利用する他にも、三重交通の路線バス系統 56 が利用できる。乗降可能な主要バス停は松阪駅前、VISON、栃原、道の駅奥伊勢おだて、滝原宮前、大紀町、阿曾、柏崎、大内山。

あそえきりぐち うめがだにえき
阿曾駅入口～梅ヶ谷駅



せきぶつあん

石佛庵

1805年頃に全国から寄進された西国三十三所の観音霊場と同じ本尊の石仏が33体あり、さらに敷地内には順礼道引観世音と刻まれた碑が立てられています。また、観音堂には熊野への道の安全を祈願する御詠歌が掲げられています。

めきとうげ

女鬼峠

標高120m、伊勢神宮から歩き始めて伊勢路最初の峠です。北側の登り口から登り始めると、舗装された道から土の道に変わり、昔の荷車の通った後と思われる轍の跡がくっきりと刻まれています。また、峠付近には竹林が生い茂り、千枚岩を掘削した切り通しが残っています。

南側の登り口は、森林に覆われた低い山が並び、宮川沿いにある牧歌的な集落に通じています。1934年にトンネルが整備されるまでは、ここが主要道路でした。

やないばらかんのんせんぶくじ

柳原観音千福寺

やなぎはら

大台町柳原にある真言宗の寺院です。本尊は十一面観世音菩薩。安産や縁結びのご利益を求めて、多くの人が訪れます。

とちはら

栃原

手入れの行き届いた茶畑が広がる当地では特産品である伊勢茶が栽培されています。街道筋には製茶屋が軒を連ね、歴史的には多くの巡礼者向けの宿がありましたが、現在は、唯一営業している岡島屋を含め、二軒を残すのみです。伊勢神宮内宮からここまで約28kmですが、早朝に出発すると健脚な巡礼者であれば、夕方には辿り着くでしょう。

ばかまがり

馬鹿曲がり

不動谷川と呼ばれる深い谷を流れる川があり、昔からの難所でした。谷間伝いに大曲がりを余儀なくされたことから、「バ力曲がり」と呼ばれるようになりました。現在は、鉄道の建設により入口が封鎖されたため、線路の下をくぐる暗い通路を通り抜けます。無事に通路を抜けたら、谷に沿って茶屋跡を通り過ぎ、木橋を渡り高架橋の下をくぐると、国道42号に合流します。

注意: 増水時は無理に通り抜けず、舗装された道路を迂回してください。

おてんのうさん

お天王さん

地元でお天王さんと呼ばれる像が祀られている木の祠です。左から庚申、津島大王、皇大神宮、山の神と並んでいます。

せんぐうかん

せんぐう館

伊勢神宮外宮の入口にある博物館であり、「神様の記録庫」として外宮正殿を原寸大に再現した模型、式年遷宮に関する映像、展示品や技術などを詳しく学ぶことができます。

4キロメートルどうひょう

4km道標

伊勢神宮から熊野速玉大社までの間には、そこから目的地までの距離を示す木製の目印が4kmごとに設置されています。スタート地点は外宮入口。これらの標識は、2009年に三重県によって設置されました。

やなぎのわかし

柳の渡し

外宮から西へ2kmの地点で、道は伊勢神宮を参拝する前に身を清めた神聖な宮川と交差します。1897年、鉄道橋である宮川橋梁と1911年に木橋の度会橋が建設されるまで、渡し舟がありました。多くの掛茶屋が軒を並べて賑わい、柳の木が多いことから、柳の渡しと呼ばれていました。さらに下流には、桜にちなんで「桜の渡し」と呼ばれる別の渡し場がありました。現在では約700本の桜があり、日本さくら名所100選のひとつです。

宮川は全長91km、流域面積920km²の伊勢湾に注ぐ大河川です。その源流は、三重県と奈良県にまたがる大台ヶ原であり、年間4800mmを超える膨大な量の雨が降ります。そのため、洪水が発生しやすく、江戸時代から宮川堤をはじめとして、多くの堤防が築かれました。式年遷宮の御白石持行事で使用される石は、宮川から採集されます。

たまる

田丸

熊野への道と伊勢への道、そして大和への道が交わる宿場町として栄えました。熊野古道伊勢路出立の地として、ここで巡礼者は白装束に着替えて南へ旅を続けました。そのため、田丸は熊野古道伊勢路の起点とも言えます。

たまるじょうあと

田丸城跡

田丸城は南北朝時代の1336年に北畠親房によって築城され、伊勢神宮に近いことから、戦略的な要衝として幾度も争いに巻き込まれました。1575年には、織田信長の伊勢侵攻に伴い、北畠氏を継いだ信長の次男である織田信雄が三層の天守を築き城主となりましたが、天守は1580年に焼失。江戸時代には紀州徳川家の所領となりました。明治時代に入り、城内の建物はほとんど取り壊されましたが、天守台や石垣、堀などの遺構は今も残されています。



伊勢路北部エリア

いせじんぐうないくう

伊勢神宮内宮

とうたいじんぐう

正式名称は「皇大神宮」。日本で最も格式の高い神社である伊勢神宮の中でも中心となる神社であり、日本国民の総氏神である天照大御神が祀られています。

ポイント:伊勢路を歩く際は、伊勢神宮とその周辺でゆっくり過ごすことをおすすめします。

しきおんせんぐう

式年遷宮

20年に一度、内宮と外宮の正宮をはじめ14所の別宮と宇治橋だけでなく、正殿の内外を飾る品々や武具、馬具、楽器などの調度品714種1576点の御装束神宝を新調して、天照大御神が隣接する宮処に遷られる神宮最大の神事です。式年遷宮は9年の歳月をかけて執り行われ、御木曳行事、御白石持行事、心御柱奉建、遷御の儀、最後の御神楽などを合わせた33の祭祀と行事で構成されます。690年に天武天皇の発意により最初の遷宮が行われてから1300年以上にわたり繰り返されてきた歴史を持ち、2013年には62回目が行われました。

20年使われた御装束神宝の数々は神宮徴古館、調整工程品はせんぐう館で見ることができます。



ふるいち

古市

内宮と外宮を結ぶ参詣街道の中ほどの小高い丘陵地にある古市は、神宮に参詣を済ませた人々の精進落としの場であり、江戸の吉原、京都の島原と並び日本三大遊郭として、かつては賑わいを見せていました。最盛期には妓楼70軒余り、遊女1000人以上を数えたと言われています。その後、明治期に古市を迂回するように新道が開通したことで衰退し、1945年の第二次世界大戦中には空襲により多くの建物が焼失しました。現在は麻吉旅館を残すのみとなり、住宅街になっています。

いせじんぐうげくう

伊勢神宮外宮

とうけだいいんぐう

正式名称は「豊受大神宮」。主祭神は豊受大御神。内宮の天照大御神の食事を司る御饌都神であり、衣食住、産業の守り神として崇敬されています。

ルートガイド

伊勢へ七度、熊野へ三度

熊野古道伊勢路は、伊勢神宮と熊野三山を結ぶ紀伊半島東海岸にある約170 kmの巡礼道です。一般的には地形の変化から北部エリア、中部エリア、南部エリアで構成されています。踏破するには宿泊施設に泊まりながら約1〜2週間かかりますが、峠の登り口は駅やバス停の近くにあることが多いことから、日帰りトレッキングとして楽しむこともできます。

北部エリア | 伊勢平野と清流宮川

約70kmの北部エリアは伊勢神宮内宮から始まり、外宮を通り、度会橋にて宮川を渡って、肥沃な伊勢平野の南端を田丸に向かって西に進みます。このセクションは舗装道でほとんど平坦な道です。田丸を過ぎ、山が近づくとき未舗装道の女鬼峠（標高120m）を登り、相鹿瀬で再び宮川と合流します。ここからは宮川と支流大内山川と梅ヶ谷まで並んで歩きます。国道42号線と旧道を交互に歩きながら、駅のある栃原、川添、三瀬谷の大きな集落を通り、北部エリアで最も険しい三瀬坂峠（標高256m）を越えます。三瀬坂峠登り口の北側に鎮座する多岐原神社の脇から「三瀬の渡し」（予約必須）が出ていますので、舟を利用する方法もあります。三瀬坂峠を下りると、伊勢神宮内宮の別宮である瀧原宮に参詣します。ここまでで約4分の3を歩いたこととなり、滝原、阿曽、柏崎、大内山の集落の中心を進みながら緩やかに登り、梅ヶ谷に到着です。

中部エリア | 石畳の峠と小さな漁村

梅ヶ谷から始まり、花の窟まで約80kmの中部エリアは、ユネスコ世界文化遺産の中核エリアであり、最も人気のある区間です。小さな漁村を結ぶ連続した峠道を越え、ところどころで石畳の道や石碑と出会い、古の風情が残る歴史ある道が続きます。山が多く、岩が多い海岸線にはドラマチックな入江があり、時には長い指のような湾に風光明媚なビーチが並んでいます。大内山川の源流域となるツツラト峠、もしくは荷坂峠から本格的な峠道となり、旧伊勢国から旧紀伊国に入域し、伊勢神宮内宮を出てから、初めて海の風景と出会います。撮影スポットの多い人気の馬越峠、松本峠、鬼ヶ城、そして伊勢路最大の難所である八鬼山越え（標高647m）など見どころが豊富です。

南部エリア | 熊野三山のお膝元

花の窟からは浜街道と呼ばれる海岸を南下するルートと本宮道と呼ばれる熊野本宮大社を最短で結ぶ山岳ルートに分かれます。浜街道は、熊野川河口まで続く七里御浜（日本一長い砂礫海岸）に沿って歩き、熊野速玉大社を目指します。その後、熊野速玉大社からは中辺路ルートとなりますが、小さな峠である高野坂、小狗子峠を越え、補陀落山寺を参詣し、ハイライトである大門坂、熊野那智大社、青岸渡寺、那智大滝と那智山を巡ります。一方の本宮道は、紀伊半島の中心に鎮座する熊野本宮大社に向かって山岳地帯を縫うように横垣峠、風伝峠、通り峠を越え、棚田百選の丸山千枚田の美しい風景に出会います。熊野川を渡り、南部エリアの難所である万才峠（標高415m）を越えると、小雲取越で中辺路と合流、熊野本宮大社にたどり着きます。

服装及び履物

長距離のトレッキングを計画する場合、適切な服装と履物が不可欠であり、雨や汗に備えて、綿は避け、乾きやすい服を重ね着することをおすすめします。丈夫で履き心地の良いウォーキングシューズを準備しましょう。

装備リスト

必要な装備の種類は、歩く期間と距離によって異なります。以下は、推奨アイテムの一般的なリスト。

- リュックもしくはザック
- 雨具
- 帽子、サングラス、日焼け止め
- 折りたたみ可能なウォーキングポール
- ウォーターボトル
- カメラ
- バンドエイドなどを備えた小さな救急用品
- 小さな懐中電灯
- マップ
- など

水

治道には水飲み場が少ないため、トレッキング中は水を持参することが重要で、集落や街などで飲み物を購入できるお店や自動販売機で入手しましょう。特に暑い季節には、水分を十分に補給することが重要です。

注意すべき生き物

●ツキノワグマ

生息数は少ないですが、歩くときは周囲に耳を傾け、熊鈴など音の鳴る物を携行しましょう。

●マムシ

この地域に生息する有毒な蛇であり、誤って踏まないように足元に注意しましょう。噛まれた場合は、患部をできるだけ動かさないようにしながら、直ちに医師の診察を受けてください。



●スズメバチ

スズメバチは刺されると痛みを伴うことがあります。刺されたら、傷口を流水でよく洗い流し、ハチの針が残っている場合は、そっと抜き、傷口から毒をしぼり出してください。口で吸った場合、毒は必ず吐き出しましょう。ショック症状による体調の急変もあるため、直ちに医師の診察を受けてください。



●ムカデ

ムカデに噛まれると痛みを伴うことがあります。履物に隠れることを好むので、足を入れる前にチェックしましょう。



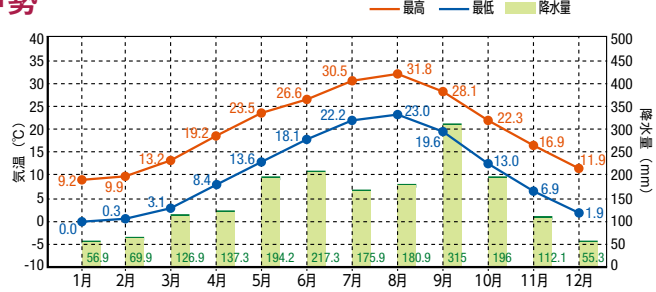
基本情報

伊勢路は国道42号をはじめとした舗装路もあれば、木々に囲まれた石畳の未舗装の峠を歩くルートもあります。北部エリアでは標高256mの三瀬坂峠が最高地点ですが、中部エリアになると急な上り坂と下り坂があり、特に八鬼山越えは伊勢路最高地点の647mとなります。南部になると浜街道をはじめとして平地が増えて歩きやすくなりますが、本宮道は標高300mを超える峠が続きます。計画にあたっては、季節、自分自身の体力、歩く距離を考慮した上で、適切な準備を行いましょう。特に中部から南部にかけては日本屈指の降水地帯であり、宿泊施設も多くないため、十分な情報入手と準備が必要となります。

天気

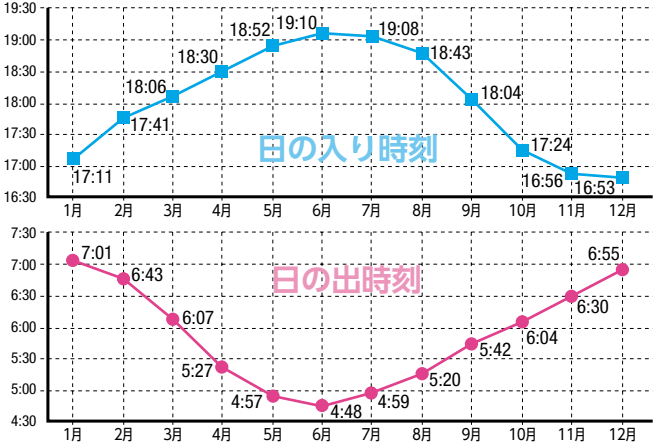
伊勢路は通年通行可能であり、冬は氷点下になることもありますが、積雪はほとんどありません。夏は蒸し暑く、湿気や降水量も多いため、水分の確保に加えて、雨天時の装備が必要となります。

伊勢



日照時間

日照時間は、12月の冬至が最も短く、6月の夏至が最も長くなります。長距離を歩く場合は、早めに出発して、早めに到着することを心掛け、日没時間の前には歩き終えるようにしましょう。



台風と大雨

紀伊半島は日本有数の多雨地帯であり、台風が接近しやすい地域です。大雨や暴風は、土砂崩れ、鉄砲水、飛散物による被害を引き起こす可能性があり、夏から秋にかけて歩く際は、天気予報を常にチェックし、注意報や警報が出るような気象条件のときは歩くことを避けてください。

みせのわたし

三瀬の渡し

その昔、巡礼者は八柱神社の川岸に向かい、宮川を舟で渡っていました。三瀬坂峠側の対岸には伊勢神宮内宮の摂社である多岐原神社が鎮座しています。1955年頃に姿を消しましたが、2009年、地元の三瀬の渡し保存会により復活しました。乗船するには予約が必要です。



大台町観光協会

予約:5日前までに電話で予約が必要です。

電話:0598-84-1050

料金:5名以上 1名500円(5名未満の場合も2,500円で体験可能)

Eメール: info@web-odai.info

ふなきばし

船木橋

1905年、宮川に架けられた全長90mの道路橋で、レンガ造りの橋脚は竣工時のままです。国の登録有形文化財に指定されています。三瀬の渡しが廃止された現在は、この橋を渡って三瀬坂峠に向かいます。

みせさかとうげ

三瀬坂峠

標高256m、北側の登り口から登り始めると、スギやヒノキに囲まれたつづら折りの急坂が続きます。峠付近には茶屋跡や1756年に祀られた宝暦地藏があります。伊勢神宮を出発して初めて本格的な古道の峠道を感じられます。

たきはらのみや

瀧原宮

御祭神は天照大御神です。瀧原宮は、伊勢神宮の別宮の一つで、同じ敷地には並んで別宮の瀧原竝宮が鎮座します。内宮に似た境内で長い参道が続きます。榎場も近くの小川にあり、建物は式年遷宮に合わせて新築されます。一部の歴史家は、瀧原宮が内宮の原型である可能性を唱えています。

だいれんじ

大蓮寺

1569年に開創された曹洞宗の寺院です。境内には樹齢数百年の椎や榎の大木をはじめ、ユキヤナギ、ツツジ、サルスベリなどもあり、花の寺としても知られています。

あしだにみち

芦谷道

大内山川沿いのヒノキ林に囲まれた約600mの平坦な土の道です。途中、景色の綺麗なビューポイントがあります。

とちはら

栃原～梅ヶ谷

栃原から梅ヶ谷まではJ R紀勢本線が並走しており、このうち栃原駅、三瀬谷駅、滝原駅、阿曽駅、伊勢柏崎駅、大内山駅の周辺には宿泊施設が点在しています。北部エリアを通して歩く際は、自身の体力なども考慮して、宿を予約することをおすすめします。

こうしん

庚申

疫病や災難から村を守るために村の入り口に立てられることが多い石塔です。庚申塔や庚申塚とも呼ばれます。庚申は、平安時代にさかのぼる道教の起源を持つ民俗信仰であり、古代の干支暦によると、60日ごとが庚申の日でした。この日の夜、眠っていると体内の三尸(虫)が逃げて昇天し、その人の罪を天の神に報告し、寿命が短くなると信じられていました。これを防ぐために、信者は眠らずに夜を明かすという信仰に発展しました。



やまのかみ

山の神

山を守り司る精霊として信じられ、豊穰、多産、生命力の女神と見なされていました。それは古代の自然信仰であり、しばしば男根のシンボルが供物として与えられたり、天災をなだめるために崇拝されたりしました。春になると山を下って田畑の神になり、秋の収穫が終わると近くの山に入るといわれ、農業と深い関係があります。熊野古道沿いには山の神を祀る場所がたくさんあります。

さるきざか

猿木坂

お天王さんを過ぎると、土の道の竹林を通して脇谷川まで急勾配を下り、河原を渡って、楠ヶ野まで上がります。

注意:増水時は無理に通り返けず、舗装された道路を迂回してください。

かみげばし

神瀬橋

猿木坂から上流を見上げると1904年に架けられたレンガ造りのアーチ橋、通称「眼鏡橋」が見えます。全長は17mで、二つあった橋の一つは鉄道敷設のため埋没し、現在は一つだけとなっています。

とのさまいどあと

殿様井戸跡

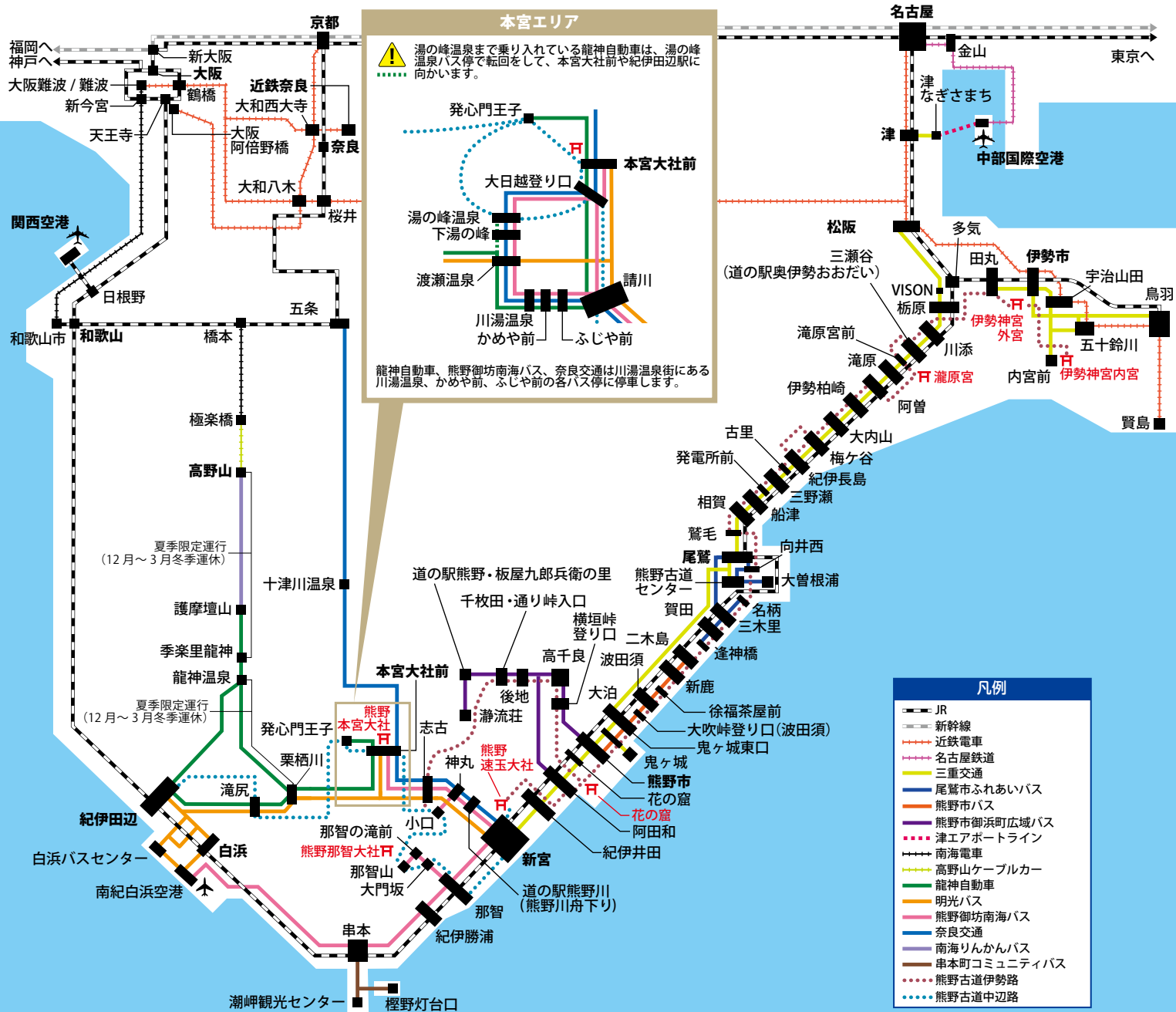
木々に囲まれて涼しいこの井戸は年中水が湧き、当地の殿様が鷹狩りの際に頻繁に訪れて休憩を取ったため名付けられました。

さだとうげ

定峠

伊勢神宮から女鬼峠に続く二番目の峠ですが、現在は舗装されています。ここには道を挟んで茶屋が2軒ありました。別名、坂瀬峠とも呼ばれています。

アクセスマップ



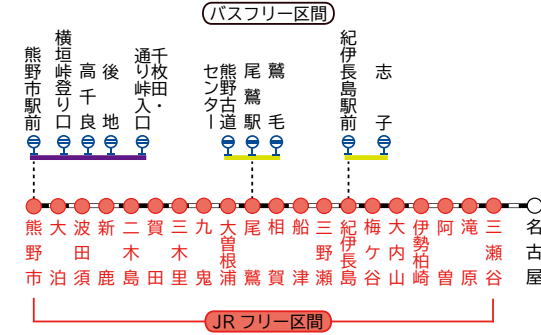
おとくなきっぷ

南紀・熊野古道フリーきっぷ

名古屋駅や岐阜駅、津駅、伊勢市駅などＪＲ東海の主要な駅を出発し、指定されたフリー区間までの往復乗車券に加えて、特急南紀の普通車指定席往復特急券が利用できるきっぷです。伊勢路コースと中辺路コースの２コースが購入可能です。各コースの有効期間は３日間。利用期間は通年（一部繁忙期などは利用不可）です。

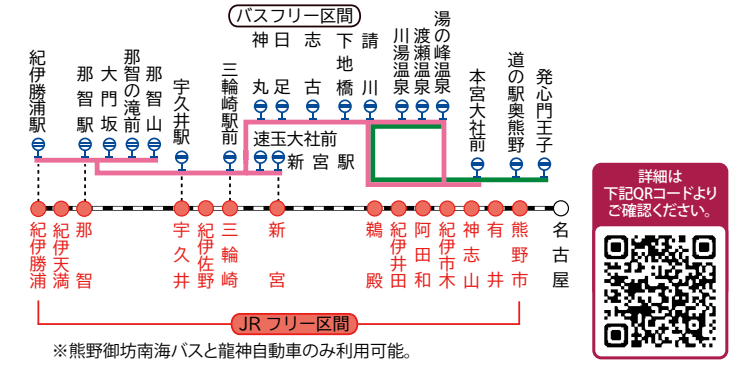
・伊勢路コース

ＪＲフリー区間（三瀬谷駅～熊野市駅）
バスフリー区間（志子～紀伊長島駅前、尾鷲駅～鷲毛、尾鷲駅口～瀬木山～熊野古道センター、熊野市駅前～千枚田・通り峠入口）が乗り降り自由です。



・中辺路コース

ＪＲフリー区間（熊野市駅～紀伊勝浦駅）
バスフリー区間（紀伊勝浦駅～那智山、新宮駅～紀伊勝浦駅、新宮駅～本宮大社前、神丸～小口、湯の峰温泉～発心門王子など）が乗り降り自由です。



受付場所	アクセス	貸出時間	シティサイクル	電動アシスト	問い合わせ番号
伊勢市駅手荷物預かり所	伊勢市駅から徒歩１分	9:00～17:00	○	○	0596-65-6861
外宮前観光サービスセンター	伊勢市駅から徒歩7分	8:30～16:30	○	○	0596-23-3323
ORANGER CAFE wood	五十鈴川駅から徒歩1分	10:00～17:00	×	○	0596-21-4040
松田自転車商会	田丸駅から徒歩6分	9:00～18:00	○	×	0596-58-3072
大紀町観光協会（山海の郷紀勢）	伊勢柏崎駅から徒歩6分	9:00～17:00	○	○	0598-74-2277

アクセス情報

鉄道

熊野古道伊勢路北部エリアの玄関口は伊勢市駅が中心となります。名古屋駅から快速みえに乗車可能なＪＲと近鉄名古屋駅、大阪難波駅、京都駅からの直通特急がある近鉄電車が乗り入れています。

北部エリアから南部エリアにかけては、峠とＪＲが並走しており、駅の利用が可能です。特にＪＲの特急南紀が名古屋駅から紀伊勝浦駅まで運行しており、熊野古道歩きで利用頻度の高い松阪駅（近鉄電車に連絡）、多気駅（伊勢市駅に連絡）、三瀬谷駅、紀伊長島駅、尾鷲駅、熊野市駅、新宮駅に停車するため、計画が立てやすいでしょう。

南部エリアに関してはＪＲ特急くろしおが京都駅または新大阪駅から運行しており、熊野古道伊勢路の西側の出入口として、紀伊田辺駅、紀伊勝浦駅、新宮駅に停車します。

バス

三重交通の高速バスが名古屋から新宮まで１日５往復運行しています。北部エリアから南部エリアまで停車するため、利便性が高いです。停車バス停はVISON、滝原宮前、紀勢大内山インター前、紀北町紀伊長島、海山バスセンター、鷲毛、尾鷲市病院前、鬼ヶ城東口、熊野市駅前、花の窟、三交南紀、阿田和駅前、紀宝町、三交新宮駅前です。

また、三重交通の松阪熊野線、熊野新宮線は路線バスですが、ＪＲと並走しているため、時間帯によってはＪＲよりも早く移動ができます。三重県内では三重交通以外で各市町が運行しているコミュニティバスがあり、峠の登り口までの移動に便利です。

また、深夜に走行する高速バスが横浜・東京・さいたまから運行していますので、効率的に夜間の移動が可能です。

レンタサイクル

多くの市町にはレンタサイクルがあり、公共交通機関の時間を気にせずに自らの足で観光スポットを訪れることができます。さらに、電動アシスト機能付きの自転車があり、少ない力で坂道を登ることが可能です。一部の施設では乗り捨てができるため、問い合わせしてみてください。



※熊野御坊南海バスと龍神自動車のみ利用可能。