世界遺産

熊野古道 伊勢路

―聖地への旅、
祈りの道を歩く。



三重県

熊野古道伊勢路
Kumano Kodo Iseji

世界遺産

紀伊山地の霊場と参詣道

日本のほぼ中央にある紀伊山地には、「熊野三山」「高野山」「吉野・大峯」という三つの霊場があり、自然崇拝に根ざした神道、中国から伝来し日本で独自の展開を見せた仏教、その両者が結びついた修験道など、多様な信仰の形態が育まれてきました。
2004年 7 月には、この三つの霊場とそれらを結ぶ参詣道、そして自然と人の営みが長い時間をかけて形成した文化的景観が、人類共有の財産としてユネスコに認められ、「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録されました。



熊野古道 伊勢路 コース紹介

1 女鬼峠
2 三瀬坂峠
3 荷坂峠
4 ツヅラト峠
5 一石峠・平方峠・熊ヶ谷道
6 始神峠
7 馬越峠 P4へ
8 八鬼山越え
9 三木峠・羽後峠
10 曽根次郎坂・太郎坂
11 二木島峠・逢神坂峠
12 波田須の道
13 大吹峠
14 観音道
15 松本峠 P5へ
16 横垣峠
17 風伝峠
18 通り峠
19 浜街道
20 熊野川（中辺路）

※記載している峠、道などの全てが世界遺産に登録されているわけではありません。

熊野三山へと続く祈りの道「熊野古道」

霊場の一つである「熊野三山」とは、熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社の三社等の総称です。三社は、それぞれ独自の自然崇拝を源としましたが、主祭神を相互に祀り合い、「熊野三所権現」として信仰されるようになりました。

そして、古くより全国各地から熊野三山へと詣でるために多くの人々が訪れ、次第に田辺から山中を抜ける「中辺路」、海岸沿いに歩む「大辺路」、高野山と熊野三山を結ぶ「小辺路」、そして伊勢神宮から熊野三山への「伊勢路」が形成されていきました。この熊野三山と各地を結ぶ参詣道が、「熊野古道」と呼ばれています。


熊野本宮大社


熊野速玉大社


熊野那智大社



二大聖地を結ぶ道「熊野古道 伊勢路」

日本人にとって特別な場所である伊勢神宮と熊野三山という二つの聖地を結ぶ道が「熊野古道 伊勢路」です。江戸時代には「伊勢に七度、熊野に三度」という言葉もあったほど、誰もが訪れたいと願う憧れの地でした。

伊勢神宮での参拝を終えた旅人は巡礼装束に身を改め、いくつもの険しい峠を越え、熊野の神々に祈りをささげるために熊野を目指したといいます。そのような「熊野古道 伊勢路」には、今でもその景観や歴史、文化が随所に息づいています。

馬越峠の石畳

馬越峠

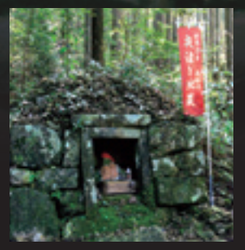
Magose-toge Pass

所在地：三重県 紀北町～尾鷲市
ウォーキングルート：約７km ／徒歩約３時間



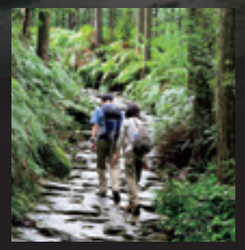
熊野古道で最も美しいといわれる石畳とヒノキ林が見どころ。気軽に登れ、伊勢路の中で最も人気の高い峠道です。

見どころスポット



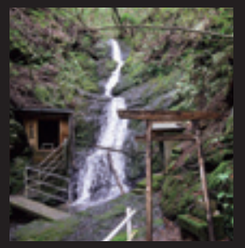
1 夜泣き地蔵

子どもの夜泣き封じの伝承があるお地蔵様が祀られています。



2 石畳道

重厚な自然石が折り重なるように敷き詰められた石畳道が残されています。



3 馬越不動尊

落差約 20m の美しい斜瀑が流れるそばに、不動明王と役の行者が祀られています。



尾鷲ヒノキ（日本三大人工美林の一つ）

緑深々と、まっすぐにのびた木々の隙間からは木漏れ日が差し込み、神秘的。

絶景スポット



A 天狗倉山（馬越峠から30分）

山頂にあるはしごを登ると、そこには尾鷲市街や山々を見渡せる絶景が広がっています。



B 便石山（馬越峠から120分）

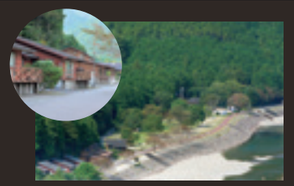
頂上付近には象の背中のように大きな岩があり、その上からの展望は最高です！

周辺のスポット



銚子川

上流から下流まで抜群の透明度を誇る銚子川。河口部では海水と淡水の境目がガムシロップのようにゆらめく「ゆらゆら帯」が観察できる。



キャンプ inn 海山

銚子川沿いにあるキャンプ場。バーベキューや川遊びなど楽しみ方いろいろ。自然に囲まれ、リフレッシュ！



おわせお魚いちばおとと

水産会社直営・地魚と地場産品の店。鮮度と品揃えが自慢！食堂も併設しており、海鮮丼と寿司がおすすめ。

東屋から望む七里御浜

松本峠

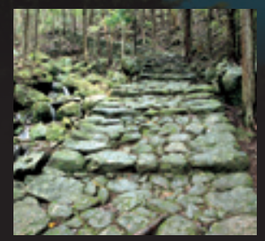
Matsumoto-toge Pass

所在地：三重県 熊野市
ウォーキングルート：約５km ／徒歩約２時間



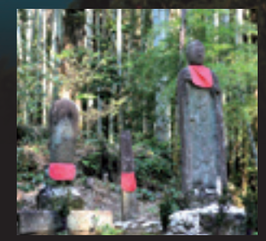
険しい道が少なく、山登り初心者の方でも安心。美しい石畳が残り、竹林に囲まれた峠道を楽しめます。付近には世界遺産の鬼ヶ城や花の窟など多くの見どころがあります。

見どころスポット



1 江戸の石畳

江戸時代に作られた階段状の石畳。側面は見事な石垣で固められています。



2 松本峠のお地蔵様

昔、鉄砲の名手が妖怪と勘違いして撃った跡と云われる傷跡が左裾に残されています。



3 獅子岩

熊野灘に向かって吠える巨大な獅子の姿をした高さ25ｍの奇岩。



4 花の窟

神々の母であるイザナミノミコトの御陵であり、日本最古の神社といわれています。

熊野大花火大会

毎年８月17日に開催。
※雨天・高波の場合、予備日に順延。

絶景スポット



A 鬼ヶ城

波の浸食と急激な地盤の隆起によって作られた奇岩が約1.2㎞続いています。



B 鬼の見晴台

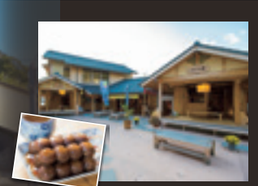
松本峠から約35分。熊野灘が一望でき、疲れも吹き飛ぶ雄大な眺めです。

周辺のスポット



熊野市観光案内所

観光案内だけでなく、レンタサイクルの利用や荷物預かりも可能。



道の駅熊野・花の窟（お網茶屋）

花の窟の奉納米である黒米を使用した商品や、特産品を使った食の提供を行う施設。

\ 他にもまだある！ /

熊野古道伊勢路の見どころ

熊野古道伊勢路には、馬越峠・松本峠の他にも
たくさんのおすすめコースがあります。ぜひ訪れてみてください。



熊野川・三反帆（さんだんぽ）（P2・コース⑳）

川の参詣道として世界遺産に登録される熊野川で、３枚の帆を掲げ、川風を受けて優雅に進む川舟。雄大な景色を眺めながら優雅な時間を過ごしてみませんか。



八鬼山越え（P2・コース⑧）

古くは、西国第一の難所といわれたこのコース。急な山道が続き、歩きごたえがありますが、美しい石畳と史跡が多く残り、絶景も臨めます。

ツヅラト峠（P2・コース④）

「ツヅラト」とは「九十九折」のことで、その名の通り、カーブが連続しています。峠道には石畳や石垣がよく保存されています。

旅のサポート情報

多言語音声ガイド [英語・中国語・台湾語・韓国語・フランス語]
熊野古道センターでは、館内で使える多言語音声ガイドをご用意しています。

旅の拠点にしよう 三重県立熊野古道センター







熊野古道をより深く体験するための情報が満載のビジターセンター。尾鷲ヒノキを6549本使用した木造建築は風格があり、美しい木目が印象的。熊野古道とその周辺の歴史、自然、文化などの展示や資料が収められており、熊野古道を訪れる方や地域の人々の交流や学習の場となっています。

巡礼衣装体験（無料）も人気です。



住　所 〒519-3625
三重県尾鷲市向井 12-4

問合せ先 0597-25-2666

ＵＲＬ https://kumanokodocenter.com/

アクセス

JR 尾鷲駅からふれあいバス（紀伊松本行）にて
約 20 分熊野古道センター前下車すぐ

（津・松阪方面から）熊野尾鷲道路尾鷲北ICから約10分
（新宮・熊野方面から）熊野尾鷲道路尾鷲南ICから約10分
※ハーフ IC のため乗り降りにご注意ください。

熊野古道センターに隣接

夢古道おわせ

全国的にも珍しい海洋深層水のお風呂が楽しめる温浴施設や地元物産品販売、古道ラーメンやカフェ、土日祝限定の「ほんじつのさかな」などのフードコートがある複合施設。峠を歩いて疲れた体を癒すのにおすすめです。

ＵＲＬ https://home.tsuku2.jp/storeDetail.php?scd=0000278046





伊勢路ナビ　熊野古道伊勢路ナビ
Google マップ上で熊野古道のコースや観光情報を案内します。
ＵＲＬ https://www.kodo.pref.mie.lg.jp/navi/

観光三重
宿泊情報など、詳しい情報はこちらをご覧ください。
ＵＲＬ https://www.kankomie.or.jp/

\ 旅を彩る！ /

食と魅力

雄大な自然が息づくこの地域には、豊かな味覚や伝統工芸品、温泉など、魅力にあふれています。



尾鷲わっぱ

良質な尾鷲ヒノキを材料に、手作業で一つひとつ丹念に作られる、伝統工芸の漆器です。お弁当箱に最適。



温泉

峠越えで疲れた体を癒してくれます。温泉によって泉質が異なります。それぞれの多様な効能をお楽しみください。



道の駅　紀宝町ウミガメ公園

絶滅の危機に瀕しているウミガメの保護・啓発活動の拠点です。ウミガメやリクガメを間近で観察できるウミガメ水族館。資料館では、剥製などからウミガメについて学ぶ事ができます。

ＵＲＬ https://umigame.info

丸山千枚田

松本峠を越えて、西に向かった通り峠には、山の斜面に小さな田が幾重にも重なる、日本一美しいといわれる棚田が広がります。田植えの時期の５～６月頃は水が引かれた田んぼが輝き、とても美しいです。



海鮮丼

黒潮の豊かな漁場のあるこの地域では漁業が盛ん！種類豊富な魚が水揚げされます。新鮮な魚を贅沢に使った海鮮丼がおすすめです。



みかん

この地域では１年を通して多品種のみかんが味わえます。海風とともに温暖な気候で非常に糖度の高いみかんが育ちます。





熊野地鶏

熊野の大自然の中で手間暇を惜しまず飼育されている地鶏。程よい歯ごたえとコクのある味わいが特徴です。



干物

新鮮な魚介類を干した加工食品。干すことで味が凝縮され、日持ちが良くなります。



めはり寿司

高菜の浅漬けで巻いたにぎりめし。目を見張るほど大きく、美味しいことが由来とされています。



さんま寿司

塩漬けにしたサンマを使った押し寿司。身がしまり、臭みがなく、さっぱりとした味わいです。



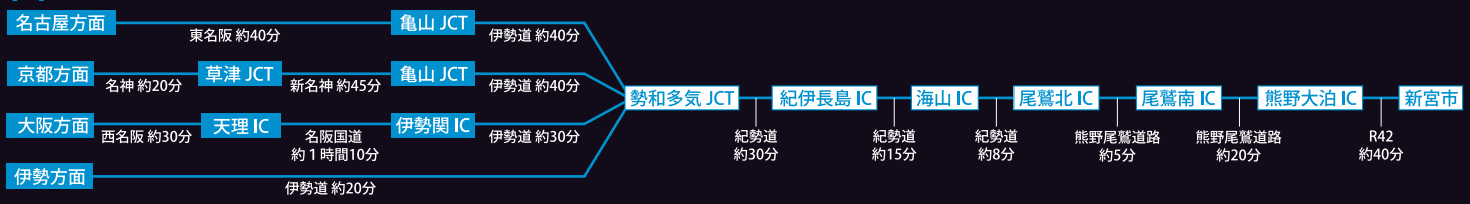
ACCESS MAP



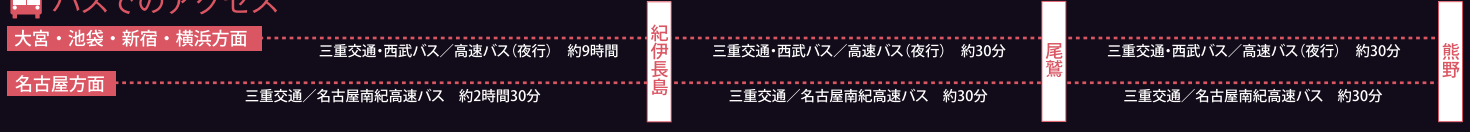
鉄道でのアクセス



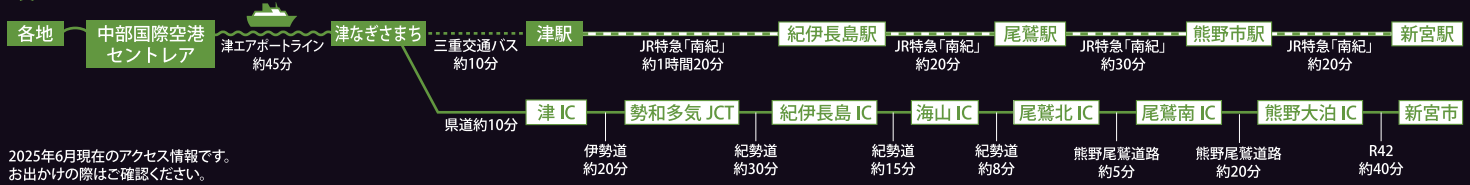
車でのアクセス



バスでのアクセス



空路からのアクセス



2025年6月現在のアクセス情報です。
お出かけの際はご確認ください。

発行 三重県地域連携・交通部 南部地域振興局 東紀州振興課
TEL：059-224-2193 FAX：059-224-2418 URL： https://www.kodo.pref.mie.lg.jp

2025年12月発行