



■ 朴葉巻き
小豆あんのお餅を、朴(ほお)の葉で包んで蒸した木曾ならではの味。



■ そば
御嶽の豊かな大地から生まれた野性味溢れる自然のうまみを余すところなく挽き込んだ「王滝のそば」をぜひご賞味ください。冬季限定の「すんきそば」もおすすすめです。



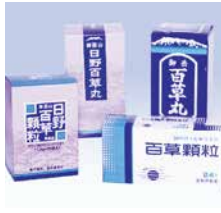
■ 王滝かぶ
葉柄は太く形状は長円形。肉質は緻密で柔らかいのが特徴です。「赤かぶ漬け」は着色料を一切使用せず赤かぶ本来の色で食酢・塩・砂糖のみで漬けています。



■ すんきそば

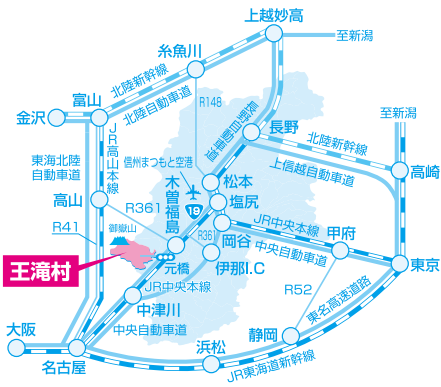


■ すんき漬
「すんき漬」は木曾地方だけで作られてきた当地独特の食文化で、長野県の「味の文化財」として注目されています。王滝村のすんき漬は、原材料に「王滝かぶ」の葉を使用しています。無塩の乳酸発酵食品ですっきりとした酸味があり、乳酸菌や食物繊維が豊富で身体に良いことが特徴です。



■ 百草
島崎藤村の小説「ふるさと」の中に「御嶽山のほうから帰る人たちは、百草という薬をよくお土産に持ってきました。百草はあの高い山で採れるいろいろな草の根から製した練り薬で、それを竹の皮に延べてあるのです。苦い苦い薬でした。」と紹介されています。この薬はオウバク、ゲンノシヨウコなどの生薬を配合したもので、古くは胃腸薬として親しまれています。

I N F O R M A T I O N



飛行機	札幌(新千歳) — 飛行機 — 約90分	福岡 — 飛行機 — 約90分	信州ちとせ	レンタカー — 90分	木曾町福島(元橋)	バス	30分	王滝村	40分	田原	40分			
車	大阪 — 名神高速道路 180分	東京 — 中央自動車道 170分	小牧J.C.T.	中央自動車道 中津川I.C. R19 60分	中央自動車道 伊那I.C. R361 45分	岡谷J.C.T.	長野自動車道 塩尻I.C. R19 10分	中央自動車道 伊那I.C. R361 20分	伊那I.C. R361 45分	木曾町福島(元橋)	バス	40分	タクシー	40分
列車	大阪 — 新幹線 70分	東京 — 特急 160分	新宿 — 中央自動車道 250分	名古屋	JR中央本線(特急) 86分	塩尻	JR中央本線(特急) 26分	木曾町福島(元橋)	バス	40分	タクシー	40分		

●列車をご利用の方はJR木曾福島駅から定期バスをご利用ください。
JR木曾福島駅(JR東海テレホンセンター)・・・050-3772-3910 おんたけ交通・・・(0264)22-2444
おんたけタクシー・・・(0264)22-2525 木曾交通・・・(0264)22-3666

お問い合わせは

(一社) 木曾おんたけ観光局 王滝村観光案内所
〒397-0201 長野県木曾郡王滝村2758-3 FAX.0264(48)2258
<http://www.ontake.jp> TEL.0264(48)2257
mail to: otaki@visitkiso.com



御嶽古道遊歩

歴史が香る山麓の道

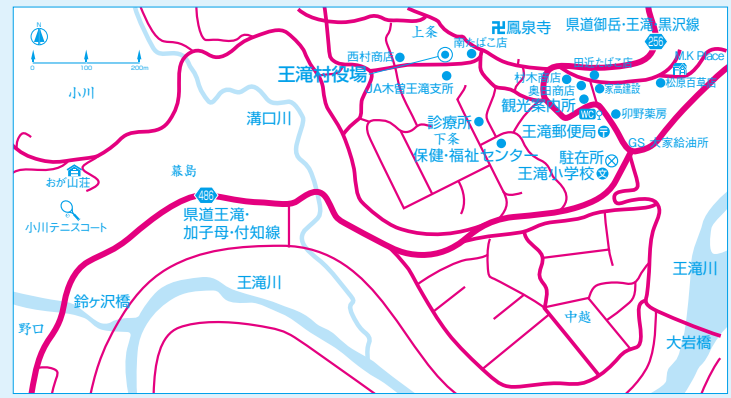
王滝村

のんびりと歴史の道を辿り雄大な自然を楽しむ。

いにしえ人の登拝の道、木曾御嶽遊歩道。

木曾御嶽山(標高3067m)は、信仰の山として畏敬を集めてきた霊峰です。開山は九世紀と言われ、室町時代には修験者の登拝が盛んになりました。一般民衆に開放されるようになったのは江戸時代で、一七九二年に普賢行者が王滝口を開き、登山道として使われてきました。ここに紹介する「御嶽古道」は歴史が香る山麓の道です。清流のせせらぎを聞きながら日ごとに変わる樹々の色、可憐な山野草、生きものたちに会う自然の中で、心も身体も生き返るよう。御嶽山麓の変化に富んだ、トレッキングが楽しめる遊歩道です。

■王滝村中心部のご案内



■凡例

● 村役場	⛩ 寺	⌄ ゴルフ場	🌳 自然公園	🏠 別荘地
♨ 温泉	⛩ 神社	⌄ スキー場	🌊 滝	🏠 旅館
🚗 駐車場	🏠 公営レジャー施設	🏠 キャンプ場	🌄 渓谷	🏠 民宿
🚰 WC お手洗い	🎨 美術館・博物館	🏠 オートキャンプ場	🏔 山	🏠 ペンション
⋯ 登山道	⋯ 車道通行不可の道	⊘ 一般車両通行止め	📷 眺望・撮影ポイント	



目次

- ◆王滝村全図 1
- ◆遊歩道① 一合目(王滝村観光案内所)〜御嶽神社里宮 3
- ◆遊歩道② 〓バス停「くんざ」〜「心堂」二合目(旧道) 5
- ◆遊歩道③ 〓大又〜大又三社 7
- ◆遊歩道④ 〓清滝〜新滝〜十二権現 9
- ◆遊歩道⑤ 〓せせらぎの小径〜銀河村 11
- ◆遊歩道⑥ 〓八海山下〜八海山神社 13

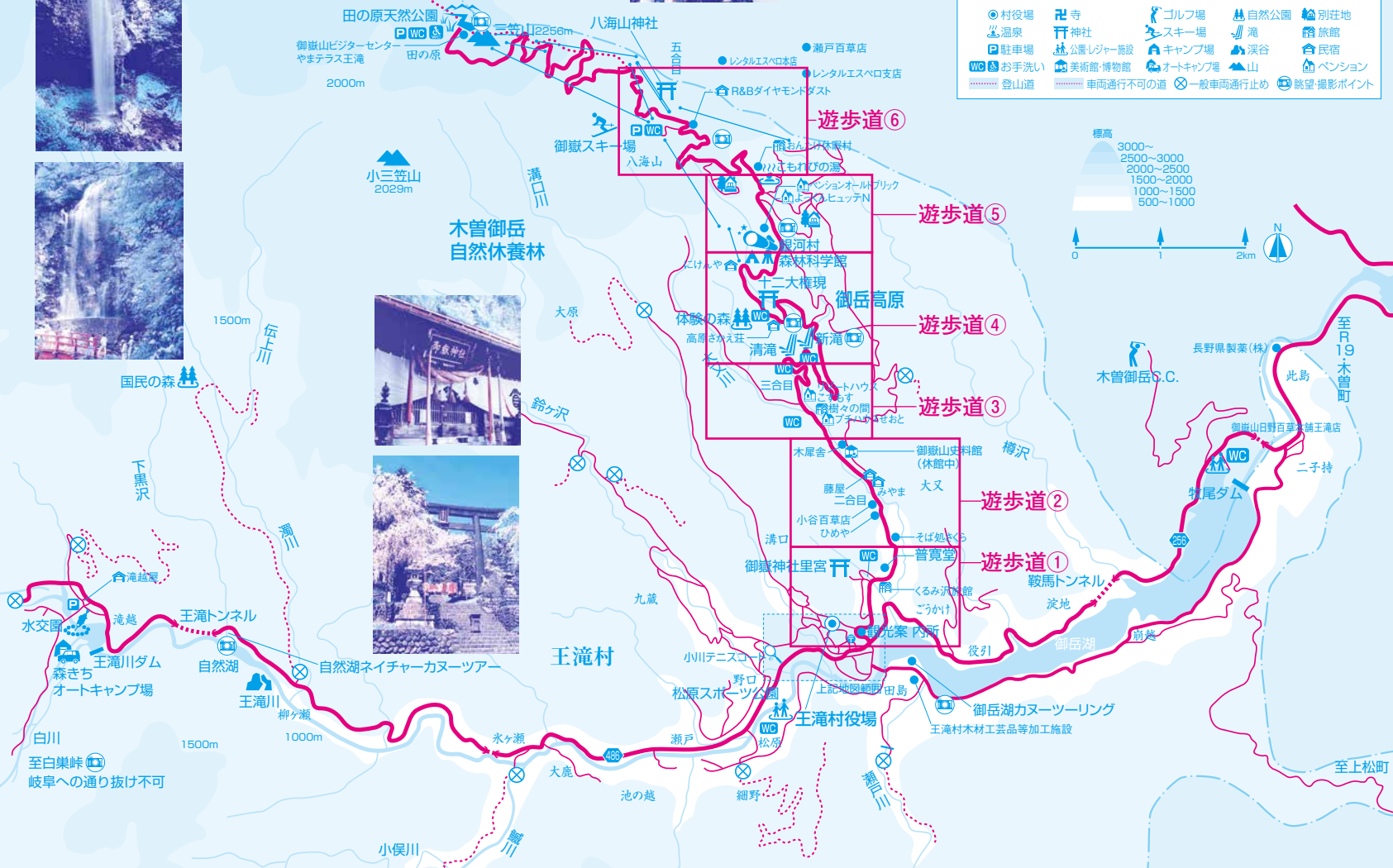
お願い

- このガイドマップは、御嶽山麓の自然と歴史を楽しむ遊歩道を紹介しています。ルートの大半が山林ですので、火気の使用はつつしみゴミ屑などは必ず持ち帰りましょう。
- 表記の距離や時間は目安になります。交通機関が少ないため、お出かけ前にダイヤ等を確認の上、余裕を持ったスケジュールをお組ください。
- 熊の出没する区間があります。鈴など音の出るものをご準備ください。安全のため、なるべく複数でのウォーキングをおすすめします。

開田高原



木曾御岳自然休養林



御嶽山麓自然遊歩道①

一合目 (王滝村観光案内所) ~ 御嶽神社里宮 ~

御嶽神社里宮を辿るこの道は、7月27・28日に行われる御嶽神社例大祭で神輿が通る道。御岳湖の眺望もすばらしい。



御嶽神社里宮

⑥ ヒノキとサワラの巨木がうっそうと茂る樹林の中、長い石段の参道を登り詰めると高い岩壁を背に社殿が建つ。古くは岩戸権現と称され、室町時代後期頃から御嶽三十八社の一社として信仰を集め、江戸時代には御嶽山頂に祀られた御嶽山座王大権現の里社として全国にその信仰が広まった。御嶽信仰の聖地。



勝海舟書の碑

④ 里宮への旧参道脇に倉石明神の碑がある。幕末の政治家勝海舟の書である。



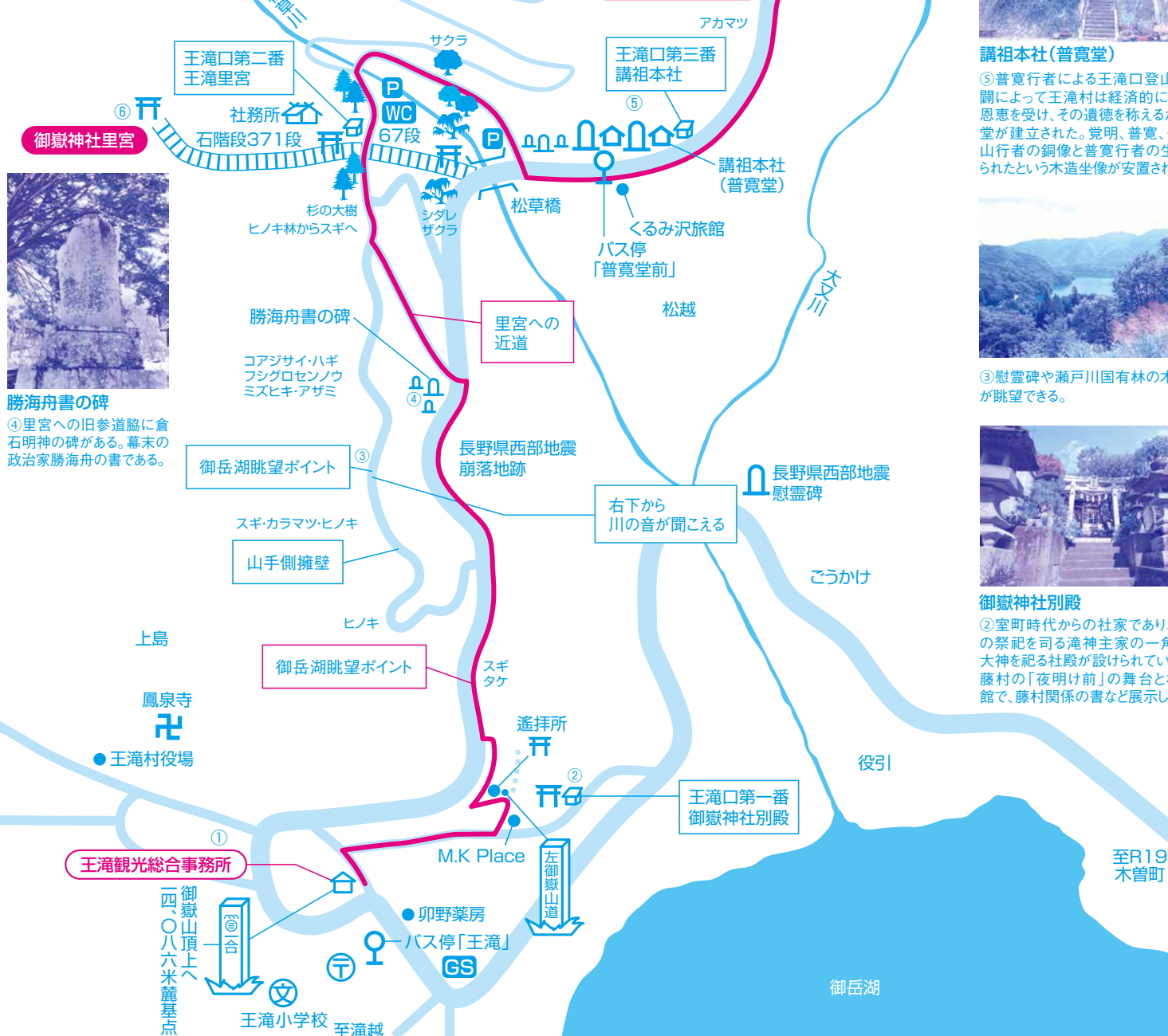
天狗の面

社殿の中には島崎藤村の「夜明け前」に取り上げられた天狗の面の額や江戸時代初期からの多くの絵馬が奉納されている。



一合目の碑

① かつては全国からの御嶽参りの信者で賑わった王滝口一合目のバス発着地。村の広小路でもあった。



講祖本社(普寛堂)

⑤ 普寛行者による王滝口登山道の開關によって王滝村は経済的にも大きな恩恵を受け、その遺徳を称えるため普寛堂が建立された。寛明・普寛、一心、一山行者の銅像と普寛行者の生前に作られたという木造坐像が安置されている。

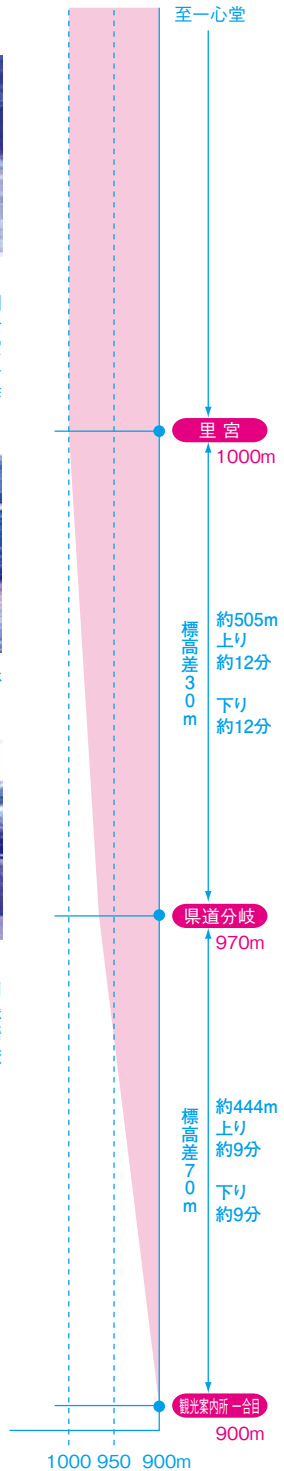


③ 慰霊碑や瀬戸川国有林の木曾松林が眺望できる。



御嶽神社別殿

② 室町時代からの社家であり、御嶽山の祭祀を司る滝神主家の一角に御嶽大神を祀る社殿が設けられている。島崎藤村の「夜明け前」の舞台となった旅館で、藤村関係の書など展示している。



■ 区間距離と高低差の目安 ※赤字は標高です

御嶽山麓自然遊歩道②

～バス停「くんだ」～一心堂～二合目(旧道)～

「死後わが御霊はお山にかえる」といった信仰に基づく霊神碑が道路沿いに林立し、当時の面影が色濃く残る。



二合目
⑥ 王滝口登山道二合目(旧一合目)。鳥居の向こうに御嶽山が眺望できる。御嶽山の遥拝所。



東郷平八郎額
鳥居に掲げる「御嶽神社」の神号額は東郷平八郎元帥の揮毫。御嶽行者の聞いたご神勅によりロシア艦隊を全滅させることができたという。



一心堂
③ 普寛の教えを継いだ一心行者が祀られている。御嶽山王滝口の聖地。



④ シダレザクラの大木、春にはみごとな花を咲かせ、楽しませてくれる。



⑦ 百草屋さんの店。めったに開店しないが、かつては登山客の茶小屋として賑わった。



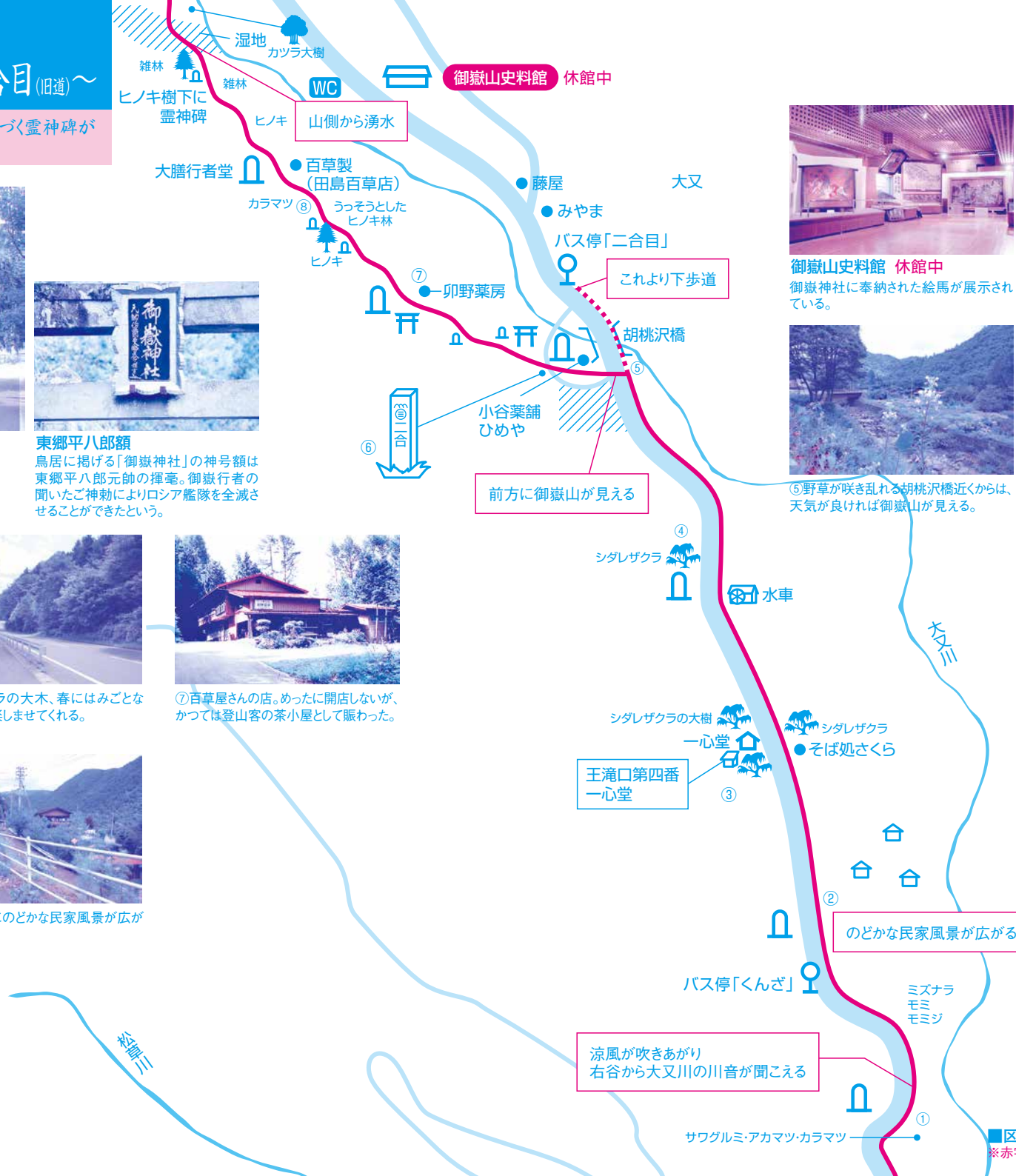
⑧ 樹下に霊神碑が点在し、当時の面影を残す旧街道。



② 県道眼下にのどかな民家風景が広がる。



① 実を付けたサワグルミ。



御嶽山史料館 休館中
御嶽神社に奉納された絵馬が展示されている。

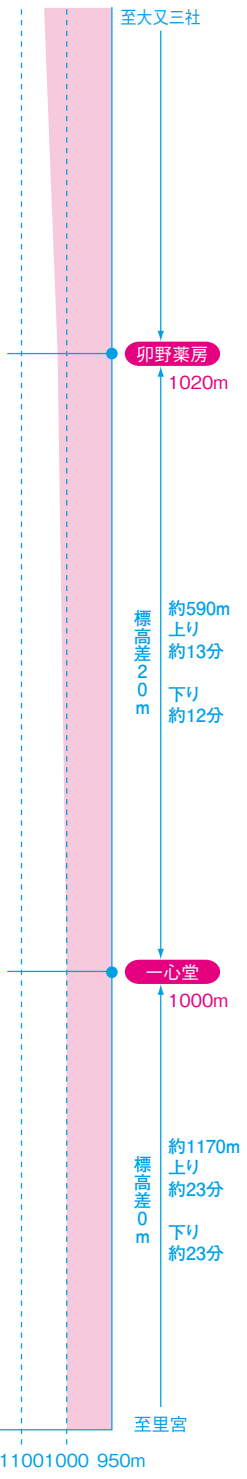


⑤ 野草が咲き乱れる胡桃沢橋近くからは、天気の良いれば御嶽山が見える。

前方に御嶽山が見える

のどかな民家風景が広がる

涼風が吹きあがり
右谷から大又川の川音が聞こえる



■ 区間距離と高低差の目安
※ 赤字は標高です

御嶽山麓自然遊歩道③

～大又～大又三社～

御嶽三神が祀られている大又三社。御嶽山の溶岩の噴出により押し出されてきた幕岩が見られる。



大又三社入口



大又三社

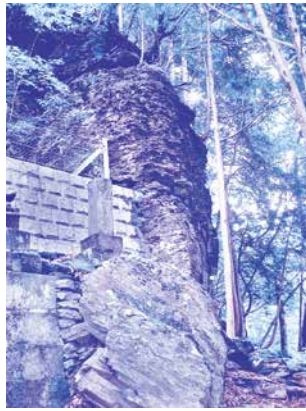
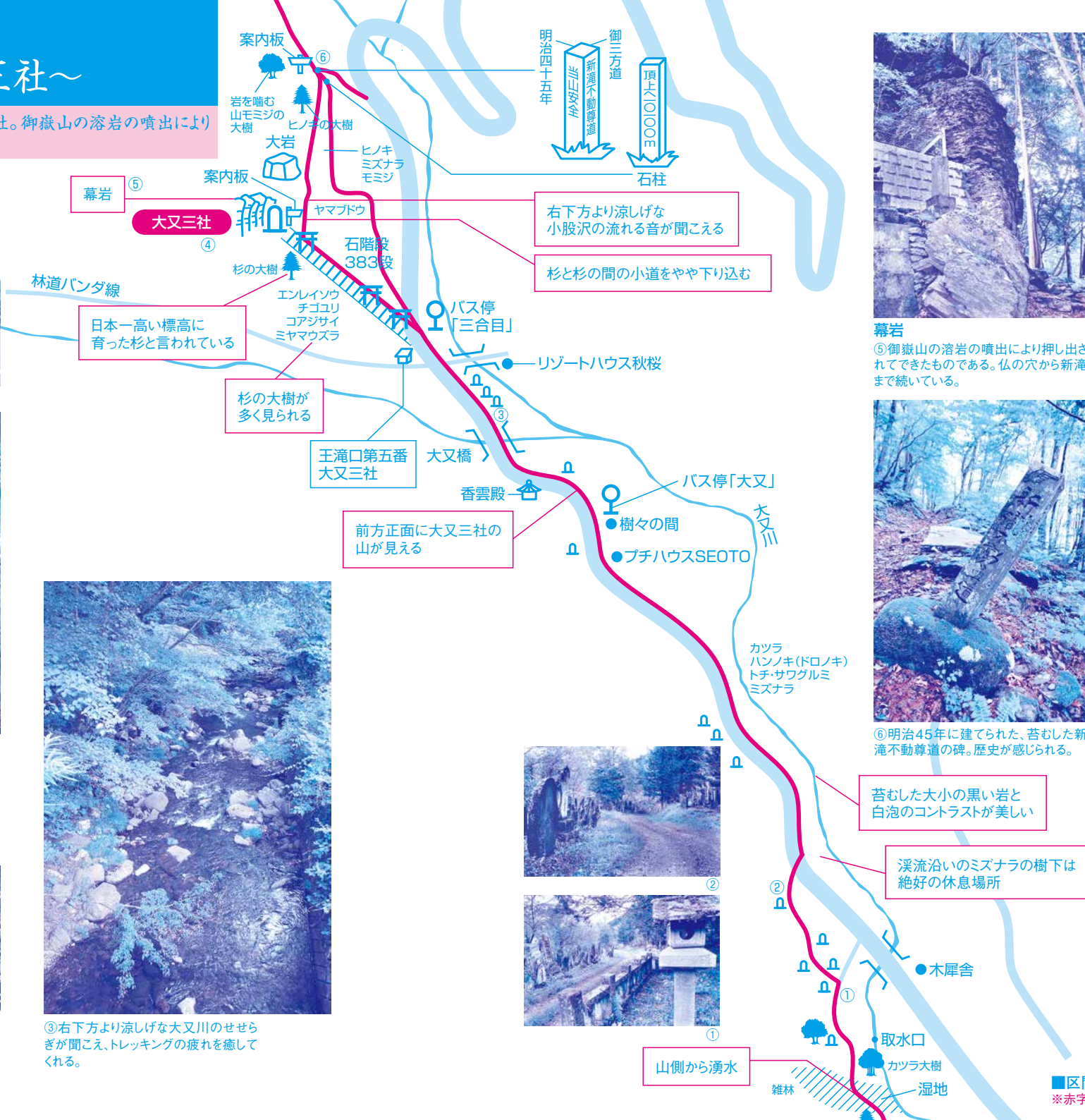
④下から一直線の長く急な階段の先に御嶽三大神の御嶽山座王大権現、八海山大頭羅神王、三笠山刀利天宮が祀られている。御嶽山の頂上をはじめ各霊場に参詣できない信者のために奉祀された。



御嶽三大神



③右下方より涼しげな大又川のせせらぎが聞こえ、トレッキングの疲れを癒してくれる。



幕岩
⑤御嶽山の溶岩の噴出により押し出されてきたものである。仏の穴から新滝まで続いている。



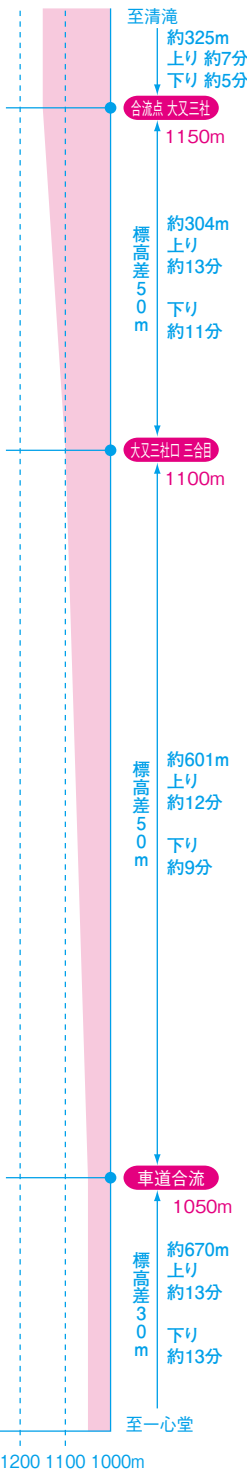
⑥明治45年に建てられた、苔むした新滝不動尊道の碑。歴史が感じられる。



苔むした大小の黒い岩と白泡のコントラストが美しい



溪流沿いのミズナラの樹下は絶好の休息場所



■ 区間距離と高低差の目安 ※赤字は標高です

～清滝～新滝～十二権現～

森豊かな谷間に轟音をどどろかせ流れ落ちる清滝、森の中で静かに流れ神秘的な雰囲気が漂う新滝。2つの滝が楽しめる。



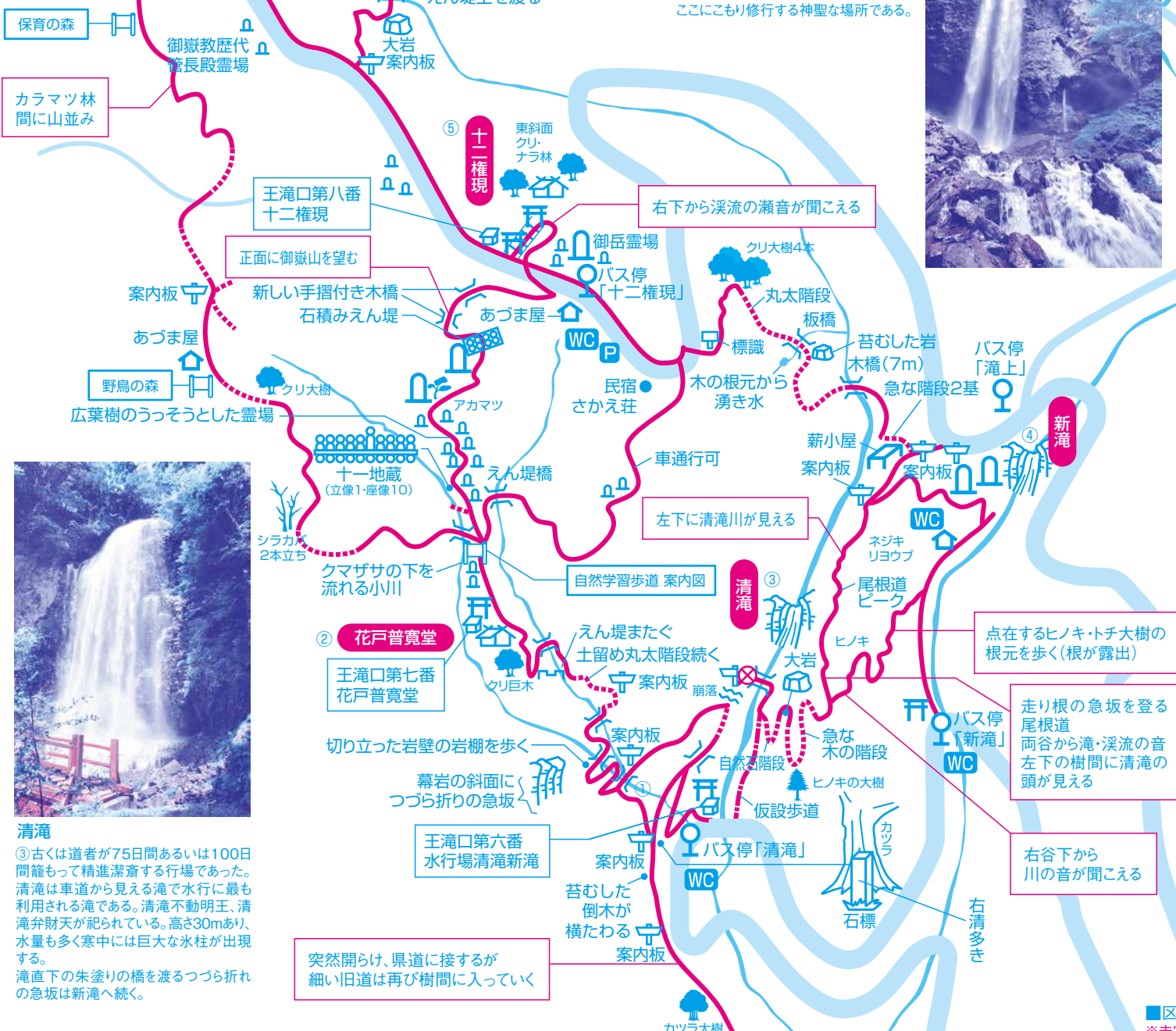
十二権現
⑤木花開耶姫命(コノハナサクヤヒメ)が祀られている。昔から子授け、子育ての神様として親しまれている。「猿ボコ」という小さな人形を供える慣わしがある。



花戸普寛堂
②御嶽山王滝口を開き、御嶽信仰を全国に広めた普寛行者の墓所のひとつ。普寛行者を案内した吉神行者(小谷吉右衛門)の子孫が茶小屋を開き、現在もこの堂を守っている。普寛行者の遺言により4箇所に分骨されたが、辞世の句で「なきがらは いくつの里に埋むとも 心御嶽(に有明の月)」と詠まれた。これが死後、霊魂が御嶽山に還るといふ霊神信仰のもとになった。



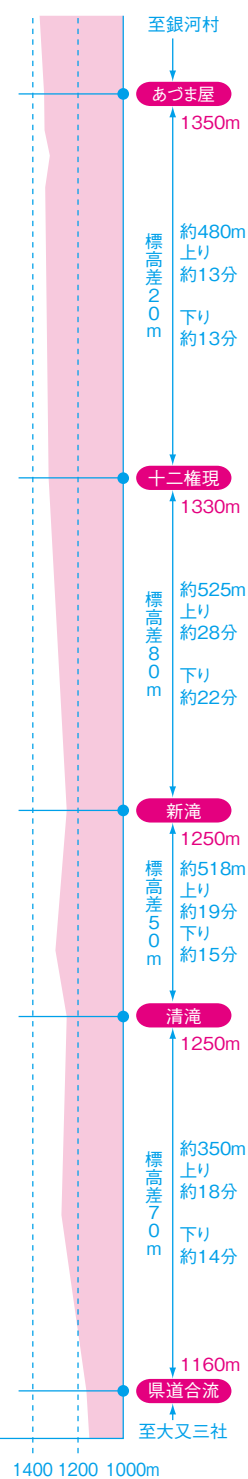
①カツラの木に抱かれた石標。歴史が感じられる一コマ。



新滝
④新滝不動明王、八大龍王が祀られている。滝裏に小さな岩祠があり、滝を裏側から見る事ができるので裏見滝とも呼ばれる。滝のそばに岩窟があり行者がこここもり修行する神聖な場所である。



清滝
③古くは道者が75日間あるいは100日間籠もって精進潔斎する行場であった。清滝は車道から見える滝で水行に最も利用される滝である。清滝不動明王、清滝弁財天が祀られている。高さ30mあり、水量も多く寒中には巨大な氷柱が出現する。滝直下の朱塗りの橋を渡るつづら折れの急坂は新滝へ続く。



■区間距離と高低差の目安 ※赤字は標高です

～八海山下～八海山神社

クマザサやカラマツ林の中を進むと八海山神社へ辿り着く。
ここに湧き出る御水は眼病に効くと言われている。

至田の原天然公園



八海山神社

⑦ 普寛行者が御嶽山王滝口を開山したのち、越後国八海山を開き、黒石に八海山大頭羅神王を勧進し八海山大神とした。以後、この地を八海山と呼ぶようになった。現在の神社は道路の開通により旧黒石から移転された。



⑥ 本殿には八海山大頭羅神王が、八海山神社の境内には摩利支天尊(武神、かげろうの化神ともいう)、八大龍王尊(水神)、愛染明王(縁結び、恋愛の神様)が祀られている。



⑤ この水は眼の病を除くという信仰がある。



② クマザサとカラマツ林が美しい。



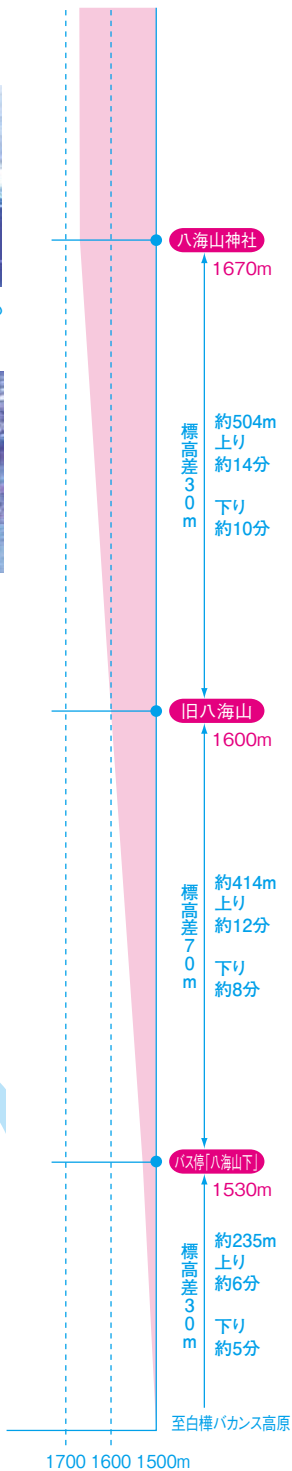
① 小岩が点在する遊歩道。



③ 霊神碑の向こうに、土に半分ほど埋もれた石の階段が続く。



④ 旧八海山



■ 区間距離と高低差の目安
※ 赤字は標高です