熊野トラベル

熊野古道を歩くのには、熊野トラベルからの予約がおすすめ!

熊野トラベルは地域の旅行会社
「田辺市熊野ツーリズムビューロー」が運営する予約サイトです。

おすすめポイント

◆大手の旅行会社では取り扱っていない熊野古道沿いの民宿、ゲストハウスを多数取り扱っています。
◆宿泊予約・決済・キャンセル等一括した対応が可能です。
◆モデルコースも充実していますが、お客様のお好みに合わせて、宿や行程を組み合わせるオリジナルツアーの提案が可能です。

◆昼食の弁当や荷物搬送、車両回送といった歩くためのサービスや、語り部などのオプションも充実しています。
◆熊野エリア全体の観光協会や行政とも連携し、「熊野の魅力」をきめ細やかに発信しています。

熊野参詣道を歩くときの心得

1. 「人類の遺産」をみんなで守ります。
2. いにしえからの祈りの心をたどります。
3. 笑顔であいさつ、心のふれあいを深めます。
4. 動植物を大切にし、みんなで守ります。
5. 計画と装備を万全に、ゆとりをもって歩きます。
6. 火の用心をこころがけます。
7. ゴミを持ち帰り、きれいな道にします。

旅のお問い合せは

■一般社団法人 田辺市熊野ツーリズムビューロー TEL.0739-26-9025
■田辺市観光センター TEL.0739-34-5599
■田辺市観光振興課・田辺観光協会 TEL.0739-26-9929
■口熊野かみとんだ観光案内所 TEL.0739-33-9610
■田辺市大塔行政局・大塔観光協会 TEL.0739-48-0301
■田辺市中辺路行政局(中辺路町観光協会) TEL.0739-64-0500
■熊野古道館 TEL.0739-64-1470
■世界遺産熊野本宮館 TEL.0735-42-0751
■熊野本宮観光協会 TEL.0735-42-0735
■那智勝浦町観光案内所 TEL.0735-52-5311
■新宮市観光協会 TEL.0735-22-2840
■公益社団法人 和歌山県観光連盟 TEL.073-422-4631

■ 監修・藤白神社宮司 吉田昌生 2022.9

熊野古道
中辺路(なかへち)

熊野古道めぐり地図帳

目 次

熊野古道とは …… 1〜2
おすすめのモデルコース …… 3
高低図 …… 4〜5
ルート概要 …… 8〜9
ルートマップ …… 10〜33
アクセス …… 34〜35

熊野へ

京の都から重なる山々を越えた遥かなる地「熊野」。
この地は平安の昔から人々のあこがれをかきたててきました。雄大な海と清らかな流れを生み出す深い森が今も原初のままにそこにあります。
熊野では、圧倒的な自然のパワーを敬い、畏れ、そしてその恵みに深い感謝をささげた太古の人々の心を体感することができるのです。
平安時代の皇族・貴族がこの地で蘇りを信じたように、混沌とした現代だからこそ、心を一度リセットして熊野の自然が差し出す贈り物を素直に受け取ってみましょう。

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。さらに、平成28（2016）年10月に闘雞神社、長尾坂、潮見峠越、北郡越、赤木越などが追加登録されました。

熊野古道

古代から中世にかけ、本宮・新宮・那智の熊野三山の信仰が高まり、上皇・女院や庶民にいたるまで、旅人の切れ目がなく行列ができた様子から「蟻の熊野詣」と例えられるほど多くの人々が熊野に参詣しました。

熊野古道にはいくつかのルートがあります。京都から大阪・和歌山を経て田辺に至る「紀伊路」、そして田辺から山中に分け入り熊野本宮を経て那智・新宮へ向かう「中辺路（なかへち）」です。

そのほか、田辺から海岸線沿いに那智・新宮へ向かう「大辺路（おおへち）」、高野山から熊野へ向かう「小辺路（こへち）」、伊勢と熊野を結ぶ「伊勢路」、吉野・大峯と熊野本宮をつなぐ山伏たちが通った厳しい修行の道「大峯奥駈道（おおみねおくがけみち）」などがあります。

中辺路

熊野古道のうち、多くの旅人が歩いたのは、京都から大阪・和歌山を経て田辺に至る紀伊路、そして田辺から山中に分け入り熊野三山に向かう中辺路です。

このルートは熊野神の御子神を祀った「王子」もしくはその遺跡が点在するのが特徴です。

後鳥羽院・藤原定家・和泉式部なども熊野を目指して中辺路を歩いたとされています。

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拝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。

熊野詣はよみがえりの旅と言われます。熊野速玉大社は「過去」、熊野那智大社は「現在」、熊野本宮大社は「未来」をつかさどると言われ、長い道のりを巡礼する中で、自身の過去、現在、未来を見つめ直し、新たな気持ちに生まれ変わることが熊野信仰の意味するところです。

これら三社を結んでいるのが「中辺路」です。

■熊野本宮大社

京都から、長い道のりを歩く熊野詣。厳しい中辺路を経て、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。

熊野本宮大社

■熊野速玉大社

熊野速玉大社は、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。

熊野速玉大社

■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拝が起源とされています。

隣には、那智山青岸渡寺（なちさんせいがんとじ）があります。青岸渡寺は、西国三十三所霊場の第一番札所であったため明治時代の神仏分離令を免れました。人々が神も仏も区別することなく信仰していた神仏習合時代の名残りを感じられる貴重な場所です。

熊野那智大社

熊野古道マップ

霊　場
- 吉野・大峯
- 熊野三山
- 高野山

参詣道
- 中辺路（なかへち）
- 小辺路（こへち）
- 大辺路（おおへち）
- 伊勢路（いせじ）
- 紀伊路（きいじ）
- 高野参詣道（こうやさんけいみち）
- 大峯奥駈道（おおみねおくがけみち）

熊野トラベル

モデルコース

語り部と歩くプラン一覧

おすすめのモデルコース

熊野へのご旅行や熊野古道ウォークのご計画をたてる際の参考にしてください。
モデルコースを自由にカスタマイズしてオリジナルのご旅行計画をたてることも出来ます。
安全で効率のよいウォークをご計画ください。

熊野三山ハイライトコース　高低差約250m

① 発心門王子～熊野本宮大社 P22~23

歩行距離約7.5km　所要時間約3時間（うち歩行時間は約2時間）
語り部と歩いた場合は約5時間

- ◆神域の入口「発心門王子」から中辺路のクライマックスとなるコースです！
- ◆ゆるやかなコースなので歩くのが苦手な方や初心者の方でも安心！
- ◆途中に高台から大斎原が一望できるポイントがあります。

熊野本宮大社

道休禅門

発心門王子

コース詳細　語り部のご予約

その他おすすめのコース

滝尻王子（熊野古道館）～高原 P16~17

約4.1Km
標準所要時間約3時間（うち歩行時間約2時間）

コース詳細

2泊3日おすすめモデルコース　初級編

1日目
電車：JR紀伊田辺駅着
路線バス：紀伊田辺駅→本宮方面（約2時間）
宿泊：熊野本宮温泉郷
2日目
路線バス：宿最寄りバス停→発心門王子（約35分）
古道歩き：発心門王子→熊野本宮大社・大斎原（約7.5km、約3時間）
路線バス：本宮大社前→速玉大社前（1時間～1時間半）
参拝：熊野速玉大社（約30分）
路線バス：速玉大社前→紀伊勝浦駅（40～50分）
宿泊：勝浦
3日目
路線バス：紀伊勝浦駅→大門坂（約20分）

コース詳細

古道歩き：大門坂入口→熊野那智大社、那智山青岸渡寺→那智の滝（約1.8km、約2時間）
路線バス：那智の滝前→紀伊勝浦駅（約25分）
電車：JR紀伊勝浦駅発

② 大門坂～那智山（熊野那智大社・那智山青岸渡寺・那智の滝） P30

歩行距離約2.5km
所要時間約2時間（うち歩行時間は約1時間）
語り部と歩いた場合は約3時間　高低差約280m

- ◆紀伊勝浦駅より路線バスで大門坂バス停まで約20分
- ◆大門坂は熊野古道らしい苔むした石段（267段、約650m）を登ります。
- ◆大門坂のシンボルである樹齢800年の夫婦杉が途中でお出迎え
- ◆途中に那智の滝（落差133m）が見えるポイントがあります。

熊野那智大社

那智の滝

大門坂

語り部のご予約

③ 熊野速玉大社～神倉神社～高野坂 P32~33

熊野速玉大社

ゴトビキ岩

高野坂

歩行距離約5km　所要時間約5時間
※途中路線バスを利用します。

- ◆熊野三山の一つ熊野速玉大社からスタート！
- ◆2月6日の御燈祭りで有名な神倉神社。538段の急な石段を登るとご神体「ゴトビキ岩」があります。登ると眼下に新宮市街地が広がります。
- ◆熊野古道中辺路ルートでは珍しい"海の見える区間"「高野坂」を歩きます。

語り部のご予約

道の駅熊野古道中辺路～牛馬童子像～近露王子 P19

約1.3km
標準所要時間約50分（うち歩行時間約30分）

コース詳細

5泊6日おすすめモデルコース　上級編

1日目
電車：JR紀伊田辺駅着
宿泊：田辺市街
2日目
路線バス：紀伊田辺駅→滝尻（約40分）
古道歩き：滝尻→近露王子/継桜王子（13-18km、8-11時間）
宿泊：近露/野中
3日目
古道歩き：近露王子/継桜王子→熊野本宮大社（20-25km、8-11時間）
路線バス：本宮大社前→熊野本宮温泉郷（約15分）
宿泊：熊野本宮温泉郷
4日目
宿最寄りバス停→請川　（約10分）
古道歩き：請川→小口　（約13km、5-6時間）
宿泊：小口

コース詳細

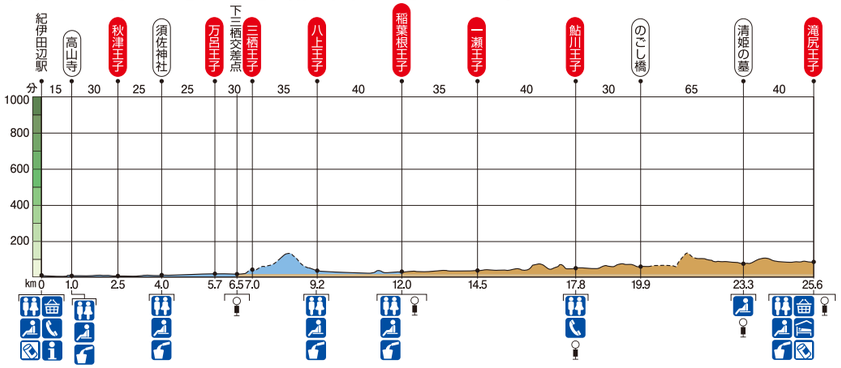
5日目
古道歩き：小口→熊野那智大社（約14 km、7-9時間）
那智山または勝浦
6日目
電車：JR紀伊勝浦駅発

標準歩行時間は健脚の成人男性が歩いた際の目安の時間です。

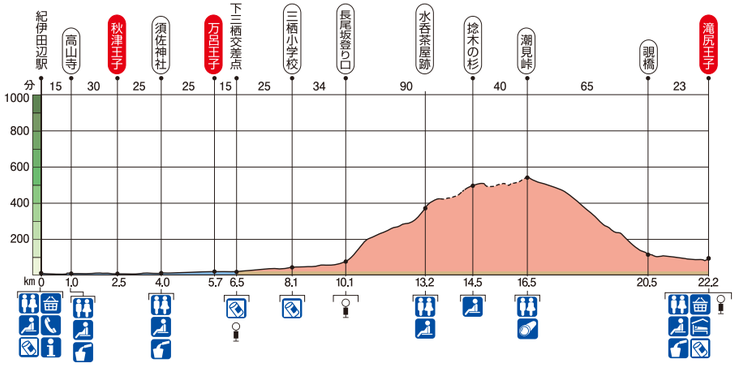
歩く方の体力やその日の体調によって大きく変わります。
特に山間部では日没も早くなりますので、時間に余裕をもった無理のないウォーク計画をたてるように心がけてください。

また、語り部と歩く場合は、それぞれのポイントで話を聞きながら歩くので、所要時間は大幅に増えるとお考えください。

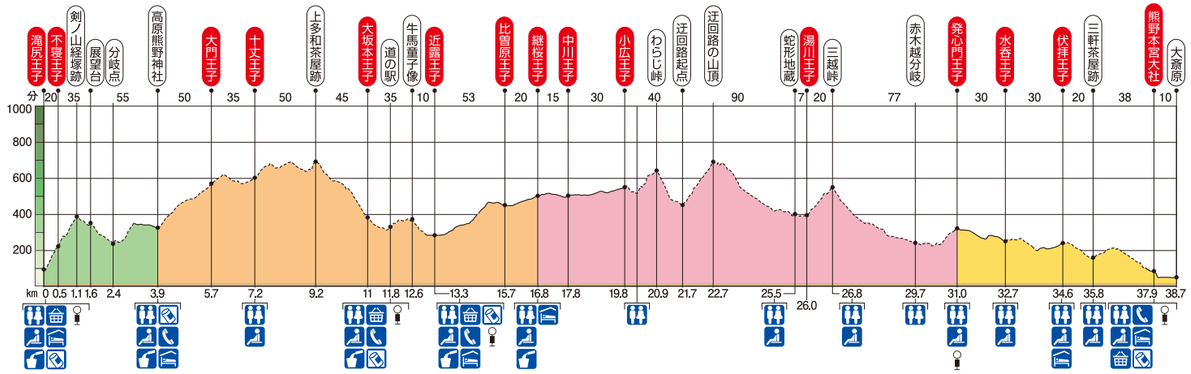
紀伊田辺駅～滝尻王子（稲葉根王子ルート）



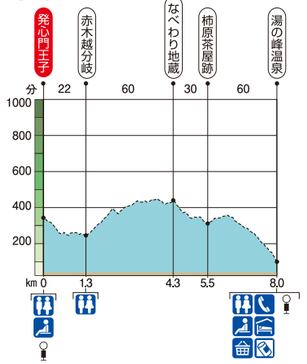
潮見峠越（下三栖～滝尻王子）



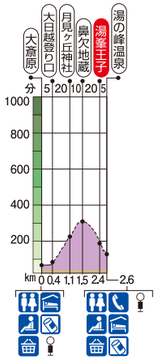
滝尻王子～熊野本宮大社



赤木越

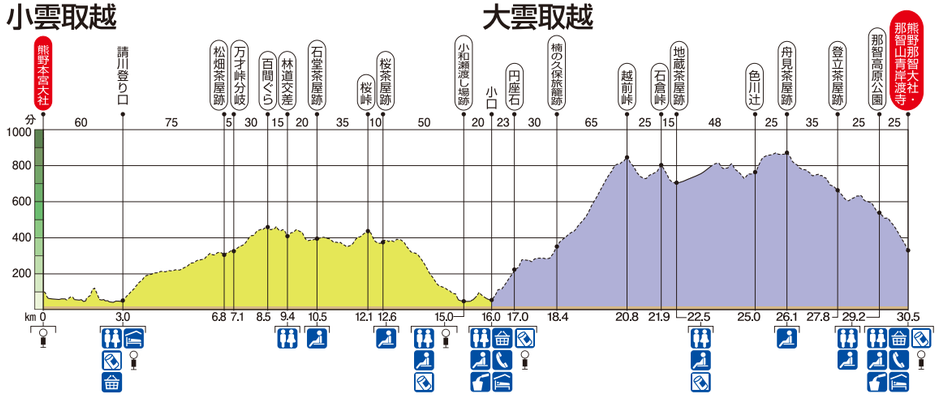


大日越



	距離 (km)	歩行時間 (時間)	積算上昇高度 (m)	積算下降高度 (m)	
紀伊田辺駅～稲葉根王子	12.0	3~5	160	120	P.10~11
稲葉根王子～滝尻王子	13.6	3.5~5	400	350	P.12~13
潮見峠越　下三栖～滝尻王子	15.8	4.5~5	530	440	P.14~15
滝尻王子～継桜王子 その①（滝尻王子～高原熊野神社）	3.9	2~3	430	200	P.16~17
滝尻王子～継桜王子 その②（高原熊野神社～継桜王子）	12.9	6~8	830	650	P.18~19
継桜王子～発心門王子	14.2	6~8	780	980	P.20~21
発心門王子～熊野本宮大社	7.5	2~3	190	460	P.22~23
大日越	2.0	1~2	250	190	P.22~23
赤木越	8.0	3~4	460	340	P.22~23
小雲取越（熊野本宮大社～小口）	16.0	4.5~6	670	690	P.26~27
大雲取越（小口～熊野那智大社）	14.5	7~9	1260	930	P.28~29
熊野那智大社～熊野速玉大社	21.9	6~7.5	620	310	P.30~33

小雲取越

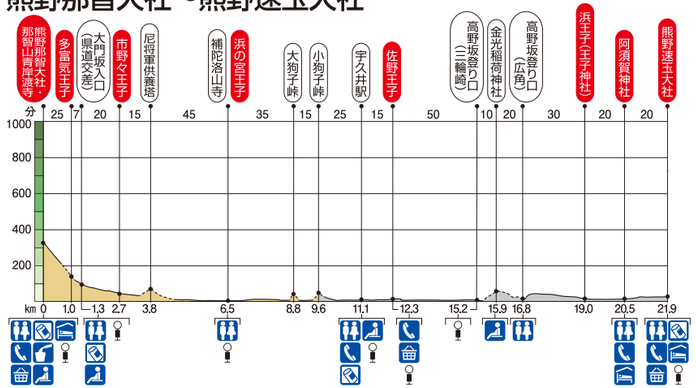


大雲取越

凡例
- トイレ
- お店・スーパー
- 休憩所
- 公衆電話
- 水汲場
- 宿泊施設
- 自販機
- バス停

------ 熊野古道（未舗装区間）
——— 熊野古道（舗装区間）

熊野那智大社～熊野速玉大社



滝尻王子～熊野本宮大社の途中主要区間毎の距離・時間

	距離 (km)	歩行時間 (時間)	積算上昇高度 (m)	積算下降高度 (m)	
滝尻王子～近露王子	14	6~8	1010	840	P.16~19
滝尻王子～継桜王子	17	7~10	1260	850	P.16~19
高原～近露王子	10	4~6	590	640	P.18~19
近露王子～熊野本宮大社	25	9~12	1210	1470	P.18~23
継桜王子～熊野本宮大社	21.5	8~11	960	1440	P.20~23
小広峠バス停～熊野本宮大社	19	7~10	910	1360	P.20~23
道湯川バス停～熊野本宮大社	17	6~9	770	1170	P.20~23

※積算上昇高度とは、スタートからゴールまで登った高さの合計。
積算下降高度とは、スタートからゴールまで下った高さの合計。

世界遺産「熊野古道」めぐり

今もなお、かつての面影をとどめる熊野古道。道ばたにひっそりとたたずむ王子跡は、いつの時代にも旅人の心のよりどころとなってきました。熊野へ詣でたなら、不思議な力を授かるとされ、中世になると、それは多くの人々の群れが熊野に続きました。その道のりは、苦しみが多いほどご利益も大きいといわれ、旅人たちはこぞって田辺から山中に分け入る険しい中辺路を好んだといわれます。

熊野九十九王子は、熊野に詣でる上皇や女院の休憩所となったところで、なかでも滝尻王子は熊野の聖域への入り口といわれ、人々は万感をこめてここから続く険しい坂を登ったことでしょう。景色のよい高原の里で少し休憩し、ここから山中に深く分け入ります。上多和茶屋跡から大坂本王子へ下り、箸折峠の牛馬童子を経て、清流日置川を渡ると近露王子に到着です。ここで一泊して本宮に向かうのが一般的です。

近露を旅立ち、野中の一方杉を経て、中辺路の難所、女坂・男坂、三越峠を越え、発心門王子に向かいます。ここからは比較的起伏の少ない道が続きます。水呑王子、和泉式部のエピソードを伝える伏拝王子などを経て、緑の木立が爽やかな古道を抜けると熊野本宮大社へはあとひと息です。

中辺路の途中、船玉神社の前を流れる音無川を渡り、日本最古の温泉といわれる湯の峰温泉に向かい（赤木越）、湯の峰から大日山を越え（大日越）、熊野本宮大社に向かうルートもあります。

熊野本宮大社を参拝したあと、熊野那智大社までの区間は、雲をつかむほど険しいことから、小雲取越、大雲取越と呼ばれて中辺路ルートのクライマックスとなります。

熊野本宮大社を出て、熊野川に沿ってしばらく歩きます。請川より小雲取越に向かう上りの山道に入ります。百間ぐら、褒の河原地蔵、桜峠を越え、急な下り坂を経て、小和瀬の渡し跡を過ぎると、小口の集落です。

小口からは中辺路ルート随一の難所である大雲取越に向けて再び上り始めます。円座石、楠の久保旅籠跡を過ぎると胴切坂と呼ばれる、急な坂を上ります。越前峠、石倉峠、舟見峠を越え、下り始めると熊野那智大社に着きます。熊野那智大社から大門坂を下り、那智川沿いを下り那智の海岸に出ます。海岸沿いを経て、高野坂を越えると熊野速玉大社に到着します。これで熊野三山の巡礼は成就します。

熊野本宮大社から熊野速玉大社まで熊野川を川舟で下り、その後熊野那智大社を経て大雲取越、小雲取越を通り、帰途につくルートもあります。

熊野へ詣でる人々は、それぞれの想いを胸に気の遠くなるような旅を経て、ここまで辿り着いたといわれます。そんな古の旅人たちに想いを馳せながら、熊野の自然に触れ熊野古道を辿って行くと、今も変わらぬ願いがよみがえってくることでしょう。

紀伊田辺駅〜稲葉根王子　12.0km　P10－P11

田辺で海回りの大辺路と分かれた古道は、いよいよ山また山の中辺路へと入り、一路熊野本宮大社をめざします。このコースは、中辺路の入口にあたり、田辺市から上富田町にかけての緩やかな丘陵沿いに進みます。

田辺市東部の秋津・万呂・三栖といった王子社をめぐり、岡の峠を越えれば上富田町。「西行」ゆかりの八上王子、「南方熊楠」ゆかりの田中神社等歴史と文化に彩られた史蹟に立ち寄りながら歩きます。

コースの最後は、昔の旅人が聖水と崇めた富田川（岩田川）沿いに鎮座する稲葉根王子社。この王子は、熊野九十九王子の中でも格式の高い五躰王子の一つで、熊野詣での際はここで馬を降り、水垢離場でみそぎをすることで今までの罪がすべて消えると信じられていたようです。

稲葉根王子〜滝尻王子　13.6km　P12－P13

稲葉根王子から清らかな流れの「富田川（岩田川）」に沿って遡り、田辺市中辺路町滝尻王子へと向かいます。現世の不浄を清めると考えられた「富田川（岩田川）」を、旅人は何度も渡りながら遡ったといわれ、それを証明するかのように、このコースでは王子社が川の北側・南側と交互に現れます。後半は富田川沿いの気持ちの良い地道に導かれ、いよいよ中辺路町へ。

清姫生誕の地といわれる真砂の里を過ぎると、程なく滝尻王子に到着。ここは、現世と熊野の神々が籠もる霊域との境であり、古道を行く人々の要所となったところです。

潮見峠越 下三栖〜滝尻王子　15.8km　P14－P15

富田川沿いに遡るルートに対し、田辺市三栖王子の手前から方向を真東にとり、槇山（標高796m）の山麓を越え、中辺路町栗栖川に抜けるルートが、「潮見峠越」です。

登りも下りも非常に険しいコースではありますが、口熊野といわれた田辺市から熊野の霊域の入り口である滝尻王子までを最短で結ぶルートとして、主に近世になって開かれました。コース途中には、昔ながらの石畳や名号碑、茶屋跡をはじめとして古道の面影を留めた箇所も多く、捻木の杉といわれる清姫ゆかりの大木や、紀伊水道の眺望などが、旅人をもてなしてくれます。

滝尻王子〜継桜王子　16.8km　P16－P19

平安貴族の藤原宗忠が、「はじめて（熊野権現の）御山の内に入る」と記した滝尻王子から、いよいよ熊野三山の聖域に入ります。このコースの特徴はアップダウンが激しいこと。スタート地点の滝尻王子と、最高地点の上多和茶屋跡は約600mの標高差があり、滝尻王子からいきなりの急坂が旅人を驚かせます。

そんな厳しいコースの途中には、藤原秀衡ゆかりの「乳岩」、熊野古道中辺路で最古の社殿が残る「高原熊野神社」、西国観音霊場中興の祖「花山法皇」の旅姿を模したといわれる「牛馬童子像」等様々な見所があり、しばし疲れを忘れさせてくれます。

本宮の手前最後の宿所とされた近露の里で宿泊し、南方熊楠翁の手により見事な杉林が残された野中に至る、本格的なコースです。

継桜王子〜熊野本宮大社　21.7km　P20－P23

見事な杉林が残る、野中をスタートし小広峠から少し古道に分け入れば、そこはもう「木の国」紀州ならではの大森林が広がります。熊野本宮大社に向けて全体的には下りのルートとなりますが、途中「草鞋峠」「岩神峠」「三越峠」等の難所が待ち構えています。

険しい峠を越え、ここからが熊野本宮大社の神域の入口とされる五躰王子の「発心門王子」、参詣者が、ここから大斎原を伏し拝んだと伝えられる「伏拝王子」等、王子社をめぐって「熊野本宮大社」へ。遠く、苦しい道程の末、大社への参拝を果たした、昔の旅人の感動を体験していただけることでしょう。

大日越 熊野本宮大社〜湯の峰温泉　2.0km　P22－P23

「熊野本宮大社」から大社の旧社地である「大斎原（おおゆのはら）」を通って熊野参詣の旅人の「湯垢離場」として賑わった「湯の峰温泉」へと抜けるルートです。コースは約2kmと短いものの、大社側には厳しい登りが立ちはだかり、短い間に、月見ヶ丘神社、峠の鼻欠地蔵、湯峯王子等の見所も点在する本格コースで、是非本宮町内に宿泊して歩きたいコースです。

赤木越 赤木越分岐〜湯の峰温泉　8.0km　P22－P23

滝尻王子と熊野三山を結ぶ熊野御幸メインルートの途中、船玉神社から分岐して湯の峰温泉経由で熊野本宮大社に向かうルートが赤木越で、近世には頻繁に利用されたルートです。現在は三越峠から音無川の源流沿いの谷道を下り船玉神社手前から植林帯を登るルートが分岐しており、なべわり地蔵や柿原茶屋跡を途中に見ながら、日本最古の温泉といわれる湯の峰温泉へと下ります。

小雲取越 熊野本宮大社〜小口　16.0km　P23・P24・P26－P27

熊野本宮大社を出て、開けた熊野川に沿って歩くと小雲取越の起点である請川に着きます。

登り口より山道に入ると、しばらく登り坂が続きます。途中には、後を振り返ると雄大な熊野川を見渡せるポイントがあります。

途中で、左に伊勢神宮に向かう伊勢路が分岐しています。

「百間ぐら」は、小雲取越コースのほぼ中間点で、山深い熊野の峰々を見渡せる名所で、ゆっくりと休憩して眺望を堪能したいスポットです。

褒の河原地蔵から桜峠までは比較的快適な尾根道が続きます。桜峠を過ぎると急な下り坂が続き、下りたところが小和瀬です。小和瀬からはしばらく県道沿いを歩くと、小口集落に到着します。

清流「赤木川」沿いに開けた小口は小雲取越と大雲取越の中継点として賑わっていました。

大雲取越 小口〜熊野那智大社　14.5km　P28－P29

大雲取越は人跡希な区間を通る、急な峠越えが続く厳しいルートですが、熊野の神秘を強く感じ取っていただける中辺路ルートのクライマックスともいえるコースです。

小口集落の大雲取越登り口から山道に入ります。途中、熊野三山の神々が集まって談笑した場所といわれる「円座石（わろうだいし）」を過ぎると、胴切坂といわれる厳しい上り坂が続きます。途中には旅籠跡や茶屋跡が点在し、今でも旅人の心を和ませてくれることでしょう。

このあたりは、死者が赴くといわれる熊野の奥深い山の中、越前峠、石倉峠、舟見峠と三つの峠を越えるアップダウンの繰り返しとなる区間です。

舟見峠からは那智高原とさらにその向こうには熊野灘が見渡せます。舟見峠を過ぎると、那智妙法の山麓を下る石畳の道が続きます。

那智高原からさらに下ると、西国三十三所観音霊場一番札所の那智山青岸渡寺の裏側に出ます。そして、隣接する熊野那智大社で険しい山越えを果たした成就のお参りをしてゴールです。

熊野那智大社〜熊野速玉大社　21.9km　P30－P33

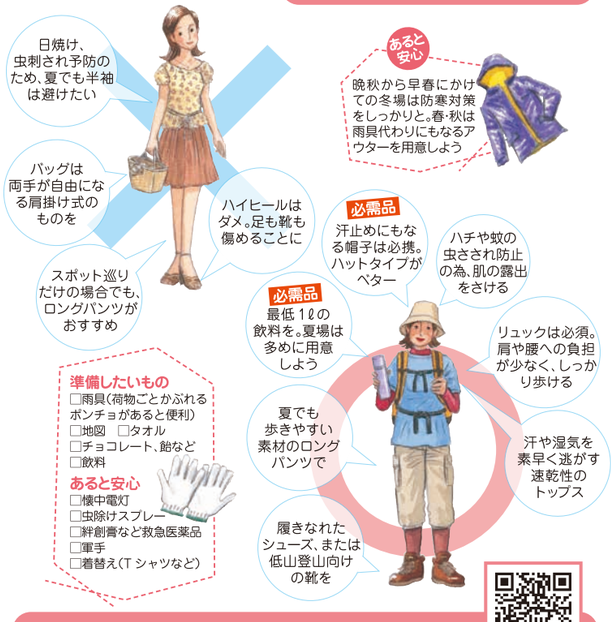
熊野那智大社からは苔むした石段が続く大門坂を下ります。多富気王子、樹齢800年とも言われる夫婦杉を過ぎると、那智川沿いに出ます。

那智川沿いをしばらく下ると、補陀洛山寺に着きます。近くにある浜の宮海岸から、南方にあると言われた補陀落浄土を目指して、補陀落渡海が行われました。補陀洛山寺には復元された渡船が展示されており見学ができます。ここから向きを変え、海岸に沿った国道を歩きます。

大坪子峠、小狗子峠の二つの小さい峠を越えると新宮市に入ります。三輪崎からは中辺路ルートでは珍しい海の見える熊野古道として有名な「高野坂」を通ります。苔むした石段や雄大な熊野灘の眺めをお楽しみください。

高野坂を過ぎると約4kmに渡って続く王子が浜沿いを通ります。浜王子からは新宮市街地に入り、最終目的地の熊野速玉大社に到着します。これで、熊野古道中辺路ルート完全踏破と熊野三山参りは成就できました。

熊野古道の上手な歩き方



装備と服装

熊野古道を歩く服装や装備は基本山歩きと同じです。せっかくの熊野古道、イラストの注意を参考にケガなどないよう楽しく歩きましょう。

スタンプを集めて…

熊野古道中辺路ルートにはスタンプ押印所が設けられています。まずは田辺市観光センターや熊野古道館・熊野本宮観光協会などで「熊野古道中辺路押印帳」をゲット。（1冊100円）。すべて押印した人には「完全踏破証明書」が発行されます。

共通巡礼手帳

田辺市とスペイン国サンティアゴ・デ・コンポステーラ市は2014年より観光交流協定を結んでおり、熊野古道とサンティアゴ巡礼道のそれぞれにある、スタンプを集める押印帳をまとめたものが共通巡礼手帳です。この手帳を持って巡礼し、条件を満たした巡礼者は「二つの道の巡礼者」として登録されます。

熊野Instagramギャラリー

田辺市熊野ツーリズムビューロー

田辺観光協会

熊野本宮観光協会

中辺路町観光協会

新宮市観光協会

那智勝浦観光機構

熊野古道道標

熊野古道沿いには、分岐点や各要所毎に道標が建っておりますので、目印にして歩きましょう。

分岐点

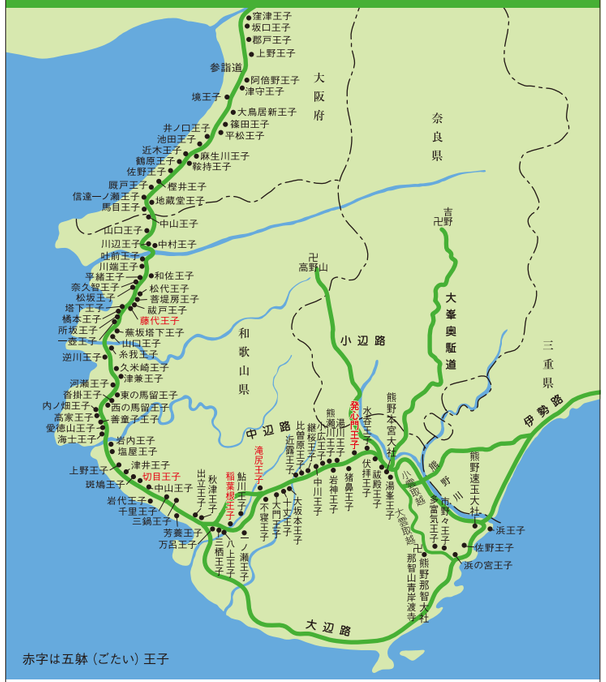
道標

滝尻王子からは番号道標が500m毎に建っています。滝尻王子を起点として1番から順番に熊野本宮大社の手前が75番となります。

大雲取越、小雲取越は那智山を起点として1番から順番に、請川が54番となります。

この番号で現在地を確認することができます。緊急時に消防や警察に通報するときは、最寄りの道標の番号を伝えてください。

九十九王子（くじゅうくおうじ）と熊野古道



赤字は五躰（ごたい）王子

熊野九十九王子は、京都から熊野三山に至るまでの途次、難行苦行の信仰の道をつなぐために設けられた神社です。熊野権現の御子神を祀る分社であり、水垢離、潮垢離等の禊ぎにより身を清め、心新たに熊野の地を遥拝し、また和歌会や里神楽等の法楽を行い旅の安全を祈願する場でした。

九十九王子は実数でなく数の多いこと、百は熊野三山を指すとも考えられます。王子社の中でも海南市の藤代王子社、印南町の切部（切目）王子社、上富田町の稲葉根王子社、田辺市の滝尻王子社、発心門王子社は、五躰王子社として特に格式が高いといわれています。

平安時代、上皇・法皇の御幸に始まり、鎌倉時代以降は、庶民にまで熊野詣でが広まりました。そして今もなお受け継がれ、世界でも珍しい巡礼道としての世界文化遺産に登録されています。

田辺市観光センター
紀伊田辺駅 すぐ隣

熊野古道をはじめ、紀南地域全般の観光案内、交通案内を行っています。ボランティアガイドも常駐しています。

開館時間　9:00～18:00（年中無休）
住所　和歌山県田辺市湊1番20号
TEL　0739-34-5599

口熊野（くちくまの） 田辺

海と山の美しい風景に包まれた田辺市街地は、熊野古道中辺路と大辺路の分岐にあたり、熊野の玄関口であることから「口熊野」とも呼ばれてきました。

また田辺の浜は、古の熊野詣における潮垢離（しおごり）の儀式を行い、気持ち新たに出発した場所でもあります。

参詣者が行きかった街から熊野の旅に出かけましょう。

味光路（あじこうじ）

紀伊田辺駅近くにある紀南最大規模の飲食店街で居酒屋、割烹、スナック、バーなどが200軒以上連なっています。

夜は田辺の美味しい山海の幸を使った名物料理でお楽しみください。

闘雞神社（とうけい）

JR紀伊田辺駅から歩いて10分ほどのところに、2016年10月に世界遺産に追加登録された闘雞神社があります。

熊野三所権現を勧請し、闘雞神社に参拝することで三山参詣に替えたという伝承も残り、熊野三山の別宮的存在としても知られます。

また、源平合戦ゆかりの故事の舞台としても有名です。

田辺市街地へのアクセス

■大阪方面からJRまたは高速バス利用

新大阪駅・天王寺駅より特急くろしお号、大阪駅・なんばより高速バスで紀伊田辺駅下車

■東京から飛行機利用

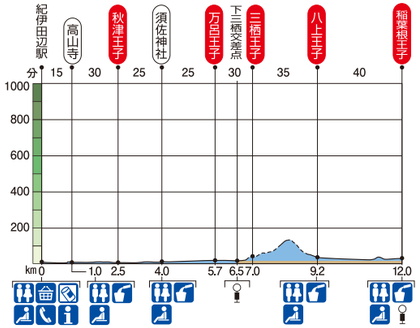
羽田空港より南紀白浜空港まで（約70分）/空港より田辺市街地（紀伊田辺駅）まで路線バス、タクシーで約30分

田辺市街地

紀伊田辺駅～稲葉根王子

紀伊田辺駅から「口熊野」田辺を散策し、五躰王子のひとつ稲葉根王子へ向かいます。
点在する王子跡を訪ねながら、富田川をめざす比較的平坦な区間です。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。



距離　：　12.0km
歩行時間　：　3～5時間
積算上昇高度：　160m
積算下降高度：　120m

------ 熊野古道(未舗装区間)
—— 熊野古道(舗装区間)

スタート地点までのアクセス

大阪方面からＪＲ紀勢本線または高速バスを利用して「紀伊田辺駅」へ。
新大阪・天王寺方面から特急列車は、ほぼ1時間に1本の間隔で運転しています。

JRおでかけネット　高速バス時刻表

お帰りは

「稲葉根王子」バス停まで歩き、路線バスで「紀伊田辺駅」へ戻ります。

■ 稲葉根王子バス停から紀伊田辺駅・白浜温泉へ

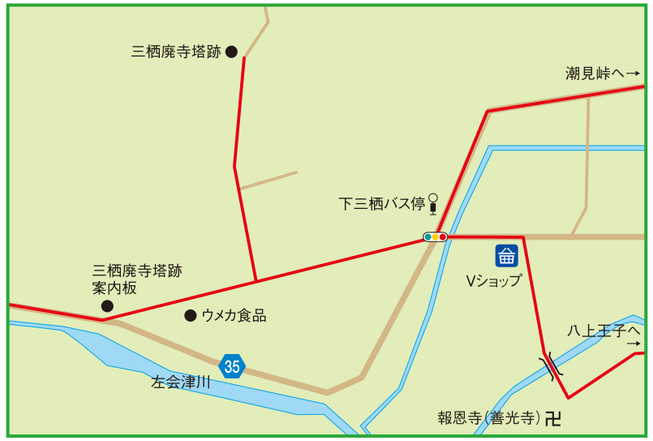
稲葉根王子 → 明光バス・龍神バス 約20分 → 紀伊田辺駅 → 明光バス 20～30分 → 各白浜温泉停留所内

宿泊の方は

日帰りの場合と同様、紀伊田辺駅に戻り田辺市街地に宿泊するか、白浜温泉に宿泊するのが一般的です。

田辺市街地の宿泊予約　バス時刻表

下三栖交差点付近



凡　例

- 王子
- トイレ
- お店・スーパー
- 公衆電話
- 自販機
- 宿泊施設
- 観光案内所
- 温泉
- コンビニ
- 休憩所
- 道の駅
- 水汲場
- 朝日夕陽100選
- 見晴らしポイント
- スタンプ押印所
- 番号道標
- キャンプ場
- バス停
- 神社
- フリーWi-Fi
- 郵便局
- 学校
- 熊野古道（未舗装区間）
- 熊野古道（舗装区間）

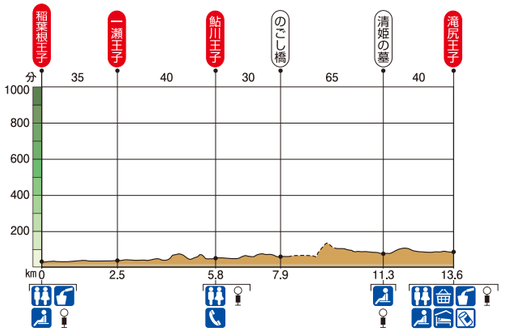
このエリアのお問い合わせ

田辺市観光センター　0739-34-5599
口熊野かみとんだ観光案内所　0739-33-9610

稲葉根王子（いなばね）～滝尻王子（たきじり）

稲葉根王子から北郡越を通り滝尻王子へ、五躰王子を結ぶルート。
聖なる富田川（岩田川）の流れに沿い、熊野の聖域の入口滝尻へと向かいます。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。



距離　：　13.6km
歩行時間　：3.5～5時間
積算上昇高度：　400m
積算下降高度：　350m

------ 熊野古道(未舗装区間)
—— 熊野古道(舗装区間)

スタート地点までのアクセス

「紀伊田辺駅」からは、明光バス「栗栖川行」・「新宮駅行」又は龍神バス「発心門王子行」・「本宮大社行」に乗車し、「稲葉根王子」バス停で下車（1～2時間に1本の間隔で運行）。白浜温泉からは、明光バス「新宮駅行」で「稲葉根王子」バス停下車。

■ 白浜温泉方面・紀伊田辺駅から

白浜各停留所内 —明光バス 20～30分— 紀伊田辺駅 —明光バス 龍神バス 約21分— 稲葉根王子

バス時刻表

お帰りは

日帰りの場合は、「滝尻」バス停まで歩き、路線バスで「紀伊田辺駅」へ戻ります（1～2時間に1本の間隔で運行）。

■ 滝尻バス停から紀伊田辺駅・白浜温泉方面へ

滝尻 —明光バス 龍神バス 約40分— 紀伊田辺駅 —明光バス 20分～30分— 各停留所内 白浜温泉

バス時刻表

宿泊の方は

滝尻と車で15分程度の高原地区に宿泊施設があります。日帰りの場合と同様、紀伊田辺駅に戻り田辺市街地に宿泊するか、白浜温泉に宿泊するのが一般的です。

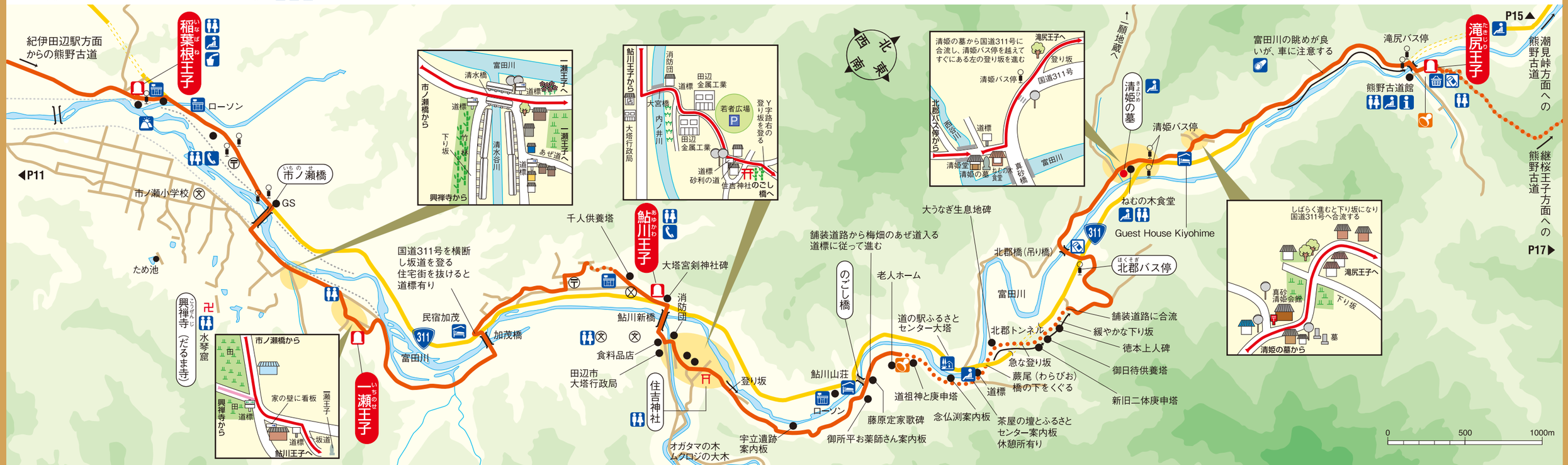
滝尻地区の宿泊予約　高原地区の宿泊予約

凡　例

- 王子
- トイレ
- お店・スーパー
- 公衆電話
- 自販機
- 宿泊施設
- 観光案内所
- 温泉
- コンビニ
- 休憩所
- 道の駅
- 水汲場
- 朝日夕陽100選
- 見晴らしポイント
- スタンプ押印所
- 番号道標
- キャンプ場
- バス停
- 神社
- フリーWi-Fi
- 郵便局
- 学校
- 交番
- 熊野古道（未舗装区間）
- 熊野古道（舗装区間）

このエリアのお問い合わせ

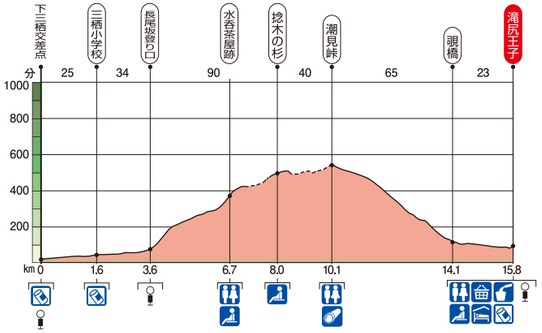
田辺市観光センター	0739-34-5599
口熊野かみとんだ観光案内所	0739-33-9610
熊野古道館	0739-64-1470



潮見峠越　下三栖～滝尻王子

長尾坂を通る「潮見峠越」は、近世に入って以降、熊野詣でのルートのひとつとして賑わった時期があります。苔むした道端の石に時代を感じることが出来ます。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。



距離　：　15.8km
歩行時間　：4.5～5時間
積算上昇高度：　530m
積算下降高度：　440m

------ 熊野古道(未舗装区間)
—— 熊野古道(舗装区間)

スタート地点までのアクセス

「紀伊田辺駅」からは龍神バス長野線に乗車し、「下三栖」バス停で下車。(又は、古道の入口に近い「尾野原口」、「長尾口」バス停で下車)。運行日にご注意ください。長野線は月・水・金のみ運行。土日は長尾口行きの「潮見号」をご利用ください。
※火・金は路線バスでは行けませんので、タクシー等をご利用ください。

■ 紀伊田辺駅から

紀伊田辺駅 → 龍神バス 約25分 → 下三栖 → 約8分 → 尾野原口 → 約2分 → 長尾口

■ 鍛冶屋川口・滝尻バス停から紀伊田辺駅へ

鍛冶屋川口 / 滝尻 → 明光バス 龍神バス 約45分 → 紀伊田辺駅

バス時刻表

お帰りは

「鍛冶屋川口」バス停又は「滝尻」バス停でゴールし、明光バス又は龍神バスを利用して「紀伊田辺駅」へ戻ります。

バス時刻表

近世の石畳道と紀伊水道を望む峠
長尾坂・潮見峠越

田辺市郊外の三栖地区から長尾坂・捻木峠を経由して潮見峠に至る古道です。長尾坂はこのルートのうち、上三栖から水呑峠に至るおよそ 1.7 kmの坂道をさします。長尾坂も潮見峠越も南北朝期に開設されたといわれ、以降、田辺と本宮を結ぶ最短ルートとして頻繁に利用されました。

長尾坂

清姫伝説

このルートにある捻木の杉は、歌舞伎や浄瑠璃でも知られる安珍清姫伝説ゆかりの地としても有名です。

一般的に語られる物語では、清姫は、真砂(田辺市中辺路町真砂)の荘司の娘で、熊野参詣に向かう僧･安珍は、その屋敷を宿にしていました。

安珍に一目ぼれした清姫は、安珍に言い寄り、安珍は熊野詣の帰りに連れて帰ると約束しましたが、安珍はその約束を破って帰ってしまいました。

逃げる安珍を追いかけた清姫は、槇山の中腹の杉の木によじ登り、はるか先を逃げる安珍を見つけ、悔しさのあまり枝を捻じ曲げました。これが捻木の杉です。

その後、安珍を追いかける清姫は大蛇に姿を変え、日高川の道成寺の鐘に隠れていた安珍を鐘もろとも焼き殺してしまいました。

しかし、清姫の故郷の真砂に伝わる話は違い、清姫は悲しみのあまり富田川の渕に身を投げたと語られ、清姫の悲恋を伝える史跡がいくつも残されています。

捻木の杉

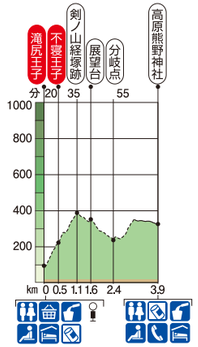
このエリアのお問い合わせ
田辺市観光センター　0739-34-5599
熊野古道館　0739-64-1470

滝尻王子～継桜王子 その①

滝尻王子から、いよいよ熊野の聖域に入り近露へ、そして野中の清水に至るロングコース。いにしえの古道の雰囲気を存分にお楽しみいただけるコースです。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。

滝尻王子～高原熊野神社
距離　：　3.9km
歩行時間　：　2～3時間
積算上昇高度：　430m
積算下降高度：　200m
------ 熊野古道(未舗装区間)
―――― 熊野古道(舗装区間)



滝尻王子

乳岩

高原

スタート地点までのアクセス

「紀伊田辺駅」からは、明光バス「栗栖川行」又は龍神バス「本宮大社前行」または「発心門王子行」に乗車し、「滝尻」バス停で下車。
白浜温泉からは、明光バス「新宮駅行」で「滝尻」バス停下車。

■ 白浜温泉・紀伊田辺駅から

各白浜温泉停留所内 → 明光バス 20～30分 → 紀伊田辺駅 → 明光バス 龍神バス 約40分 → 滝尻

バス時刻表

このコースの歩き方

●滝尻王子から高原まで歩く（ハイライトウォーク）　P3参照
全区間ではなく、熊野古道を少し歩きたいという方におすすめです。
滝尻から高原まで歩いた後、栗栖川まで降りるとバス停があります。

●日帰りで2回に分けて歩く
「滝尻～道の駅熊野古道中辺路」、「道の駅熊野古道中辺路～野中の清水」を2回に分けてそれぞれ日帰りで歩きます。

●途中で宿泊して歩く
初日に滝尻～近露間を歩き、近露で宿泊。
翌日、近露～野中の清水間、又は次のコースの小広峠まで歩いて帰路につきます。

●滝尻王子から熊野本宮大社まで一気に歩く
(1) 歩いた後で本宮町にもう一泊。
初日に滝尻～近露間を歩き、近露周辺に宿泊。翌日は早朝に出発して、熊野本宮大社まで一気に歩きます。
(2) 1泊2日で歩いた後、そのまま帰路に。
初日に継桜王子まで距離をかせぎ、野中で宿泊。
翌日は早朝に出発して、熊野本宮大社まで歩きます。
熊野本宮大社には、16時頃までに到着すれば紀伊田辺駅方面行のバスに、18時頃までに到着すれば新宮駅方面行のバスにご乗車いただけます。

熊野古道館

田辺市中辺路町内の12の王子社にちなんだ12角形の建物が目印の熊野古道館は、熊野古道中辺路の情報拠点で、滝尻王子の向かいにあります。
熊野懐紙や滝尻王子社の所蔵品などの展示や熊野古道のビデオなど中辺路の観光情報が満載です。
平安時代の衣装で周辺を散策する平安衣装体験なども観光客に人気があります。
開館時間:9:00～17:00(年末年始を除く年中無休)
TEL:0739-64-1470

凡　例

王子	休憩所	神社
トイレ	道の駅	フリーWi-Fi
お店・スーパー	水汲場	郵便局
公衆電話	朝日夕陽100選	学校
自販機	見晴らしポイント	交番
宿泊施設	スタンプ押印所	熊野古道（未舗装区間）
観光案内所	番号道標	熊野古道（舗装区間）
温泉	キャンプ場	
コンビニ	バス停	

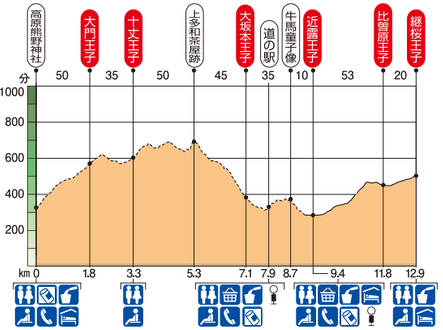
滝尻王子

高原

滝尻王子～継桜王子 その②

滝尻王子から、いよいよ熊野の聖域に入り近露へ、そして野中の清水に至るロングコース。いにしえの古道の雰囲気を存分にお楽しみいただけるコースです。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。



高原熊野神社～継桜王子
距離　：　12.9km
歩行時間　：　6～8時間
積算上昇高度：　830m
積算下降高度：　650m

------ 熊野古道(未舗装区間)
―――― 熊野古道(舗装区間)

お帰りは

「牛馬童子口」、「近露王子」、「野中一方杉」などのバス停から路線バスで紀伊田辺駅方面に戻ることができます。

帰りのバス時刻表

■ 牛馬童子口・近露王子・野中一方杉バス停から

野中一方杉 → 約6分 → 近露王子 → 約10分 → 牛馬童子口 → 龍神バス 約1時間 → 紀伊田辺駅 → 明光バス 20～30分 → 各停留所

白浜温泉内

宿泊情報

近露王子を中心とした近露地区と野中地区の熊野古道沿いに小規模な民宿やゲストハウスが点在しています。

このエリアのお問い合わせ　熊野古道館　0739-64-1470

近露地区の宿泊予約

野中地区の宿泊予約

近露地区（近露王子周辺）

野中地区（継桜王子周辺）

凡　例

王子	休憩所	神社
トイレ	道の駅	フリーWi-Fi
お店・スーパー	水汲場	郵便局
公衆電話	朝日夕陽100選	学校
自販機	見晴らしポイント	交番
宿泊施設	スタンプ押印所	熊野古道（未舗装区間）
観光案内所	番号道標	熊野古道（舗装区間）
温泉	キャンプ場	
コンビニ	バス停	

1:25,000
0　500　1000m

◀P17

道の駅 熊野古道中辺路

道の駅 熊野古道中辺路は、国道311号と熊野古道中辺路との接点にあります。
弁当やお土産の販売、軽食コーナーもあり、熊野古道を歩く方やドライバーの休憩地として賑わっています。
ここから熊野古道中辺路のシンボルの牛馬童子像を経由して近露王子まで手軽な古道ウォークが楽しめます。

営業時間：9:00～17:00
電　話：0739-65-0671
定休日：12月～2月の木曜日と1/1～3は休館

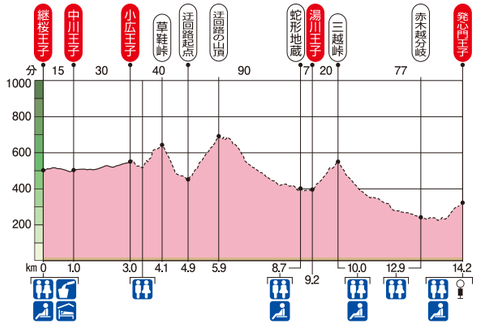
牛馬童子像は花山法皇の熊野詣の旅姿を偲んで明治時代に彫られました。牛と馬にまたがった高さ50cmと小さくてかわいい石像で、今では中辺路のシンボルとなっています。

P20▶

継桜王子～発心門王子

野中の清水から、草鞋峠、岩神峠、三越峠と峠越えを繰り返しながら熊野本宮大社をめざします。古道の雰囲気が色濃く残る、ロングコースです。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。



距離　：　14.2km
歩行時間　：　6～8時間
積算上昇高度：　780m
積算下降高度：　980m

------ 熊野古道(未舗装区間)
—— 熊野古道(舗装区間)

スタート地点までのアクセス

「紀伊田辺駅」からは龍神バス「本宮大社前行」又は「発心門王子行」に乗車し、野中一方杉バス停で下車。

■ 紀伊田辺駅から

紀伊田辺駅 ― 龍神バス 約1時間15分 ― 野中一方杉

バス時刻表

このコースの歩き方

●野中周辺に宿泊して翌日一気に熊野本宮大社へ
1日目は夕方に野中周辺に入り、ここで一泊。翌日は早朝に出発して熊野本宮大社まで歩きます。

●前のコースと合わせて一気に歩く
(1) 歩いた後で本宮町にもう一泊。
初日に前コースの途中の近露まで歩き、近露周辺に宿泊。
翌日は早朝に出発して熊野本宮大社まで一気に歩きます。
(2) 前コースと本コースを1泊2日で一気に歩く。
初日に継桜王子まで距離をかせぎ、野中で宿泊。
翌日は早朝に出発して、熊野本宮大社まで歩きます。

このエリアのお問い合わせ
熊野古道館　0739-64-1470
熊野本宮観光協会　0735-42-0735

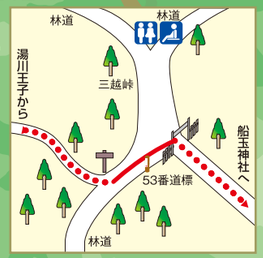
小広峠エリア

主な地点から熊野本宮大社までの距離　歩行時間

近露王子から	約25km	9～12時間
継桜王子から	約21km	8～11時間
小広峠バス停から	約19km	7～10時間
道湯川橋バス停から	約17km	6～9時間

(注) 小広峠を過ぎると発心門王子までは、草鞋峠、岩神峠、三越峠の急峻な峠が続きます。
国道から外れる区間となり、途中には公共交通機関、宿泊施設は有りませんので、一日で一気に歩いてしまうよう計画をたてましょう。

注意：2011年の台風により地すべりが発生したため、岩神王子へは通行不可となっています。南側の迂回路をご利用ください。



注意！
古道は道路から分岐すると急な下りになるのでご注意ください。

1:25,000
0　500　1000m

凡　例

王子	休憩所	神社
トイレ	道の駅	フリーWi-Fi
お店・スーパー	水汲場	郵便局
公衆電話	朝日夕陽100選	学校
自販機	見晴らしポイント	熊野古道（未舗装区間）
宿泊施設	スタンプ押印所	熊野古道（舗装区間）
観光案内所	番号道標	通行止め
温泉	キャンプ場	
コンビニ	バス停	

発心門王子（ほっしんもんおうじ）～熊野本宮大社（くまのほんぐうたいしゃ）

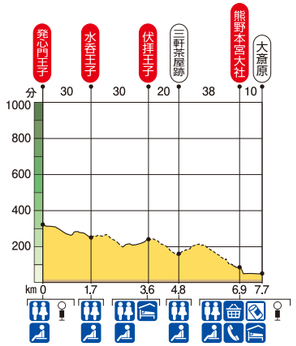
継桜王子から三越峠を越え発心門王子から熊野本宮大社に至る中辺路のハイライトコース。このコースは、約7kmの比較的歩きやすい人気のコースです。休憩所なども整備され、石畳の残る古道や棚田や茶畑が美しい集落の中の道など、雰囲気も良いコースです。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。

距離　：　7.5km
歩行時間　：　2～3時間
積算上昇高度：　190m
積算下降高度：　460m

------ 熊野古道(未舗装区間)
—— 熊野古道(舗装区間)

熊野本宮大社へのおすすめルート

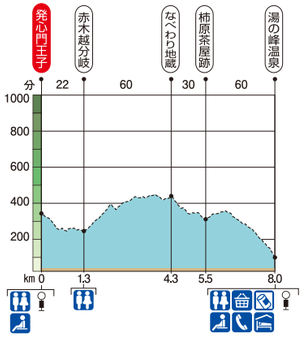


本宮エリア周遊コース

本宮地区の熊野古道中辺路ルートは3ルートあります。
発心門王子から水呑王子、伏拝王子を通り熊野本宮大社へ向かうルートが最も人気があるコースです。比較的なだらかな下りが続く、歩きやすいコースですので、熊野古道を初めて歩く方や険しい道が苦手な方におすすめです。
発心門王子から、いよいよ熊野本宮大社の神域に入ります。熊野本宮大社に歩いてお参りしたいという達成感を味わってください。他には船玉神社付近から湯の峰温泉に向かう「赤木越」と湯の峰温泉から熊野本宮大社に向かう「大日越」があります。発心門王子から熊野本宮大社へ歩いたことがあり、違うルートを歩いてみたいという方におすすめです。
熊野本宮大社や湯の峰温泉からスタートし、これら3ルートを1日かけて1周してもよいでしょう。

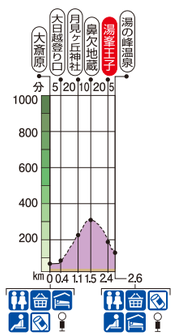
赤木越（あかぎごえ）

距離　：　8.0km
歩行時間　：3～4時間
積算上昇高度：　460m
積算下降高度：　340m



大日越（だいにちごえ）

距離　：　2.0km
歩行時間　：1～2時間
積算上昇高度：　250m
積算下降高度：　190m



発心門王子へのアクセス

路線バス利用

湯の峰温泉、渡瀬温泉、川湯温泉からは直通バス（一部は本宮大社前のお乗り換え）が運行しています。
紀伊田辺駅からは発心門王子行き直通バスが運行しています。
新宮駅からは本宮大社前で下車し、発心門王子行きにお乗り換えください。

バス時刻表

マイカー利用

お車は、世界遺産熊野本宮館、河川敷駐車場などに停め、本宮大社前バス停から路線バスを利用して、発心門王子までお越しください。タクシーは台数が少ないので、ご注意ください。

ご注意　発心門王子から熊野本宮大社へ歩く方へ

発心門王子バス停で路線バスを降りた後、熊野本宮大社方面へ向かって歩き始めると、発心門王子は通りません。発心門王子は、バス停から熊野本宮大社とは逆方向に少し歩いたところにあります。まずは発心門王子へお参りをしてから熊野本宮大社へ向かって歩きましょう。

お帰りは

熊野本宮大社でゴールし、「紀伊田辺駅」、「白浜空港」、「新宮駅」の各ターミナルへの路線バスを利用します。
また、「本宮大社前」発午前中限定で、「五条駅」・「大和八木駅」方面行のバスもあります。

紀伊田辺駅・白浜温泉方面へ

本宮大社前 ― 龍神バス 明光バス 約2時間 ― 紀伊田辺駅 ― 明光バス 20～30分 ― 各停留所 白浜温泉内

新宮駅へ

本宮大社前 ― 熊野御坊南海バス・奈良交通 約45分～1時間20分 ― 新宮駅

バス時刻表（田辺・白浜方面）

バス時刻表（新宮方面）

バス時刻表（十津川・五条方面）

ご宿泊の方は

本宮町内には、日本最古の温泉ともいわれ、熊野詣の湯垢離場としても栄えた湯の峰温泉、大塔川の河原に湧く、野趣溢れる温泉として人気の川湯温泉、大露天風呂が人気の渡瀬温泉と、趣きの異なった3つの温泉地があり、それぞれに旅館・民宿が集まっています。詳細は25ページをご覧ください。
熊野本宮大社からは、熊野御坊南海バス、奈良交通、龍神バスの3社が、三湯経由の路線バスを運行しています。
※熊野御坊南海バスの一部の便は、経由しません。

このエリアのお問い合わせ
熊野本宮観光協会　　0735-42-0735

本宮エリア

世界遺産熊野本宮館

熊野本宮大社や旧社地大斎原を望む地にあり、世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」（熊野古道）を訪れる人々に観光情報や地域情報を発信する拠点として建設されました。紀州材を使って紀伊山地をイメージした展示空間では、曼荼羅・熊野信仰・修験道などを詳しく紹介しています。館内には観光案内の拠点となる「熊野本宮観光協会」や、世界遺産の保全・活用を行っている「和歌山県世界遺産センター」の事務局も入っています。

開館時間：9：00～17：00　TEL：0735-42-0751

温泉街以外の宿泊予約

このエリアのお問い合わせ
熊野本宮観光協会　0735-42-0735

湯の峰温泉

湯の峰温泉は、約1800年前に発見された日本最古の温泉といわれています。

つぼ湯

天然の岩風呂「つぼ湯」は、熊野詣の前に温泉で身を清める湯垢離場だったことから、参詣道の一部として世界遺産登録されており、世界でも珍しい入浴できる世界遺産です。

人数：1～2人
入浴時間：1組30分
入浴料：800円
　12歳以下400円
時間：6：00～21：00
公衆浴場で入浴券を購入してください。

川湯温泉

大塔川の川底から温泉が湧き出る珍しい温泉で、冬には川原に巨大な露天風呂「仙人風呂」がオープンします。

川湯温泉の宿泊予約

渡瀬温泉

豊富な湧出量を利用した巨大な露天風呂や貸切露天風呂がある事でも有名です。

渡瀬温泉の宿泊予約

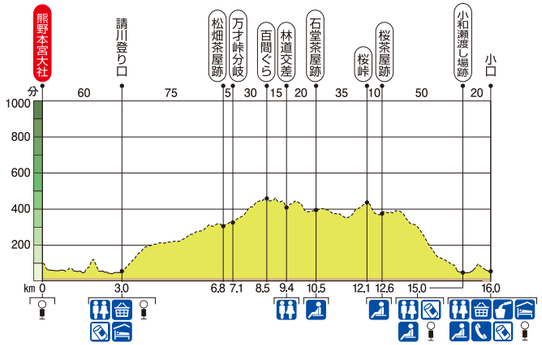
小雲取越（熊野本宮大社〜小口）

本宮町請川から急な万才峠を登り、百間ぐらで雄大な眺めを満喫。そこからはなだらかな道が続き、桜峠を越えて小口へ下る。大雲取越に比べれば比較的のアップダウンも少なく、本立の中での快適なハイキングをお楽しみいただけます。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。

距離　：16.0km
歩行時間　：4.5〜6時間
積算上昇高度：670m
積算下降高度：690m

------ 熊野古道（未舗装区間）
—— 熊野古道（舗装区間）



スタート地点までのアクセス

本宮町内から

本宮大社前、川湯温泉、渡瀬温泉、湯の峰温泉から路線バスに乗車し、請川または下地橋バス停で下車。※明光バス、龍神バスは下地橋バス停に停まりませんので、請川で降りてください。

紀伊田辺駅から

紀伊田辺駅 ― 龍神バス 明光バス 1時間40分〜2時間 ― 請川

バス時刻表（紀伊田辺駅から）

このコースの歩き方

請川から小口に向かって歩く

前日、本宮町内（川湯温泉、湯の峰温泉、渡瀬温泉）に宿泊し、路線バスで請川バス停まで行き、小口に向かって歩き始めます。
小口に到着後は夕方のバスで新宮市に移動する方法と、小口に宿泊し、翌日、大雲取越を歩いて熊野那智大社へ向かう方法もあります。

小口から請川に向かって歩く

前日、小口に宿泊し、請川に向かって逆に歩く方法もあります。
請川到着後は、熊野本宮大社まで歩くか路線バスを使う方法があります。または、路線バスで請川から川湯温泉、湯の峰温泉、渡瀬温泉へ行き宿泊する方法もあります。

請川へのアクセス

このエリアのお問い合わせ
熊野本宮観光協会　0735-42-0735
新宮市観光協会　0735-22-2840

	バス	徒歩	Km
熊野本宮大社	5〜20分★	60分	3
川湯温泉	5分	25分	2
渡瀬温泉	6分	45分	3.5
湯の峰温泉	10分	2〜3時間※	5

★便によって異なります。
※大日越経由

新宮駅から

新宮駅 ― 熊野御坊南海バス 奈良交通 約60分 ― 下地橋バス停

バス時刻表（新宮駅から）

小口地区

お帰りは

小口に到着後は、小口で宿泊するか、夕方のバスにて（途中神丸バス停にて乗り換え）新宮市街地または本宮周辺に戻ります。

バス時刻表

小口から新宮駅へ

小口 ― 熊野御坊南海バス 約10分 ― 神丸（乗換） ― 熊野御坊南海バス 約35分 ― 新宮駅

小口から本宮へ

小口 ― 熊野御坊南海バス 約10分 ― 神丸（乗換） ― 熊野御坊南海バス 25〜45分 ― 本宮大社前

小口地区の宿泊予約

◀P24

凡例

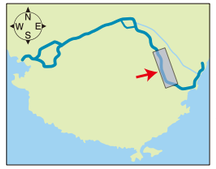
王子	休憩所	神社
トイレ	道の駅	フリーWi-Fi
お店・スーパー	水汲場	郵便局
公衆電話	朝日夕陽100選	学校
自販機	見晴らしポイント	交番
宿泊施設	スタンプ押印所	熊野古道（未舗装区間）
観光案内所	番号道標	熊野古道（舗装区間）
温泉	キャンプ場	
コンビニ	バス停	

P28▶

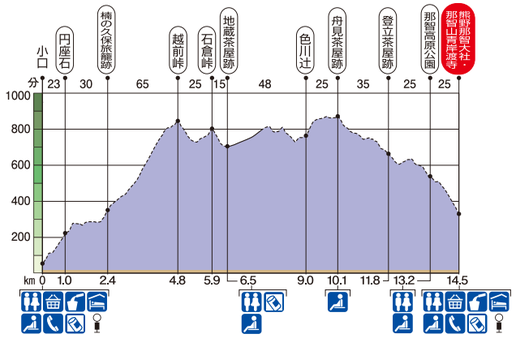
大雲取越（小口～熊野那智大社）

小口で宿泊し、翌日円座石横を通り、雲の中を行くがごとき、越前峠への厳しい坂道「胴切坂」を登り石倉峠。舟見峠を越えて、熊野那智大社・那智山青岸渡寺に到ります。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。



距離　：　14.5km
歩行時間　：　7～9時間
積算上昇高度：　1260m
積算下降高度：　930m
------ 熊野古道（未舗装区間）
―――― 熊野古道（舗装区間）



スタート地点までのアクセス

小雲取越を歩いて小口でお泊まりいただくのが一般的ですが、「新宮駅」から本宮大社方面行きのバスに乗車し、「神丸」バス停で下車。「神丸」バス停で「小口」行きの区間運転バスに乗り換え、小口で下車してください。

■ 新宮駅から

新宮駅 → 熊野御坊南海バス 約35分 → 神丸（乗換） → 熊野御坊南海バス 約10分 → 小口

このコースの歩き方

●小口から熊野那智大社に向かって歩く

前日、小口に宿泊し、熊野那智大社に向かって歩きます。大阪方面に戻られる方は16:00頃までを、名古屋方面に戻られる方は、15:00頃までを目途に熊野那智大社に到着しておく必要があります。

●熊野那智大社から小口に向かって歩く

前日に南紀勝浦温泉に宿泊し、小口に向かって歩きます。また、那智山周辺の民宿に宿泊する方法もあります。小口に到着後はバスで新宮市に戻る方法と、小口に宿泊し、翌日、小雲取越を越えて熊野本宮大社へと歩く方法があります。

このエリアのお問い合わせ

新宮市観光協会　0735-22-2840
那智勝浦町観光案内所　0735-52-5311

バス時刻表（小口へ）

バス時刻表（那智山から紀伊勝浦駅）

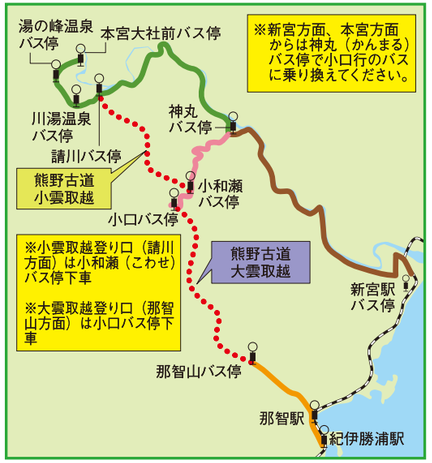
お帰りは

熊野那智大社・那智山青岸渡寺を参拝後、石畳を下り「那智山」バス停もしくは「那智の滝前」バス停でバスに乗り那智駅・紀伊勝浦駅へ。

■ 熊野那智大社・那智山青岸渡寺から紀伊勝浦駅へ

那智山 → 那智の滝前 → 熊野御坊南海バス 約20分 → 那智駅 → 約8分 → 紀伊勝浦駅

小口へのバスアクセス図



那智山

那智山周辺の宿泊予約

勝浦温泉の宿泊予約

◀P27

注意：大雲取越ルートは、平行する道路や公共交通機関もなく、途中でリタイヤすることができません。
標準歩行時間は7～9時間かかります。また、その日の天候、気温、体調によって状況が変わります。
山間部は日没も早く、特に冬季は夕方16時までには熊野那智大社に到着できるように計画をお考えください。

凡　例

王子	休憩所	神社
トイレ	道の駅	フリーWi-Fi
お店・スーパー	水汲場	郵便局
公衆電話	朝日夕陽100選	学校
自販機	見晴らしポイント	熊野古道（未舗装区間）
宿泊施設	スタンプ押印所	熊野古道（舗装区間）
観光案内所	番号道標	
温泉	キャンプ場	
コンビニ	バス停	

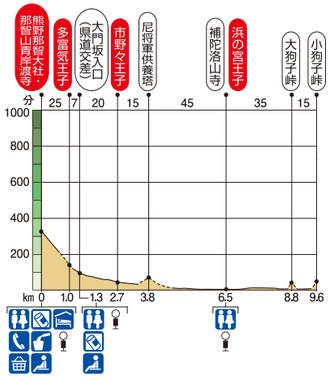
P30▶

くまのなち　くまのはやたま

熊野那智大社～熊野速玉大社 その①

熊野那智大社から熊野古道の面影を残す大門坂を下り、那智川沿いを歩きます。
補陀洛山寺から海沿いを歩くルートです。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。



熊野那智大社～熊野速玉大社

距離	：	21.9km
歩行時間	：	6.5～7時間
積算上昇高度	：	310m
積算下降高度	：	620m

------ 熊野古道（未舗装区間）
―――― 熊野古道（舗装区間）

スタート地点（那智山）までのアクセス

大阪方面、名古屋方面から特急列車を利用し紀伊勝浦駅へ。
紀伊勝浦駅（南紀勝浦温泉街）や那智駅からは那智山行きの路線バスに乗車し、那智山バス停下車。

このコースの歩き方

このコースは、那智山（熊野那智大社・那智山青岸渡寺・那智の滝）をお参りし、大門坂を下り那智駅まで歩く日と那智駅から新宮市の熊野速玉大社へ向かう日の2日間にわけて歩きましょう。宿泊は南紀勝浦温泉がおすすめです。
※初日は、那智駅から歩き始め、大門坂を登り那智山（熊野那智大社・那智山青岸渡寺・那智の滝）をお参りするルートもおすすめです。P3おすすめモデルコース②参照

お帰りは（小狗子峠から）

小狗子峠の先の港口バス停より紀伊勝浦駅、新宮駅方面への路線バスが運行しております。
または宇久井駅まで歩き、普通列車で紀伊勝浦駅、新宮駅方面へ行くこともできます。（JRは本数が少ないのでご注意ください）

JRおでかけネット　　バス時刻表

■ 紀伊勝浦駅から

紀伊勝浦駅 ― 熊野御坊南海バス 約10分 ― 那智駅 ― 熊野御坊南海バス 約20分 ― 那智山

■ 港口バス停から紀伊勝浦駅へ

港口 ― 熊野御坊南海バス 約15分 ― 紀伊勝浦駅

■ 港口バス停から新宮駅へ

港口 ― 熊野御坊南海バス 30～40分 ― 新宮駅

路線バス時刻表

凡例

王子		番号道標	
トイレ		キャンプ場	
お店・スーパー		バス停	
公衆電話		神社	
自販機		寺院	
宿泊施設		フリーWi-Fi	
観光案内所		郵便局	
温泉		交番	
コンビニ		消防署	
休憩所		学校	
道の駅		熊野古道（未舗装区間）	
水汲場		熊野古道（舗装区間）	
朝日夕陽100選		通行止め	
見晴らしポイント		その他（未舗装区間）	
スタンプ押印所		その他（舗装区間）	

那智勝浦町観光案内所
JR紀伊勝浦駅となり　足湯前

営業時間：9：00～18：00(年中無休)
TEL：0735-52-5311

勝浦温泉の宿泊予約　　新宮市街地の宿泊予約

那智山・大門坂周辺

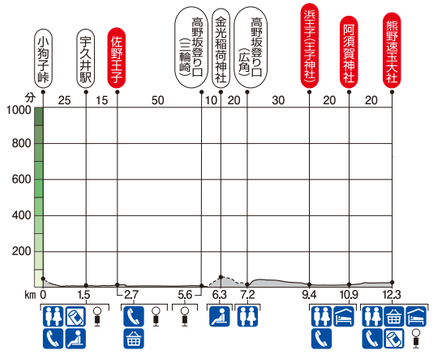
歩道のない国道を通りますので、ご注意ください。

熊野那智大社（くまのなち）～熊野速玉大社（くまのはやたま） その②

熊野那智大社と熊野速玉大社を結ぶメインルートです。
途中の高野坂には、熊野古道らしい雰囲気が残る区間から雄大な熊野灘を眺められる絶景ポイントがあります。

※歩行速度により所要時間は異なります。目安として参考にしてください。
災害や工事により、熊野古道の通行止めや迂回路の経由、路線バスの運休等が発生する場合があります。歩く前に最新の情報をご確認ください。

熊野那智大社～熊野速玉大社
距離　：　21.9km
歩行時間　：6.5～7時間
積算上昇高度：　310m
積算下降高度：　620m
------ 熊野古道（未舗装区間）
——— 熊野古道（舗装区間）



スタート地点までのアクセス（小狗子峠登り口北）

大阪方面から特急列車を利用し紀伊勝浦駅へ。路線バスに乗換、建石前（たていしまえ）バス停下車。
名古屋方面から特急列車を利用し新宮駅へ。路線バスに乗換、建石前バス停下車。

このコースの歩き方

前日に南紀勝浦温泉または新宮市内に宿泊し、翌日歩いていただくのが一般的です。
新宮市内にはゴトビキ岩で有名な神倉神社や新宮城跡など歴史的な見どころのほか、文学散歩や食べ歩きなどもお楽しみいただける街です。
熊野速玉大社を参拝し、寺町通を通り、神倉神社を参拝したあと高野坂を歩くハイライトコースもおすすめです。P３おすすめモデルコース③

お帰りは

新宮駅から大阪方面、名古屋方面へは特急列車が運行しています。
※新宮駅へは熊野速玉大社から徒歩で約20分です。

■ 紀伊勝浦駅から
紀伊勝浦駅 ― 熊野御坊南海バス 約12分 ― 建石前

■ 新宮駅から
新宮駅 ― 熊野御坊南海バス 25～45分 ― 建石前

路線バス時刻表　JRおでかけネット

三輪崎（みわさき）

熊野新宮観光案内センター（新宮市観光協会）JR新宮駅前

営業時間：9：00～17：00
（年中無休）
TEL：0735-22-2840

世界遺産　熊野川舟下りのご案内

熊野本宮大社から熊野速玉大社へは、古来から熊野川を「川の参詣道」として舟で下るルートも利用されました。
現在の川舟は、3月から11月の間、道の駅「瀞峡街道熊野川」下の川原から熊野速玉大社横の川原まで16kmを下る区間で運航されています。
素朴な木製の小舟に乗って、語り部の話を聞きながら、平安人の参詣への思いを感じてみませんか。完全予約制です。

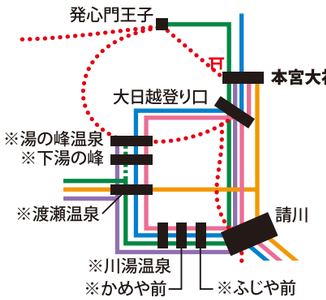
乗り場　川舟センター（道の駅 瀞峡街道熊野川内）
アクセス　路線バス「道の駅熊野川」下車
　新宮駅から約30分、本宮大社前から30～50分
料　金　大人：4,300円
　4才～小学生：2,000円
運航期間　通年（12～2月は6名以上にて要相談）
所要時間　約1時間30分
催行人数　3～20人
電　話　0735-44-0987

アクセス

京都
名古屋
東京へ
博多へ
新神戸
神戸
三ノ宮
新大阪
大阪
なんば
新今宮
奈良
天王寺
津
松阪
多気
伊勢市
鳥羽
関西国際空港
日根野
和歌山市
和歌山
橋本
五条
大和
八木へ
極楽橋
高野山
聖地巡礼バス　運行期間注意
4月～5月、9月～11月のみ運行予定
南海りんかんバスにて運行
湯浅
護摩壇山（乗換）
季楽里龍神
龍神温泉
十津川温泉
八木尾
本宮大社前
志古
神丸（小口行きは乗り換え）
道の駅 熊野川
熊野川川舟下り乗り場
尾鷲
御坊
熊野本宮大社
発心門王子
栗栖川
滝尻
南部
紀伊田辺
白浜
白浜バスセンター
南紀白浜空港
（東京・羽田へ毎日運航）
串本
小口
那智山
大門坂
紀伊勝浦
那智
新宮
熊野速玉大社
那智山青岸渡寺
熊野那智大社
熊野市

本宮エリア

※一部の熊野御坊南海バスは停車しません。



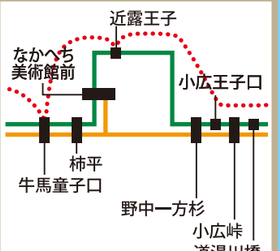
川湯温泉には3つのバス停（川湯温泉・かめや前・ふじや前）があります。

紀伊田辺駅から主要バス停までの運賃（龍神バス・明光バス）

滝尻	970円
栗栖川	1,110円
牛馬童子口	1,310円
※近露王子	1,410円
野中一方杉	1,490円
小広峠	1,570円
請川	2,030円
渡瀬温泉	1,930円
※湯の峰温泉	1,980円
※川湯温泉	1,930円
本宮大社前	2,100円
※発心門王子	2,340円

※明光バスは停車しません。

近露・野中エリア



凡　例

- JR
- 新幹線
- 南海電鉄
- 高野山ケーブルカー
- 龍神バス
- 明光バス
- 熊野御坊南海バス
- 白浜空港リムジンバス
- 奈良交通
- 聖地巡礼バス
- 熊野古道

新宮駅から主要バス停までの運賃（熊野御坊南海バス・奈良交通・明光バス）

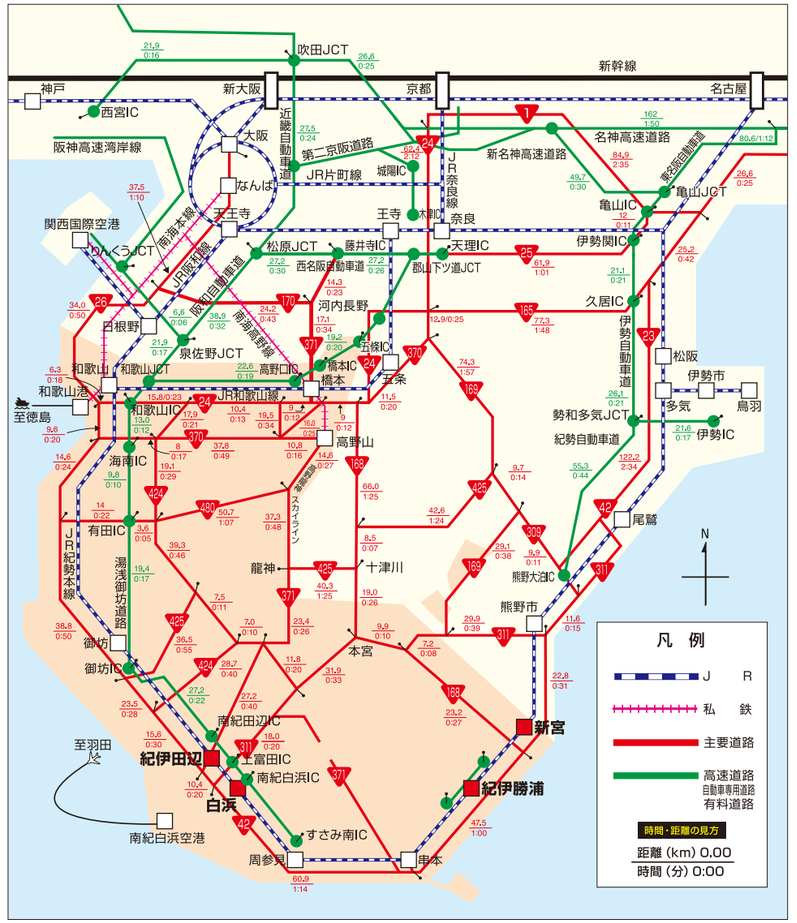
神丸（明光バスは通過）	930円
請川	1,390円
※川湯温泉（明光バスは通過）	1,570円
※渡瀬温泉	1,570円
※湯の峰温泉（明光バスは通過）	1,570円
本宮大社前	1,560円

※熊野御坊南海バスの一部は停車しません。

路線バスの運行、時刻、運賃に関するお問い合わせ先

龍神バス（聖地巡礼バス）	0739-22-2100
明光バス	0739-42-3378
熊野御坊南海バス（白浜空港リムジンバス）	0735-22-5101
奈良交通	0742-20-3100

熊野古道［中辺路］アクセスガイド



電車

■特急くろしお号（新大阪～白浜・新宮）、特急南紀号（名古屋～紀伊勝浦）

JR西日本お客様センター　TEL.0570-00-2486

新大阪 天王寺 日根野 和歌山 紀伊田辺 白浜 紀伊勝浦 新宮 松阪 名古屋

約20分 約25分 約20分 約70分 約10分 約80分 約20分 約130分 約70分

空路

■日本航空（JAL）

TEL.0120-25-5971

（JAL）約70分

南紀白浜空港 ― 羽田空港