

歴史が香る山麓の道

御嶽
古道遊歩

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。

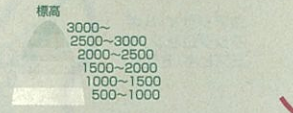
木曾御嶽山(標高3067m)は、信仰の山として畏敬を集めてきた霊峰です。開山は九世紀と言われ、室町時代には修験者の登拝が盛んになりました。一般民衆に開放されるようになったのは江戸時代で、一七九二年に普寛行者が王滝口を開き、登山道として使われてきました。ここに紹介する「御嶽古道」は歴史が香る山麓の道です。清流のせせらぎを聞きながら日ごとに変わる樹々の色、可憐な山野草、生きものたちに会おう自然の中で、心も身体も生き返るよう。御嶽山麓の変化に富んだ、トレッキングが楽しめる遊歩道です。

■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
🚰 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	🚫 車両通行不可の道	🚫 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〜銀河村キャンプ場	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みください。
- 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



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〜

御嶽神社里宮を巡るこの道は、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。



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。



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。

王滝観光総合事務所

御嶽山頂上へ
一四〇八六米麓基点

上島

鳳泉寺

●王滝村役場

王滝中・小

バス停「王滝」

●卵野薬房

至滝越

滝旅館

左御嶽山道

王滝口第一番
御嶽神社別殿

役引

至R19
木曽町

御岳湖

右下から
川の音が聞こえる

長野県西部地震
慰霊碑

ごうかけ

火の見櫓

スギタケ

御岳湖眺望ポイント

山手側擁壁

スギ・カラマツ・ヒノキ

御岳湖眺望ポイント

長野県西部地震
崩落地跡

④

コアシサイ・ハギ
フングロセンノウ
ミズヒキ・アザミ

勝海舟書の碑

松草橋

シダレザクラ

杉の大樹
ヒノキ林からスギへ

サクラ

アカマツ

サクグルミ
アカマツ
カラマツ

これより上
道路谷側に歩道

王滝口第三番
講祖本社

講祖本社
(普寛堂)

くるみ沢旅館

バス停
「普寛堂前」

松越

里宮への
近道



講祖本社(普寛堂)

⑤普寛行者による王滝口登山道の開闢によって王滝村は経済的にも大きな恩恵を受け、その道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。

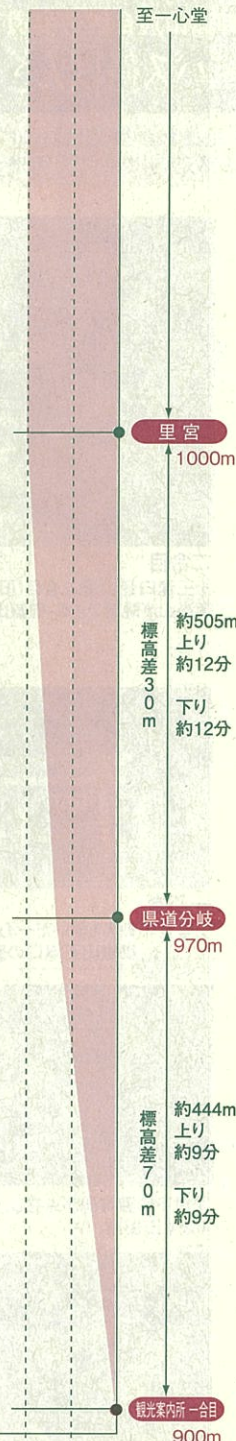


③慰霊碑や瀬戸川国有林の木曽松林が眺望できる。



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。



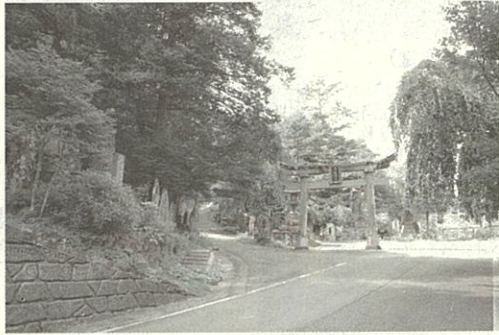
■区間距離と高低差の目安

※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。御嶽山の選拝所。



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。



⑥樹下に霊神碑が点在し、当時の面影を残す旧街道。



①実を付けたサワグルミ。



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。



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。

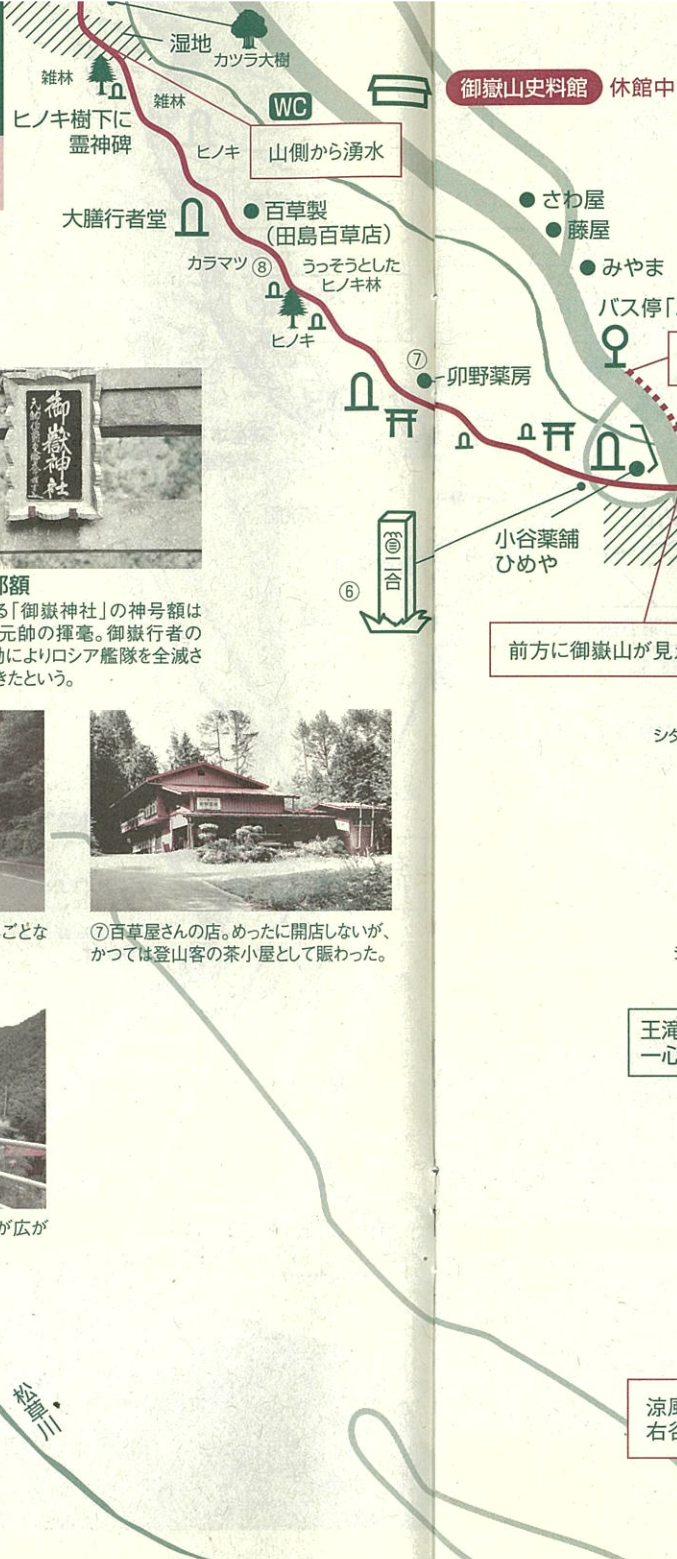


⑦百草屋さんの店。めったに開店しないが、かつては登山客の茶小屋として賑わった。



②県道眼下にのどかな民家風景が広がる。

大又川

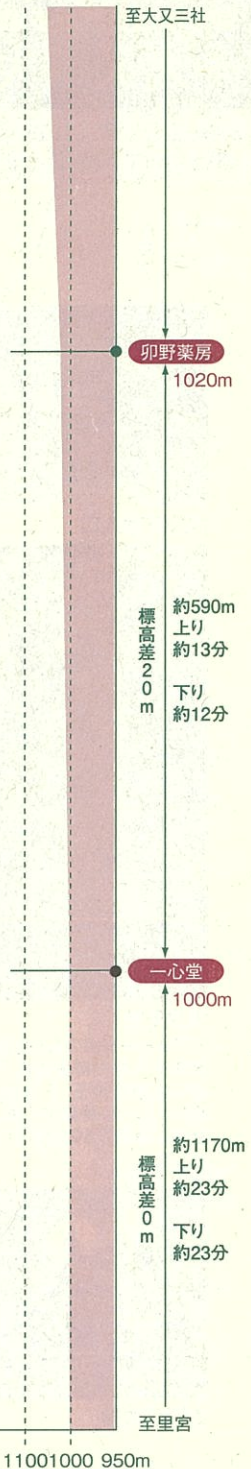


御嶽山史料館 休館中

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、天気が良ければ御嶽山が見える。



■区間距離と高低差の目安

※赤字は標高です

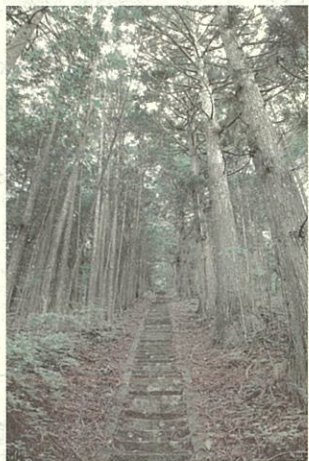
御嶽山麓自然遊歩道③

～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できた幕岩が見られる。

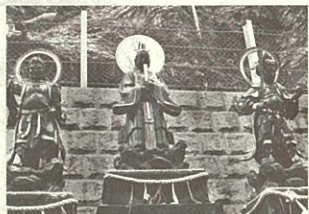


大又三社入口

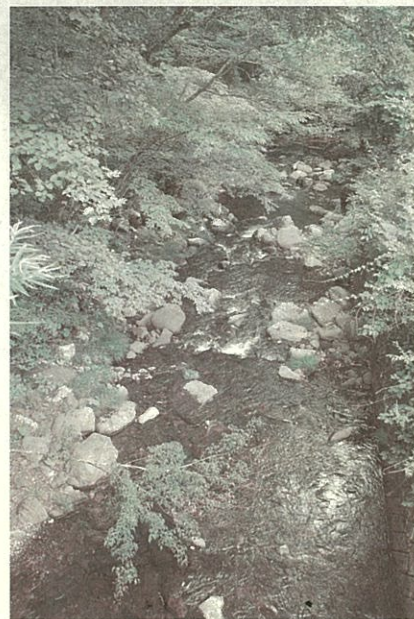


大又三社

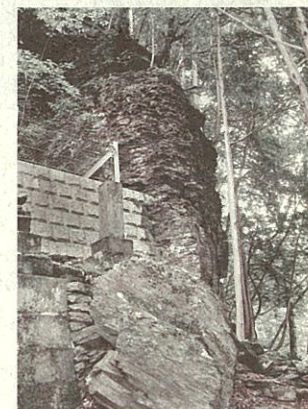
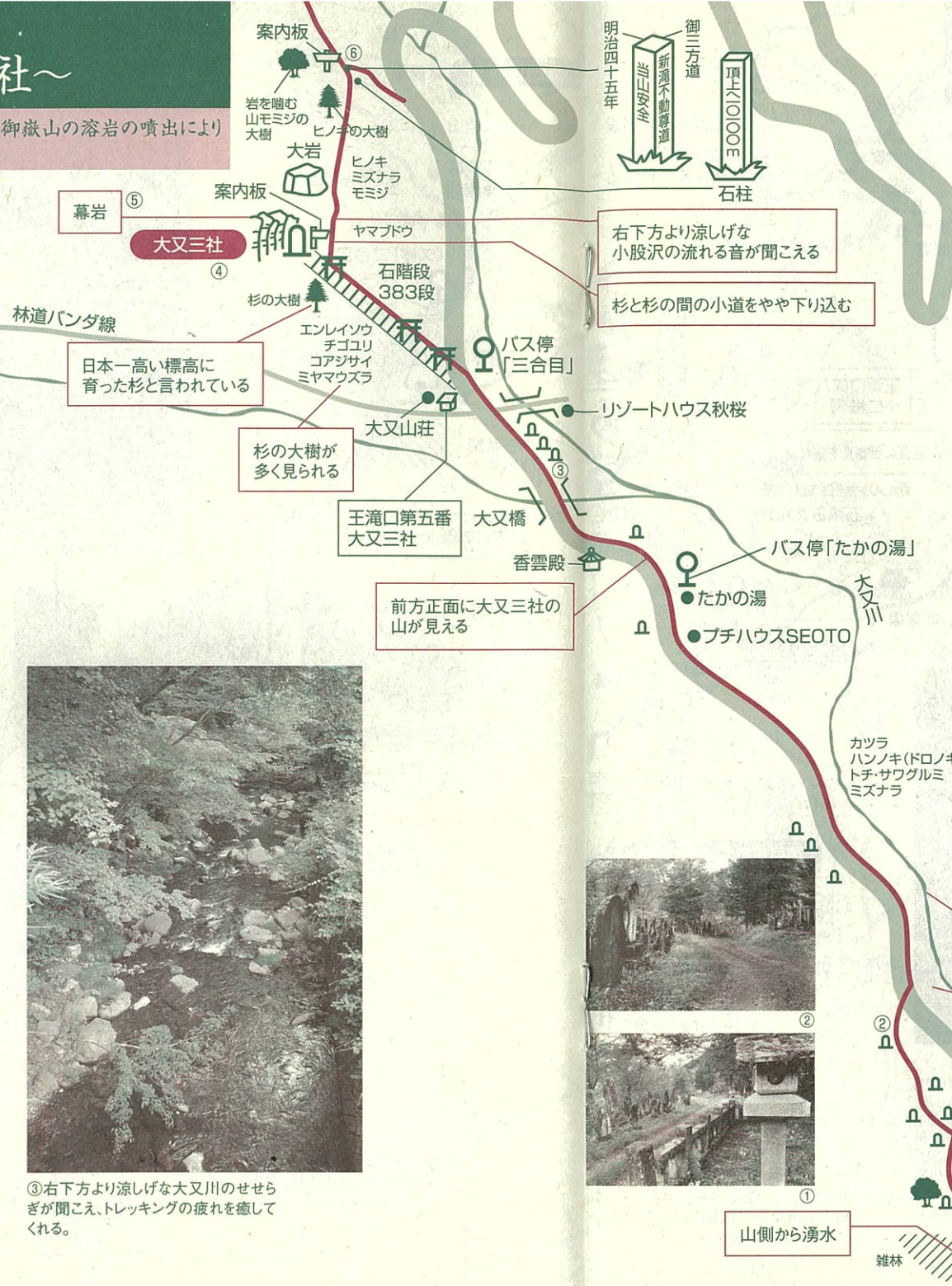
④下から一直線の長く急な階段の先に御嶽三大神の御嶽山座王大権現、八海山大頭羅神王、三笠山刀利天宮が祀られている。御嶽山の頂上をはじめ各霊場に参詣できない信者のために奉祀された。



御嶽三大神

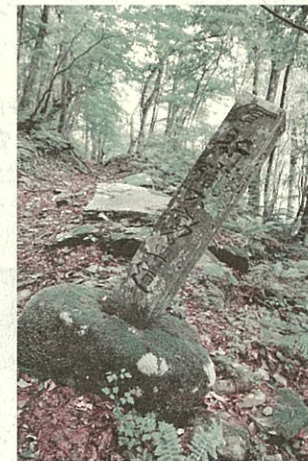


③右下方より涼しげな大又川のせせらぎが聞こえ、トレッキングの疲れを癒してくれる。



幕岩

⑤御嶽山の溶岩の噴出により押し出されてできたものである。仏の穴から新滝不動尊道の碑。歴史が感じられる。



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

～清滝～新滝～十二権現～

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茶井行者(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雲神信仰のもとになった。



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

～せせらぎの小径～銀河村キャンプ場～

白樺林に囲まれた銀河村キャンプ場から御嶽山が望める。

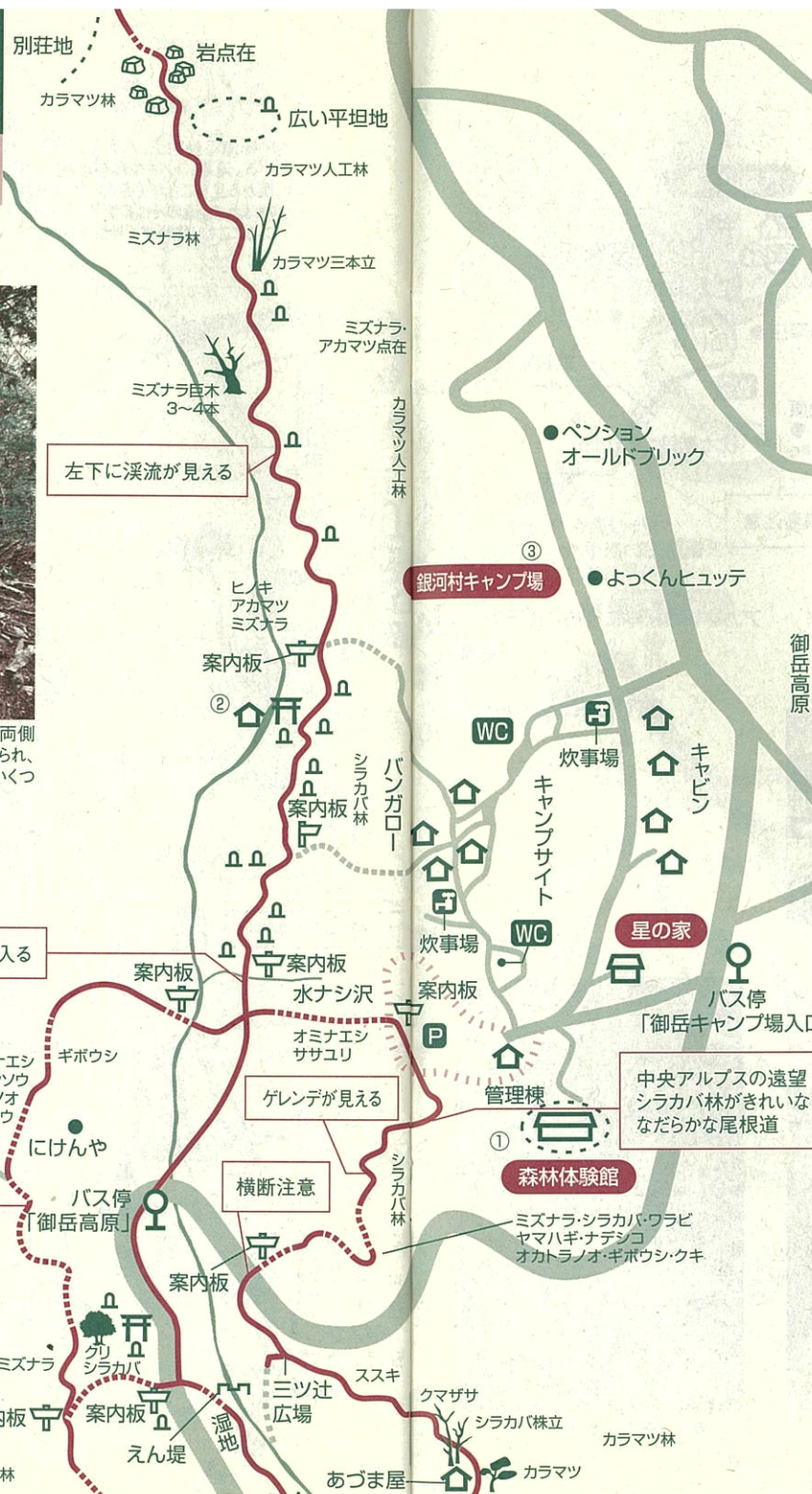


銀河村キャンプ場

③御嶽山4合目(標高1,500m)に広がる高原の中心に位置する。キャビンやバンガロー、テントサイトをはじめ、本格的な天体望遠鏡などを備えた「星の家」や、工作実習を楽しめる「森林学習体験館」などの設備が充実。



②旧登山道は小さく曲がりくねり、両側に大小さまざまな霊神碑が数多く見られ、ヒノキ林、雑木林、カラマツ林などいくつかの林相が楽しめる。



レンゲツツシ

ヤナギラン



ホタルブクロ

シモツケソウ

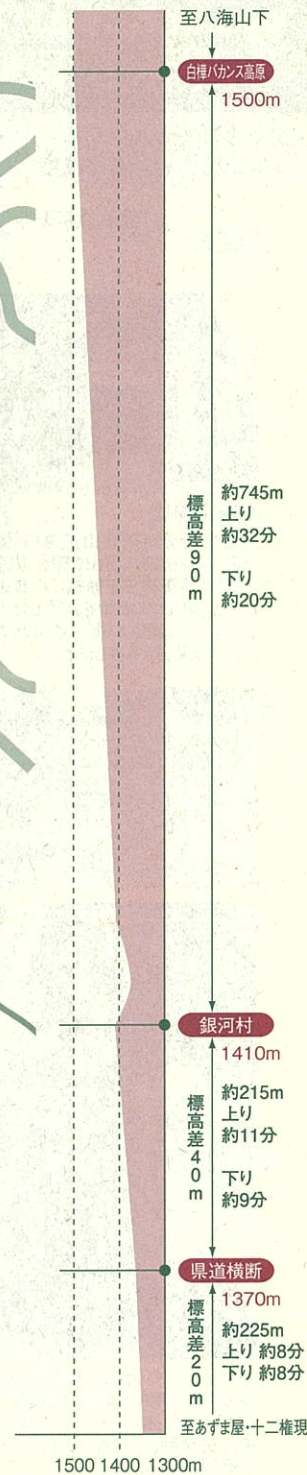


マツムシソウ



オミナ工シ

御岳高原はシラカバ、ナラなどの美しい
広葉樹林帯と湿地性植物を交えたススキ
野が一面に広がり、さまざまな山野草、
レンゲツツジが咲き乱れる爽やかな高原。
6月中旬～7月はレンゲツツジ、ヤナギラン、
アザミ。8月～9月はマツムシソウやオミ
ナエシ。9月～11月はリンドウ、ススキな
どの花が楽しめる



■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。

⑦ 八海山神社

バス停「八海山」

八海山荘

鉄製階段

ペンションR&Bダイヤモンドダスト

枕木階段

横断注意

ジャリ道を道路沿いを歩く

アカマツの根本に苔むした石碑

鉄階段

急な土手道(足下ネット)

クマザサ

カラマツ林

クマザサ

やや急な坂

車道を歩く

カラマツ林

バス停「八海山下」

別荘看板

県立公園御岳 白樺バカンス高原

白樺バカンス高原

別荘地

アカマツ

雑林

カラマツ林



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。

横断注意

クマザサの道を登ると突然車道に出る

旧八海山

④

モミ

土に半ば埋もれた石階段

カラマツ林

やや急な坂

クマザサ

②

車道を歩く

カラマツ林

バス停「八海山下」

別荘看板

県立公園御岳 白樺バカンス高原

白樺バカンス高原

別荘地

アカマツ

雑林

カラマツ林



旧八海山からの眺望と黒石小屋跡

④眺望が良く、左から鉢盛山、きそふくしまスキー場、手前に倉越高原、奥に中央アルプスの山並みを見渡す。右側の谷あいから溪流の音。斜め右下には神王原、スキー場チャンピオンゲレンデのリフト乗り場が見える。

八海山神社 1670m

約504m
上り 約14分
下り 約10分

旧八海山 1600m

約414m
上り 約12分
下り 約8分

バス停「八海山下」 1530m

約235m
上り 約6分
下り 約5分

至白樺バカンス高原

1700 1600 1500m

■区間距離と高低差の目安

※赤字は標高です

王滝村の味と特産

すべて自然の恵み、どれをとっても飾り気のない山国ならではのものです。どうぞお試しあれ。



■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

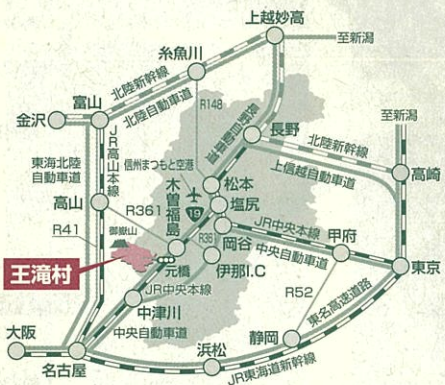
「すんき漬」は木曾地方だけで作られてきた当地独特の食文化で、長野県の「味の文化財」として注目されています。王滝村のすんき漬は、原材料に「王滝かぶ」の葉を使用しています。無塩の乳酸発酵食品ですっきりとした酸味があり、乳酸菌や食物繊維が豊富で身体に良いことなどが特徴です。



■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、ゲンノショ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



車 利 用	大阪	名神高速道路 180分	小牧J.C.T	中央自動車道 60分	中津川J.C	R19 80分	木曾町福島 (元橋)	30分	40分	田 の 原
				中央自動車道 100分	伊那J.C	R361 45分				
	東京	中央自動車道 170分	岡谷J.C.T	長野自動車道 10分	塩尻J.C	R19 60分				
				中央自動車道 20分	伊那J.C	R361 45分				
列 車 利 用	大阪	新幹線 70分	名古屋	JR中央本線(特急)		木曾町福島駅前	バス 40分	バス 40分		
				86分						
	東京	特急 160分	塩 尻	JR中央本線(特急)						
夜 行 バ ス	新宿	中央自動車道 250分	塩 尻	R19						

●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。

お問い合わせは

(一社)木曾おんたけ観光局
王滝観光総合事務所

〒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