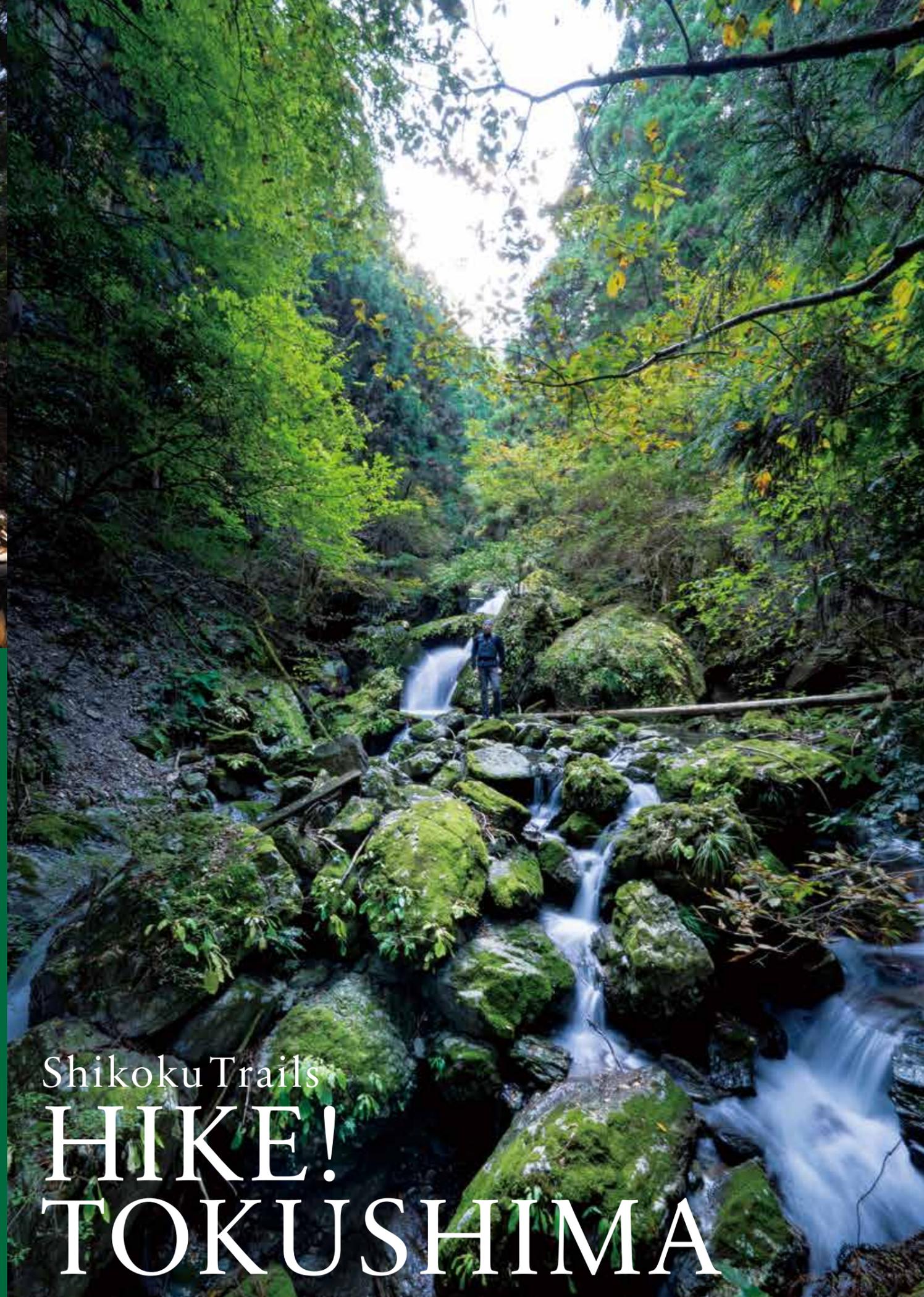




イーストとくしま観光推進機構
East Tokushima Tourism Authority



Shikoku Trails
HIKE!
TOKUSHIMA



藍染のような深い青の海に、轟々と唸りを上げる巨大な渦潮
眉山に響き渡るぞめきのリズム、街が踊りと熱狂に包まれる夏の4日間に100万人が訪れる
春に秋に、白衣に菅笠、杖をつきつきお遍路が、目指すお寺の最初から二十ヶ所目までここにある
東徳島、皆が見つめるのは海と海沿いの街、そして遍路のお寺
その眼差しをほんのもう少し先まで伸ばしてみると、そこには
ブナの原生林と苔の森が広がる山、
無数の滝と青い岩の溪谷を抱く山、
霧と古木の森深く古刹たたく信仰の山、
あなたを待つ東徳島の山々とトレイルはすぐそこに
その海の向こうの知られざる山々へ、この美しいトレイルへ
トレッキングシューズで、いざ踏み出せ

Shikoku Trails

HIKE! TOKUSHIMA

その海の向こうの、知られざる山々へ



焼山寺古道と雨乞いの滝



浄蓮庵の大杉



焼山寺遍路道



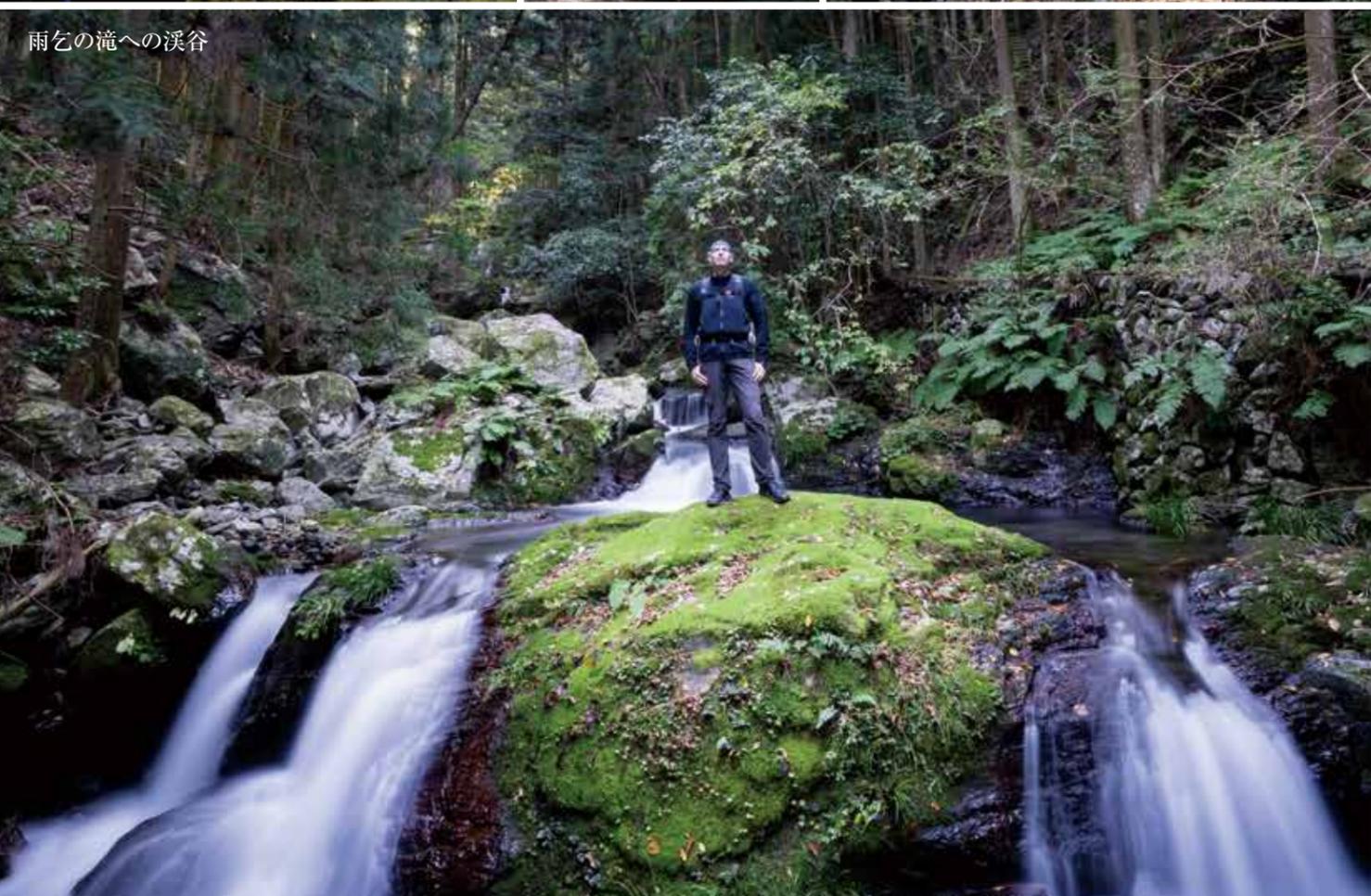
焼山寺遍路道からの眺め



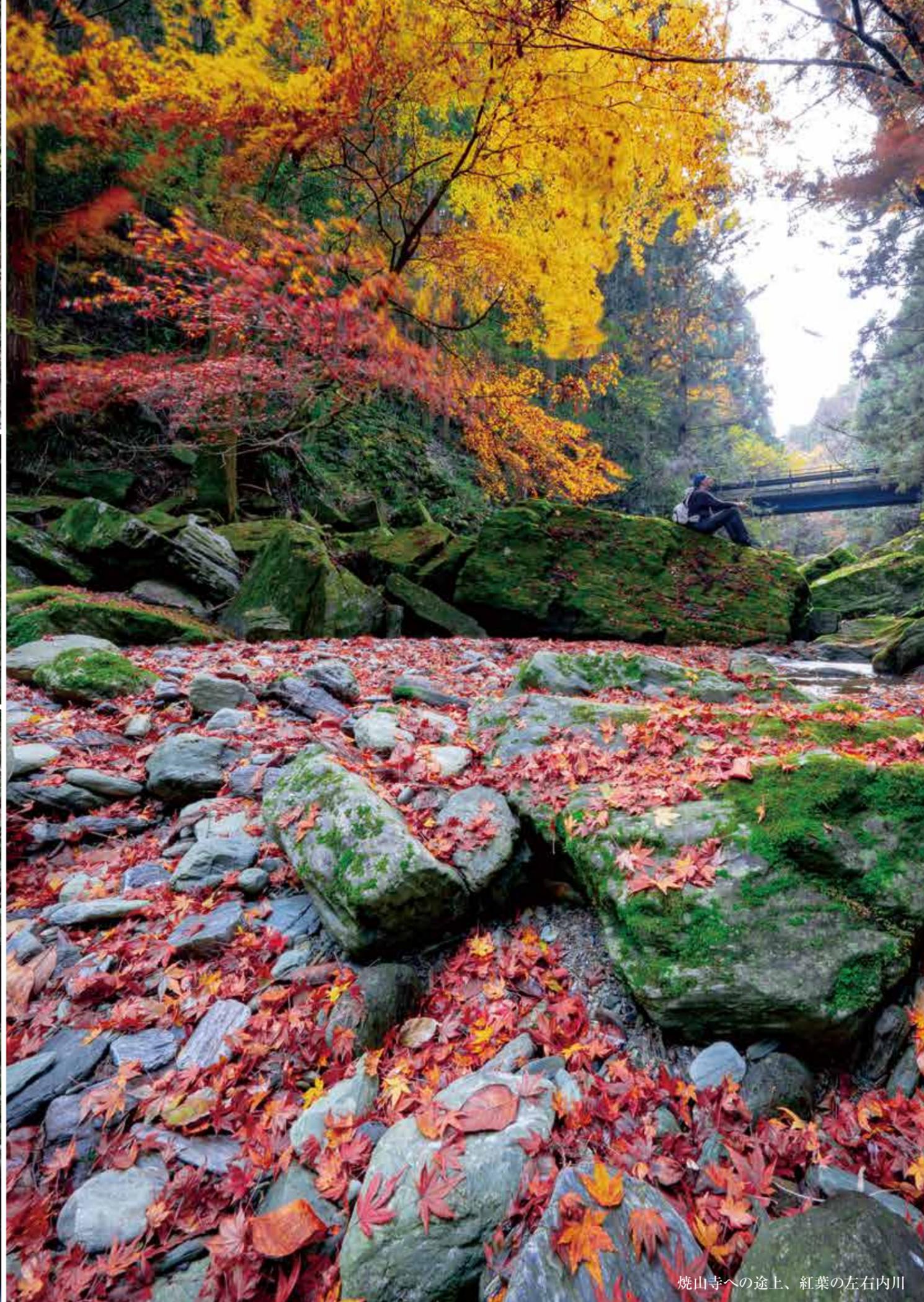
古い道標



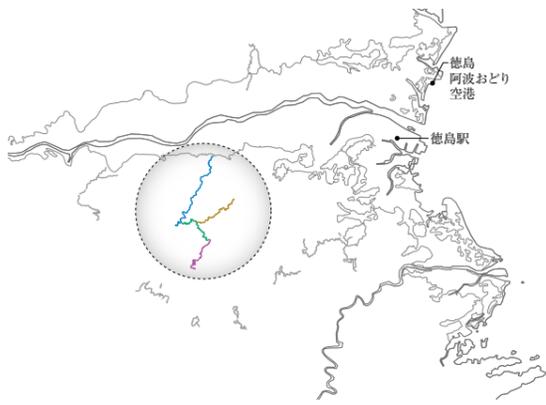
悲願寺への山道



雨乞の滝への溪谷



焼山寺への途上、紅葉の左右内川



焼山寺山

四国遍路最大の難所・焼山寺へは、険しいアップダウンが続く美しくも厳しい13kmのトレイルを一日がかり。ここは日帰りではなくぜひ神前に宿泊を。翌日には雨乞の滝に至る神秘的な溪流沿いの道から、苔と岩の幽玄な山道で悲願寺を訪ねるルートも合わせ、ロングハイクを楽しみたい。



ルート① 焼山寺遍路道 14.2km



ルート② 焼山寺～神山 6.6km



ルート③ 神山～雨乞の滝 & 悲願寺 6.8 km



ルート④ 鍋岩～阿川 6.6km

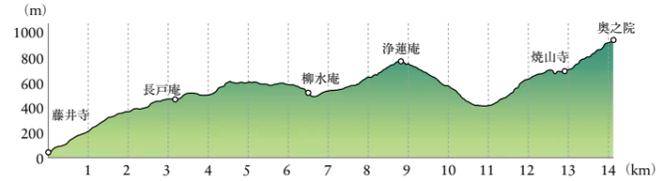


ルート① 焼山寺遍路道

総距離：14.2km 最大標高差：902m

累積標高(登り/下り)：1375m / 472m

道沿いには眺望ポイントが多く植生も多彩で、景色が様々に移り変わる美しいトレイル。ほぼ全行程が未舗装の自然道で、途上に点在する庵にはトイレや水場がある。距離も長く、きついアップダウンを繰り返すため、それなりの体力を備えた健脚向き。途中に何度か車道と交差するので、区切って歩くことも可能。



ルート③ 神山～雨乞の滝 & 悲願寺

総距離：6.8km 最大標高差：829m

累積標高(登り/下り)：875m / 47m

雨乞の滝から悲願寺間の約2kmには、溪流のすぐ脇を巨岩の間を縫うように歩く小道や、苔に覆われた岩壁、幽玄な杉の森などが続き、神秘的で魅力満載のトレイル。溪流上に幾つも連なる滝は、それぞれの滝壺までのアクセスも容易で休憩や水遊びに最適。全般的に急な登りが続き、足場が悪い場所もあるため、ハイキング用の靴は必須。



ルート② 焼山寺～神山

総距離：6.6km 最大標高差：557m

累積標高(登り/下り)：0m / 552m

焼山寺から鍋岩集落までは一部石畳が残り、古道の雰囲気漂う山道。鍋岩からは左右内川の溪流沿いに枝垂れ桜の並木が続き、澄みきった青い水流と山村の風景を眺めながら下り続ける。焼山寺側からスタートすると、登りは無いが、急な下り坂が続き、意外と足にきついハードなルート。

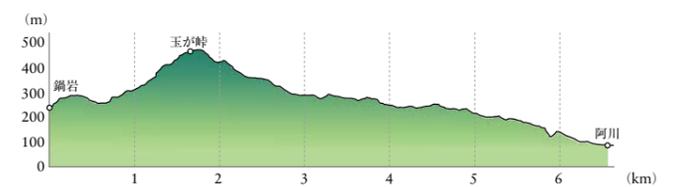


ルート④ 鍋岩～阿川

総距離：6.6km 最大標高差：386m

累積標高(登り/下り)：237m / 386m

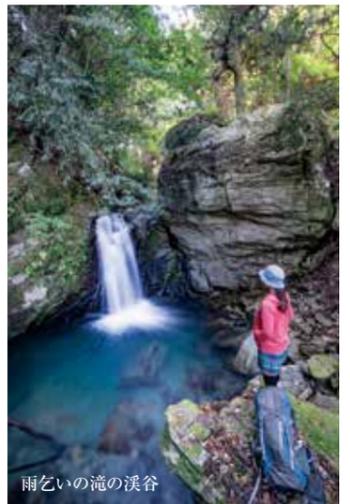
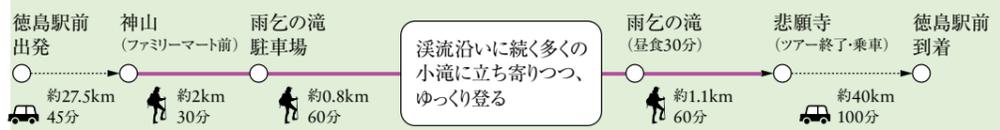
鍋岩集落から脇道に入り、山中を東に向かう遍路道をたどる。ほどなく現れる短くも急峻な峠道を登れば玉が峠を越える。峠以降は山の斜面に古民家や柑橘畑が広がる絶景を眼下に眺めながら、ひたすらゆったりとした下り。阿川集落に入れば道沿いのあちこちで、様々な田舎暮らしの風景を模した等身大のかかし達が迎えてくれる。



1Day Hike ツアー例 1 焼山寺遍路道、健脚向きハイク(全行程 約11時間)



1Day Hike ツアー例 2 雨乞の滝～悲願寺、溪流沿いハイク(全行程 約5時間30分)



tour options 焼山寺奥之院と龍王窟
奥之院は山頂に位置し、焼山寺裏から山道を約1km。西の方角に剣山系の山々が見え、眺望極めて良好。大蛇を封じたと伝わる岩窟や巨木が立ち並ぶ、霊山の趣を感じさせる静かな山道を登る。
龍王窟は、森の中に突如そびえ立つ岩壁の根本にある岩窟。焼山寺脇から、向かいの山腹を横切る山道を約1kmで辿り着く。





高越山



高越寺駐車場付近

高越寺参道の石仏



母衣暮露滝



高越寺を取り囲む杉の巨木



ニホンカモシカに遭遇



高越山上のツツジの群生



高越寺から吉野川平野の眺め



高越寺の天狗



高越寺本堂



ふいご温泉登山口へのトレイル



高越山

標高1133m、平地からすっきりとそびえ立つ姿から「阿波富士」と呼ばれ、山頂付近からは吉野川流域が遠く河口付近まで見渡せる。登山口から山頂まで実に標高差1000mを誇る古い修験の山。山中では、好奇心旺盛なニホンカモシカに出会うことも。

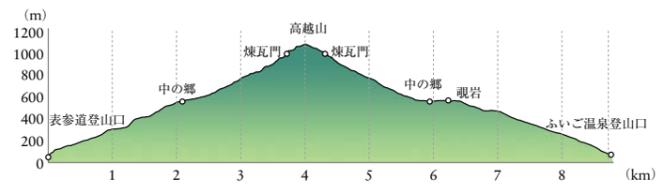


ルート① 表参道～高越寺～ふいご温泉

総距離：8.8km 最大標高差：1003m

累積標高(登り/下り)：997m / 990m

全体的に豊かな木々に日差しが遮られ、気持ち良く歩けるルート。麓の登山口から山上の寺まで標高差1000m、トレイル上に平坦な場所はほぼ無い。古くからある表参道と鉄塔整備用道を利用した新道は中腹の「中の郷」で合流し、そこから高越寺までは一本道。山中に残る修験の行場の一つ「覗き岩」は絶好の眺望ポイント。中の郷からふいご温泉側に下りずに林道を直進約100mで立ち寄ることができる。

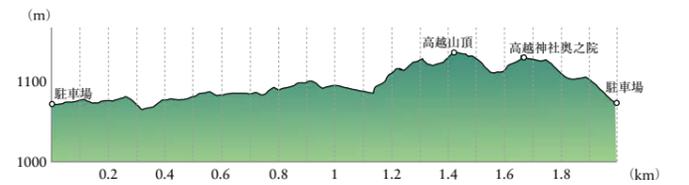


ルート② 高越寺 & 奥之院巡り

総距離：2km 最大標高差：72.4m

累積標高(登り/下り)：66m / 64m

高越寺から高越神社経由で高越山頂に至れば、そこには弘法大師像が静かに独りたずみ、訪れる人々に鮮烈な印象を与える。修験の山らしく、道沿いの随所に石仏や岩壁の行場などの見所が多い。駐車場から高越寺までの参道は歩きやすい美しい道。一方、山頂から高越神社奥之院を経て駐車場への道は起伏に富み、踏み跡とテープが頼りの細い尾根道と、山歩きの楽しみが凝縮された短くとも満足度の高いルート。



1Day Hike ツアー例1 健脚向き、高越山周遊(全行程 約7時間)



1Day Hike ツアー例2 高越寺 & 奥之院と母衣暮露滝(全行程 約6時間15分)



tour options 母衣暮露滝



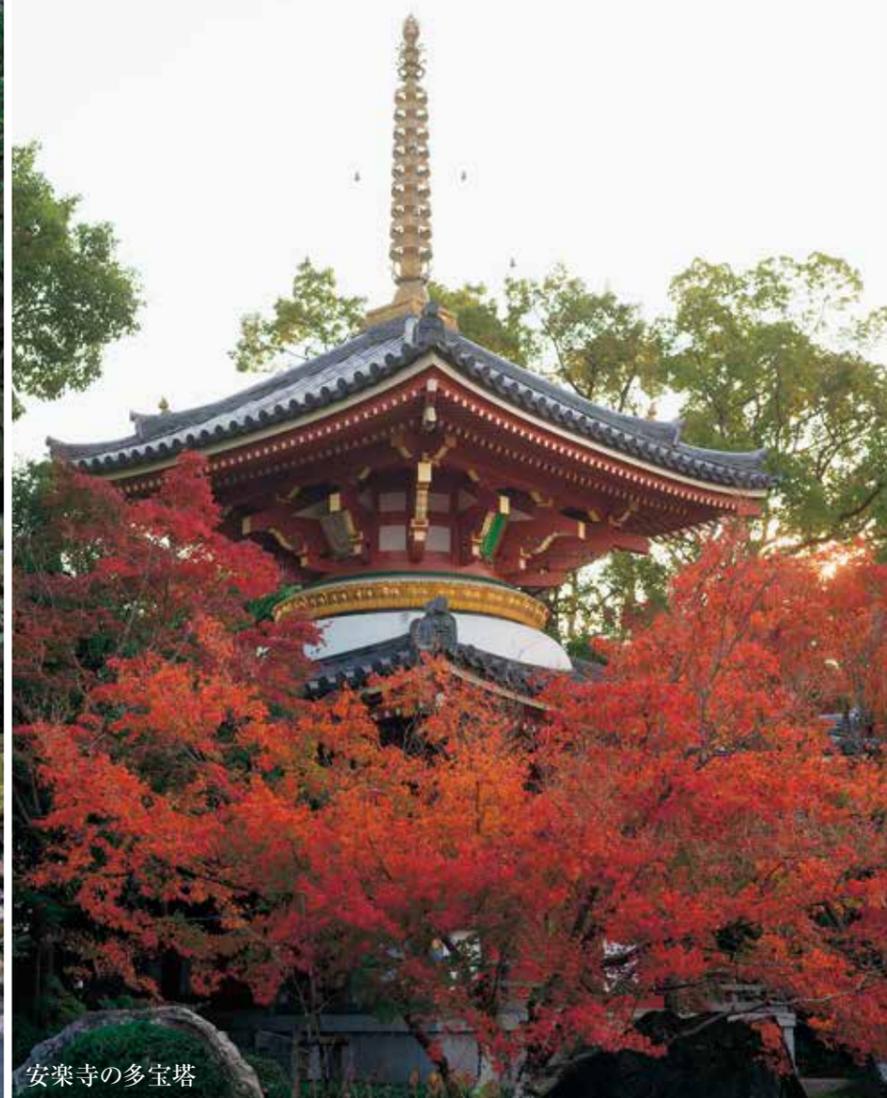
岩壁の上から落ちる水が途中の岩々に当たり飛沫となり、繊細な水流が幾重にも分かれて岩肌を伝う姿がとても神秘的な姿の滝。落差30m。この難読珍名は「ほろほろ滝」と読み、昔ある僧侶が滝で昼夜を忘れて一心不乱に修行し、着ていた衣がボロボロになる程だったという伝説からとの説も。滝は要塞の如くそびえ立つ岩壁の最奥に隠され、溪流沿いの短い遊歩道を行く。人里から隔絶された深い山中にあり、運が良ければニホンカモシカの姿を間近に見ることも。



大山寺古道



観音道沿い、泉谷川を渡る木橋



安楽寺の多宝塔



大山寺の大銀杏



観音道に残る西国三十三観音



観音道



大山寺の仁王門



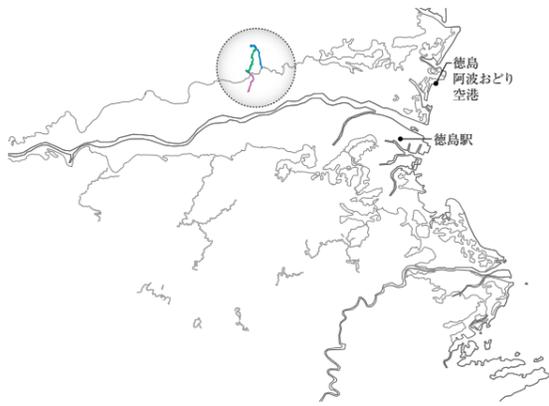
大山寺の竹林



観音道から、吉野川平野の絶景を眺む



観音道、シダの海を進む



大山

阿讃山脈の大山は標高691m。中腹の古刹・大山寺への歴史ある参詣道と、貴重な阿波和三盆を辿る山麓の道で三つの寺を繋ぐ。鳥のさえずり響く穏やかな雑木の森には、道沿いに江戸期の三十三観音石仏が残り、随所に吉野川平野一望の絶景ポイントが。



大山寺奥之院



観音道登山口



安楽寺門前の古い道



安楽寺



ルート①
大山寺遍路道
4.2 km

ルート②
観音道
5km

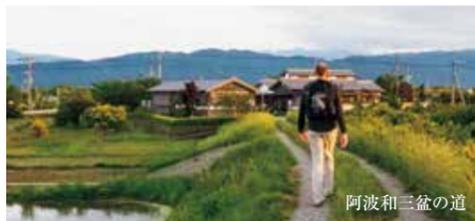
ルート③
阿波和三盆の道
3.1 km



大山寺の山伏



大山寺、大師堂前で



阿波和三盆の道



安楽寺での夜勤行

ルート① 大山寺遍路道

総距離：4.2km 最大標高差：614m

累積標高(登り/下り)：614m / 0m

大山寺への遍路道として人気の高い、古道の趣残る美しい道。麓の戎神社から標高約450mの大山寺へ、ほぼ直登の急坂が続く。裾野付近は地元の特産の柿畑。中腹では高く茂ったシダに両側を囲まれ歩くような場所も。本堂前の巨大イチョウは大山寺の名物。大きく枝を伸ばし、秋には辺り一面黄金の絨毯を敷き詰める。本堂裏から急坂を約1kmで奥の院に至り、その裏山を少し登れば大山山頂。大山寺遍路道は、専用の参詣道路と数回交差するため、登山者のピックアップやサポートが容易。



ルート③ 阿波和三盆の道

総距離：3.1km 最大標高差：101m

累積標高(登り/下り)：0m / 100m

和泉寺から安楽寺までの道沿いは、所々に背の高いサトウキビが茂り、製糖所の古い建物などが残り。一帯は日本では徳島と香川の一部のみ現存する貴重な阿波和三盆(伝統製法による国産砂糖)の産地。途中の「技の館」では、和三盆の製造行程の見学や、藍染体験などができる。穏やかな里山の田園地帯の中を抜けていくゆるやかな舗装道は、大山寺への険しい登り下りで疲れた足のクールダウンにも最適。



ルート② 観音道

総距離：5km 最大標高差：400m

累積標高(登り/下り)：98m / 423m

江戸時代から和泉寺・大山寺間の参詣道として歩かれていた観音道。近代化と共に一時期忘れられ自然の森に還っていたが、地元有志の手で復興・再整備された。道沿いにかつての西国三十三観音写し霊場の石仏が大部分現存するのが道名の由来。山の中腹部分では道の随所で吉野川流域の平野を見渡せる。景観を保ち標識は慎重に、整備されすぎない自然のままの細い山道が、雑木林の山内に約5km続く。歩みながら道の姿や周囲の景色が次々と変わる。麓近くの谷あいには少し足場の悪い場所や、溪流の水量次第では渡渉が必要な場所など、ちょっとした探検気分も味わえる。



観音道の眺望



大山寺の大銀杏

1Day Hike ツアー例1 全3ルート踏破ハイク(全行程 約7時間)



1Day Hike ツアー例2 大山満喫コース(全行程 約7時間30分)





柴灯護摩、灼熱の炎



立ち昇る煙と炎、修験者達の読経が響く



修験者による火渡り



力餅、重さは140kg超



大山寺 柴灯護摩・力餅

阿讃山脈東部の大山の中腹、標高450mに位置する大山寺は1450年以上前に開かれた「阿波仏法最初の寺院」。四国別格二十霊場の第一番札所であり四国三十六不動霊場でも第一番札所。秋には、本堂の前にそびえ立ち悠々と枝を広げる大イチョウが地面を金色の絨毯に変え、鮮やかな朱のグラデーションのモミジがあでやかに境内を取り囲む紅葉の名所でもある。

一年を通じて参拝客の耐えない大山寺が特に賑わうのは毎年正月の第三日曜日に行われる初会式だ。

初会式はまず修験道の行者の装束を身にまとった僧侶たちにより、新しい年の開運厄除けを願う柴燈大護摩供で始まる。井桁に組んだ丸太をヒノキやヒバの葉で覆った護摩壇の周りで、修験の行者たちが斧や剣で結界内を清める文言の響きや作法に則った所作、普段の日常には見ることのない修験の世界の一端を垣間見られる一時だ。護摩壇に松明で火がつけられると、すさまじい煙がもくもくと立ち登り、小さな炎はたちまち護摩壇を包み込み燃え盛り天高く火柱を上げる。

護摩壇が燃え尽き崩れた後は、まだ燃え盛る炎の中を修験者達が歩き抜ける「火渡り」が行われる。火がほぼ消えた頃には一般の参拝者達も温かくくすぶる丸太を歩き、今年一年の無病息災や安全を願う。

柴燈大護摩供の後には、このために近隣の町村はもとより他県からも家族連れが多く訪れる「力餅」が開催される。戦国時代の武将が大山寺に大力が授かるように祈願し、望み通りの比類なき怪力を得た後、御札に籠から石の塔と鏡餅を背負い上げて奉納したという逸話に基づく力自慢大会だ。成人女性は70kg、成人男性は140kg超の巨大な鏡餅を台座ごと持ち上げ、どれだけ長い距離が歩けるかを競う。この日のために一年間鍛えてきた豪傑たちの中には、県内だけでなく、遠くは東北地方からの参戦者もいる。もちろん、ちびっこや小学生の部もあり、近隣のちびっこ達が数多く参加し子供の部だけで数時間かかる程の人気イベントだ。

力餅会場である広場の端には屋台も並び、本堂前では力餅の開始前と優勝者への表彰後の2回、集まった人々が待ちに待った餅投げが行われる。

仏王山 大山寺 本尊初会式(柴燈大護摩供)と力餅

HP: <https://taisanji.jp/>
住所: 徳島県板野郡上板町神宅字大山14-2
開催日: 毎年1月の第三日曜日
料金: 観覧無料
駐車場: 500円
問い合わせ: 088-694-5525

安楽寺 宿坊

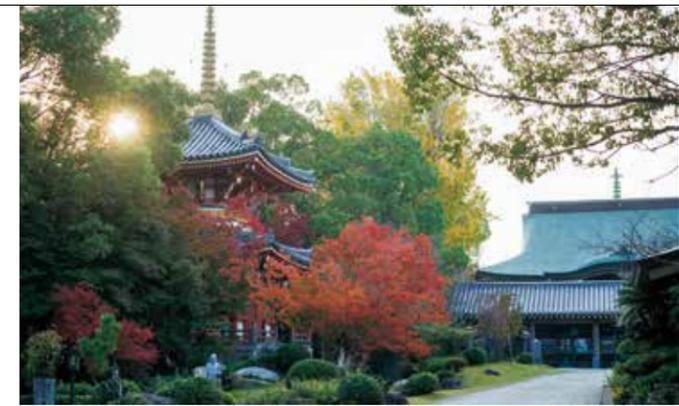
安楽寺は四国八十八ヶ所霊場の第六番札所。このお寺には四国遍路を最初から番号順に回ると、最初にたどり着く宿坊がある。安楽寺の宿坊の歴史は古く、安土桃山時代(1500年代後半)にお遍路や旅人に宿や食事を提供し保護するため、徳島藩主が「駅路寺」に指定して以来400年以上、お遍路を守り続けてきた。

宿坊では、弘法大師が発見したとの謂れのある温泉で身も心もゆったりほぐすことができる。食事は体力がつくよう、肉や魚も使った大満足のボリュームで、郷土料理「そば米汁」も食べられる。食事後には夜勤行に参列。大きな本堂内で般若心経、御真言等を僧侶と共に唱え、法話を聞いた後は、安楽寺宿坊でしか体験できない「くす供養」を行う。本堂奥にある真つ暗な灌頂窟にはろうそくの灯りと護摩の火だけが燃え、青く光る川の水面にそっと置いたろうそくの灯りがゆらゆらと流れていく。穏やかに心が澄み渡っていくような、静かな時間を心ゆくまで体感して欲しい。

安楽寺には京都の大仏師・松本明慶作の仏像が60体も安置されている他、性霊殿内の巨大な両界曼荼羅図や高さ3mもの阿弥陀如来立像など、数々の仏教美術がゆっくり鑑賞できるのも宿坊滞在ならではの魅力。

温泉山 安楽寺

HP: <https://shikoku6.or.jp/>
住所: 徳島県板野郡上板町引野字寺の西北8
時間: 宿坊チェックイン/チェックアウト 13:00 ~ 20:00 / 9:30
夜勤行 19:00 ~
宿泊料: 二食付き6950円~、素泊まり3850円~ (税込み)
宿坊客室数: 57室
駐車場: 50台 (無料)
問い合わせ: 088-694-2046



宿坊に到着すると、僧侶が出迎えてくれる



宿坊内の売店では、様々なお遍路用品やお守り、お土産が購入できる



夕食後、勤行参加前の準備



本堂内での、夜勤行僧侶たちの読経が厳かに響く



ろうそくの灯を青い水面に浮かべ、遠い先祖や亡き人々に思いを馳せる



本堂奥の護摩に、心願成就を祈る



性霊殿内の大仏や様々な仏教美術をゆっくりと鑑賞する、静かな一時



夜にはライトアップされる多宝塔



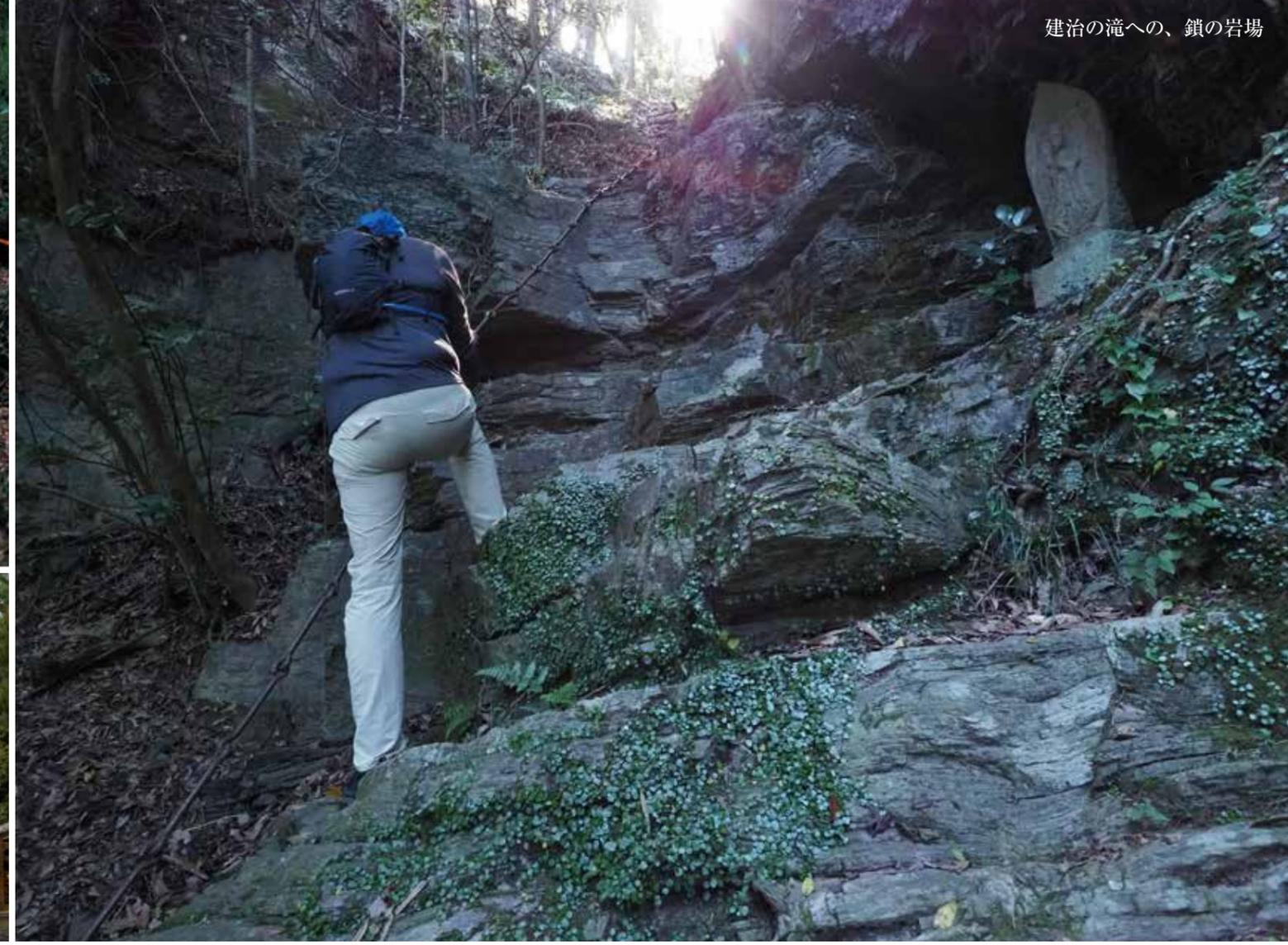
眉山と建治寺



霧に包まれた 建治寺



あずり越の道



眉山中腹の忌部神社



眉山展望台への山道には、写し霊場の石仏が並ぶ



眉山展望台からの眺め



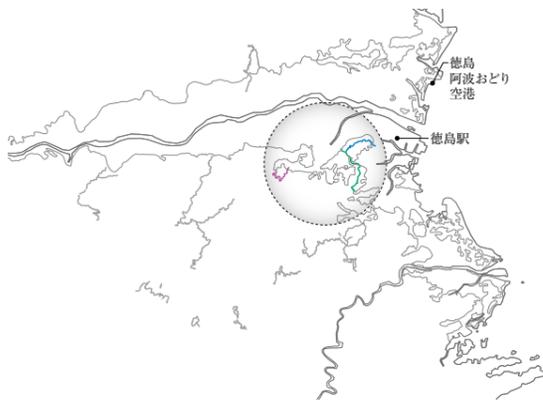
地藏越の地藏像



地藏越の遍路道



地藏院

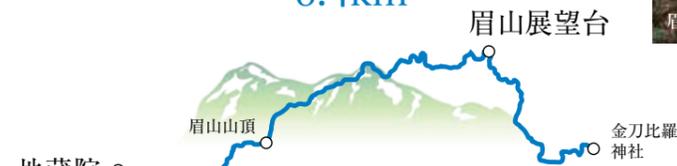


眉山

徳島市のシンボル、眉山。市のまさに中心を横切る細長い山の稜線沿いには、知る人ぞ知る縦走路がある。市街地一望のロープウェイ山頂展望台から、山中へ一歩足を踏み入れれば、予想もしなかったアップダウンや鎖場がそこに。「あなどれない低山」、徳島市周辺の山々を再探訪。



ルート① 眉山縦走路 6.4km

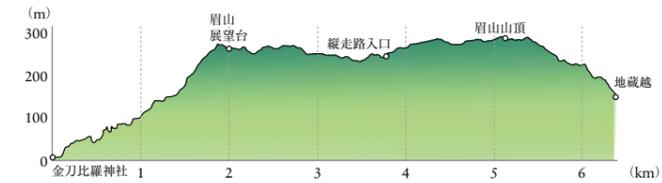


ルート① 眉山縦走路

総距離：6.4km 最大標高差：287m

累積標高(登り/下り)：327m / 188m

徳島市の中心部、東西に長く伸び、街と海を見守る眉山。山麓から徳島市街地一望の絶景で有名なロープウェイ山頂展望台までの山道沿いには古い石仏が並び、随所に岩場や険しい場所も。稜線沿いの縦走路は雑木のトンネルが続くふかふかの落ち葉が足に優しい道。意外な静けさに、ここが市街地のすぐ裏であると忘れてしまいそうなほど。徳島観光の隙間時間に、手軽に豊かな自然と山歩きを楽しめる。



ルート② 地蔵越え & あずり越え

総距離：8.1km 最大標高差：227m

累積標高(登り/下り)：422m / 375m

眉山の西端部を縦断する古道・地蔵越廻路道で眉山南側に下りたなら、園瀬川を渡り文化の森総合公園へ。博物館など文化施設が集まり、入口脇には「猫神さん」の王子神社がある。ここから低い尾根伝いに続く縦走路「あずり越え」には、源義経が苦勞して(あずって)越えたという伝説が残る。雑木の自然林の山は、季節ごとに装いが変わり、終点のとくしま植物園に向かって小刻みなアップダウンが続く。適度に歩き甲斐があり、トレイルの両端が公園と遊園地、徳島駅からのアクセス良好と、キッズ連れのファミリー層には嬉しいルート。途中の休憩所では、遠く東の田園地帯に佇む「日本最低山」弁天山をお見逃し無く。



ルート③ 建治寺廻路道 5km

ルート② 地蔵越え & あずり越え 8.1km

ルート③ 建治寺廻路道

総距離：5km 最大標高差：296m

累積標高(登り/下り)：361m / 376m

古くから山岳霊場・建治寺への参拝者が行き来した里山道と、道沿いに立ち並ぶ石仏達が参拝者を導いてきた山の道。寺の滝行場は、境内から少し下った巨大な屏風岩に囲まれ昼なお薄暗い一角にある。絶壁の岩肌をしとしと伝う水音が厳かに響き、静謐で神秘的な雰囲気心打たれる。滝行場への道沿いには鎖の岩場や、断崖絶壁の上に誘う高い鉄梯子などがあるが、高所が苦手でも迂回路があり心配はない。



1Day Hike ツアー例 1 お子様連れでもお気軽に、徳島市観光ハイク(全行程 約7時間30分)



1Day Hike ツアー例 2 徳島市内の廻路道ハイク(全行程 約7時間30分)



建治寺 滝行・護摩祈禱

徳島市と神山町の境、西竜王山の中腹にある建治寺では、寺から500mほど下った建治の滝で本格的な滝行を体験できる。現在寺に通じる車道ができる以前は主要参拝路であった山道を辿ると、建治の滝がある一角へ。高い岩壁に囲まれた清涼な空気と静謐な雰囲気、漂う美しい場所で、真夏でもひんやりとしている。落差40数メートルの滝だが、小さな木々や草が茂る大きな屏風岩の表面を伝って落ちてくる水流は岩を砕くような激しさではなく、どこか優しさを残し滝壺も作らない。

滝行に当たっては、最初から最後まで建治寺の副住職が丁寧に指導・サポートしてくれるので、予備知識や経験がなくても心配は無用。まずは室内で滝行の流れや手印の結び方などを習い、その後本堂内に移動し、修行前の読経を行う。(もちろんお経を知らなければ聞いていただけでも良い)

建治の滝までの道のりには直立した岩場を太い鉄の鎖で降りる場所もあるが、これも修行の一環。行場のお堂前での祈りや滝に入る前の作法、いよいよ滝にうたれている間も常に副住職が指導し、手本を示してくれるので、すべての行を滞りなく終えることができる。

滝行体験者によると、最初は様々な雑念が浮かんでくるが徐々に思考がクリアになり、やがて完全に集中した静寂の境地になるといふ。寒い季節でも意外に水の冷たさは気にならないとも。

日中の時間帯以外にも早朝や夕刻の滝行にも対応してくれるので、まずは相談を。

また、建治寺では毎月10日と11日に月護摩を行っており、参拝は自由。個人的になにか祈願したい、悩み事を相談したい、ただ祈りたい、そんな時には個人護摩や護摩祈禱の依頼も受け付けている。

大瀧山 建治寺

HP: <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~konjiji/index.html>
住所: 徳島県徳島市入田町金治230
滝行: 通年修行可能。要予約。5000円/人
護摩: 月護摩は毎月10日(20時～)と11日(11時～)、参拝無料。
個人護摩・護摩祈禱についてはお寺までお問い合わせください。
駐車場: 無料
問い合わせ: 088-644-1232 または konjiji@kxa.biglobe.ne.jp



建治の滝での滝行



滝に打たれ、無になる瞬間



護摩祈禱

東徳島の 秋祭り

9月終盤から10月の秋祭りシーズンには、毎週末、徳島東部地域の様々な神社で秋祭りが行われる。長い歴史をかけて土地の人々に受け継がれてきた伝統的な祭り風俗の中でも、吉野川北岸の獅子舞と勝浦川の流域の花火はまさに徳島東部地域ならではのもの。

吉野川北岸の獅子舞

香川県との境、阿讃山脈の裾野に広がる吉野川流域の地域は「阿波の北方」と呼ばれ、古くから獅子舞の盛んな地域。特に鳴門市や板野町では盛んに伝承されてきた。鳴門市の獅子舞は現在市内12ヶ所、板野町では現在まで行われ続けているのは4ヶ所のみだがかつては7ヶ所で受け継がれていた。

獅子は、速く切れのよい動きの暴れ獅子で、華やかな着物の太鼓役が打つ太鼓に合わせて踊るのが特徴。お祭りのある神社の境内で数曲分を通して長時間踊ったあと、地区内の家々をまわる。

この地域を訪れたなら、散策中にどこかの神社で踊る獅子舞、あるいは家々を回る獅子舞に会えるかもしれない。

勝浦川流域の花火

徳島県は四国の花火発祥の地と伝えられ、西日本一の生産高を誇るということは余り知られていない。かつて勝浦川沿いには阿波藩の軍備を支える火薬庫が多く置かれており、そこで培われた火薬を扱う技術が軍用火術から花火へと形を変え今に伝わっている。

都会では大規模な花火大会でしか見られない打ち上げ花火は、勝浦川流域とその周辺地域の人々にとってはとても身近な存在。各地区の秋祭りでは、地区内の人々がお金を出し合って打ち上げる神社への「奉納花火」が祭りの最後を飾る。

10月にはほぼ毎週末、どこかでボンボンという音が聞こえ、時には幾つかの地区が同時に打ち上げた花火が夜空を華やかに彩る日も。

大きな地区では1000発もの花火を打ち上げるところもあり、自宅の窓や家のすぐ外から、都会の花火大会のような混雑とは無縁の静かな環境で花火を楽しむことができる。田んぼの真中や川原で、打ち上げられる花火を至近距離から見られるので、頭のすぐ上に花火が大きく広がり、光の雨が降り注いでくるその迫力とはにかく圧巻。



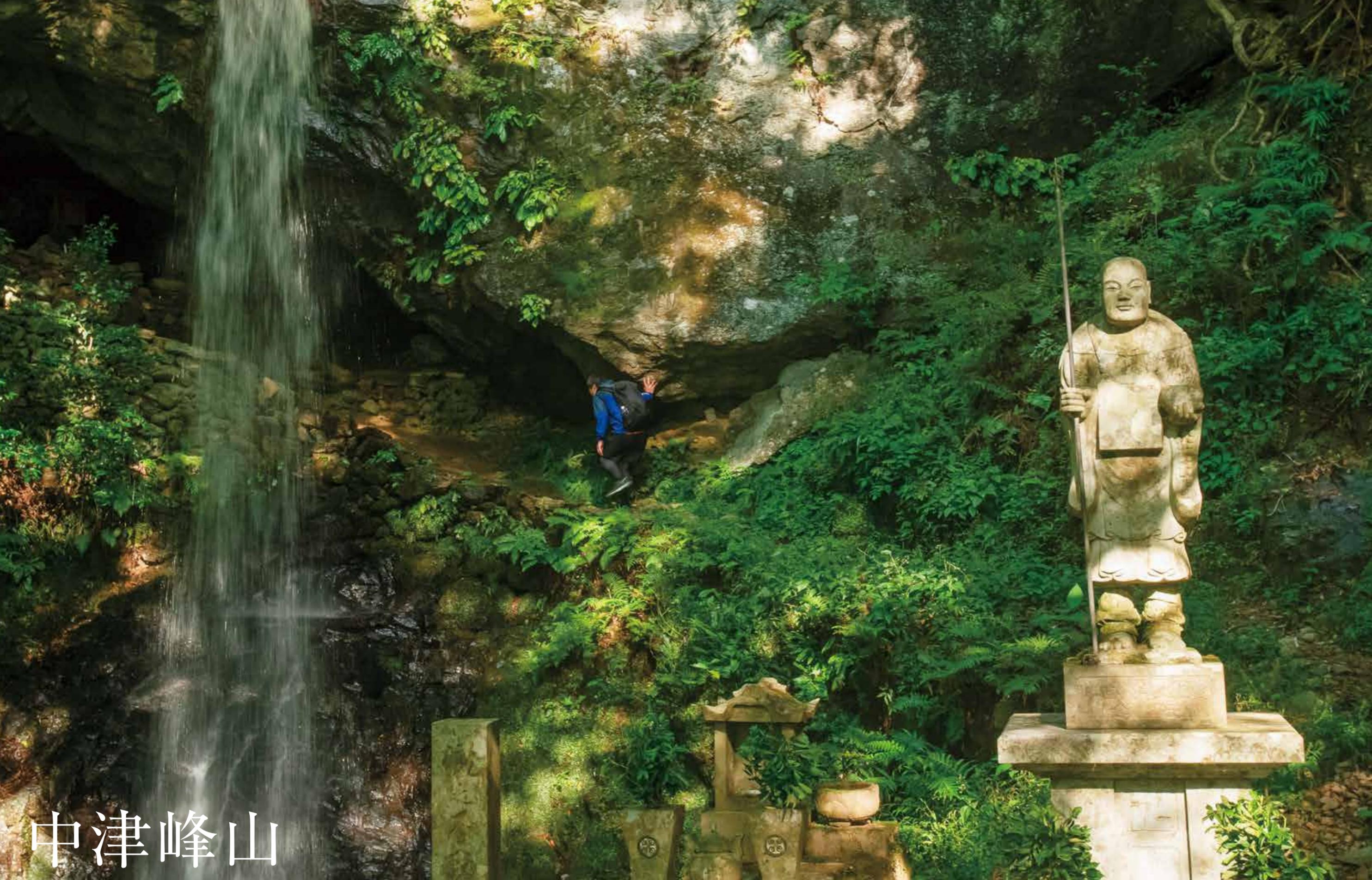
勝浦川河川敷で、秋祭りの花火



目の前で大きく広がる花火



鳴門の秋祭りの獅子舞



中津峰山



星の岩屋の大杉



星の岩屋の天井不動



星の岩屋への道



中津峰山頂の天津神社



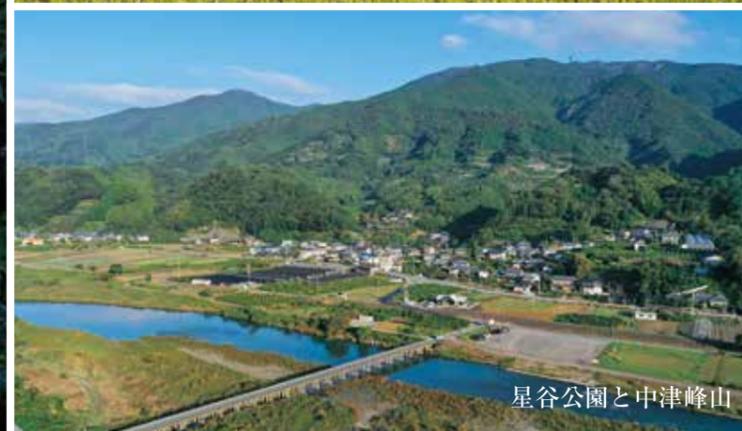
紅葉の中津峰山系



星の岩屋から中津峰山頂への道



嵯峨峡への道沿い



星谷公園と中津峰山



八多五滝（雄鳴の滝と御来光の滝）



仏陀石



徳田寺のシャクナゲ



杖立権現越付近の眺望



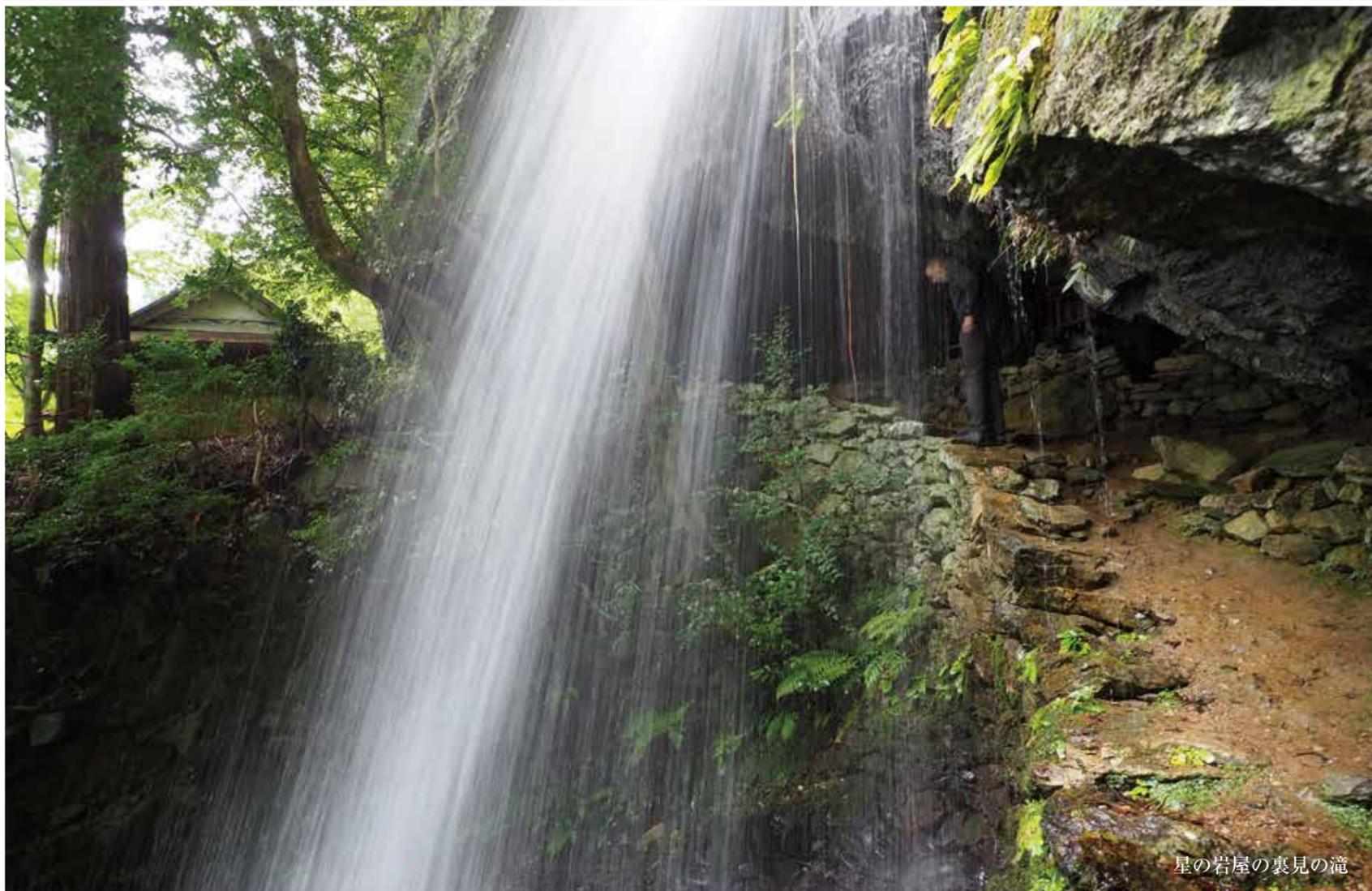
如意輪寺境内



中津峰山への稜線沿いのトレイル



一風新道



星の岩屋の裏見の滝



星谷公園周辺の眺め



中津峰山

剣山連峰の最東部にそびえる中津峰山は、洞窟内で滝を裏側から見る事ができる「星の岩屋」や、古刹・如意輪寺など、山内のあちこちに見所や眺望ポイントが満載。山頂に向かって四方から多くのトレイルがあるので、時間や体力に合わせて自由自在な組み合わせができる。



八多五滝 (雄鶴の滝)

金谷登山口から車で20分
如意輪寺から車で35分
中津峰山頂から車で55分

ルート③ 中津峰東北側 尾根道周回 9.5 km



ルート② 中津峰山頂経由 二ヶ寺巡り 4.3 km

ルート④ 徳門寺～中津峰山縦走 11.4 km

徳門寺
杖立権現越
栗見坂山
嵯峨峡登山口



嵯峨峡



星の岩屋の樟木不動



星の岩屋

ルート① 星の岩屋周回

総距離：6.4km 最大標高差：348m
累積標高(登り/下り)：346m / 347m

中津峰山南側の中腹、星の岩屋の滝は、岩壁に穿たれた岩窟に入ると滝のカーテンの裏側が見えるため、裏見の滝と称される。周囲は静かで神秘的な空気が漂い、樹齢450年の楠の生木に彫り込まれた不動像や、二本の杉の巨木が守る本堂など美しくも不可思議なものも多く存在。弘法大師がこの岩窟に禍を起こす悪星を封じ込めたとの伝説が残る。麓の星谷公園から、歩き道用の山道とみかん畑と溪流沿いの舗装林道の2ルートで周回。どちらも歩きやすく美しい道で、短時間で充実のハイクを楽しむ。



ルート③ 金谷登山口～中津峰山周回

総距離：9.5km 最大標高差：745m
累積標高(登り/下り)：792m / 783m

阿波三峰の一つ、中津峰山北東側の2尾根「一風新道」と「いやしの道」による周回ルート。どちらの道も絶好の眺望ポイントが点在し、進むに従って道沿いの植生や景色が多彩に変化する。全体的に整備は良好、気持ちよく歩ける緩やかな箇所と険しい坂や軽い岩場がほどよくミックスし、歩き飽きない。距離が長く高低差があるため、それなりの体力は必要だが、山頂でのランチも合わせて1日たっぷり大満足の日帰りハイクには最適。



ルート② 中津峰山頂経由、二ヶ寺巡り

総距離：4.3km 最大標高差：546m
累積標高(登り/下り)：545m / 372m

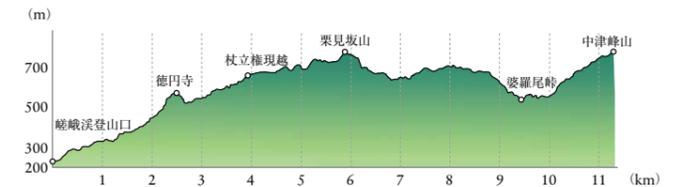
渓谷沿いの崖の上、53体の石仏のピラミッド・仏陀石へは、星の岩屋から中津峰山頂へ向かう手前で道を少し逸れて200m程度。中津峰山頂には、石積みの防風塙が守る小さな天津神社が立つ。神社脇には手作りのテーブルやベンチが置かれた休憩所があり、勝浦川沿いの田園地帯や南方の山々、快晴ならば遠く紀伊水道までも眺めながら、食事や休憩を楽しめる。紅葉の名所の古刹・如意輪寺は山の東北側中腹にあり、杉木立に囲まれた静かな道を山頂から約2kmでたどり着く。



ルート④ 徳門寺～中津峰山縦走

総距離：11.4km 最大標高差：557m
累積標高(登り/下り)：924m / 368m

山深く隠れた徳門寺には、嵯峨渓沿いの遊歩道を登る。渓谷は苔が覆う巨岩やその隙間から注ぎ出る無数の小滝がどこまでも続き、木漏れ日に緑に光る。徳門寺境内は、春は数百本のシャクナゲの名所、秋には錦模様紅葉の名所。寺から少し登った杖立権現越から中津峰山頂までは、稜線を縦走できる。平均標高600～750m、小刻みな上り下りはあるが概ね歩きやすい道で、両側に眺望良好な場所が点在する。縦走好きやスピードハイカーなど、しっかり歩きたい派向きのルート。



1Day Hike ツアー例1 中津峰山・お寺と滝を満喫ハイク(全行程 約8時間30分)



1Day Hike ツアー例2 中津峰山・眺望最高ハイク(全行程 約7時間30分)



tour options



八多五滝 (御来光の滝)

八多五滝

中津峰の谷あい深く巨岩壁に囲まれた美しい渓谷に、御来光の滝、布引の滝など各々姿が異なる5つの主滝と、無数の小滝が連なる。渓谷の荒々しい地形を生かした遊歩道は、岩登りや沢渡りが連続する、まさに秘境アドベンチャーで、間近に見る滝の迫力と美しさは、ただ圧巻。滑りやすく足場の悪い場所も多いので、散策には体力と適切な山靴が必須。夏には水温も上がり、浅めの滝壺や溪流で心地よい水遊びも。



上勝 (慈眼寺・山犬嶽・高丸山)



山犬嶽の苔の森



高丸山トレイル



慈眼寺からの眺望



檜原の棚田



高丸山荘付近の苔の森



紅葉の高丸山



雄淵



高丸千年の森



高丸山を登る



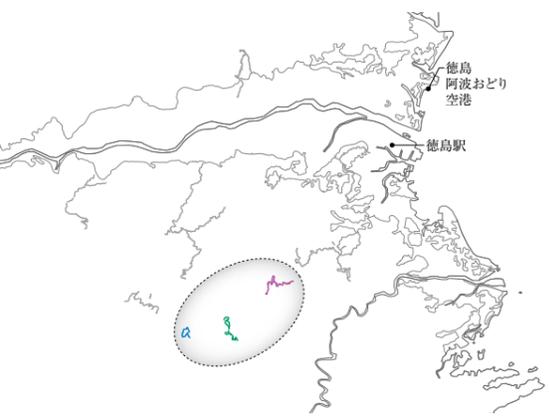
高丸山・新緑のブナの森



上勝の山々



灌頂滝



上勝

ブナの自然林に包まれた高丸山や、山一帯に緑滴る苔の森が広がる山犬嶽、そして様々な姿の美しい滝たち。日本で初めてゼロ・ウェイスト宣言を行った「日本で最も美しい村」上勝の山々。時間を忘れて何度でも足を止め、目に映る美しい光景を前に心ゆくまでたたずんで欲しい。

ルート① 高丸山 4.2km



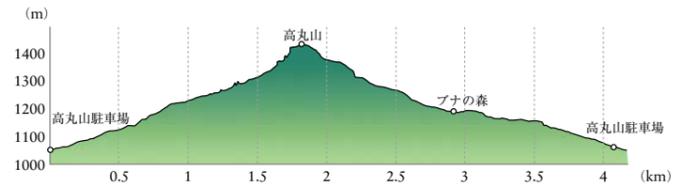
ルート② 山犬嶽 9km



ルート① 高丸山

総距離：4.2km 最大標高差：383m
累積標高(登り/下り)：383m / 383m

標高1438mの高丸山の周回ルート。登山口は標高約1000m、広い駐車場もあり気軽に日帰りハイクを楽しめる。よく整備された気持ちの良いトレイル沿いには、随所に眺望ポイントがあり、山の中腹以上は地域住民が大切に守るブナの群落など広葉樹の自然林に包まれている。夏には豊かに茂る青葉からの木漏れ日が水々しい緑に光り、秋には山一面が色とりどりのパッチワーク模様となる県内有数の紅葉の名所。山頂一帯は360°開放、東西南北を囲む山々がどこまでも見渡せる。



ルート③ 慈眼寺と2つの滝

総距離：8.8km 最大標高差：388m
累積標高(登り/下り)：387m / 384m

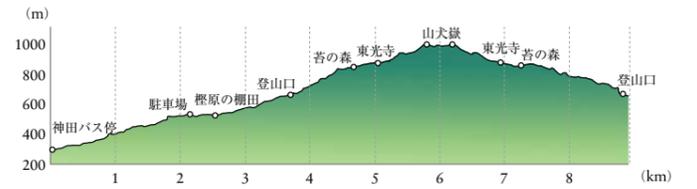
花手水や御朱印が人気の坂本八幡神社から、みかん畑に囲まれた山里を抜けた後、山道で慈眼寺へいたる。道沿いには岩くぐりや小川の渡渉もある。穴禅定で名高い慈眼寺からは、まさに日本の原風景といった山里の景色が一望できる。曲がりくねった道を下ると山肌に大きな岩壁がむき出しになり、そこからミストシャワーが80m落下する灌頂滝が現れる。霧雨状の滝は風向き次第でふわふわと動き、苔が生い茂る岩々を優しく濡らす。この水は更に下流では鮮やかな青色の淵に注ぎ込むどこか南の島の雰囲気漂う滝・雄淵となる。



ルート② 山犬嶽

総距離：9km 最大標高差：720m
累積標高(登り/下り)：823m / 461m

日本有数の規模、8haもの苔の森は、300年前に起きた山頂部の大崩壊で無数に散らばった岩を苔が覆ったもの。かつては修験道の行場でもあり、積み重なる苔の巨岩が作り上げた迷路には岩登りありトンネルありの天然アスレチック。ミニ八十八ヶ所も作られ、時を経て苔に包み込まれた石仏達が、今も岩陰に静かにたたずむ。苔の森は雑木の自然林にきつい日差しから守られ、梅雨から初夏の見頃には水をたっぷり含んだ苔が木漏れ日に碧く光る。訪れた誰しもが息をのむ幻想的な世界に…。駐車場から登山口までは日本の原風景のような秘境的な山里で、美しい棚田が幾重にも広がる。



tour options

月ヶ谷温泉エリア

勝浦川沿い、月ヶ谷温泉「月の宿」を中心におしゃれなカフェや子供向けの自然体験メニューが人気なキャンプ場などがあるエリア。旅館の食事処は上勝の特産品しいたけやアメガなど地元の旬の食材を活かしたメニューが豊富。食事処・温泉内ともに一面大きなガラス張り眺望最高。最近架けられた吊橋は高さ15m、床板の隙間から遙か下に流れる川が見える上に歩く予想以上に揺れてスリル満点。



吉ヶ平の岩屋

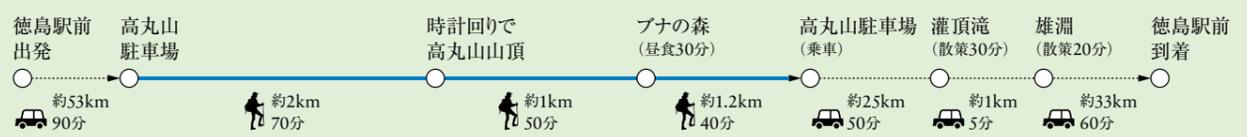
天正時代(16世紀終わり頃)からあるという原生林の中、突如壁の如くそそり立つ巨岩が作った岩窟。周囲は苔に覆われた巨岩が散らばり、不思議な雰囲気漂う。岩屋内には小さな竜神の祠が祀られ、その昔豪雪で岩屋に閉じ込められた行商人が熊に助けられた伝承が残る。

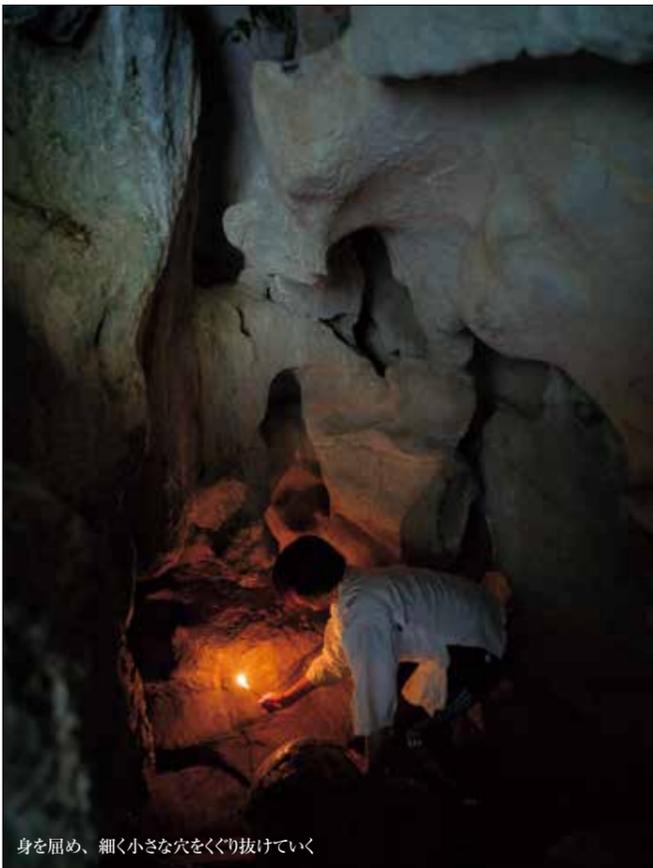


1Day Hike ツアー例 1 山犬嶽ハイク (全行程 約8時間30分)

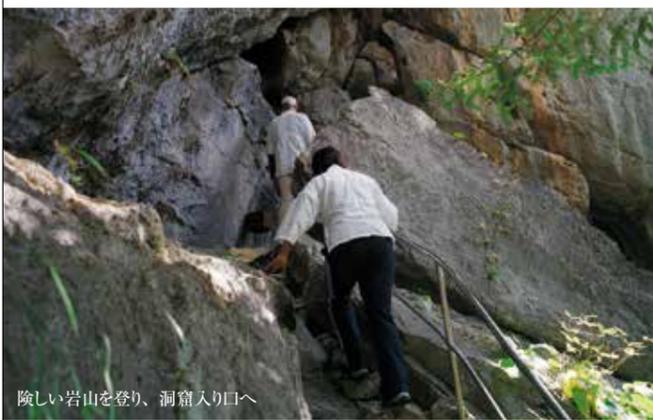


1Day Hike ツアー例 2 高丸山一周と滝巡りハイク (全行程 約7時間30分)





身を屈め、細く小さな穴をくり抜けていく



険しい岩山を登り、洞窟入り口へ



洞窟内は真の闇。1本のろうそくだけが頼り



慈眼寺本堂に参拝



弘法大師像が待つ、洞窟の最奥

慈眼寺 穴禅定

町の大部分を山林が占める上勝町でもひととき山深い場所にある慈眼寺。深山幽谷のそのまた奥、険しい岩山を背にして雲海の上に浮かぶようにたたずむこのお寺では、全国に数多くあるお寺での修行の中でもひととき珍しい修行、「穴禅定」が体験できる。

青年期の弘法大師が修行中に襲いかかってきた悪龍を封じ込めたと云われる洞窟が、穴禅定の行場。標高約650mの慈眼寺本堂脇にそそり立つ岩山にあるこの行場へは、本堂以外の諸堂が集まる慈眼寺本坊から約500mの急坂を20分近く登る試練がまず待っている。

穴禅定は、とにかく細く狭い洞窟を案内役の先達の先導でくり抜けていく修行で、真っ暗闇の洞内での明かりは手に持った裸のろうそく一本のみ。洞窟は突き出た鍾乳石で絶えず方向や高さを変え、目の前には岩の壁や、とても人が通り抜けられるはずもないような割れ目ばかり。先達の言う通りの手順に従わなくては到底くり抜ける方角はわからない。まともに直立できる箇所はほぼ無く、中腰で身体をねじり回しながら、あるいは完全に寝転んだ状態などでもがきながら進み続け、全身は洞内の水と泥でぐちゃぐちゃに(本坊で予め修行用の白衣を着る)。あまりに必死でろうそくから溶けたろうが握った手に流れ落ちて、熱いと感している余裕もないほど。

最奥の弘法大師像が安置された場所まで到達すると、そこから来た道を再びにじりよじりしながら引き返し、最後は完全に腹ばいになって細長い穴をくり抜ける「胎内くぐり」で修行を終える。入り口から最奥までの往復は約100m。個人や少人数グループの場合、通常は穴から出るまで30分から1時間程度だが、一本の道の往復なので、修行参加者が多い場合は待ち時間が数時間に及ぶ場合もある。体格や体力、無理な体勢をとれる柔軟性などの条件を考慮せず、中で身動きできなくなってしまった場合は救出が非常に困難な状況であるので、体験希望者は修行に先立って本坊で2枚並んだ石板の間、幅26cmを横ばいで通り抜けられるかどうかを必ず試さなければならない。

非常に過酷な修行だが、最奥の弘法大師像までたどり着いた時の達成感、ついに真の闇の穴の中から出る時に改めて感じる陽の光のまぶしさや外の空気の清々しさ。「生まれ変わった気分を味わう」という表現は大袈裟ではない。この非日常的体験のために全国から多くの参拝客が慈眼寺を訪れる。

月頂山 慈眼寺

HP: <http://www.anazenjo-jigenji.com/>

住所: 徳島県勝浦郡上勝町正木灌頂瀧18

駐車場: 無料

穴禅定参加について、詳細は事前に慈眼寺までお問い合わせください。

問い合わせ: 0885-45-0044

坂本 あかりの里

勝浦町の最奥、山の斜面に広がるみかん畑と見事な石積みに古民家、まさに「里山の原風景」そのままの坂本地区。「坂本あかりの里」では、坂本八幡神社の秋祭り(毎年10月13日と14日)に境内全体と300段もの石段を含む参道を、600基を超える手作りの行灯でライトアップ。

和紙を通した優しく温かな行灯のあかりが石段の両側に一直線に並び、暗闇にできた光の道は訪れる人々を、幻想的に彩られた境内に誘う。

秋祭りでは境内の広場に様々な夜店が並び、山車の上では子どもたちや「坂本おんな神楽」が、地域に受け継がれてきたお囃子に合わせて鐘や太鼓を打ち鳴らし、お祭りを盛り上げる。14日の夜、イベント最終時には奉納花火もあり、境内では吹き筒の花火や滝状の花火、麓の集落からは打ち上げ花火があがる。高台の神社からは打ち上げ花火がすぐそばに見えて迫力満点。



闇夜を導くあかりの道



坂本八幡神社・拝殿内での儀式

あかりの里

開催日: 毎年10月13日~14日(小雨決行)

点灯時間: 18:00~21:00

場所: 坂本八幡神社および「ふれあいの里さかもと」周辺

(徳島県勝浦郡勝浦町坂本字宮平)

駐車場: 200円(夜店割引券付き)

問い合わせ: あかりの里実行委員会(ふれあいの里さかもと内) 0885-44-2110



境内は大きなホテルの森のよう



神社拝殿まで光の道が続く



あかりの森に、子供達の歓声がこだまする



石段を登るあかりの道



参道入口に立つ、大行灯



雲早山と砥石権現



雲早山の秋



砥石権現山頂



雲早山、苔のトレイル



雲早山山頂



岳人の森キャンプ場



雲早山山頂から眺める四国山脈



姫の滝



雲早山登山口付近の溪流



砥石新道ハイク



雲早山

希少な高山植物を保護する山岳植物園の奥から登る「花の山」砥石権現。日本最長・剣山スーパー林道沿いに登山口がある雲早山。両山ともトレイル沿いに、ブナと落葉樹の原生林、四国屈指のシャクナゲの群生が美しい。秋には近隣の山々、どこまでも見渡す限り広がる錦模様の大パノラマを楽しんで。



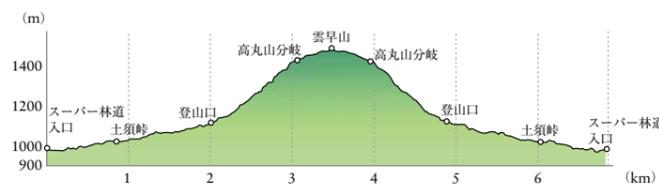
姫の滝

ルート① スーパー林道～雲早山

総距離：6.8km 最大標高差：523m

累積標高(登り/下り)：520m / 546m

天然林と苔のトレイル、手軽に登れる高山として人気の雲早山。登山口から溪流沿いに進みせせらぎを渡ると、爽やかな天然林に囲まれ苔の緑が強烈な程の急坂を登り稜線へ。山頂付近は大きく開けており、四方八方に幾重にも連なる山々を見渡すことができる。登山口は日本一の距離を誇る剣山スーパー林道沿いにあり、未舗装道だが普通車で登山口までアクセスが可能。秋には山全体が黄金色のグラデーションに染まる紅葉の名所でもある。



ルート② 岳人の森～砥石権現

総距離：5km 最大標高差：557m

累積標高(登り/下り)：584m / 584m

シャクナゲやカタクリ、アケボノツツジなどが群生する「花の山」。トレイルは眺望が良く、全般的に傾斜は緩やかで気持ちよい登山が楽しめる。自然の広葉樹林の山なので、秋には息を呑むような黄金の森の中を、降り積もった色鮮やかな落ち葉を踏みしめる感触が気持ち良い。登山口は神山町最奥の山の腹に自然の環境を保護して作られた四国山岳植物園「岳人の森」敷地内。同園では絶滅危惧種を含む貴重な高山植物も保護されている。桃色のシャクナゲと青紫のヒメジャガの群生が、広い園内で一斉に開花する春は特に人気。



ルート② 岳人の森～砥石権現 5km



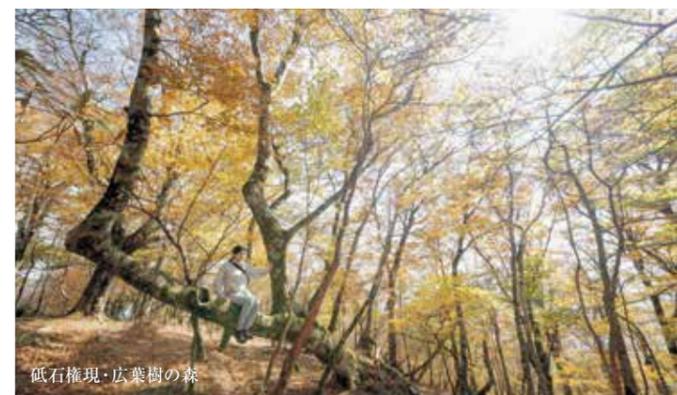
ルート① スーパー林道～雲早山 6.8km



緑の砥石新道



砥石権現からの眺望



砥石権現・広葉樹の森



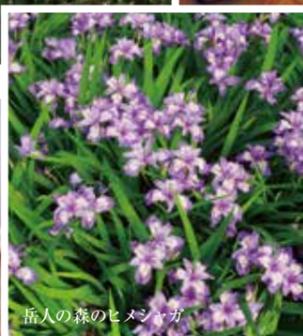
雲早山登山口



岳人の森・シャクナゲの群生



観月茶屋のとり天そば



岳人の森のヒメジャガ

tour options

神通の滝

鮎喰川の支流・神通谷川を遡り続けて雲早山直下、谷の奥で密かに轟音をたてる落差30mの雄大な滝。遊歩道を15分程歩くと滝壺まで近寄ることができる。雲早山からの豊かな水が勢いよく滝壺を叩き、岩壁に囲まれた滝周辺にミストの風が吹き荒れる。冬の氷瀑が有名で、多くのカメラマンが訪れる。溪流の下流には優美な姿の姫の滝もある。



神通滝への溪流



神通滝

1Day Hike ツアー例1 砥石権現登山と岳人の森散策(全行程 約9時間)



1Day Hike ツアー例2 雲早山(全行程 約8時間30分)



岳人の森キャンプ場は全国的にも希少な「地面に直火での焚き火」がOKのキャンプ場。夜は街の明かりや騒音からは完全に隔離された静寂の中、満点の星の下でテントまたはコテージでお休み頂けます。ぜひ1泊2日のツアーで雲早山・砥石権現両山のブナの森ハイクを満喫してください。

