

高野山 千年の森

森林セラピー[®]

体験ツアー



森林で憩う。

「森林セラピー」は、森の自然が織りなす風景や香り、音色や肌触りなど、五感を使って楽しむことで心と身体がリセットされる癒しのプログラムです。

森林浴効果を科学的に検証した「森林セラピー」を通して高野山の魅力を気軽に体感していただくことができます。

弘法大師空海が開いた祈りの聖地、高野山。1200年の歴史が育んだ森の空気と生命力に抱かれ、くつろぎと癒しの時間へといざないます。

高野山の自然と歴史文化に親しみながら、リラックスした休日をお楽しみください。

まずは
体験から!!

森林セラピー体験ツアー

高野山の文化と自然を気軽に体感できるツアーです。
奥之院周辺の歴史と自然に触れたあとは、
森の中の山小屋でゆっくりリラックス。
瞑想をベースにした呼吸法「森呼吸」やハンモック
などでくつろぎのひとときを。

開催日程 2016年

4月17日(日)・5月8日(日)・6月19日(日)
7月17日(日)・8月20日(土)・9月11日(日)
10月9日(日)・10月30日(日)

集合 9:30 一の橋案内所前

解散 15:00 一の橋もしくは中の橋参道入口

料金 お一人様 3,600円(昼食・保険料含む)

定員 20名(先着順)

タイムスケジュール

9:30 集合受付、セラピー説明。セラピーガイド案内のもと、
奥之院参道、森林エリアへ。
12:00 山小屋到着。精進料理をベースにした特性セラピー弁当。
ハンモックや森呼吸でリラックスタイム。
15:00 セラピー終了



深い
リラックス!!

森林セラピー × 阿字観体験

あじかん

体験ツアーのプログラムの中に
真言宗の瞑想法「阿字観」を取り入れました。
専門講師の指導のもと、森の中でより深いリラックス
を体感していただけます。

※阿字観とは…
真言宗に伝わる瞑想法で、心静かに座り、大自然を表す梵字を念じなが
ら行います。深く呼吸をすることで高野山の清らかな空気を体内に取り
入れ、心と身体の浄化へと導きます。

開催日程 2016年

5月15日(日)・7月24日(日)・8月14日(日)
9月17日(土)・10月22日(土)

集合 9:30 一の橋案内所前

解散 15:00 中の橋参道入口

料金 お一人様 4,200円(昼食・保険料・指導料含む)

定員 20名(先着順)



モノづくりも!!

森林セラピー × クラフト体験

セラピーで訪れるエリアは杉やヒノキに囲まれ、清々しい空気が漂います。杉やヒノキなどの針葉樹林から放出されるアロマ効果はリラックス作用やリフレッシュ効果をもたらします。高野山の代表的な樹木として大切に育てられている杉とヒノキのオイルを使って高野山の森林の香りをいつでも身近に楽しめるアロマスプレーを作ります。

開催日程

2016年 6月4日(土)・8月28日(日)

- *集合* 9:30 一の橋案内所前
- *解散* 15:00 中の橋参道入口
- *料金* お一人様 4,200円 (昼食・保険料・材料費含む)
- *定員* 20名 (先着順)



アクティブも
リラックスも!!

森林セラピールートを巡る 古道歩きツアー

8ルートある高野山森林セラピールートの中からベストシーズンを選んで歩きます。春の高野山を楽しむ不動坂ルート、深緑が綺麗な黒河道ルート。今年から始まる「山の日」は高野山の原生林の雰囲気の色濃く残す摩尼山ルート。標高ごとに変わる景色や植物を楽しみながら歴史の道を歩きます。

※各コース共に標高差のあるロングコースになりますので、普段山歩きに親しまれている健脚の方向けコースです。

山の日
制定記念!

不動坂ルート

極楽橋駅から古道京大阪道をあがって女人堂へ。周辺に群生するコウヤマキ純林、高野山を取りまく女人道ルートを歩くコース。変化に富んだ景色を楽しめます。

開催日程

2016年 4月30日(土)

- *集合* 10:00 南海極楽橋駅
- *解散* 16:00 大門 予定
- *料金* お一人様 4,200円
(昼食・保険料含む)
- *定員* 10名 (先着順)



黒河道ルート

摩尼山と楊柳山の間から高野に入る古道黒河道の一部を歩きます。昔、林業で使われていたトロコ軌道の跡や高野街道の名残を楽しめます。

開催日程

2016年 7月9日(土)

- *集合* 9:30 中の橋参道入口
- *解散* 15:00 中の橋参道入口
- *料金* お一人様 4,200円
(昼食・保険料含む)
- *定員* 10名 (先着順)



摩尼山ルート

高野三山のひとつで、原生林の雰囲気を楽しみながら摩尼山頂上を目指して歩きます。その後は山小屋でゆっくりリラックス。山で過ごす1日を満喫できるルートです。

開催日程

2016年 8月11日(木祝)

- *集合* 9:30 中の橋参道入口
- *解散* 15:00 中の橋参道入口
- *料金* お一人様 4,200円
(昼食・保険料含む)
- *定員* 10名 (先着順)



森林セラピー スケジュールカレンダー

2016年

4							5							6						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		
7							8							9						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31																				
10																				
日	月	火	水	木	金	土														
						1														
2	3	4	5	6	7	8														
9	10	11	12	13	14	15														
16	17	18	19	20	21	22														
23	24	25	26	27	28	29														
30	31																			

■ 森林セラピー体験ツアー

■ 森林セラピー×阿字観体験

■ 森林セラピー×クラフト体験

■ 森林セラピールートを巡る古道歩きツアー

四季折々の花

標高約800mの緑豊かな高野山では、四季折々の山の花を楽しむことができます。ひっそりと可憐に咲く花々を、ぜひ森を歩きながら探索してみてください。



ヒナスミレ
花期：4月



ウスギヨウラク
花期：5月



フタリシズカ
花期：6月



スイカズラ
花期：7月



ドクダミ
花期：8月

森林セラピーフィールド
「千年の森」便り

高野山の
森林

あれこれ

高野六木（コウヤリクボク）と それらを護り育ててきた林業技術

江戸時代に描かれた高野山の古絵図を見てみると、現在とほぼ同じ町並みが描かれています。そしてさらによく見てみると、奥之院には墓地や石塔の間にスギの木が描かれ、御廟後方に位置する摩尼山には大木が、参詣道の所々には桜などが描かれています。そのことから、高野山の街並周辺には、現在のような立派な森林がなかったのではないかと、ということが読み取れます。

また、当時より家を建てるための材料や、食事やお湯を作るための燃料として周辺の山林から木材を調達していたと考えられます。さらには、現在まで何度も台風などの自然災害が起こったことでしょうか。事実、摩尼山には200年ほど前に起こったと思われる、大きな台風による倒木の痕跡が見受けられます。様々な自然災害から高野山を守るためには、森林の存在が大切であるということを当時の人たちも理解していたのでしょうか。そういう考えから、スギ・ヒノキ・モミ・ツガ・アカマツ・コウヤマキの6種類の樹木を「高野六木」として定め、寺院建築以外では伐採してはいけないという規則が生まれたのだと思われまます。

さて、この高野六木について、いずれも針葉樹であり、優れた建築用材としてそれぞれの特性を生かした場所に使用されていました。しかし現在では、使用しやすく、ある程度成長の早いスギ・ヒノキが優占する森林に変わってしまい非常に残念です。

その中で、現在高野山に残っている高野六木の森林を見てみるとあることが分かってきます。主にスギ・ヒノキ・コウヤマキは緩傾斜地に、モミ・ツガは急傾斜地に生育しています。本来針葉樹の多くは、尾根筋の痩せ地に自生するのが普通ですから、緩傾斜地に生えているスギ・ヒノキ・コウヤマキには何らかの人手が加わっているであろう、ということになります。

高野山での植林の歴史は古く、今からさかのぼること1000年程前、高野山の復興を成し遂げた祈親上人がヒノキを植林したのが始まりと言われています。つまり、遥か昔から高野山の森林は人の手によって大切に育て護られてきたものが現在にも継承されているということです。

高野六木の保護育成施業のすばらしい点は、六木だけでなく多くの生き物を育むことです。とくにモミ、ツガ、アカマツは、林床まで光を通すことにより、多くの植物が繁茂することができます。遥か昔から人の手により守られてきた高野山の林業、高野六木の施業を手本として、多種多様なあり方で営まれていくことが今後の林業の目指すべき形になるのかもしれない。



大門前のモミツガ林



女人堂近くの「コウヤマキ植物群落保護林」

参加申込フォーム

下記フォームにご記入の上、FAXもしくはメールにてお申込み下さい。申込受付完了後、後日詳細案内を郵送致します。
 ※メールでのお申込みの場合、タイトルに【森林セラピー参加申込】とご記載の上、下記項目を明記して送信して下さい。
 ※FAX送信の際は送信面をよくご確認の上、そのままお送り下さい。

FAX番号		0736-56-9055		E-Mail		jiryoun@extra.ocn.ne.jp	
フリガナ							
氏名				年齢	歳	性別	男・女
参加希望日				月		日	
住所	〒						
連絡先	電話番号			当日の緊急連絡先（携帯など）			
E-Mail							
当日の交通手段	車・公共機関			宿泊	なし・あり（月 日）		
参加人数	名（大人			名・子ども		名）	
備考	グループで参加される方は、参加される方の氏名と年齢をご記入下さい。						
ご案内について	新しいツアー等の案内を			希望する		希望しない	

【個人情報の取り扱いについて】

ご提示いただきました個人情報につきましては、当ツアーに関わる使用に限り、他の目的で使用・開示することはありません。

高野「めざめ」の森づくり実行委員会事務局 総本山金剛峯寺山林部内

受付・問い合わせ窓口 高野山寺領森林組合

〒648-0211 和歌山県伊都郡高野町高野山45-17

TEL：0736-56-2828 FAX：0736-56-9055 MAIL：jiryoun@extra.ocn.ne.jp

【共催】一般社団法人 高野山宿坊協会

ご宿泊に関するご予約・お問い合わせは、TEL：0736-56-2616



Forest Therapy Koyasan