日帰り

本宮山

ほんぐうさん

標高 789m

標準総歩行時間 ルートにより異なります

国づくりをされた大己貴命（おおなむちのみこと）の神霊が鎮座する霊山　本宮山

愛知県に3つある本宮山のうちの東三河を代表する名山。
登山口付近の本宮の湯に立ち寄って帰るのもおすすめ。

▲奥宮大鳥居

◎ビュースポット!

▶山頂からの景色
山頂からは富士山、南アルプス、三河の山々、豊橋平野などの大展望が得られる。

砥鹿神社奥宮

▲砥鹿神社奥宮

▲奥宮鳥居

三河国で一番格式の高い神社として知られるパワースポットです。
縁結びの神様としても有名で、多くの女性が参拝に訪れています。

▲馬の背

▲第4鳥居

▲第3鳥居

▲第2鳥居

▲第1鳥居

コースに並ぶ鳥居

日帰りコース

標準歩行時間・駐車場 ※標準歩行時間はあくまで目安です。

ルート

日帰りコース【約3時間】

登山口→お清水舎→砥鹿神社奥宮→本宮山山頂→砥鹿神社奥宮→お清水舎→登山口

＊小屋・休憩所などの営業は、変更がある場合がございますのでご注意ください。

駐車場

・上長山ウォーキングセンター駐車場
料金：無料　駐車台数：40台

見どころ

●コースに並ぶ鳥居

砥鹿神社は、本宮山の山頂にある奥宮と、麓にある里宮で構成されており、里宮には大戦中の跡が残る大鳥居があり、その歴史を感じさせる荘厳な佇まいです。
鳥居にも奥宮から山頂に行く際にある大鳥居や、銅製の珍しい鳥居などがあり、奥宮までにはさまざまな鳥居が立ち並んでいます。

●山姥の足跡

39丁目付近の岩に滑らかなくぼみがあり、「山姥の足跡」といわれています。
山姥が本宮山と石巻山をまたいで、豊川で顔を洗った時の足跡だと言い伝えられており、このくぼみで足先をこすると、登りでは足が軽くなり、下りでは足の運びがよくなると伝えられています。
下山の際にこするのを忘れると、足が重くなるといわれています。

■注意：上の地図はあくまでもイメージですので、5万分の1以上の地図とコンパスを必ずご持参ください。標準歩行時間に休憩時間は入っておりませんので、時間配分にご注意ください。