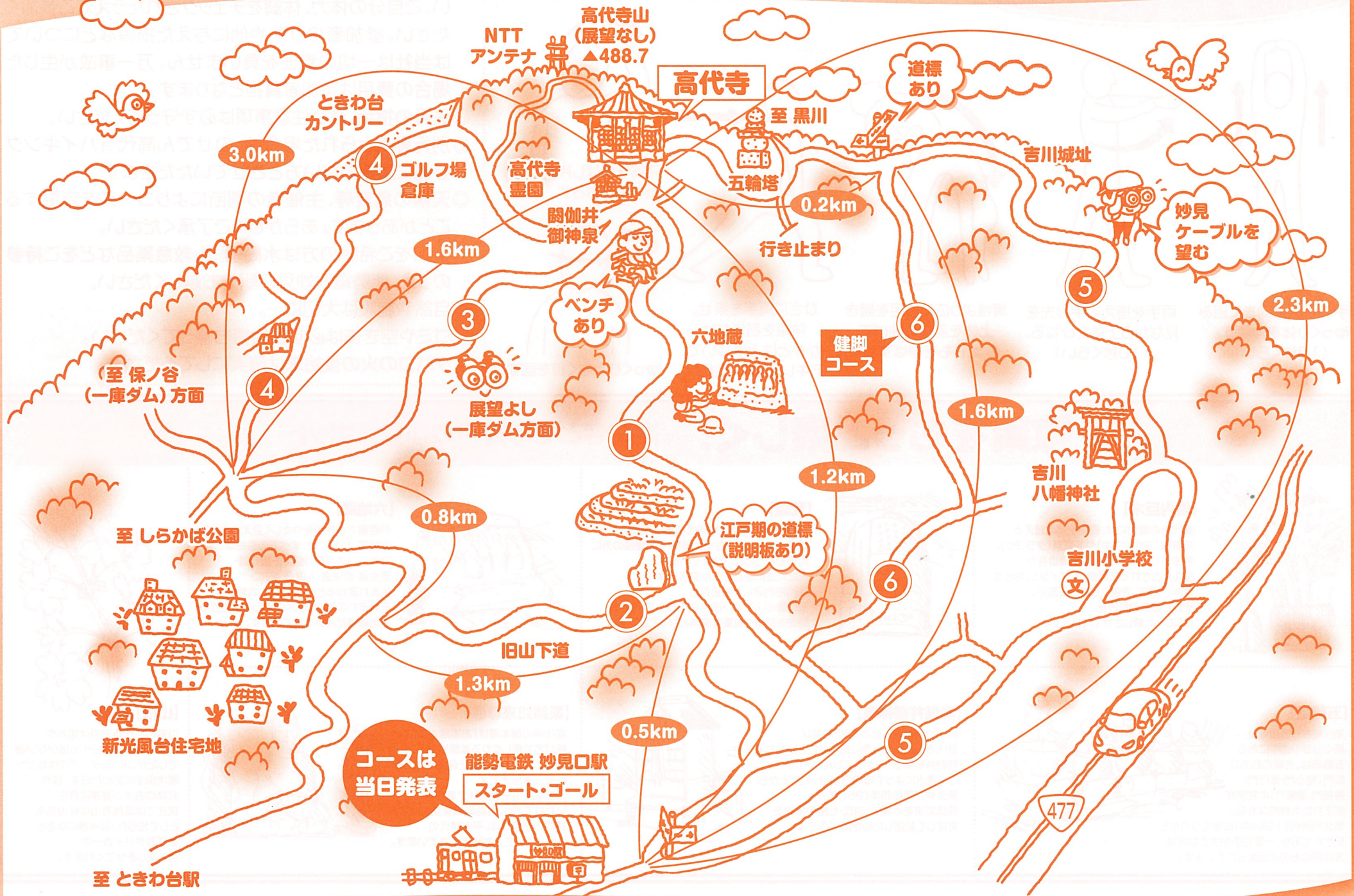


# のせでん 高代寺ハイキング

主催/能勢電鉄株式会社  
 協賛/豊能町観光協会  
 協力/高代寺





# ハイキング前と、その後に。Let's ストレッチ

関節や筋肉を動きやすくしておこう。



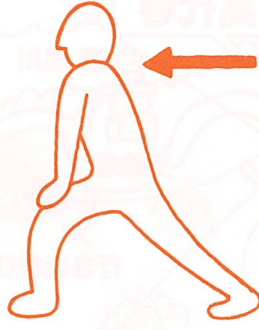
両手の平を上向きに組み  
ゆっくり体を伸ばす。  
(10秒くらい)



両手を揃えて手の先を  
見ながら上体をひねる。  
(10秒くらい)



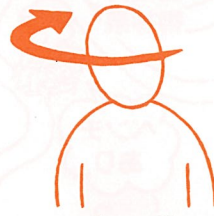
肩幅より広めに足を開き  
上体を前後に曲げて  
太ももを伸ばす。



ひざに両手を寄せ、  
体重を前にか  
かかとは上げないで  
アキレス腱を伸ばす。



背筋を伸ばし片手で  
頭を引きおろす。



ゆっくり大きく首を回す。

- ◎元気な人であれば、どなたでもご参加いただけます。ただし、健康状態のすぐれない方は参加をご遠慮ください。ご自分の体力、体調をチェックされたうえでご参加ください。参加者のけがや他に与えた損害などについては当社は一切の責任を負いません。万一事故が生じた場合の費用は参加者負担となります。
- ◎係員の指示、及び注意事項は必ず守ってください。
- ◎別行動をとられた場合は、のせでん高代寺ハイキング参加に関係のない方とさせていただきます。
- ◎天候の急変等、主催者の判断によりコースを変更することがあります。あらかじめご了承ください。
- ◎参加をご希望の方は水筒・雨具・救急薬品などをご持参のうえ、能勢電鉄妙見口駅へお越しください。
- ◎自然や施設は大切に…。  
ゴミや空き缶は必ず各自持ち帰ってください。  
タバコの火の後始末は確実にしてください。

## 散策をもっと楽しく! 高代寺とその周辺の必見スポット



### 【境内巨木】

高代寺の境内には、樹齢千年を超える高野槇(コウヤマキ)や多羅葉(タラヨウ)、無患子(ムクロジ)、また空海自身が植えたとされる菩提樹(ボダイジュ)などの巨木が点在。寺院としての荘厳さ、そして歴史の重みをひしひしと感じさせてくれます。



### 【梵鐘】

高代寺の梵鐘は元禄時代(1697年)に鑄造されたもの。古くは、現存する鐘楼の外に鼓楼もあったといわれています。また梵鐘に陰刻された文字には、高代寺創建に至る史実とその後のようすが描かれており、高代寺の歴史を紐解く貴重な資料となっています。



### 【六地藏】

参道脇で参拝者をやさしく迎えてくれる六地藏。仏教では、すべての生命は必ず六つの世界(地獄道・餓鬼道・畜生道・修羅道・人道・天道)に生まれ変わるとされており、六地藏はそれぞれの道から人々を救ってくださるお地藏様だといわれています。



### 【山桜】

以前の高代寺参道は雑木や竹藪に覆われて日光も届かない道でしたが、ボランティア団体などが環境保全に努めた結果、桜や紅葉の古木が見事に蘇生。現在では高代寺山は桜の名所として知られ、毎年春になると参拝者やハイカーの目を楽しませてくれます。

### 【五輪塔】

高代寺から吉川城址へ続く山道の途中にある五輪塔は、各輪の四方に四門(発心門・修行門・菩提門・涅槃門)の梵字が刻まれた本格的なもの。南北朝時代(1354年)に建てられたと記されており、一番右手の大きな塔は源仲頼のものと伝えられています。



### 【閻伽井御神泉】

810年頃、真言宗の始祖・空海が高代寺山に登った際に見つけたといわれる閻伽井御神泉(あかいごしんせん)。この湧水によって母の目が治ったことから源満仲が天徳四年(960年)、薬師如来を本尊に、源氏七種の宝物を寄進して創建したのが高代寺です。



### 【薬師如来尊像】

高代寺の御本尊は「お薬師さま」の呼び名で親しまれる薬師如来。両脇に日光菩薩と月光菩薩を抱える薬師三尊形式です。この薬師如来尊像は空海の自作といわれており、豊能町教育委員会による調査の結果では、平安時代のものであることが確認されています。

