



「#県西ウォーキング」でSNSに  
 写真や感想をアップしよう♪

鎌倉開幕への道をたどり、湯河原三山の二つを踏破しよう！



## アクセス

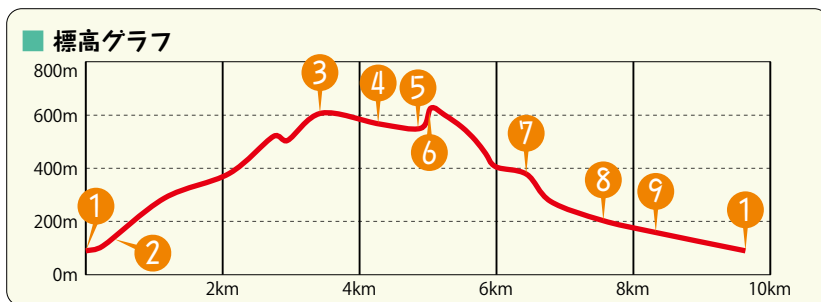
- S スタート** 箱根登山バス♀「鍛冶屋」  
 JR東海道線「湯河原駅」から約10分
- G ゴール** 箱根登山バス♀「鍛冶屋」  
 JR東海道線「湯河原駅」まで約10分

※コース詳細は湯河原町及び湯河原温泉公式観光サイトのホームページをご参照ください。  
 ■湯河原町 <https://www.town.yugawara.kanagawa.jp/>  
 ■湯河原温泉公式観光サイト <https://www.yugawara.or.jp/>

歩行距離	歩行時間	消費カロリー
9.7km	3時間55分	996kcal
高低差	歩数	
537.0m	12,614歩	

## コースの魅力

- 【花木】湯河原梅林（梅：2月上旬～3月中旬）、椿（2月上旬～4月上旬）、桜（3月下旬～4月中旬）、あじさい（6月中旬～7月上旬）
- 【景観】幕山山頂や南郷山山頂からの眺望
- 【歴史】五郎神社、自鑑水



### コースの概要

湯河原三山のうち、「南郷山」と「幕山」を一気に楽しめる中級者向けコースです。ゴルフ場の脇を通る南郷山ハイキングコースを上り、山頂にたどり着いた後は頼朝ゆかりの「自鑑水」を経由して幕山山頂へ。どちらの山も標高600m級の低山ながら眺望が良く、季節によってそれぞれに個性が出る道のりです。季節ごとに景色を比べながら歩いてみてはいかがでしょうか？

## 源頼朝と湯河原 ～ 鎌倉幕府へ続く道 ～



歩いていると、こんな案内板が

平治の乱に敗れて伊豆に流されていた源頼朝は、治承4年(1180年)、北条時政や地元の豪族・土肥実平らの助けを得て、平家打倒の兵を挙げます。しかし、石橋山合戦で自軍の十倍の兵力の大庭景親軍に大敗し、主従わずか7名で山中に逃れます(世にいう七騎落)。このとき潜伏したといわれる岩窟が「しとどの窟」。

九死に一生を得た頼朝は、この後、実平が手配した小船で安房国(現在の千葉県南部)に渡って再起を図ります。敗戦からわずか1月半後、大軍を率いて堂々鎌倉に入り、着々と勢力を伸ばしていったのです。

湯河原では、頼朝がたどった道のりの一説に基づき、この「鎌倉幕府開運街道」のコースを設定しています。周辺地域にも頼朝ゆかりの史跡があります。南郷山や幕山から湯河原の町を眺めながら、今回のコースを検討してみては？

※歩行時間は、湯河原町のデータを参照。 ※歩行距離、高低差、標高グラフは、国土地理院の地図データを参照。消費カロリー、歩数は、「成人男性：身長170cm、体重68kg」をモデルに計算。(元となる標高データの精度や計算方法による誤差が含まれています)。 ※各数値は、あくまで目安であり、年齢や体格、歩くスピードなどにより大きく変わることがあります。 ※掲載情報は、令和6年2月現在のものです。



ウォーキング MAP

**南郷山**  
箱根外輪山の南麓に位置する約15万年前に噴火した火山です。南郷山の山頂からは、真鶴半島をはじめ伊豆諸島まで一望することができます。この南郷山の山麓には、源頼朝が石橋山の戦いに負け、この山中をさまよひ、水面に映った己の姿に失望し、自害を決意したところ、土肥実平にいさめられたと言われる自鑑水(自害水)と呼ばれる池があります。

**鎌倉幕府開運街道トリプルパワースポット**  
鎌倉幕府を開いた源頼朝が、挙兵し関東の源氏をまとめて平家を打ち破ります。その過程で頼朝や実平の強運や湯河原パワーの相乗効果で命を救われたと云われています。その顕在化したパワーが楠木(くすのき)パワー・柏楨(びやくしん)パワー・幕岩(まくいわ)パワーの湯河原トリプルパワースポットと云われております。

**鎌倉幕府開運街道トリプルパワースポット**  
幕岩(まくいわ)パワー

**ルールとアドバイス**

- 1 ゴミは必ず持ち帰りましょう
- 2 植物・鳥・動物・虫などの採取・捕獲は絶対にやめましょう
- 3 自分に合った歩きやすい靴をはきましょう
- 4 水分の補給をこまめにしましょう
- 5 日没までに下山できる余裕のある計画にしましょう
- 6 山の天気は急変するので、レインウェアを持参しましょう

ひと足のばして  
こごめの湯

**ジオサイトって？**  
箱根火山を中心とした地域の自然や歴史、文化、食などを大地とのつながりで楽しむ「箱根ジオパーク」の見どころです。

ひと足のばして 奥湯河原の地質を楽しもう!

日帰り温泉施設 こごめの湯



自然あふれる湯河原の源泉が楽しめます。森の香りに包まれた露天風呂のやさしい泉質は体を芯から温めます。ファンゴ施術室やマッサージ室もあります。

【住】足柄下郡湯河原町宮上562-6 【電】0465-63-6944  
【営】9:00~21:00 【入】大人1,100円 小・中学生600円  
【休】月(月が祝日の場合は翌日) 【HP】 <https://kogomenoyu.com>

不動滝



湯河原町奥湯河原にある落差15mの滝です。滝をつくる崖は、湯河原火山をつくる約40~25万年前に噴出した溶岩や凝灰岩などでできています。滝周辺の岩石には、沸石と呼ばれる白色の鉱物が見られます。この場所で発見された沸石には、湯河原の地名がついた湯河原沸石があります。滝の左側には身代わり不動尊、右側には出世大黒尊が祭られています。