

コース番号 1



秋の静けさ漂う 禅の寺巡りと北鎌倉ハイキング 約8km

集合：JR 北鎌倉駅東口 下りホーム先頭側出口（円覚寺側） 8時45分 9時出発

コース：北鎌倉駅→①円覚寺（拝観料 500 円）→②東慶寺拝観→③浄智寺（甘露の井・山門まで）→④葛原岡ハイキングコース（⑤葛原岡神社）おやつタイム→頼朝像（記念撮影）→⑥銭洗弁天宇賀福神社→⑦若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮→流鏑馬馬場の西の端「西の鳥居」ゴール 12:30
 ※雨天場合 鎌倉五山巡り（円覚寺→浄智寺→建長寺→亀ヶ谷切通→寿福寺→八幡宮→浄妙寺）に変更

| 見どころ | 写真 |
|--|----|
| <p>①円覚寺（鎌倉五山第二位）</p> <p>鎌倉独特の地形「谷戸」といわれる谷に、鎌倉時代後半に宋から招いた無学祖元禅師によって開山された。時の執権時宗は師と仰ぎ禅宗に帰依、国家の平安また元寇による殉死者の鎮魂のために円覚寺を建立。鎌倉五山制度が創設され、京都の貴族文化とは異なる東国の武士による仏教文化が開花。舍利殿、洪鐘（おおがね）は国宝。禅の文化を楽しんでほしい。</p> | |
| <p>②東慶寺</p> <p>「駆け込み寺」とも「縁切寺」とも呼ばれ、足掛け三年間奉公すれば離縁できるという「縁切り寺法」があり、女性を救済するための尼寺。執権時宗の妻 覚山尼が開基。まずは本堂で合掌。今では花の寺ともいわれ季節折々の花を楽しむことができる。また紅葉も見事。デジタルを離れて「心で感じてほしい」というご住職の考えで境内撮影禁止。</p> | |
| <p>③浄智寺（鎌倉五山第四位）</p> <p>深い緑に囲まれた素朴な寺。手前の井戸は鎌倉十井の一つである「甘露の井」で不老不死の効果があるといわれた。苔むした石橋の先には総門、「寶所在近」の額がある。この山ノ内地区は、代々禅宗に帰依した北条氏の所領だったこともありたくさんの禅寺がある。建長寺、円応寺、長寿寺、明月院など。</p> | |
| <p>④葛原岡ハイキングコース</p> <p>浄智寺から葛原岡神社・源氏山公園へ抜ける約 1km のコース。深い緑に包まれて街中の喧騒を忘れさせてくれる。距離は短いですが、階段や木の根の這う歩きにくい場所もあるので要注意。登った後には頼朝公にお会いすることができますよ！</p> | |
| <p>⑤葛原岡神社</p> <p>後醍醐天皇の側近で、鎌倉幕府倒幕に力を尽くした日野俊基卿を祀る神社。男石、女石の縁結びの石がありパワースポットで恋愛成就、良縁も望む人々の参拝が絶えない。木々に囲まれたベンチもたくさんあり、ここで おやつタイム。</p> | |
| <p>⑥銭洗弁天宇賀福神社</p> <p>頼朝の夢のお告げにより見つけられた水の神様。この水で神仏を供養し人々の平安な生活を願った。後に時頼の時代には銭をこの水で洗い清めれば「福銭」となり一家は栄え、金運アップといわれ人々の参拝が絶えず現在に至っている。洗い清めたお金はすぐに使った方がいいとのこと、、、さて？さて？</p> | |
| <p>⑦若宮大路・段葛</p> <p>政子の懐妊と安産を祈願し一段高く八幡宮から由比ガ浜にかけて頼朝が築いた。桜並木の続くこの道は幅が少しずつ狭くなり八幡宮を遠くに感じられるようになっている。ここから一の鳥居、源平池、旗上弁天社、舞殿、本殿、白幡神社と源氏ゆかりの鶴岡八幡宮を歩きます。</p> | |

コース番号2



琴の橋をわたり「鎌倉殿の13人」ゆかりの地へ

約 8km

集合：JR鎌倉駅東口 8時45分 9時00分出発

コース：JR鎌倉駅→琴弾橋→妙本寺(比企一族の墓) →安国論寺(100円) →妙法寺(苔寺300円) →大町小町トンネル(宝戒寺隧道) →東勝寺跡・北条高時 腹切りやぐら→ひぐらし公園
 →若宮大路(段葛) →鶴ヶ岡八幡宮 →流鏑馬馬場「西の鳥居」ゴール 12:30

| 見どころ | 写真 |
|---|---|
| <p>①琴弾橋</p> <p>鎌倉では珍しい、朱塗りの欄干がひっそりとたたずんでいます。静けさが魅力の、橋の近くにある松の枝が風にゆれると琴を弾くような音がしたと伝えられる。 下を流れるのは滑川・・・水がきれいであつまでも眺めていられる。</p>  |  |
| <p>②妙本寺</p> <p>駅前の喧騒が嘘のような静寂と豊かな緑に包まれた「比企谷(ひきがやつ)」にあります。開山は日蓮聖人、開基は、順徳天皇に仕えた儒学者、比企能本(よしもと)と伝えられています。能本は、鎌倉時代に鎌倉殿(=将軍)を支えた13人の御家人のひとり比企能員(よしかず)の末子です。比企一族は、1203(建仁3)年に北条時政らにより滅ぼされますが、幼少で京都にいた比企能本が後年、鎌倉で日蓮聖人と出会い、自分の屋敷を日蓮聖人に献上したのが妙本寺の始まりだそうです。2代将軍頼家と若狭局の嫡子である「一幡之君袖塚」、比企一族の墓、若狭局を祀る蛇苦止堂(じゃくしどう)などがあります。妙法寺の紅葉は見事です。</p> |   |
| <p>③安国論寺(拝観料100円)</p> <p>日蓮聖人が、鎌倉での布教を志され最初に草庵を結ばれたところに建てられたのが安国論寺です。☆北条時政の屋敷があったといわれている。☆東芝元社長土光さんのお墓がある。</p> |   |
| <p>④妙法寺(拝観料300円)</p> <p>境内には美しい苔の石段があることから、「苔寺」ともいわれる。安房から鎌倉に出てきた日蓮は、最初に松葉ヶ谷に草庵を開き、そこを拠点に布教活動をおこなったが実質的には五世住持の日叡と考えられている。日叡は、後醍醐天皇の皇子護良親王の子で、父の菩提を弔うため1357年(延文二年)当寺を復興したとされる。</p> |  |
| <p>⑤大町小町トンネル(宝戒寺隧道)</p> <p>昭和初期に大町と小町をつなぐために作られ、もともとは素掘りのトンネルだった。現在のように隧道が補修される前は、隧道の出入口の上から、小石や蛇などが落ちてくることもあったそうで「蛇トンネル」とか資産家がお妾さんに会いに行くために作ったともいわれているので「お妾トンネル」とも呼ばれている。</p> |  |
| <p>⑥東勝寺跡・北条高時 腹切りやぐら</p> <p>北条氏の菩提寺だった東勝寺跡の北にあるのが、北条高時腹切りやぐら。元弘3年5月22日(1333年7月4日)の東勝寺合戦では、新田軍に追い詰められた鎌倉幕府第14代執権・北条高時は、東勝寺に籠城するも家臣とともに約870人が自害した場所と伝えられるやぐらです。</p> |  |

コース番号3



感動の異空間 大仏切通しを抜け鎌倉の海・由比ガ浜へ 6km

集合：JR 鎌倉駅東口 8時45分集合 9時00分出発のバスに乗車

コース：鎌倉駅→🚗 火の見下→①大仏切通し→②鎌倉大仏殿高德院 🗿 (拝観料300円)→③稲瀬川の碑 🗿
→④関東ふれあいの道 (稲村ヶ崎・磯づたいのみち)→由比ガ浜散策 🍗🍗🍗 →長谷駅→🚗 江ノ電 (200円)
→鎌倉駅→⑤寿福寺 (北条政子、源実朝の墓)→⑥若宮大路・段葛→⑦鶴岡八幡宮 🗿→流鏑馬馬場の西の端
「西の鳥居」ゴール 12:30 ※雨天の場合は大仏切通しを避け、長谷寺 (拝観料400円)に行きます (9時発表)

| 見どころ | 写真 |
|--|---|
| <p>①大仏切通し 鎌倉七口の中でも古道の趣を比較的良好に残している国指定史跡の切通。「切通」とは山に囲まれた鎌倉と隣接地区を結ぶために、山や丘を開削して造られた道のことで、特に交通と防御の要所とされた七つの切通を鎌倉七口と呼びます。戦の際にはこれらの道を封鎖して敵の侵入を防ぎました。また火の見下バス停付近の森の中には、時間が止まったかのような静寂に包まれて幾つかのやぐらが残されています。</p> |  |
| <p>②鎌倉大仏殿高德院 国宝の阿弥陀如来坐像 (鎌倉大仏) は高さ 11.3m。最初は木造 (1243 年完成) でしたが台風で倒壊し、現在の青銅製の大仏は 1252 年より造立されたもの (完成時期は不明) です。また、当初は大仏殿という建物に覆われていましたが震災などにより倒壊し、現在は大仏を囲むように境内に 56 基の礎石が残されています。</p> |  |
| <p>③稲瀬川の碑 江ノ電「長谷駅」に近い由比ガ浜沿いに建つ史跡碑・旧跡碑。稲瀬川は長谷から由比ガ浜へと流れる川でした。北条政子が初めて鎌倉入りをする際には、良い日柄に入るための調整で数日間この川辺の民家に滞在しています。また源頼朝が、平家を討つために出発する弟の源範頼を見送ったり、亡き父源義朝の遺骨を出迎えたのも共にこの川辺でした。新田義貞軍の大將大館宗氏が、この川辺で討死したのは有名です。</p> |  |
| <p>④関東ふれあいの道 (稲村ヶ崎・磯づたいのみち) 環境省の長距離自然歩道構想に基づき、関東地方 1 都 6 県が整備している総延長 1,799km の自然歩道。「稲村ヶ崎・磯づたいのみち」は、若宮大路から海岸沿いの国道を由比ガ浜、稲村ヶ崎、江ノ島へと、古都鎌倉の海の名所をたどるコースです。</p> |  |
| <p>⑤寿福寺 (北条政子、源実朝の墓) 北条政子が頼朝の死後、頼朝の父である義朝の旧邸跡に明庵栄西を招いて創建した、鎌倉五山の第三位に格付けされる寺院。歴史的建造物を数多く持つ鎌倉の中でも「知る人ぞ知るお寺」として密かに注目を集めるこの寺は、外門から山門に至る桂敷きの石畳が鎌倉一美しいとされ、今日まで人々を魅了し続けています。裏山のやぐらには波乱万丈の鎌倉時代を生きた北条政子と、息子である源実朝の墓といわれる「五輪塔」が今は静かに安置されています。</p> |  |
| <p>⑥若宮大路・段葛 「若宮大路」は、源頼朝が妻・北条政子の安産を祈願して造った参道。由比ガ浜方面から鶴岡八幡宮まで一直線に伸び、その中央に土石を積んで一段高く造られた道が「段葛」。軍事上の策から遠近法を利用して造られ、目の錯覚により段葛が実際よりも長く、八幡宮が遠くに感じさせる効果は、徐々に道幅が狭くなることで実感できます。</p> |  |
| <p>⑦鶴岡八幡宮 鎌倉の中心地に源氏の守り神として創建された神社。広大な敷地には「源氏池」「平家池」そこに架かる「太鼓橋」をはじめ、数多くの見どころがあります。特に静御前が舞を納めた舞殿や大石段上の本宮は、朱塗りに極彩色の装飾が青空と山の緑に映え非常に美しく、その堂々とした佇まいは「鎌倉の象徴」であったことを感じさせます。</p> |  |

コース番号 4



北鎌倉禅の里から 鎌倉の風景・切通しとやぐら群を歩く 約5km

集合：JR 北鎌倉駅東口(下りホーム先頭側出口) 8時45分 9時00分 出発

コース：北鎌倉駅→円覚寺(総門のみ)→①白鷺池(びゃくろち)→②東慶寺(拝観料無料)→③浄智寺(甘露の井と参道)→④亀ヶ谷坂切通し→⑤岩船地蔵堂→⑥浄光明寺(拝観料300円)→⑦浄光明寺墓地→⑧寿福寺 →小町通り→若宮大路・段葛→鶴岡八幡宮 →流鏝馬馬場の西の端「西の鳥居」ゴール 12:30 ※雨天の時は浄光明寺が拝観できないので、円覚寺(拝観料500円)に変更(9:00発表)

| 見どころ | 写真 |
|---|---|
| <p>①白鷺池(びゃくろち) 円覚寺開山の無学祖元(仏光国師)が鎌倉に来た時、鶴岡八幡宮の神霊が白鷺となって道案内して池に降りたつたと伝わる。1889年横須賀線開通で参道を電車が横切ることになった。</p> |  |
| <p>②東慶寺(縁切寺・駆込寺) 尼寺として建てられました。門の中へかんざしやゲタなど、女性の所持品を投げ込めばお寺に受け入れてもらえました。四季の花が美しく、今も昔も女性にやさしい人気のお寺です。</p> |  |
| <p>③浄智寺(鎌倉五山 第四位) ここ浄智寺のすりへった石段、う〜んと唸りたくなる鎌倉の古寺の風景が、「交流ウォーク in 鎌倉」のチラシを飾りました！ 歴史の井戸・鎌倉十井(じっせい)の一つ「甘露の井」があります。左手の道を上がっていくと葛原岡神社・源氏山の方へ向かうハイキングコースです。</p> |  |
| <p>④亀ヶ谷坂切通し(国指定史跡。鎌倉では谷をやつと読みます) 亀ヶ谷坂切通しは1240年(仁治元年)に北条泰時が造った重要な切通しでした。大仏坂・朝比奈・名越の切通しのような古道の迫力はありませんが、歩きやすいです。急な坂のため亀も引き返した、あるいはひっくり返ったことから別名「亀返し坂」と言われるようになったと伝えられています。</p> |  |
| <p>⑤岩船地蔵堂(扇ガ谷にあるお堂) 八角堂ともいわれ白壁と屋根が大変美しい。源頼朝と北条政子の長女で、木曾(源)義仲の息子・義高の婚約者となった大姫が祀られています。木曾義高との悲運で、大姫は長年床に伏して苦しみ20歳の若さで亡くなりました。名執権・北条泰時が創建した常楽寺(鎌倉市)に木曾義高の木曾塚と、北条泰時の姫の墓、もしくは大姫の墓といわれる石塔があります。</p> |  |
| <p>⑥浄光明寺(境内全域が国の史跡) 境内は谷戸を雛壇状に造成していて、中世寺院の景観がよく保存されています。奥まったところにあるため 神奈川ウォーキングクラブ のメンバーで訪れたことのある会員はわずか。この度、鎌倉の歴史と文化がギュッと詰まった、貴重な浄光明寺さんを知ることとなりました。山門の鬼瓦を観て奥へ進むと、客殿、庫裏、不動堂などがあり、収蔵庫には国指定の重要文化財・阿弥陀三尊像が安置されています。土や砂、漆などをこねてレースのように型抜きし、木像に装飾するという、中世の鎌倉のみで流行した「土紋」と呼ばれる装飾がほどこされています。「やぐら」も数多く、さらに登った所には冷泉為相(れいぜいためすけ・鎌倉時代の歌人、母は※「十六夜日記」作者阿仏尼)の墓があります。 ※阿仏尼さんは京都では解決出来ない所領紛争を、鎌倉幕府に訴えるために京都から下ったのですが、その際の道中、および鎌倉滞在中の出来事を綴りました。60歳近くの女性が弘安2年(1279年)10月16日に京都を出発、10月29日に鎌倉へ着いたそうですから、すごいですね！</p> |  |
| <p>⑦浄光明寺墓地(東林寺跡にやぐら群と井上ひさしの墓) ハイキング支度をしなくても町の一角の革靴でも歩ける所に、10ものやぐら群が状態よく保存されています。舟形の天井や二階建ての珍しいやぐらがあります。鎌倉の自然保護にも力を入れてくれた、『ひょっこりひょうたん島』の井上ひさしさんのお墓にも訪れます。</p> |  |
| <p>⑧寿福寺 朱塗りの総門から奥に続く石畳の道は、鎌倉一美しいといわれています。墓地のやぐらの中には、北条政子の墓、3代将軍・源実朝の墓といわれる五輪塔があります。</p> |  |

コース番号5



江ノ電に揺られて 伝説の稲村ヶ崎と長谷寺を巡る 4km 近い3km 台

集合：JR 鎌倉駅西口（江ノ電のりかえ口へ入らないでください） 8時45分集合 8時55分出発

コース：鎌倉駅→江ノ島電鉄鎌倉駅（9:06発の江ノ電に乗車）→稲村ヶ崎駅→①稲村ヶ崎公園（日本の歴史公園100選 江ノ島の向こうに富士山が見えます）おやつ →稲村ヶ崎駅→（江ノ電）→長谷駅→②長谷寺（拝観料400円）→長谷駅→（江ノ電）→鎌倉駅→小町通り→③若宮大路・段葛→④鶴岡八幡宮→流鏑馬馬場の西の端「西の鳥居」ゴール 12:30 ※江ノ島電鉄乗車料金 計 620円

| 見どころ | 写真 |
|---|--|
| <p>①稲村ヶ崎公園（日本の歴史公園100選）</p> <p>海に突き出た岬に分けられた、鎌倉の町側の浜は由比ヶ浜。反対に江ノ島側（写真手前）の浜は七里ヶ浜と呼ばれています。稲村ヶ崎は、新田義貞の伝説であまりに有名です。1333年の鎌倉攻めの時、「切通し」でこずった新田義貞はいよいよ5月22日に総攻撃をはじめます。その折、黄金の太刀を海に投じて竜神に祈りました。すると海が二十余町も干し上がったと「太平記」には記されています。まあ、いずれにしても、新田義貞軍の兵士たちは山国育ち。海に干潮があることなど知らないとしたら、それは驚いたことでしょう。1333年5月22日ついに鎌倉幕府討伐。</p> |  |
| <p>江ノ島の向こうに富士山が見えます</p> <p>江ノ電で鎌倉駅から5駅目の稲村ヶ崎駅。駅から約10分、ここから見る江ノ島と富士山は最高の癒しになるでしょう。ゆっくりおやつなど召し上がれ！ ※写真は稲村ヶ崎でつるぐFSGT（フランス勤労者スポーツ・体操連盟）の皆さん 2014年5月来日時撮影。</p> |  |
| <p>ボート遭難の碑</p> <p>1910年（明治43年1月23日）七里ヶ浜沖で逗子開成中学のボートが転覆し、前途有望な生徒12名が亡くなりました。この悲劇的な最後は当時世間を騒がせましたが、水底に沈んでいた少年達は共に友をかばいあい兄は弟を小脇にしっかりと抱きかかえたままの姿で収容され、さらに人々の心を打ちました。</p> | <div data-bbox="708 1070 1161 1290" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>『真白き富士の嶺』 真白き富士の嶺 緑の江の島 仰ぎ見るも 今は涙 歸らぬ十二の雄々しきみたまに 捧げまつる 胸と心</p> </div>  |
| <p>②長谷寺</p> <p>坂東33観音霊場の第4番札所として庶民の信仰を集めてきました。本尊の十一面観世音菩薩像は『長谷観音』の名で親しまれ、木彫仏としては日本最大級（高さ9.18m）です。深い観音山の裾野から中腹に広がる境内は、四季を通じて花が絶えることのない「鎌倉の西方極楽浄土」と呼ばれ、花木の彩りが心を和ませます。特にアジサイの季節は大勢の観光客でにぎわいます。海はすぐそこ！海光山という山号もうなずけます。光いっぱい境内で、海を眺めながらしばしお休みください。</p> |  |
| <p>③若宮大路・段葛</p> <p>「若宮大路」は、源頼朝が妻・北条政子の安産を祈願して造った参道。由比ヶ浜方面から鶴岡八幡宮まで一直線に延び、その中央に土石を積んで一段高く造られた道が「段葛」。軍事上の策から遠近法を利用して造られ、目の錯覚により段葛が実際よりも長く、八幡宮が遠くに感じさせる効果は、徐々に道幅が狭くなることで実感できます。</p> |  |
| <p>④鶴岡八幡宮</p> <p>鎌倉の中心地に源氏の守り神として創建された神社。広大な敷地には「源氏池」「平家池」そこに架かる「太鼓橋」をはじめ、数多くの見どころがあります。特に静御前が舞を納めた舞殿や大石段上の本宮は、朱塗りに極彩色の装飾が青空と山の緑に映え非常に美しく、その堂々とした佇まいは「鎌倉の象徴」であったことを感じさせます。</p> |  |