

かたせ
風光明媚な湘南のまち 片瀬

健康づくり
ウォーキングマップ
ふじさわ



健康づくり普及推進団体 健康ふじさわ

藤沢市保健医療財団

藤沢市保健所健康増進課

* みんなでからだを動かそう！ *

藤沢市では、平成27年3月に元気ふじさわ健康プラン 藤沢市健康増進計画（第2次）を策定し、すべての人が生涯を通じ、いつまでも住み慣れた地域で、生き生きと暮らし続けられるよう、『健康寿命の延伸と健康格差の縮小』を目指しています。

そのためには、軽体操やウォーキングなど、日常生活の中で意識してからだを動かすことがとても大切です。

平成7年から、市と健康普及員（市民ボランティア）が健康づくりウォーキングマップを作成し、健康づくりウォーキングを普及してきましたが、このたび今までの歴史を大切に、健康づくりウォーキングをさらに広めて、市民の皆さまが安全に楽しくウォーキングに取り組めるよう内容を改訂しました。身近な場所で、藤沢の魅力を発見しながら、仲間やご家族と一緒に歩いてみませんか。

平成30年10月
藤沢市保健所健康増進課
健康ふじさわ

**健康づくりウォーキングを
安全に 効果的に 実施するために**

1 ウォーキングの効果

生活習慣病の予防・改善

血行を促進し、全身に働きかけます

- ・肥満の解消・予防
- ・糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善
- ・動脈硬化の予防
- ・足腰を鍛え、骨粗鬆症を予防
- ・肩こり・腰痛・頭痛等をやわらげる
- ・心肺機能を高める

など

人生を楽しくいきいきと過ごす

体力を高め、日常生活に余裕ができます

- ・好きなことを楽しめる体力の維持
- ・災害時、自力で避難できる体力の維持
- ・疲れにくい身体になる

ウォーキングは、
いつでもどこでも
誰でもできる！！

こころも元気に

- ・脳の活性化による老化防止
- ・ストレス解消、気分すっきり



いつでもどこでも からだを動かす +10 プラステン

元気に体を動かすことで、生活習慣病、ロコモ*、うつ、認知症などのリスクを下げるすることができます。病気を予防し、いつまでも元気で過ごすために、日常生活の中で、今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう。今より10分多く歩くと、毎日1000歩多く歩けます。

※ロコモ：ロコモティブシンドロームの略。骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により、転倒・骨折しやすくなり、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる可能性が高いことを指す。

2 Let's ウォーキング!!

～やってみよう！続けよう！～

準備

- 体調セルフチェック (P.3参照)
- 準備運動 (P.6参照)
- 水分補給

・出かける前に水分補給をしましょう。
・歩いている最中は、のどが乾く前に少しずつ水分を補給します。
目安は15～30分おきの補給です。運動後の水分補給も忘れずに。

ウォーキング



○体力に自信のない方、時間のない方

- ・まずは、気持ち良く無理のない速さで歩きます。
- ・はじめは、5分でも10分でもOK！「今より多く歩くこと」を心がけましょう。

○歩くのに慣れてきた方(時々運動している方)

- ・意識して手を振って歩幅を少し広めに、少しはやめに歩きます。
- ・15分以上続けて歩きましょう。

休憩

ウォーキング

○より効果的に歩きたい方(定期的に運動している方)

- ・「ややきつい」のちょっと手前の強さで歩きます。
- ・早足で、少し息がはずみ、少し汗ばむ程度を目指しましょう。
- ・週3日、1回30分以上歩くと、より効果的です。

終了

- 整理運動
- 体調チェック
- ・歩く前と変わりありませんか

楽しみながらウォーキングを続けるために

- 歩数計を活用する
自分の歩いた距離や身体活動量を数値で把握でき、歩く目安やウォーキングの記録としても役立つ。
- 電車やバスの区間を歩く
見慣れた風景も新鮮で楽しく感じられ、距離の目安にもなりやすい。
- 記録をつける
1週間毎でも記録をつけると、より歩くことが楽しくなる。
- 目標や計画を立てる
- 家族や仲間と一緒に歩く
- 歩くコースに変化をつける
- ウォーキング大会などのイベントに参加する



3 楽しく安全に歩くために

※治療中の方は
必ず主治医に
相談してから始めて下さい。

(1) ウォーキングを始める前に

運動は生活習慣病の予防・改善に効果がありますが、あなたの健康状態や体力にあっていなければ健康を害する場合があります。中高年の方は、医療機関での健康診断等や保健医療センターの健康度・体力度チェックなどメディカルチェックを受け、医師のアドバイスを聞いてから始めましょう。

運動を始める前にセルフチェック

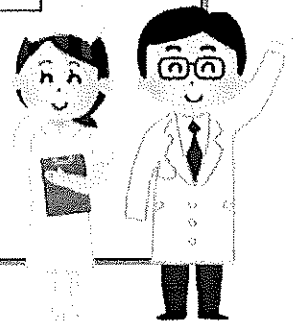
体調がすぐれないとき、いつもと少し違うときは
ムリをしないことが大切です。運動する前に、必ず
セルフチェックリストで体調を確認する習慣を身につけましょう。

		はい	いいえ
1	足腰の痛みが強い		
2	熱がある		
3	体がだるい		
4	吐き気がある・気分が悪い		
5	頭痛やめまいがする		
6	耳鳴りがする		
7	過労気味で体調が悪い		
8	睡眠不足で体調が悪い		
9	食欲がない		
10	二日酔いで体調が悪い		
11	下痢や便秘をして腹痛がある		
12	少し動いただけで息切れや動悸がする		
13	咳やたんが出て、かぜぎみである		
14	胸が痛い		
15	(夏季)熱中症警報が出ている		

出典：厚生労働省 「健康づくりのための身体活動指針2013」(一部改変)

1つでも「はい」があれば、
今日の運動は止めましょう！

途中で体調の異変を感じたら、迷わず運動をやめましょう。



(2)安全に効果的にウォーキングするために

○自分の感覚を大切にしましょう

運動は安全に行うことが第一です。無理なく長く続けられる運動がおすすめです。

ご自身が「楽である」～「ややきつい」と感じる範囲で運動を行いましょ(主観的運動強度)う。

健康づくりの運動は、この強さで行いましょう！基本はニコニコペースです。

主観的運動強度(RPE)	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である

【参考】脈拍数が運動の強さの目安になります

脈拍数で歩く速さや運動の強さをチェックします。自分の目標心拍数は、どのくらい？目標心拍を越えない範囲で運動しましょう。

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時の脈拍}) \times 0.5 \sim 0.6 (\text{目標運動強度}) + \text{安静時の脈拍}$

(カルボーン法)

例：50歳、安静時脈拍数70

$(220 - 50 - 70) \times 0.5 + 70 = 120$

※体力に自信のない方は、運動強度0.4で計算してみましょう。

脈拍の測り方

人さし指・中指・薬指の3本を親指の付け根にある動脈にあてて測ります。



運動前 (安静時)

…15秒間の脈拍数を測って4倍にします。

運動時

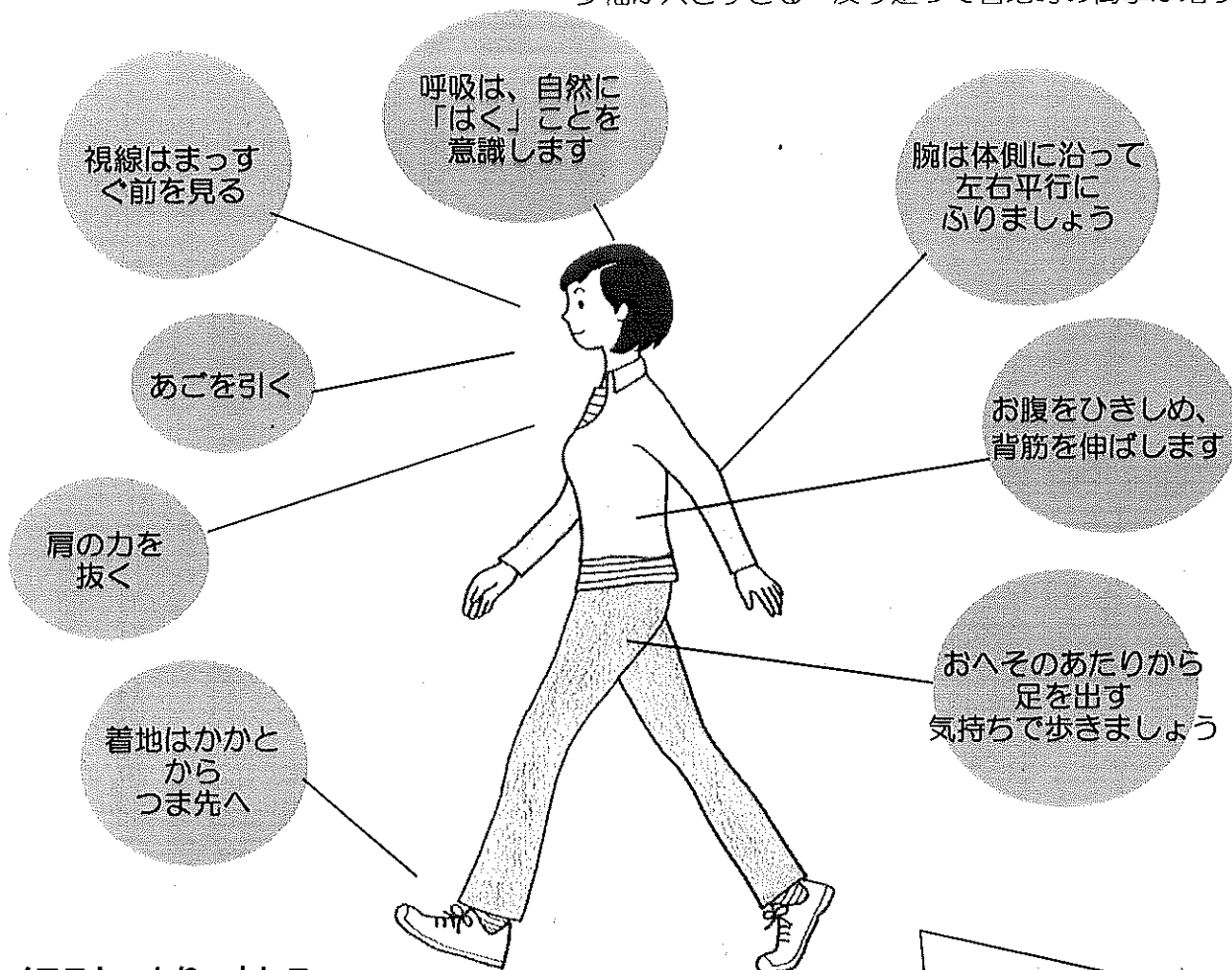
…運動直後に立ち止まって、15秒間の脈拍数を測って4倍にし、10拍足します。

10拍足す理由

運動時の脈拍を測るときには、立ち止まったことで遅くなった脈拍数を補足するために10拍足します。

(3) 歩き方のポイント

※自分にあった無理のない歩幅をとりましょう。
 歩幅が小さい→前のめりになり、転倒しやすくなる。
 歩幅が大きすぎる→振り返って着地時の衝撃が増す。



イラスト：もり よしこ

《慣れてきた方へ》運動の強さを上げるためのポイント

1. 肘を軽く曲げリズムカルにふり、速く歩いてみましょう。
2. 歩幅をなるべく広めにしましょう。
3. 膝を伸ばして、しっかり踏みだしましょう。

(4) 服装とシューズ

○服装は気候に合わせてみましょう

- ・動きやすく、通気性・吸湿性のあるウェアを選びましょう。
- ・冬は、ウィンドブレーカー・手袋・帽子などで防寒対策を、夏は帽子・日よけの長袖、サングラス等で暑さ対策をするなど、気候に合わせて、必要なものを身につけましょう。



○水分を持参しましょう

水分は、カフェインや糖分のない麦茶や水などにし、こまめに飲むように心がけましょう。



○靴の選び方



- ・はき心地が良く、吸湿性や通気性がよいもの。
- ・底がやや厚く、かかとの衝撃を吸収するクッション性があるもの。
- ・かかとに合わせてはいたとき、つま先に1cm程度の余裕があり、足の指を広げられるもの。
- ・すべらないもの。

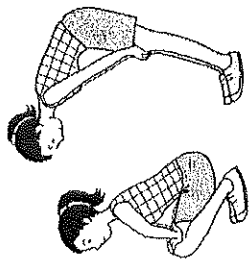
○両手が空くようにしましょう

荷物はウエストバッグ・リュックなどに入れましょう。

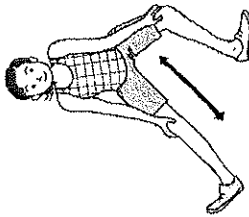
4 ウォーミングアップとクールダウン(準備体操・整理体操)

運動前にきちんと準備体操をすることで、けがを予防するとともに、運動による効果を高めることができます。また運動後には整理体操を行い、疲れを残さないようにしましょう。

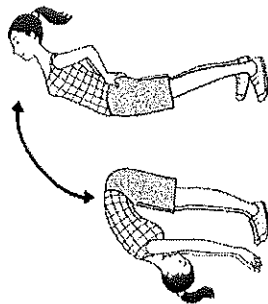
①膝の屈伸・膝まわし



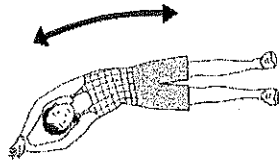
②伸脚



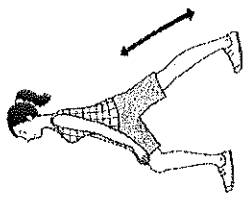
③上体の前後屈



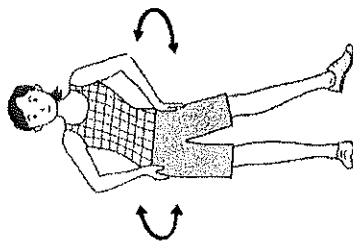
④体側



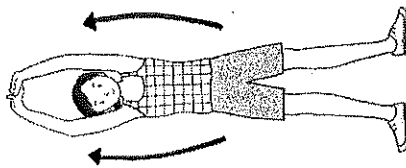
⑤アキレス腱



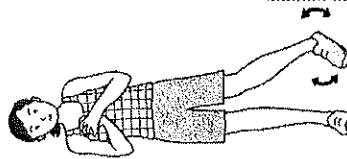
⑥腰まわし



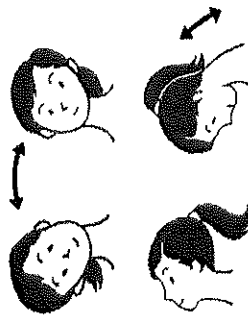
⑦背伸びの運動



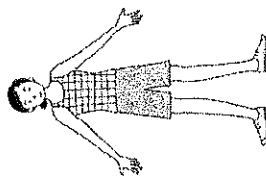
⑧手首・足首の回旋



⑨首の運動



⑩深呼吸



《ポイント》

- ①呼吸は止めないようにしましょう
- ②20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう
- ③筋が十分に伸びている感覚を意識しましょう
- ④反動をつけたり押さえたりしないでようにしましょう

イラスト：もり よしこ

片瀬編

続けて歩いて 健康づくりマップ 一覧表

	コース名	距離 (m)	時間(分)	コースの特徴
1	境川周遊コース	4 6 1 0 m	約 6 5 分	川風に吹かれレジャーボートを眺めながらのんびり歩く。
2	片瀬・江の島道 歴史散歩コース	3 4 2 0 m	約 5 0 分	昔の面影残る江の島道の古寺を訪ねながら歩く。
3	片瀬山 新林公園コース	4 1 9 0 m	約 6 0 分	閑静な住宅街と緑の新林公園をハイキング気分で楽しく。
4	海風 さわやかコース	5 0 0 0 m	約 7 0 分	片瀬から鵜沼へ、さわやかな湘南の風を受けつつ海辺を歩くコース。
5	藤沢の高台 片瀬山パノラマコース	4 1 2 0 m	約 6 0 分	藤沢の高台から市内を一望、富士山、大山も。

*所要時間は、分速70m(成人の一般的速度)で歩いた場合です。

※地図・説明文内の「ミラー」とは、カーブミラー・道路反射鏡を示します。

境川周遊コース

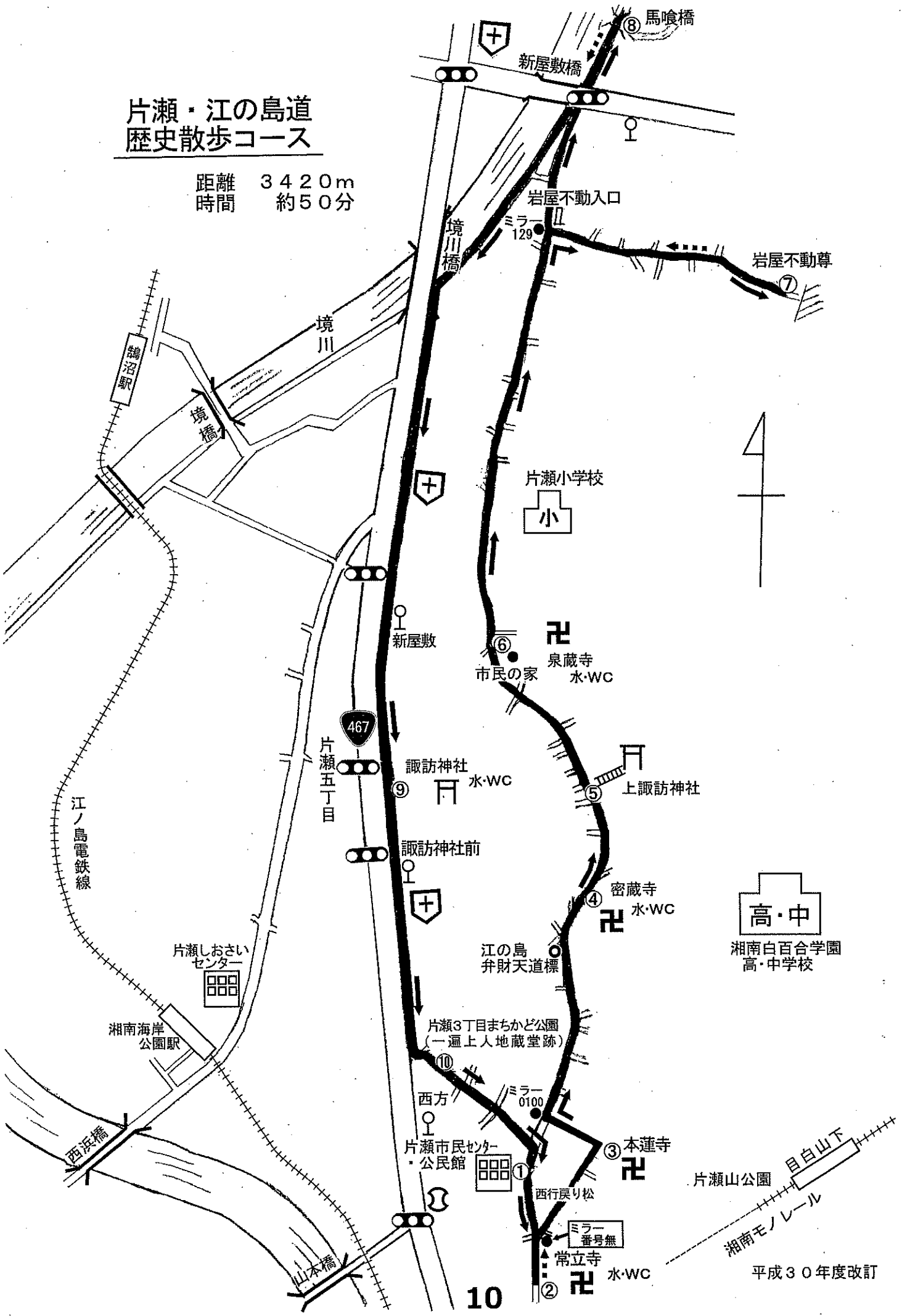
距離 4610m

川風に吹かれ、レジャーボートを眺めながらのんびり歩く。時間 約65分

①	片瀬市民センター ・公民館	片瀬市民センター・公民館を出て右へ。庚申塔前を右の道へ入り直進、信号を渡り左折。国道467号沿いを歩き次の信号を右折。
	430m	
	430m	
②	山本橋	境川沿いを歩く。西方公園までの途中に西浜橋があり、右折すると江ノ電湘南海岸公園駅に出る。横に片瀬しおさいセンターがある。
	570m	
	1000m	
③	西方公園	あずまやがある。天気の良い日は、富士山の姿も見える。江ノ電の高架をくぐり、境橋へ向かう。(水・ベンチ)
	770m	
	1770m	
④	境橋	近くに江ノ電の鵜沼駅がある。橋を渡りすぐ左折、境川沿いを海の方へ向かう。
	410m	
	2180m	
⑤	下藤ヶ谷公園	木々に囲まれた自然の公園。(水・ベンチ)池の周りには河津桜が植えられ、早春が楽しみ。西浜橋までの途中にポンプ場がある。
	730m	
	2910m	
⑥	西浜橋	西浜橋は長さ80mほど、中央にハマユウのレリーフが刻まれている。
	280m	
	3190m	
⑦	西浜公園 (山本公園)	子供の遊び場、傍にはテニスコートがある広い公園。(水・WC・ベンチ)近くには、カトリック教会の変わった建物がある。
	535m	
	3725m	
⑧	弁天橋	小田急線片瀬江ノ島駅前の橋。渡ってすぐ左折、境川沿いを片瀬雨水排水ポンプ所へ向かう。
	395m	
	4120m	
⑨	片瀬雨水排水 ポンプ所	片瀬雨水排水ポンプ所前のY字路を右に入り、江ノ電の小さな踏切を渡り国道467号沿いを歩き、江の島駅入口交差点を渡り(2度)、常立寺へ向かう。
	405m	
	4525m	
⑩	常立寺	歴史のある寺。五元使の塚がある。(水・WC)素晴らしいしだれ梅が2・3月頃に観られる。ほどなく公民館に戻る。
	85m	
	4610m	
①	片瀬市民センター ・公民館	ゴール

片瀬・江の島道 歴史散歩コース

距離 3420m
時間 約50分



高・中
湘南百合学園
高・中学校

平成30年度改訂

片瀬・江の島道歴史散歩コース

距離 3420m

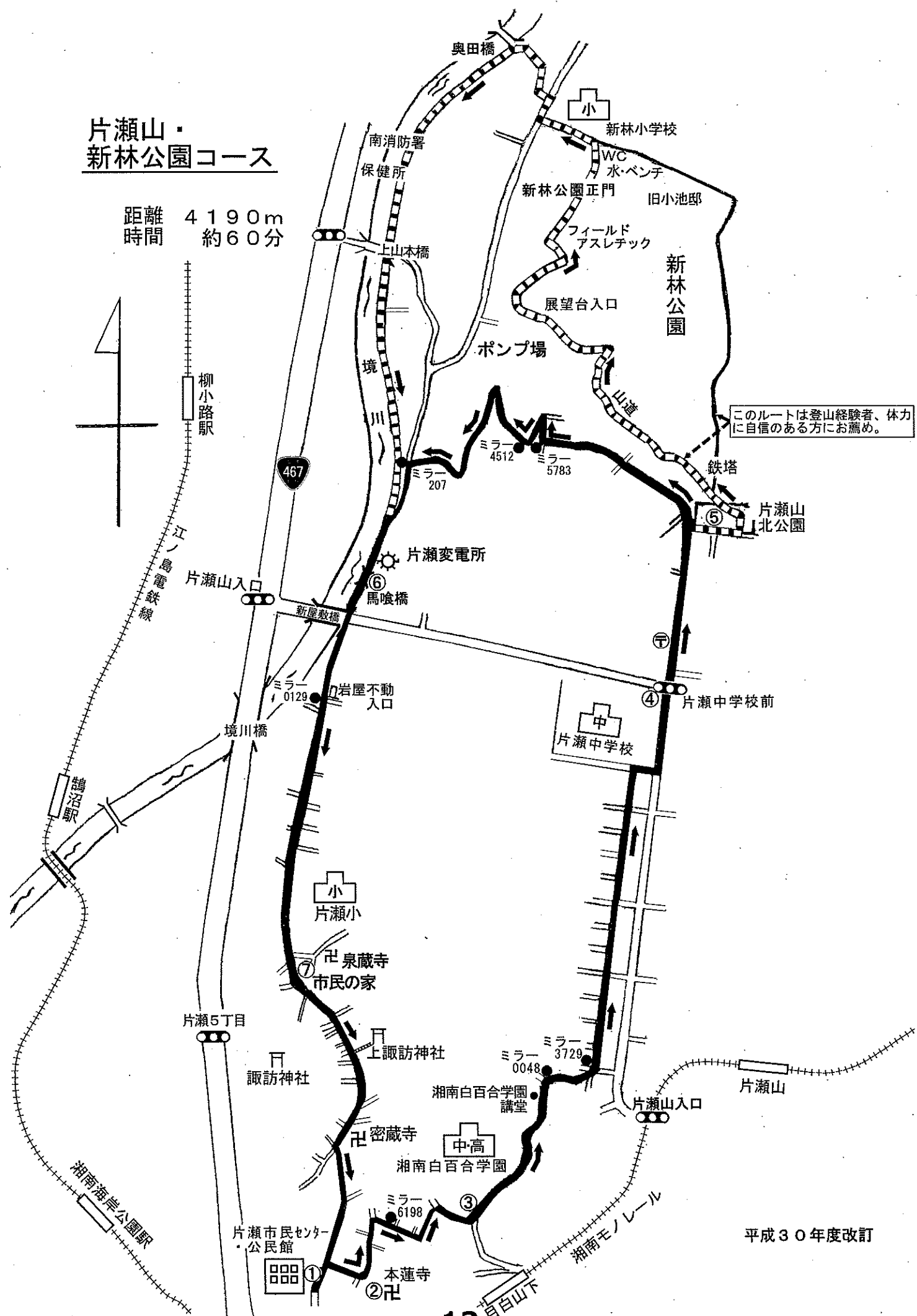
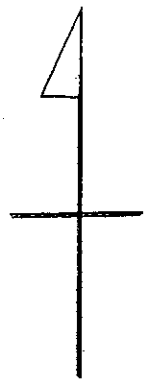
時間 約50分

藤沢宿から江の島までの道、昔の面影がたっぷり残っている。

①	片瀬市民センター ・公民館	片瀬市民センター・公民館を出て右へ、左に西行戻り松、進むと左に常立寺(じょうりゅうじ)。
	85m	
	85m	
②	常立寺	五元使の塚がある。(水、WC) 来た道に戻り、庚申供養塔のところを右に、道なりに行くと本蓮寺の参道に突き当たる。右に本蓮寺。
	135m	
	220m	
③	本蓮寺	徳川家の葵の紋と御朱印寺の山門。 参道に戻り、外の道に出たら右へ行く。 道の左側「江の島弁財天道標」を過ぎると右に密蔵寺。
	300m	
	520m	
④	密蔵寺	「愛染(あいぜん)かつら」の名木。(水、WC) 道なりに進むと右側の長い石段の上に上諏訪神社。
	100m	
	620m	
⑤	上諏訪神社	上諏訪神社、下社と分けて遷宮された。 山車小屋の前を進むと片瀬浪合(なみあい)市民の家、奥に泉蔵寺。
	240m	
	860m	
⑥	泉蔵寺	やとの寺、岩屋不動の別当を兼ねる。(水、WC) すぐ隣は片瀬小学校。岩屋不動明王入り口で右折、上り坂の道を行くと左の白い建物横に岩屋不動尊。
	670m	
	1530m	
⑦	岩屋不動尊	石籠山(いしごめやま)不動尊。 岩屋不動明王入り口まで戻り右へ、新屋敷(あらやしき)橋の信号を渡り、少し進むと馬喰(うまくら)橋。
	470m	
	2000m	
⑧	馬喰橋	小さな川の橋の欄干右側に「うまくらばし」。 戻って境川沿いの道を境川橋から国道467を左へ、道の左に諏訪神社。
	1015m	
	3015m	
⑨	諏訪神社	諏訪神社の下社。上社と分けて遷宮された。(水、WC) さらに進んで西方(にしかた)バス停の手前の狭い道を左に行くと「片瀬3丁目まちかど公園」(一遍上人地藏堂跡)。
	215m	
	3230m	
⑩	一遍上人地藏堂跡	一遍上人が片瀬で念仏を教えた地藏堂の跡地。 道なりに進み、突き当たりを右に行くと公民館へ戻る。
	190m	
	3420m	
①	片瀬市民センター ・公民館	ゴール

片瀬山・新林公園コース

距離 4190m
時間 約60分



平成30年度改訂

片瀬山・新林公園コース

距離 4190m

閑静な住宅街と緑の新林公園をハイキング気分楽しく。時間 約60分

①	片瀬市民センター ・公民館	片瀬市民センター・公民館を出て左折。 すぐ右折し本蓮寺参道を歩く。
	160m	
	160m	
②	本蓮寺	山門前を左折、3本目の路地を右折し、ミラー6198を左に見なが 突き当たりで左折し道なりに行き短い坂道を上る、突き当たりを右 しばらく行くと、左側に湘南白百合学園の通用門前。
	310m	
	470m	
③	湘南白百合学園 通用門前	左手に湘南白百合学園を見ながら坂道に登る。 湘南白百合学園講堂前を右折し、道なりに静かな住宅街を歩 突き当たりを右折、すぐ左折し片瀬中学校の脇を通り正門へ。
	1100m	
	1570m	
④	片瀬中学校	片瀬中前の信号を渡り左に郵便局を見ながら 緩やかな上り坂を歩くと片瀬山北公園へ。
	300m	
	1870m	
⑤	片瀬山北公園	片瀬山北公園前を左方向に道なり行き、ミラー5783で右折。 すぐに鋭角の道を下る。ミラー4512で右に。しばらく 下り坂に行く。ぶつかった所、ミラー207を左に進む。 川沿いの道と交差する。
	970m	
	2840m	
⑥	馬喰橋	新屋敷橋を過ぎ、そのまま川沿いを進み岩屋不動入口前を行 片瀬小・泉蔵寺を過ぎ市民の家。
	700m	
	3540m	
⑦	市民の家	上諏訪神社、密蔵寺の脇を通り道なりに歩き片瀬公民館へ
	650m	
	4190m	
⑧	片瀬市民センター ・公民館	ゴール

※ 新林公園に行く道は、登山経験者、体力に自信のある方にお勧め。

コース説明

距離 2400m

時間 約40分

片瀬山北公園内を通り抜け、鉄塔の脇より新林公園へ入る。
園内は、細く勾配のきつい山道なので、足元をよく注意して歩こう。
見晴らしの良い展望台、相模湾が一望できる。天気の良い日は
富士山の姿も見える。山道を下り冒険広場を通り抜けて新林公園正
新林公園には、古民家小池邸もある。門を出て新林小学校横を歩き、
境川の奥田橋へ。奥田橋手前を左折し、境川沿いを海の方へ下る。
馬喰橋手前でショートカットしたコースと合流する。

海風さわやかコース

距離 5000m

時間 約70分

片瀬から鵜沼へ、さわやかな湘南の風を受けつつ海辺を歩くコース。

①	片瀬市民センター・公民館	485m
②	片瀬雨水排水ポンプ所	485m
③	小田急片瀬江ノ島駅	935m
④	海風のテラス	2030m
⑤	平和の像	2460m
⑥	鵜沼市民の家	3220m
⑦	西浜橋	4050m
⑧	湘南海岸公園駅	4245m
⑨	片瀬しおさいセンター	4300m
⑩	片瀬市民センター・公民館	5000m

片瀬市民センター・公民館を出て右へ、江ノ電の踏切を渡る。
湘南すばな通りを南（海岸）へ進み、右に見える弁天橋を渡る。
竜宮城を模したユニークな駅舎が小田急の片瀬江ノ島駅。

右に見える弁天橋を渡る。
竜宮城を模したユニークな駅舎が小田急の片瀬江ノ島駅。

駅前を左折、国道134号の信号を渡り、トイレ脇の遊歩道より海岸へ出る。海岸の道を右（西）へ向かう。
右側に新江ノ島水族館がある。青い海・白い波・サーファーを左に見つつ歩く。
やがて階段状の石畳の両側にウッドデッキのある海風のテラスに着く。

天気の良い日には、遠く富士の雄姿を見ることが出来る。
右側に、青年が右手を高く挙げ鳩を受け止めている平和の像が見える。

平和の像を左に、水の広場から地下道に行く。（地下道入口に鵜沼海岸駅の矢印あり）地下道を出て右側に進む。

鵜沼市民の家の前を通り、直進してぶつかつた所を右折、すぐ左折して道なりに行く。
鵜沼海岸10号の踏切を渡り、点滅信号を通り直進すると西浜橋へ。

橋を渡り道なりに歩き、江ノ電湘南海岸公園駅へ。

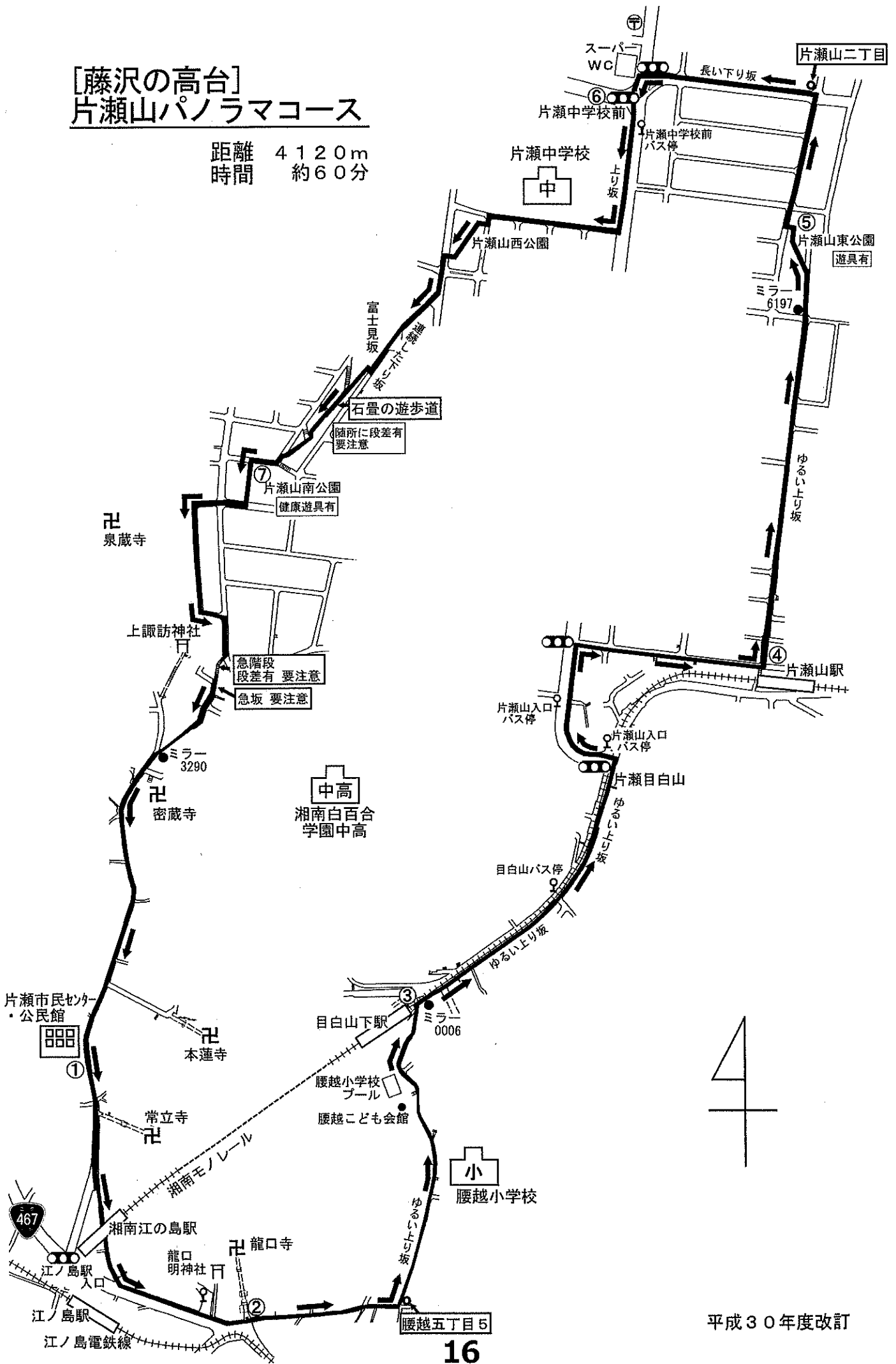
江ノ電湘南海岸公園駅から道なりに行くと片瀬しおさいセンターがある。

戻って踏切を渡り左折、線路沿いに歩く。湘南海岸公園駅2号踏切を渡り右折、突き当りを左折して
西方バス停のある国道467号に出る。信号を渡り直進。庚申塔を左へ行く公民館。

ゴール

[藤沢の高台] 片瀬山パノラマコース

距離 4120m
時間 約60分



平成30年度改訂

藤沢の高台 片瀬山パノラマコース

距離 4120m

藤沢の高台から市内を一望、富士山、大山も。

時間 約60分

①	片瀬市民センター ・公民館	片瀬市民センター・公民館を出て右へ、常立寺前を歩き 湘南モノレール湘南江の島駅裏側に行く。国道467号に出て 左折龍口寺山門前。
	425m	
		425m
②	龍口寺	国道を離れ細い道を行き、電柱腰越五丁目5で左折。歩道が ないので注意して歩く。緩やかな上り坂を行き、腰越小学校 裏手を過ぎ、小学校プールを左に見て小さな階段を上がる。
	540m	
		965m
③	目白山下駅	モノレール目白山下駅に出て右折。モノレール下の歩道の上り坂を 行く。運が良ければモノレール車体のペインティングが見られる。 信号片瀬目白山交差点を左折、次の信号を右折。道なりに行く。
	765m	
		1730m
④	片瀬山駅	片瀬山駅近くで左折。この辺りは鎌倉市西鎌倉。しばらく歩くと 山側にテニスコート、左の路地の合間には市内が見渡せる。 ミラー6197を過ぎ片瀬山東公園（遊具有）。
	470m	
		2200m
⑤	片瀬山東公園	公園を出て十字路を左折。信号片瀬中学校前まで坂を下る。
	435m	
		2635m
⑥	片瀬中学校前	信号を渡り中学校沿いに歩き、校舎の角を右折。中学校沿いの道 が終わる左側に片瀬山西公園がある。 公園から南下し細い坂道を下る。遊歩道になっているが、石畳で 段差があるので注意。
	695m	
		3330m
⑦	片瀬山南公園	片瀬山南公園（健康遊具有）を出てぶつかった所を右に、泉蔵寺 駐車場で左折。ここからは富士山、丹沢、藤沢市街が一望。 道なりに行き江の島道に通じる急階段（手すりあり）と、急坂を下る。 ミラー3290を左に見て江の島道を左に行く。密蔵寺前を道なり に行く。密蔵寺には映画「愛染かつら」ゆかりの寺で本堂前に 愛染かつらの木がある。
	790m	
		4120m
①	片瀬市民センター ・公民館	ゴール

片瀬地区ウォーキングのみどころ

さいぎょう もど まつ

西行の戻り松 西行法師が東国をめぐる途中、この枝ぶりの見事さに京の都恋しくなり、思わず見返って枝を西にねじまげて立ち去ったと伝えられている。

じょうりゅうじ

常立寺 創立は永正年間（1504～21）頃。この地は竜の口刑場で死罪になった人たちを埋葬して塚を築き供養した処といわれている。文永の役（1274）の翌年、国書を携え来日した元の使者が鎌倉に連行され打ち首の刑にあったが、その5人を供養した五輪塔「元使塚」がある。

ほんれんじ

本蓮寺 推古3年（595）に聖徳太子の師によって開かれたと伝わる密教寺院であったが、源頼朝により再建される、後に日蓮宗に改宗した。慶安2年（1649）に江戸幕府から朱印地七石を賜った「御朱印寺」である。

みつぞうじ

密蔵寺 鎌倉時代に開山した寺。天保2年（1831）に火災にあい、長年無住になっていたが、江の島の江戸屋という旅館の主人が、良忍上人に頼み再建した。

すわじんじゃ

諏訪神社（上社・下社） 養老7年（723）に信州（長野県）の諏訪大社から勧請された。信州諏訪大社から地方へ勧請された神社で最古の神社であるともいわれている。はじめは片瀬一丁目の台地に祭られましたが、弘仁3年（812）下社を現在地に移し又天長3年（826）上社を現在の地に移した。

せんぞうじ

泉蔵寺 本尊は不動明王。以前は鯨骨（くじらつばね）にあり、通称「やとの寺」と呼ばれた。嘉禄年間（1225～27）、北条泰時の嫡男泰時の創建といわれる。新田義貞の鎌倉攻めに際し兵火に焼かれ、現地に再建された。相模国準四国八十八箇所のうち四十三番の弘法大師石像がある。

岩屋不動尊 石籠山不動尊。岩壁に掘ったやぐらの暗がりの中、背に火災を配し眼をらんと輝かせた不動像が祀られている。洞窟は、弘法大師が修行のために掘ったといわれ、元禄8年（1695）、快祐上人が稲荷大明神を勧請して不動像を安置した。快祐は片瀬に生まれ、延享元年（1744）に八十二歳で生きたまま岩屋に入って成仏した。

うまぐらいばし

馬喰橋 昔、源頼朝が橋の無い川に馬の鞍をかけて渡ったので馬鞍橋、また石が2～3枚渡してある溝川があって、そこへ来ると馬がいなくてすぐ死んでしまうという伝説から馬殺橋とも呼ばれた。他にも複数の言い伝えがある。

いっぺんしょうにんじぞうどうあと

一遍上人地藏堂跡 鎌倉時代の弘安5年（1282）、一遍上人（時宗の創始者）が鎌倉へ行こうとしたが、幕府によって制止され、鎌倉入りをあきらめ片瀬で布教したのがこの地で、一遍の踊り場とも呼ばれている。

えのしまじんじや おくつのみや たぎりひめのみこと なかつのみや いちしまひめのみこと へつのみや たぎつひめのみこと おんいや あまてらすめ
江島神社 祭神奥津宮-多紀里毘売命、中津宮-市寸島比売命、辺津宮-田寸津比売命、御窟-天照皇

おおかみ すさのおのみこと むなかたさんじょしん
大神、須佐之男命、宗像三女神、境内八坂神社、秋葉稻荷社、創立欽明天皇 13 年（552）、例祭日四月初巳の日、「江島縁起」によると欽明 13 年（552）の創建とあり、「吾妻鏡」では寿永元年（1182）源頼朝が祈願のために文覚上人をして勧請したとする。社殿は 3 つに分かれている。鎌倉時代以降、鎌倉将軍隊、北条氏、後北条氏、徳川家等の信仰があつたが、江戸時代以降になると弁才天信仰の流行により庶民の神社としての色彩を強め、現在、海運、漁業、交通のほか、幸福・財産を招き、伎芸上達の神として信仰されている。

江の島弁天橋 江の島へ渡る道路橋と人道橋で、道路橋は東京オリンピックのヨット競技のために江の島港が建設されたことに伴って架けられた。橋長 324m。

青銅の鳥居 江の島弁財天信仰の象徴である青銅の鳥居が創建されたのは延享 4 年（1747）。現在のものは文政 4 年（1821）に再建されたもので、約 200 年の間、潮風をうけながらその姿をとどめている。両柱には再建に協力した寄進者の名前が記され、信仰の厚さを物語っている。鳥居をくぐると江島神社へと続く参道で、土産物屋がずらりと並んでいる。

岩本楼 岩本院跡。岩本院は、弁天社の本宮をあずかっていた一山の総別当。京都仁和寺の末寺であった。

たつのがおか
龍野ヶ岡（恋人の丘） 江の島岩屋のほぼ真上に位置する。「恋人の丘」に設けられた龍恋の鐘は、江の島に残る「天女と五頭龍」の恋物語にちなんで造られたもので、その伝説にあやかろうと多くの若者やカップルが訪れて鐘を鳴らす。また、鐘の下のフェンスには恋人達によってかけられた南京錠が多数。眺望もすばらしく、晴れた日には伊豆大島が望める。

参考資料：藤沢市商店会連合会発行 地域ふれあい推進事業「わが街再発見 片瀬絵図」

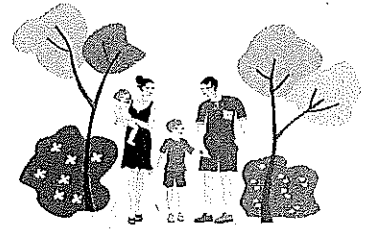
藤沢市教育委員会発行「藤沢市文化財ハイキングコース」

藤沢市文書館発行「わがまちのあゆみ」（昭和 59 年 10 月発行）

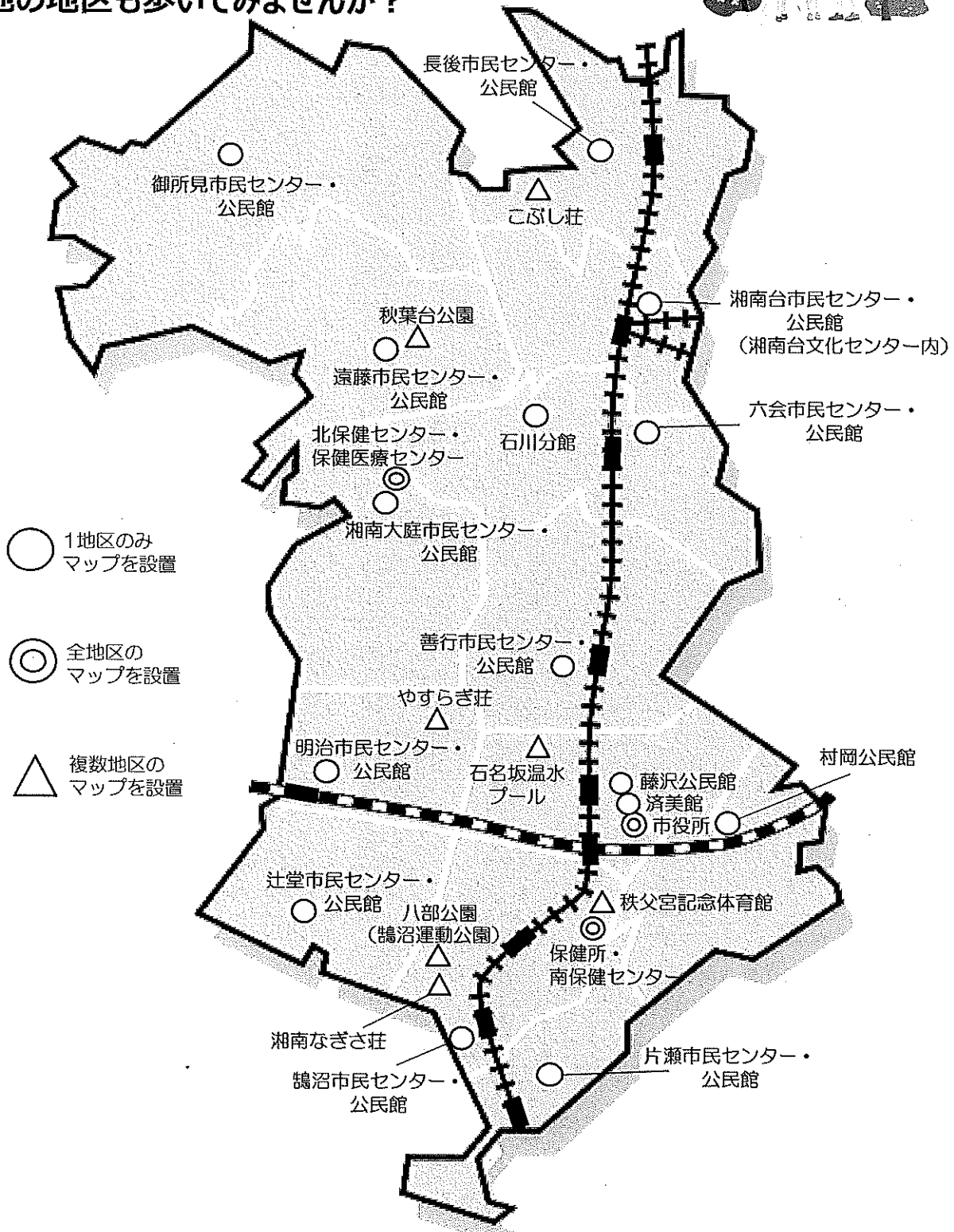
神奈川県ホームページ

藤沢市観光課・公益社団法人藤沢市観光協会ホームページ「いつでもおいでよ！ 藤沢市・湘南江の島」

《ウォーキングマップ設置場所》



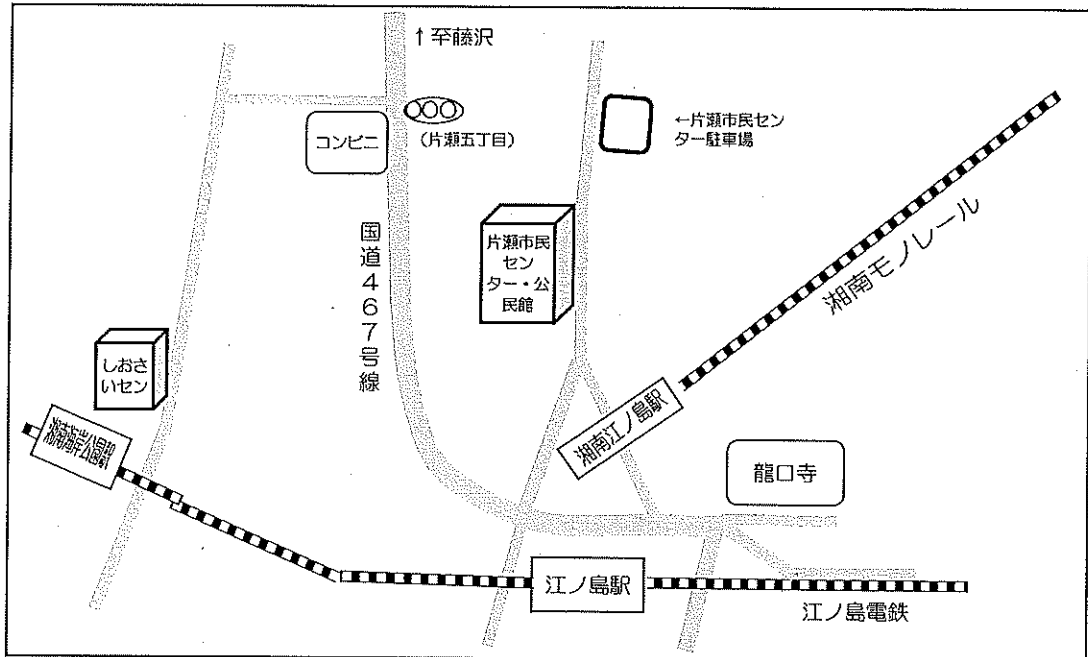
ウォーキングマップは、13地区別に作っています。
他の地区も歩いてみませんか？



在庫切れの場合、ご容赦ください。
ご不明な点は、下記にお問い合わせください。
【藤沢市保健所 健康増進課 電話50-8430】

(注)この情報は平成30年10月の情報です。

案内図



交通案内 (片瀬市民センター・公民館) ○江ノ島電鉄江ノ島駅下車徒歩5分
(片瀬しおさいセンター) ○江ノ島電鉄湘南海岸公園駅下車徒歩1分

健康づくりウォーキングマップ ふじさわ

片瀬編

平成7年度作成
平成16年度改訂
平成22年度改訂
平成27年度改訂
平成30年度改訂

問い合わせ先

◇ 藤沢市役所 健康増進課

TeI 0466(25)1111(市の代表番号)

☆ ウォーキングマップに記載されている情報と現状が異なる場合があります。
また事故などによる被害については責任を負えませんので、ご了承下さい。