



# ジャパンエコトラック 全国MAP

日本全国  
見どころ  
いっぱい



ナビゲーション機能搭載の公式アプリとウェブサイトで詳しくご案内



**アプリ**  
ルート検索や、ナビゲーションなどの機能を搭載。マップ上でルート、施設情報、見どころ、現在地が確認できます。マップをあらかじめダウンロードしておくことで、オフラインでもナビゲーション機能が使用可能。活動距離や獲得標高も計測でき、マイページに活動データを記録することもできます。



**ウェブサイト**  
エリア・ルート・施設情報を詳しく掲載。公式ルートマップのダウンロードも可能です。

公式ウェブサイト

ジャパンエコトラック 検索  
<https://www.japanecotrack.net/>



## 神奈川

KANAGAWA

訪れるたびに新しい発見がある  
「神奈川」の旅



トレッキング 4ルート | サイクリング 14ルート



相模湾を自転車で一筆書き  
太平洋岸自転車道 神奈川セクション

県北部の相模原から相模湾を目指す  
相模原～茅ヶ崎サイクリングルート

富士山を眺めながら箱根を一周  
足柄・箱根・真鶴周遊サイクリングルート

他、全 18 ルート



※本ルートマップに掲載の内容は予告なく変更される場合がございます。  
発行：神奈川県文化スポーツ観光局スポーツ課 ☎045-210-1111 2026年3月発行

ジャパンエコトラック  
協賛企業



AIG 損保



#1907033 26/03

JAPAN ECO TRACK



芦ノ湖

# 箱根、丹沢の山々と 相模湾がはぐくむ豊かな自然を巡る

自然豊かな箱根や丹沢の山々、日本3大深湾のひとつである相模湾の豊かな海の幸と湘南や三浦半島の絶景。古都・鎌倉や小田原城をはじめとした魅力あふれる歴史文化に育まれた町並みや日本の近代産業発展を身近に感じ学べる産業遺産や先端を行く都市景観を楽しめるベイエリア。多彩な見どころが満載の神奈川県を体感する旅に出かけよう！

神奈川県公式観光サイト  
観光かながわNOW



## 神奈川県で楽しめるグルメ



三崎のまぐろ

厚木のホルモン

湘南しらす

大山のとうふ

よこすか海軍カレー

小田原おでん



## 横須賀・三浦エリア

東京湾に面し軍港の街として発展してきた異国情緒あふれる横須賀。独自の「武家文化」が形作られ、多くの寺院が開かれた古都・鎌倉。三崎のまぐろや大根・キャベツなどの三浦野菜が楽しみ、城ヶ島をはじめとした豊かな自然を体感できる三浦エリア。相模湾に面した保養地として栄え、今も人気のレジャースポットである葉山・逗子。さまざまな魅力が満載のエリアです。



## 湘南エリア

相模湾を囲む日本を代表する風光明媚な海浜観光地。自然と歴史に富む景勝地であり、首都圏有数の海水浴場やマリンスポーツが盛んな地として、多くの人々に親しまれています。江戸時代には丹沢大山や江の島の参詣者でにぎわい、明治時代には別荘地として親しまれた歴史情緒が随所に残るエリアです。



## 県西エリア

西部に位置する小田原市、南足柄市、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町、箱根町、真鶴町および湯河原町の区域を「県西地域」や「県西エリア」と呼んでいます。山々に湖、温泉地など、起伏に富んだ豊かな自然が自慢のエリアで、富士山の雄大な姿も近くに感じられます。



## 県央エリア

丹沢山系の山々や温泉、公園、川、湖、ダムをはじめとした豊かで美しい自然を感じ、ふれあうことのできる名所が数多くあります。また、各地域で行われる特色あるお祭りやイベントなどでは、歴史と伝統に溢れた地域の文化に触れることができるほか、陶芸などの芸術・アート体験や、自然・科学・歴史の学習体験などができる観光施設・スポットがたくさんあります。



## 横浜・川崎エリア

明治時代に港町として栄えた横浜は、異国情緒あふれる霧田気とヨーロッパを思わせる並木道や赤レンガ造りの建造物が立ち並ぶ神奈川県屈指の観光スポット。川崎は品川と横浜の間に位置する工業地帯としてよく知られていますが、川崎大師をはじめ、多くの寺院・神社があり、歴史や文化を感じられる側面もあります。



### 神奈川の自然

神奈川県は大きく分けて、西部は山地、中央は平野と台地、東部は丘陵と沿岸部の三つに分けられます。山岳は箱根と丹沢山塊で1,500m級の山々は「神奈川の屋根」といわれています。中央部には相模川が貫流し、西部を流れる酒匂川など大小さまざまな河川が流れ、芦ノ湖、相模湖、津久井湖、丹沢湖、宮ヶ瀬湖などの湖も点在しています。南東部の平野は海に面し、黒潮の影響を受けているため、温暖で雨量の多い気候となっています。



### 神奈川の歴史・文化

12世紀末に誕生した日本初の武家政権「鎌倉幕府」によって国の中心になった鎌倉では、独自の「武家文化」が形作られ、「鎌倉五山」をはじめとした多くの寺院が開かれました。県西部の小田原は、戦国時代に北条氏の拠点として隆盛を誇り、関東支配の中心拠点として拡張整備された小田原城は日本最大の中世城郭に発展するなど、県内には貴重な歴史観光スポットが点在しています。また、1859年の横浜港の開港を契機に、海外との玄関口として日本全国、世界各国から多くの人々が集まり、さまざまな文化や産業技術が交流、発展する場所となりました。



### 神奈川の温泉

富士箱根伊豆国立公園の一角をなす箱根や湯河原では温泉街が点在しています。奈良時代に開湯したといわれる箱根湯本温泉をはじめ、今では「箱根十七湯」とも言われるほど数多くの温泉場がある箱根温泉や、日本最古の和歌集「万葉集」で詠われた湯河原温泉は古くから湯治場として利用されてきました。神奈川県内には歴史ある温泉地から、気軽に立ち寄れる温泉施設まで、温泉・湯浴施設が充実しており、旅の疲れを癒してくれます。



### 神奈川の名産

県各所に、地域の人々が自信をもってお届けする名産品があります。「かながわの名産100選」は、神奈川県の伝統と風土が生み出した工芸品、加工食品、農林水産品の中から、県民や各団体などからの推薦を受けて決定した選りすぐりの100の品目です。地元の料理人が腕を振るう自慢の料理、職人さんとの交流が醍醐味の工芸体験など、観光にお土産に、名産がもたらす神奈川県での出会いの数々をご紹介します。



## 神奈川県で楽しめる多彩なアクティビティ

神奈川県内にはサイクリストに人気のルートが点在しているだけでなく、丹沢や箱根をはじめとしたトレッキング、海や湖でのパドルスポーツなど、魅力的なアウトドア・アクティビティのスポットがたくさんあります！

### サイクリング



太平洋岸自転車道



オリンピック レガシーロード

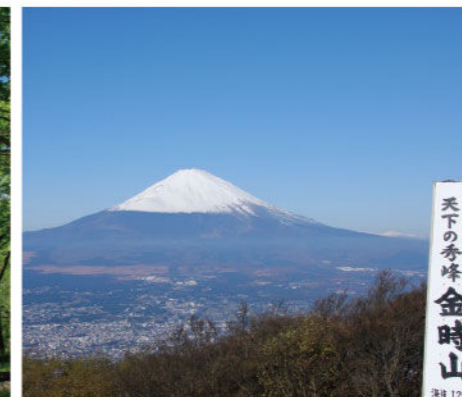


ヤビツ峠

### トレッキング



丹沢



金時山



早川溪谷

### パドルスポーツ



三浦半島



相模湾



宮ヶ瀬湖



# 神奈川県自然豊かな山と海をつなぐルート

相模湾に沿って続く太平洋岸自転車道を軸に、三浦半島を巡るルートや丹沢から相模川に沿って海を目指すルート、丹沢や箱根の山々の豊かな自然の中を巡るルートなど、神奈川県の豊かな自然や歴史、文化を体感できるルートが揃っています。

⚠ 神奈川県内の道路は、車の交通量が多く、歩行者も多い場所があります。また、山間部だけでなく平地部のサイクリングルートでも急な勾配がある場所があります。自転車での走行にあたっては、交通ルール・マナーを守り、安全な走行を心がけましょう。詳しい交通ルール・マナーについてはP.26をご覧ください。

🚲 サイクリングルート				
太平洋岸自転車道 神奈川セクション	33-01	🚲	距離 103.9 Km	P.8 P.9
三浦半島一周 サイクリングルート	33-02	🚲	距離 79.8 Km	P.10 P.11
相模原～茅ヶ崎 サイクリングルート	33-03	🚲	距離 40.6 Km	P.12 P.13
町田～藤沢サイクリング ルート	33-04	🚲	距離 26.5 Km	P.12 P.13
ヤビツ峠・宮ヶ瀬湖 サイクリングルート	33-05	🚲	距離 60.8 Km	P.14 P.15
道志みち・相模湖・津久井湖 周遊サイクリングルート	33-06	🚲	距離 58.9 Km	P.16 P.17
足柄・箱根・真鶴周遊 サイクリングルート	33-07	🚲	距離 99.2 Km	P.18 P.19
山北・中井 サイクリングルート	33-08	🚲	距離 71.1 Km	P.20 P.21
藤野・相模湖 サイクリングルート	33-09	🚲	距離 32.3 Km	P.16 P.17
宮ヶ瀬湖・津久井湖 サイクリングルート	33-10	🚲	距離 48.0 Km	P.16 P.17
小田原周遊 サイクリングルート	33-11	🚲	距離 26.4 Km	P.18 P.19
中井・渋沢丘陵 サイクリングルート	33-12	🚲	距離 50.2 Km	P.20 P.21
秦野～二宮 サイクリングルート	33-13	🚲	距離 40.0 Km	P.20 P.21
三浦半島横断 サイクリングルート	33-OP	🚲	距離 10.4 Km	P.10 P.11
富士箱根トレイル	33-16	🚶	距離 43.7 Km	P.24 P.25
箱根外輪山 トレッキングルート	33-17	🚶	距離 43.8 Km	P.24 P.25

🚶 トレッキングルート				
丹沢主稜縦走 トレッキングルート	33-14	🚶	距離 26.8 Km	P.22 P.23
丹沢主脈縦走 トレッキングルート	33-15	🚶	距離 24.0 Km	P.22 P.23
富士箱根トレイル	33-16	🚶	距離 43.7 Km	P.24 P.25
箱根外輪山 トレッキングルート	33-17	🚶	距離 43.8 Km	P.24 P.25



# 三浦半島一周サイクリングルート

33-02



横須賀から三浦半島をぐるっと一周するサイクリングルート。変化に富んだ地形で、海岸や眺めのよい丘が連続するルートです。天気の良い日には富士山や伊豆半島・伊豆大島などを見ながらサイクリングが楽しめます。



## このエリアで楽しめる神奈川グルメ



「三崎港まぐろ トロこまき」は、三崎港まぐろをもとに誕生した「よこすか海軍カレー」。地元のお店で提供されるほか、レトルトタイプも販売しています。

# 三浦半島横断サイクリングルート

33-0P



三浦半島を横断する接続ルート。三浦半島のほぼ中央部に位置する湘南国際村を經由し、相模湾から東京湾に抜けるサイクリングルートです。



太平洋岸自転車道 神奈川セクション 33-01 P.8-9

## 三浦半島のアクティビティ

相模湾と東京湾に挟まれた三浦半島は、砂浜や入江などの複雑な海岸線と、内陸部は丘陵が連なる豊かな自然に恵まれ、マリンスポーツや低山ハイキング、サイクリングなど多彩なアクティビティが楽しめるエリアです。  
※P.30ページに詳細情報を掲載しています。

<p><b>START FINISH</b></p> <p><b>1 横須賀駅</b></p> <p>1889年6月の横須賀線開通に伴い開業。1940年に改築された現在の駅舎は、改築前の姿を残し、古典的風格を備えています。国内では数少ない階段のない駅としても知られています。</p>	<p><b>2 県立観音崎公園</b></p> <p>三浦半島の東端に位置する県立都市公園。日本最初の洋式燈台である観音埼灯台をはじめ、砲台跡などの歴史的遺構、自然博物館、美術館、バーベキュー施設などの多様な施設があります。</p> <p>☎046-843-8316</p>
<p><b>6 森戸神社</b></p> <p>源頼朝が伊豆に流刑されていた際に源氏の再興を祈願していた三嶋大社から分霊を勧請して創建されたといわれています。現在も葉山の総鎮守として多くの参拝者が訪れています。</p> <p>☎046-875-2681</p>	<p><b>3 横須賀港 (東京湾フェリー久里浜港)</b></p> <p>千葉県金谷港を約40分で結ぶ東京湾フェリーは、神奈川県内における太平洋岸自転車道の起終点。ターミナル内にはフードコートがあり、自転車のレンタルもできます。</p> <p>☎046-835-8855</p>
<p><b>5 長井海の手公園 (ソレイユの丘)</b></p> <p>高さ15mの大型アスレチックや全長300mのジップライン、観覧車、海沿いのボードウォークなどからは雄大な自然を体感でき、春には菜の花、秋にはコスモスなど、四季折々の花が楽しめます。</p> <p>☎046-857-2500</p>	<p><b>4 うらりマルシェ</b></p> <p>まぐろの水揚げで有名な三崎漁港にある、種れた三浦野菜と三崎まぐろの産直センターを中心とした複合施設です。レンタサイクルのほか、水中観光船、城ヶ島渡船も楽しめます。</p> <p>☎046-881-6721</p>

**湘南国際村センター**

富士山と相模湾の絶景が楽しめるビュースポット。自然豊かで起伏に富んだ地形はヒルクライムの名所として人気を集めています。敷地内には開放感あふれる宿泊施設もあります。

商業施設からの車の出入りが多く、交通量が多い

**三浦半島のサイクリングルート**

三浦半島をぐるっとひと回りするルートの「ミウライチ」や、横須賀を一周するルートの「スカイチ」など、変化に富んだ地形で、海岸や程よい高さで眺めのよい丘が連続するルートは、サイクリストたちの人気のエリアです。また、のんびりとおしゃれなカフェをめぐる街乗りツーリングなど、多彩なサイクリングが楽しめるのも三浦半島の魅力です。

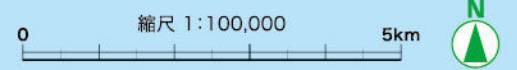
**マイルストーンとサイクルステーション**

マイルストーン(記念撮影用モニュメント)は、各設置場所の地域特性を活かしデザインされたブロンズ像が白御影石の台座に設置されたもので、三浦半島に全8カ所設置されています。マイルストーンに隣接してサイクルステーションが設置され、バイクラックや展望デッキ、あずまやなどが整備された休憩施設としても利用できます。

マイルストーンとは  
三浦半島が「自転車半島宣言」というキャッチフレーズをかけた、設置したモニュメント。

三浦半島 8箇所

交通量が多い箇所や鉄道駅付近の歩行者が多い箇所を通行します。スピードの出しすぎや一時停止などに注意して安全に走行しましょう。



**START**  
相模原～茅ヶ崎サイクリングルート 33-03

**START**  
1 県立津久井湖城山公園

戦国時代の名残が残る緑豊かな県立公園。戦国時代の山城跡「城山」を中心に、津久井湖の両岸には「水の苑地」「花の苑地」があります。また、子どもが遊べるアスレチックもあるほか、桜の名所としても有名です。  
☎042-780-2420



23.9km | 1時間55分

2 県立相模三川公園

相模川・中津川・小鮎川の合流点の上流に位置する広々とした河川敷を利用して造られた公園で、相模川と大山・丹沢山麓の広大な眺望が望めます。  
☎046-236-5008



10.0km | 50分

3 寒川神社

全国唯一の八方除の守護神として約1600年の歴史を持つ神社です。年間250万人が参拝し、正月は多くの初詣客で賑わいます。  
☎0467-75-0004



6.7km | 35分

**FINISH**  
4 柳島スポーツ公園

クラブハウス内のサイクルステーションでは、補修品の補充や新車の購入相談はもちろんのこと、日常的な点検や修理、調整なども受け付けています。  
☎0467-40-3166(サイクルステーション)  
☎0467-73-8632(柳島スポーツ公園公園管理室)



**相模原～茅ヶ崎サイクリングルート**

33-03

神奈川県北部の津久井湖を起点に、相模川に沿って相模湾を目指すルート。川沿いの一部には、さがみグリーンライン自転車道が整備され、相模川沿いの景色を眺めながら海を目指して走れば、目の前に太平洋が広がります。



宮ヶ瀬湖・津久井湖サイクリングルート 33-10 P.16-17

相模川

その源を富士山に発し、神奈川県中央部を流下して相模湾に注ぐ一級河川。古くは「鮎河」と呼ばれていたほどアユが豊富な川として知られています。



このエリアで楽しめる神奈川グルメ



相模湾各浜で水揚げされた「湘南しらす」を使った「しらす丼」。地域限定グルメとして有名です。  
厚木市内には昔から多くのホルモン焼き店があり、自家製のみそだれで新鮮な豚の内臓のさまざまな部位が堪能できます。

町田～藤沢サイクリングルート 33-04

グランベリーパークを起点に、境川沿いに湘南海岸へ向かうルート。川沿いには藤沢大和自転車道が整備され、神奈川県有数の観光地「江の島」を目指します。



**START**  
1 モンベル グランベリーパーク店

関東最大級の広さを有する店内には、登山用品やキャンプ用品、カヤック、自転車本体など豊富なアウトドア用品を取りそろえています。アウトレットコーナーも併設、屋外ではクライミング、カヤックの体験もできます。  
☎042-850-6123



15.2km | 1時間10分

2 県立境川遊水地公園

河道からあふれた洪水を一時的に貯留することで、洪水被害を軽減させるためにつくられた遊水地の上部空間を利用した県立都市公園。園内にはピオープ、多目的グラウンド、噴水広場、芝生広場などの施設があります。  
☎045-805-0223



5.8km | 30分

3 藤沢市ふじさわ宿交流館

旧東海道藤沢宿の歴史、文化に触れ、訪れる人々が交流できる施設。歴史散策やサイクリングの休憩場所として利用できます。郷土資料展示室では、東海道五十三次や藤沢宿に関するさまざまな資料を展示しています。  
☎0466-55-2255



5.5km | 30分

**FINISH**  
4 江の島

周囲約5kmの島で、年間を通じて観光客が訪れる人気スポットです。地元でとれるしらすや伊勢エビ、魚の刺身、さざえなど、豊富な海の幸が人気です。  
☎0466-22-4141(藤沢市観光センター)



さがみグリーンライン自転車道

相模原～茅ヶ崎ルートの相模川沿いの一部には、神奈川県が整備を進めている「さがみグリーンライン自転車道」(県道409号)があります。開通している区間は自転車歩行者専用道なので、相模川の豊かな自然を感じながらサイクリングができる爽快感あふれるロードです。ランナーや歩行者に注意しながら、壮大な景色を楽しもう!



見通しの悪い高架下を通行、対向車に注意

未舗装道路

道路との合流地点につき走行注意

商業施設や駅周辺を通行の際、歩行者に注意

駅周辺歩行者に注意

交通量多く走行注意

未舗装道路や道幅が狭い区間、道路を横断する箇所があります。また、商業施設や駅付近を通る箇所があるので、車や歩行者との接触をしないよう、注意して走行しましょう。

太平洋岸自転車道 神奈川セクション 33-01 P.8-9

町田～藤沢サイクリングルート 33-04

三浦半島一周サイクリングルート 33-02 P.10-11



# 道志みち・相模湖・津久井湖 周遊サイクリングルート 33-06



橋本駅を起点に、東京 2020 オリンピックの自転車ロードレース競技のコースの一部を通る周遊ルート。山と湖に囲まれた豊かな自然が広がり、キャンプ場も点在しています。



## オリンピックレガシーロード

東京から富士山麓を目指す東京2020オリンピックの自転車競技ロードレースコースでは、オリンピックのレガシーとして広域サイクリングルートを整備し、首都圏から富士山エリアへのサイクリストの誘致とともに、地域の活性化につなげる活動が行われています。

## 相模湖

昭和22年の相模ダムの完成により生まれ、昭和39年の東京オリンピックでカメラ競技の会場となりました。湖の周りを囲む深い森、桜、花火、紅葉、ワカサギ釣りなどの季節の風物が湖面に四季を運びます。



## このエリアで楽しめる神奈川グルメ



しっとりとした薄い生地にあんをたっぷり入れて包んだ人気商品の「丹沢あんぱん」。12種類の味が楽しめます。

愛川の鶏卵「お米たまご」は飼料にお米が使われています。胡麻や酵母を与えた「kuretama(くれたま)」は卵かけご飯に最適です。

オリンピックレガシーロードでは、ロードバイクの事故が増加しています。一時停止や併進走行をしないなどの交通ルールを必ず遵守しましょう。

## START FINISH

### 1 橋本駅

JR横浜線、JR相模線、京王相模線が乗り入れています。周辺に商業施設が建ち並び一方、西部には自然を楽しめる地域が広がります。毎年夏には、「かながわまつり50選」に選ばれている「橋本七夕祭り」が開催されます。



6.8km  
35分

### 2 県立津久井湖城山公園

戦国時代の名残が残る緑豊かな県立公園。戦国時代の山城跡「城山」を中心に、津久井湖の両岸には「水の苑地」「花の苑地」があります。また、子どもが遊べるアスレチックもあるほか、桜の名所としても有名です。☎042-780-2420



34.3km | 3時間20分

### 3 県立相模湖公園

相模湖を一望できる園内には開放感のある芝生の広場や噴水広場などを備えています。湖の周りを囲む深い森、桜、花火、紅葉、ワカサギ釣りなど四季折々の楽しみ方ができます。☎042-684-3276



## START FINISH

### 藤野・相模湖サイクリングルート 33-09

17.8km  
1時間25分

### 相模湖駅

車道幅員狭小  
すれ違いに注意

車道幅員狭小  
すれ違いに注意

(橋本駅方面) 県道508号への進入禁止  
(津久井湖方面) 県道508号からの合流注意

車道幅員狭小  
すれ違いに注意

車道幅員狭小  
すれ違いに注意

交通量多く 走行注意

車道幅員狭小  
すれ違いに注意

# 藤野・相模湖 サイクリングルート 33-09



ルート上にアートが多数点在し、走りながら芸術鑑賞が楽しめる、のんびりとしたサイクリングルート。JR 中央本線相模湖駅が起点でアクセスも抜群。



## 津久井湖

周囲に広がる「県立津久井湖城山公園」は、桜の名所としても知られています。また、秋には紅葉、冬にはわかさぎ釣りなど四季折々の表情を見せてくれるスポットで、県内でも有数の景勝地として人気があります。



## START FINISH

### 道志みち・相模湖・津久井湖 周遊サイクリングルート 33-06

### 宮ヶ瀬湖・津久井湖 サイクリングルート 33-10

1 橋本駅

駅周辺  
歩行者、車に注意

# 宮ヶ瀬湖・津久井湖 サイクリングルート 33-10

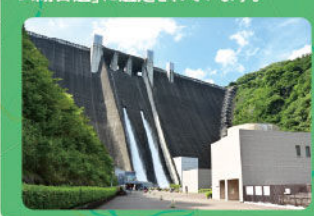


湖や川の自然を満喫できる宮ヶ瀬湖と津久井湖を巡るルート。湖を一望できるスポットや、のどかな風景が広がる相模川の中州エリアなど見どころがたくさん。



## 宮ヶ瀬ダム

2001年に完成した重力式コンクリートダム。宮ヶ瀬ダムと石小屋ダムにそれぞれ発電所を持つ珍しいダムで、首都圏最大級のダムです。宮ヶ瀬湖は「ダム湖百選」に選定されています。



ヤビツ峠・宮ヶ瀬湖  
サイクリングルート 33-05 P.14-15

縮尺 1:62,500

# 足柄・箱根・真鶴周遊サイクリングルート

33-07

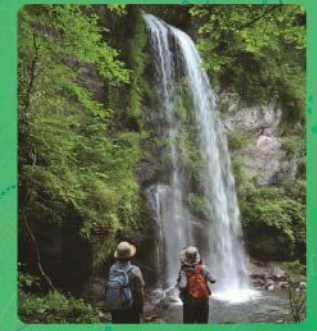


小田原駅を起点に、標高 1011m の箱根大観山を目指す健脚サイクリスト向けルート。足柄を抜けて箱根エリアに入ると一気に標高が上がり、ほとんど信号のない気持ちのいいルートで快走できます。



## 📷 夕日の滝

落差23m、幅5mの滝で金太郎が産湯をつかった滝と伝えられています。清涼な水しぶきだけでなく、新緑や紅葉など季節の移り変わりも一見の価値あり。



## 📷 芦ノ湖

箱根のシンボル「芦ノ湖」は約3000年前に神山の水蒸気爆発で川がせき止められてできた堰止湖です。水源の大部分が湖底からの湧き水で、釣りやピクニックを楽しむ人や、湖畔沿いをハイキングする人で賑わいます。



❗ 距離が長く標高差もあるため、上級者向けのルートです。また、山間部～沿岸部は休憩箇所が少ないので、無理のない走行を心がけましょう。

## このエリアで楽しめる神奈川グルメ



「湯河原の温泉まんじゅう」は、黒みつを練り込んだしっとりした皮にたっぷりのあんを入れた、湯河原温泉の名産品です。

「小田原おでん」は老舗かまぼこ店や地元製造業者がつくったおでん種に「梅みそ」を付けて食べる小田原名物です。

## START FINISH

**1 小田原駅**

5つの鉄道路線が乗り入れる小田原市の中心駅。駅併設の商業施設「ミナカ小田原」では、宿場町を模した店舗が連なっており、城下町ながらの雰囲気が味わえます。西口には輸作作業に使えるサイクルステーションも整備されています。

30.8km | 3時間25分

**2 金時見晴パーキング**

はこね金太郎ラインの開通に伴い作られた駐車場で、眼下には豊かな緑の景色が広がります。この駐車場から、金時山の山頂に約45分で登頂できます。

☎0465-73-8031

8.9km | 50分

**3 箱根ビジターセンター**

富士箱根伊豆国立公園の箱根地域の自然情報を中心に楽しく分かりやすく解説、展示している施設。周辺には、どんな方でも楽しめる散策路が整備されています。入館無料なので、自然散策に疲れたら休憩にお立ち寄りください。

☎0460-84-9981

2.6km | 15分

**6 漁港の駅TOTOCO小田原**

相模湾が一望できるテラスを併設し、小田原漁港で水揚げされた新鮮な水産物やその加工品、地域の特産物を販売しています。小田原市の食の魅力や観光情報を発信しています。

☎0465-20-6336

17.0km | 1時間40分

**5 ケープ真鶴**

真鶴半島の先端にあり、景勝地の「三ツ石」や相模湾を一望することができます。お土産コーナーやレストラン、テラスバーベキューなどが楽しめる施設です。

☎0465-68-1112

8.3km | 40分

**4 箱根関所・箱根関所資料館**

関所とは、徳川幕府が人や物の動きを監視するために設置したもので、ここ箱根関所は、幕末時代の修復記録をもとに日本で唯一高度に復元したものです。富士山や芦ノ湖を一望でき、絶好の撮影スポットとなっています。

☎0460-83-6635

## 📷 大観山展望台

かながわの景勝50選。標高1011mの展望台は絶好のビュースポットで、芦ノ湖と富士山の大パノラマが一望できます。構ラインを経由し元箱根に向かう道中は、花の咲く景色を楽しめます。

※自転車を使ったルートとして、県道75号線「構ライン」から自転車専用出入口をご利用ください。



**START FINISH**

足柄・箱根・真鶴周遊サイクリングルート 33-07

小田原周遊サイクリングルート 33-11

1 小田原駅



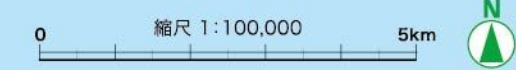
## 📷 小田原城址公園

小田原を代表する観光スポット。戦国大名・小田原北条氏の居城となつてから、関東支配の中心拠点として拡張整備され、日本最大の中世城郭に発展しました。展望台からは小田原市街や相模湾の景色が広がり、春は桜の名所として有名です。



## 小田原周遊サイクリングルート 33-11

小田原漁港やかまぼこ通り、曾我梅林など、小田原市内の観光スポットを巡るルートです。



# 山北・中井サイクリングルート

33-08



小田原駅を起点に、小田原城近辺やゆるやかな丘陵地帯を走るルートは、桜のシーズンには各所で桜が見られるのも魅力。アップダウンが多く、走りごたえのあるルートです。



## START FINISH

1 小田原駅

5つの鉄道路線が乗り入れる小田原市の中心駅。駅併設の商業施設「ミナカ小田原」では、宿場町を模した店舗が連なっており、城下町さながらの雰囲気味わえます。西口には輸送作業に使えるサイクルステーションも整備されています。



↓ 14.8km | 1時間30分

2 未病バレー「ピオピア」

「食」「運動」「癒し」をコンセプトに全世代が楽しく未病改善ができる施設。「me-byoエクスプラザ」で自分の体の状態を知り、地元の食材を使った「食」や、アリーナやフィールドでの「運動」、森林セラピーや温泉水100%のスパで「癒し」を楽しめます。



↓ 9.3km | 50分

3 中井中央公園

中井町の中央に位置する総合公園。園内にある「なかい里都まちCAFE」では、豊かな自然の中で軽食やスイーツを楽しめます。関東の富士見百景に選ばれています。



↓ 23.8km | 2時間10分

4 洒水の滝

日本の滝百選やかながわの景勝50選に指定されている名瀑。赤橋から滝全体を見上げることができ、迫力があります。マイナスイオンに満ち、静寂に包まれた滝周辺でリフレッシュできます。



↓ 7.5km | 35分

5 道の駅 足柄・金太郎のふるさと

地場産品の物販、飲食を通して足柄の魅力発信する拠点。併設する飲食店では、相州牛など地元特産品を使った、豊富な種類のメニューが揃っています。



# 秦野～二宮サイクリングルート

33-13



表丹沢の登山口にあたる県立秦野戸川公園から、太平洋岸自転車道が延びる相模湾まで、山と海をつなぐルートです。



高架上は道路幅員狭小すれ違いに注意

## START FINISH

中井・渋沢丘陵サイクリングルート

未病バレー「ピオピア」



駅周辺、歩行者に注意

高架上は道路幅員狭小歩行者とのすれ違いに注意

酒匂川沿いはウォーキングランニングをしている人に注意

勾配があり、道路幅員が狭小車のすれ違いに注意

駅周辺などの歩行者が多い箇所や住宅街などの生活道路を通過する箇所があります。また、酒匂川沿いの道路を走行するときは、ウォーキングやランニングをしている人に配慮しながら走行しましょう。

### 県立秦野戸川公園

園内にはランドマークの「風の吊り橋」をはじめ、自然観察の森や県立山岳スポーツセンターなどのさまざまな施設があり、美しい丹沢の山並みを背景に一日中楽しめるスポットです。



### このエリアで楽しめる神奈川グルメ



「湘南オリーブオイル」は二宮町をはじめとする周辺地域で作られています。「ファームビレッジ湘南」では、手摘みで収穫したオリーブを24時間以内に搾油し、「なかい里都まちCAFE」などで販売しています。

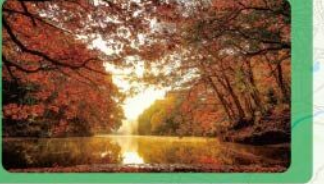
### 湘南平

高麗山公園の一部にあり、360度見渡せる展望台があります。特に夜景は人気で、家族連れやカップルなど、多くの人で賑わいます。関東の富士見百景、かながわの景勝50選、夜景100選などに選ばれています。



### 震生湖

関東大震災によって誕生した湖。秋には湖畔のモミジが鮮やかに美しく彩ります。



### 曾我梅林

関東三大梅林のひとつ。曾我梅林では、約3万5千本の白梅が咲き誇ります。富士山と箱根連山、丹沢山塊の眺めも素晴らしい絶景ポイントです。(レンタルサイクル「ぐるりん小田原」は、梅まつり期間のみ開設)



# 中井・渋沢丘陵サイクリングルート

33-12



表丹沢の山並みを一望できる渋沢エリアや、富士山や相模湾を望む 360 度のパノラマが広がる湘南平など絶景を楽しめるルートです。



縮尺 1:78,125 3km

# 丹沢主稜縦走ルート

33-14



「神奈川の屋根」といわれる丹沢を横断するルート。古くから山岳信仰の山である大山から、丹沢の主稜線を縦走し、丹沢西部の拠点となる西丹沢ビジターセンターに抜けるルートです。



## 登山の心得

- 自分のレベルに合った山で経験を積もう
- 山歩きのマナーと安全対策を守ろう
- 登山計画は必ず出そう
- アウトドア保険は必ず入ろう
- 山小屋の確認と予約は忘れずにしよう

3つのポイントで登山装備を揃えよう

### ポイント1 登山に適したウエアを選ぼう

- ・動きやすく速乾性に優れたウエア
- ・晴れ予報でもレインウエアは必ず携帯
- ・標高の高い山では防寒アイテムを

### ポイント2 バックパックは用途に合わせて容量を選ぶ

- ・常に手を使えるようにするのが大切

### ポイント3 登山靴は目的の山に適したものを

- ・剛性と足首のサポート力がポイント

## アクセス情報

### 県立秦野戸川公園まで

- ・小田急小田原線 洗沢駅から 神奈川中央交通バス「大倉」行 約15分
- ・新東名高速道路 秦野丹沢スマートICより車で約10分
- ・東名高速道路 秦野中井ICから車で約30分
- ・国道246号 堀川入口または柳町から車で約10分

### 大山阿夫利神社まで

- ・小田急小田原線 伊勢原駅から 神奈川中央交通バス「大山ケーブル」行 約30分
- ・「大山ケーブル」バス停から「大山ケーブル駅」まで徒歩約15分
- ・「大山ケーブル駅」から大山ケーブルカーで「阿夫利神社駅」まで約6分

### 新東名高速道路

- 伊勢原大山ICから車で約15分

### 西丹沢ビジターセンターまで

- ・小田急線新松田駅から 富士急湘南バス「西丹沢」行 約70分
- ・東名高速 大井松田ICから車で約50分

### 焼山登山口まで

- ・橋本駅(京王相模原線、JR横浜線、JR相模線)から 神奈川中央交通バス「三ヶ木」行 約34分
- ・「三ヶ木」バス停から 神奈川中央交通バス「月夜野」行 約16分
- ※駐車場がなく、バスの本数が少ないため、登山口へのアクセスに注意

※登山の際は等高線から地形の読み図ができる登山用地図を別途お持ちください

道志みち・相模湖・津久井湖 周遊サイクリングルート 33-08 P.16-17

宮ヶ瀬湖・津久井湖 サイクリングルート 33-10 P.16-17

# 丹沢主脈縦走ルート

33-15



焼山登山口から表丹沢に抜ける、丹沢山地を南北に縦断する縦走ルート。丹沢最高峰の蛭ヶ岳から塔ノ岳にかけて、丹沢の山並や富士山、都心のビル群や相模湾までの大展望を楽しめます。



ヤビツ峠・宮ヶ瀬湖 サイクリングルート 33-05 P.14-15

### ひるがたけ 蛭ヶ岳

丹沢の最高峰で、神奈川県内で一番高い山。丹沢の中心近くに位置し、山頂からは丹沢を見渡せる360度の展望を楽しめます。

### 塔ノ岳

年間を通して多くの登山者で賑わう人気の山。山頂からは富士山や南アルプス、都心のビル群や相模湾まで、360度の大展望を楽しめます。

### おおよま 大山

丹沢の中でも1、2を争うほどの人気の山。天気の良い日は山頂から江の島や三浦半島など神奈川県東部を一望でき、その景色は圧巻です。

### ひのきぼらる 檜洞丸

春はツツジ、秋は紅葉、冬は積雪も多く、首都圏から日帰りできる雪山としても人気。

### 鍋割山

山頂は草原状で南側の眺望が良く、天気に恵まれば房総半島や富士山、南アルプスも眺めることができます。

FINISH 丹沢主稜縦走ルート 33-14  
西丹沢ビジターセンター

FINISH 丹沢主脈縦走ルート 33-15  
県立秦野戸川公園 (秦野ビジターセンター)

START 丹沢主稜縦走ルート 33-14  
大山阿夫利神社

START 丹沢主脈縦走ルート 33-15  
焼山登山口

**START**  
富士箱根トレイル 33-16  
富士山須走口五合目

## 富士箱根トレイル

33-16



富士山五合目から西丹沢と呼ばれる三国山稜・湯船山・不老山を経て、足柄山系の金時山までを縦走する総延長約43km。ルート上には、ブナ林を始めとする落葉樹林帯が広がり、四季折々の表情を見せてくれます。



## 箱根外輪山トレッキングルート

33-17



箱根登山鉄道の強羅駅を起点として、箱根の外輪山を一周し、箱根湯本駅まで歩くトレッキングルート。四季折々の美しい自然や富士山の素晴らしい眺望、箱根の名所旧跡も楽しめます。



※登山の際は等高線から地形の読み図ができる登山用地図を別途お持ちください

### 足柄峠

金時山の北側に位置し、古くから交通の要衝として使われてきた、富士山を望む絶景の峠です。



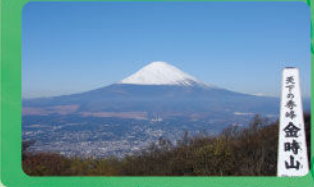
### サンショウバラの丘

サンショウバラは富士山付近にのみ自生しているバラ。花は5月中旬頃から6月中旬頃が見ごろです。サンショウバラの丘のほか、足柄峠などが名所として知られ、多くのハイカーで賑わいます。



### 金時山

箱根外輪山の最高峰。山頂からは富士山や芦ノ湖の絶景が広がります。



### 明神ヶ岳

頂上からは金時山越しの富士山や眼下に広がる箱根の絶景が楽しめます。



### 明星ヶ岳

箱根外輪山の中では穏やかな山容を誇る明星ヶ岳。毎年8月16日には大文字焼きが行われます。



### 金時山へのアクセス

- 金時山～金時登山口バス停 徒歩約1時間20分
- 金時山～金時神社入口バス停 徒歩約1時間20分
- 金時山～乙女峠バス停 徒歩約1時間20分
- 金時山～金時見晴パキング 徒歩約50分

## 箱根

箱根は古期外輪山、新期外輪山、中央火口丘からなる三重式火山で、箱根最高峰の神山や芦ノ湖を中心として、仙石原湿原、早川や須雲川など変化に富んだ地形を持っています。植物はフォッサマグナの影響を受け、特徴的な種が多く、その名に「ハコネ」を冠するものが多いことも知られています。また、箱根十七湯といわれるように温泉が多いことに加えて、関所や旧街道の石畳などの史跡も多く、国際的な観光地となっています。





# 安心してサイクリングを楽しむために

神奈川県PRキャラクター かながわキンタロウ

## 神奈川県内でのサイクリングにあたって

神奈川県内では、道幅が狭い箇所が多く、また、自動車の交通量や歩行者が多い道路が多数あります。各ルートの紹介ページにも記載しているとおり、今回紹介しているサイクリングルートにおいても上記のような注意すべき箇所を走行するルートがあるので、自転車交通ルール・マナーには十分注意してください。

### ■怪我・事故を防ぐために

気軽に乗れるのが自転車の良い点ですが、大きな怪我や重大な事故に繋がりがりやすいことも事実です。サイクリングは家に帰るまでゴールではありません。怪我をしないため、また、事故を起こさないためにも、正しい交通ルールの理解と自身の交通マナーを見直しましょう。

### 以下の行為はやめましょう！

携帯電話を操作・注視しながらの運転

一時不停止

信号無視



傘さし運転

並走

駐輪場以外への自転車の放置



## 自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



### 走行前のメンテナンスも大事！

ヘルメットの準備・携行

ライト・後部反射板の点検

事前点検



### ■山間部の走行における注意点

「ヒルクライムの聖地」として知られるヤビツ峠では、サイクリストによる事故が多発しています。ヒルクライムだけでなく、下りでの走行の際はスピードを出さないようにしましょう。今回紹介するルートでは、ヤビツ峠以外にも山間部を走行するルートがあります。いつも以上に準備を念入りし、自転車交通ルール・マナーをより一層意識して走行しましょう。

「丹沢ヤビツ・ルール」は、ヤビツ峠でのサイクリングマナー向上を呼び掛け、サイクリストと地域社会とのつながりを強めることを目指して平成30年度(2018年度)に始まりました。詳細な内容については、秦野市HPをご覧ください。

### 丹沢ヤビツ・ルール 引元: 秦野市ホームページ

- ルール1 公道6割 ~公道は実力の6割で走る。家に帰るまでがツーリング~
- ルール2 逃げ禁 ~追いつかれても逃げない。いったん譲る~
- ルール3 下り・カーブ追い禁 ~下りやカーブで競わない。追い越さない~
- ルール4 追い越す際は合図をする
- ブレーキには気を付ける(事前整備と休憩)
- スピードは出しすぎない(特に下り区間)
- メンテナンスキット、パンク修理キットを携帯する
- 常時点灯やテールライトの装着など、周りの人に気を付ける

神奈川県警察公式アプリ「かながわポリス」の自転車等のルール学習「スマートチリンスクール」で楽しく自転車の交通ルールを学びましょう!



その他のルールやマナーについては神奈川県警察ホームページをご覧ください。



## ヘルメットの重要性について

事故・転倒時に損傷する部位の中で多数を占めるのが頭部です。自転車乗用中の交通事故で亡くなった方は、約6割が頭部に致命傷を負っています。また、自転車乗用中の交通事故においてヘルメットを着用していなかった方の致死率は、着用していた方に比べて約2.2倍高くなっています。引元: 警察庁公式サイト(平成29年から令和3年までの5年間の合計)

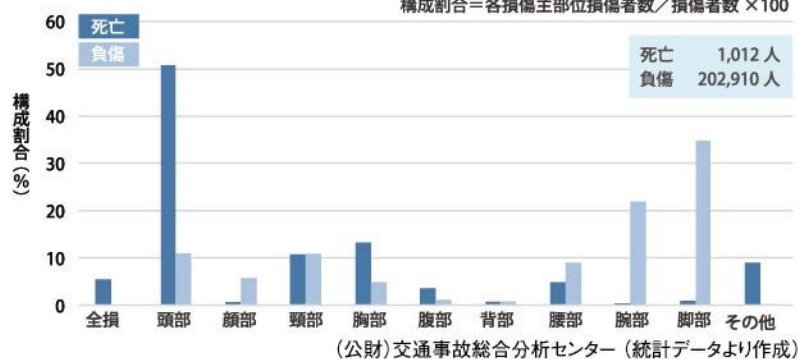
### ■なぜヘルメットの着用が重要なのか

自転車事故の損傷部位ごとにみた死者の割合は頭部が最も多です。次に胸・腹部と続きます。自動車との衝突で車体に頭部を強打したり、転倒時に路面に打ち付けることで頭蓋骨折や脳挫傷を起こすことが、死亡に繋がる主な原因とされています。車体や路面のような硬い部位との衝突時に頭部を保護するためには、ヘルメットが有効です。

損傷主部位別の死者の割合(令和4年~6年, 1,012人)



自転車乗用者の損傷程度/部位別の構成割合(令和4年~6年)



(公財)交通事故総合分析センター(統計データより作成)

## 自転車損害賠償責任保険等への加入について

神奈川県では、自転車の安全で適正な利用と自転車損害賠償責任保険等への加入を義務化した、「自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が制定されています。この条例に基づき、神奈川県内で自転車を利用する方は、自転車損害賠償責任保険等への加入を義務付けています。

### ■なぜ保険の加入が必要なのか

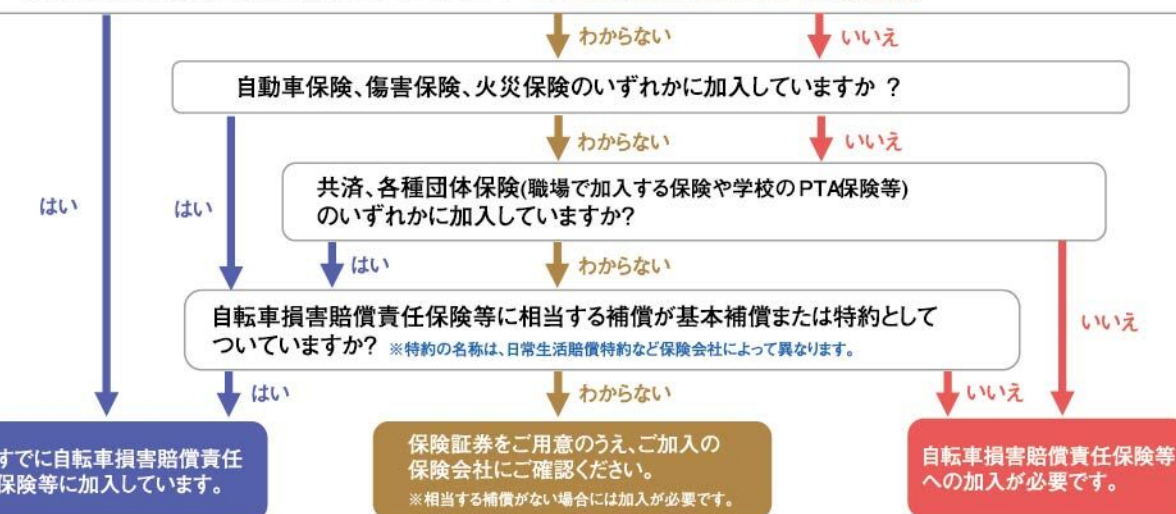
自転車対歩行者の交通事故の増加や重大事故の発生、自転車事故加害者への高額賠償事例などを受け、保険に加入することにより、被害者を速やかに救済することができ、また、加害者においても経済的負担を軽減することができます。

判決認容額(※)	事故の概要
9,521万円	男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中で自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。 (神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決)
9,330万円	男子高校生が夜間、イヤホンで音楽を聴きながら無灯火で自転車を運転中に、バイクの追跡を受けて逃走し、職務質問中の警察官(25歳)と衝突。警察官は、頭蓋骨折等で約2か月後に死亡した。 (高松高等裁判所、令和2年7月22日判決)
9,266万円	男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員(24歳)と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)が残った。 (東京地方裁判所、平成20年6月5日判決)

(※)判決認容額は、上記裁判における判決文で加害者が支払いを命じられた金額です(金額は概算額)。上記裁判後の上訴等により、加害者が実際に支払う金額とは異なる可能性があります。

### 自転車損害賠償責任保険等加入状況チェックシート

自転車利用中の事故により他人にケガをさせた場合などに備えて、相手の生命または身体の損害を補償できる自転車損害賠償責任保険等に加入していますか? ※点検整備した自転車に貼られる「TSマーク」も該当します。



## 輪行にチャレンジしよう

「神奈川」エリアは鉄道網が充実しており、どのルートも駅が旅の起点になっています。規則やマナーを知った上で、旅の可能性を広げる「輪行」にチャレンジしてみましょう。

### ① 準備

前後のギアを「アウトタートップ」にして、シートバッグやサイクルコンピューターなど付属品を外します。ボトルは中身を飲み干すか、外しておきましょう。



※サドルを下にして地面に立てると作業しやすい。

### ② 車輪を外す

前輪のブレーキアーチを開き、クイックリリースを緩めて外します。後輪はディレーラーを後方へ引っ張ってチェーンを外し、タイヤを持ち上げます。



※チェーンに手や服が触れると汚れるので注意。

### ③ フレームと車輪を固定

ハンドルを一方に切り、車輪でフレームを挟んでベルトで3カ所固定します。ショルダーベルトは一方をボトムブラケット付近、もう一方をヘッドチューブ付近に巻き付けます。



※持ち上げたときに車輪がズレたり、金属部品が擦れたりしないように注意。

### ④ 袋に入れる

メーカーによっては袋の向きが決まっているので確認しておきましょう。車体が完全に袋の中に納まるように注意しながら袋に入れます。



### ⑤ 完成

ショルダーベルトが短い方がぶらぶらせず、体に密着して担ぎやすいです。



### 安全のポイント

- なるべく小さく 神奈川エリアの鉄道会社であるJR東日本、京急電鉄、小田急電鉄などでは車内持ち込み可能な手回り品の大きさとして、縦・横・高さの合計が250cm以内のもの、重量30kg以内のもの、という規則が設けられています。前輪を外すだけの簡易輪行袋は規定のサイズを超える可能性があるため注意しましょう。
- 専用の袋に入れる 車内に持ち込める自転車は、解体して専用の袋に収納したもの、または折りたたみ式自転車であっても折りたたんで専用の袋に収納したものに限られます。大型のポリ袋やビニール袋で覆うだけでは持ち込みできません。また、完全に収納する必要がありますので、ハンドルやサドルの一部が露出しないようにしましょう。
- ※その他規則については、各社へお問い合わせください。

### 乗車中のマナー

- 乗車場所 座席前や通路など邪魔になる場所は避け、倒れないよう車内の柱などに固定するのがおすすめです。
- 乗車駅や時間帯 通勤時間や混雑した駅では他の利用者の迷惑になるので控えましょう。

# 神奈川県をレンタサイクルで楽しもう！

### 県内全域 HELLO CYCLING (OpenStreet株式会社)

電動アシスト自転車、シティサイクル、E-BIKE(クロスバイク)  
HELLO CYCLINGは、全国で利用できるシェアサイクルサービスです。いつでもどこでも好きな時に、アプリから自転車の予約やステーションの検索ができるので、近所への外出や、通勤時・旅行先からでも、気軽に自転車を借りることができます。  
詳しくはこちらから

### 横須賀三浦地域 みうらレンタサイクル (一般社団法人三浦市観光協会)

電動アシスト自転車  
「三崎駅」、「三崎港(うらりマルシェ)」、「城ヶ島」、「三浦海岸(三浦観光バス)」、「長井海の手公園(ソレイユの丘)」といった三浦半島観光の拠点のどこでも返却可能です。電車で三崎駅に着いたら、レンタサイクルを借りて周遊、城ヶ島や三崎港で乗り捨てて、渡船やバスで帰るなど、効率良く「三浦めぐり」することができます。  
詳しくはこちらから

#### ぐるりん小田原 小田原市観光協会

クロスバイク、電動アシスト自転車 シティサイクル

電動アシスト自転車	1回1,000円
クロスバイク	1回1,000円
シティサイクル	1回500円

#### 小田原駅東口駐車場 (市良交流センター)

利用時間:9:00~16:30 (最終貸出は15:00まで)  
☎070-5456-2288

#### 早川臨時観光案内所

利用時間:9:30~15:30 (最終貸出は15:00まで)  
※早川臨時観光案内所の営業時間は9:30~16:00  
☎080-6794-3658

#### 小田原市観光交流センター

利用時間:9:30~16:30 (最終貸出は15:30まで)  
※観光交流センターの営業時間は9:00~17:00  
☎080-6794-2189

#### 旅チャリ (一社) 湯河原温泉観光協会

電動アシスト自転車

1時間	500円	1日	2,000円
3時間	1,000円	1泊	3,000円

※返却場所が貸出場所と異なる場合 別途 200円  
※返却時間を超過した場合 500円/1時間

#### 湯河原町駅前観光案内所

利用時間:9:00~17:00  
☎0465-63-4181

#### 町立湯河原美術館 1階ショップカウンター

利用時間:9:00~16:30  
☎0465-63-7788

#### (一社) 湯河原温泉観光協会

利用時間:9:00~17:00  
☎0465-64-1234

#### 真鶴町観光協会

1日コース 1,500円 利用時間:10:00~16:00  
半日コース 1,000円 利用時間:3時間(最終受付13:00)  
電動アシスト自転車 ☎0465-68-2500 ※延長不可

#### 丹沢湖記念館 (公益財団法人山北町環境整備公社)

1時間 500円 半日 1,000円  
2時間 700円 1日 2,000円  
シティサイクル ☎0465-78-3415

### さがりんレンタサイクル

電動アシスト自転車、シティサイクル

電動アシスト自転車	1回500円
シティサイクル	1回200円 ☎042-755-1152

### 寒川町観光協会

シティサイクル  
1日 1回500円  
利用時間:9:30~17:00 水曜定休  
☎0467-75-9051

### 川崎 baybike

電動アシスト自転車  
川崎バイクシェア  
電動アシスト自転車  
詳しくはこちらから

### 湘南地域

寒川町観光協会  
シティサイクル  
1日 1回500円  
利用時間:9:30~17:00 水曜定休  
☎0467-75-9051

# アクティビティを楽しむための ベースキャンプ・スタイル

キャンプサイトを基地(ベース)として、登山やサイクリング、カヤック、SUP、フィッシングなどのアクティビティを楽しむベースキャンプスタイル。神奈川県にある魅力的なキャンプ場をベースに、さまざまなアクティビティを楽しんではいかがでしょうか。



- 快適に眠る**  
川のせせらぎや虫の鳴き声を聞きながら眠りに落ち、翌朝は鳥のさえずりで目を覚ます。そんな最高の一夜を過ごすための快適スペースを作りましょう。(必要装備例: テント、スリーピングバッグ、マット)
- 家族や仲間とくつろぐ**  
みんなが集まり雨風をしのぎ、くつろげるリビングスペースを作ることで、快適かつ楽しい時間が過ごせます。また、就寝時には荷物なども保管できるため便利です。(必要装備例: タブ、テーブル、チェア)
- おいしい料理をつくる**  
キャンプで一番の楽しみともいえる、みんなで食べるおいしい料理。自分達ですべて準備するからこそ、味も格別です。(必要装備例: たき火台、クーラーバック、クッキングバーナー)

## 神奈川県内のキャンプ場

新戸キャンプ場	青野原野呂 ロッジキャンプ場	緑の休取村 青根キャンプ場	このまさわキャンプ場	此の間沢渓流園	神之川キャンプマス釣場	パカンス村
〒252-0188 相模原市緑区寸沢嵐 2362 ☎042-787-0141	〒252-0161 相模原市緑区青野原 931-1 ☎090-4825-5111	〒252-0162 相模原市緑区青根807 ☎042-787-1380	〒252-0162 相模原市緑区青根2745 ☎042-787-2735 ※4月~11月	〒252-0162 相模原市緑区青根 2510-3 ☎042-787-1383	〒252-0162 相模原市緑区青根3685 ☎042-787-2116	〒252-0186 相模原市緑区牧野 12822 ☎042-787-0242
PICAさがみ湖	相模湖休養村 キャンプ場	日相園	秋山川キャンプ場	桐花園キャンプ場	高瀬野キャンプ場	みの石滝キャンプ場 & 相模湖カヌースクール
〒252-0175 相模原市緑区若柳 1634 ☎042-685-0917	〒252-0176 相模原市緑区寸沢嵐 3574 ☎042-685-1371 土日のみ利用可(要確認)	〒252-0185 相模原市緑区日達754 1634 ☎042-687-2206	〒252-0187 相模原市緑区名倉25 1822 ☎042-687-2030	〒252-0181 相模原市緑区佐野川 1822 ☎042-687-2239	〒252-0162 相模原市緑区青根 3297 ☎090-2305-8850	〒252-0175 相模原市緑区若柳 1628 ☎042-685-0330
藤野芸術の家 (キャンプ場)	DAICHI silent river	市営上大島キャンプ場	市営望地弁天 キャンプ場	長井海の手公園 (ソレイユの丘) キャンプ場 The CLIFF CAMP & BBQ	ちがさき柳島キャンプ場	クアハウス山小屋
〒252-0186 相模原市緑区牧野4819 ☎042-689-3030 ※4月~10月 ※抽選後、空き状況により申し込み可	〒252-0186 相模原市緑区牧野11455 ☎080-4407-6699 ※共同オーナー制度 (一般利用可能)	〒252-0135 相模原市緑区大島3657 ☎042-760-6066	〒252-0244 相模原市中央区田名 5835-16 ☎042-760-6077	〒238-0316 横須賀市長井4-3850-2 ☎070-3622-0001	〒253-0063 茅ヶ崎市柳島海岸 1592-1 ☎0467-87-1385	〒259-1101 伊勢原市日向2184-1 ☎0463-92-7750
秦野市表丹沢 野外活動センター	BOSCO Auto camp base	青山荘	滝沢園キャンプ場	大倉高原テントサイト	ピオトピア オートキャンプ	sotosotodays CampGrounds
〒259-1302 秦野市菅達2046-5 ☎0463-75-0725	〒257-0000 秦野市丹沢寺山75 ☎0463-75-3273	〒257-0023 秦野市寺山羽風1700 ☎0463-75-2626	〒259-1306 秦野市戸川1445 ☎0463-75-0900	〒259-1304 秦野市堀山下 ☎0463-82-9648	〒258-0015 大井町山田300 ☎0465-85-1113	〒250-0136 南足柄市矢倉沢滝下2230 ☎0465-46-7535
足柄森林公園 丸太の森	CAMPiece南足柄	小田原市いこいの森 RECAMPおだわら	ひだまりの里 オートキャンプ場	世附川ロッジ	丹沢湖ロッジ	西丹沢中川ロッジ
〒250-0121 南足柄市広町1544 ☎0465-74-4510	〒250-0131 南足柄市内山2586 旧北足柄中学校 ☎080-7658-3096	〒250-0055 小田原市久野 4294-1 ☎0465-24-3785	〒258-0126 山北町神縄 438 ☎0465-77-2777	〒258-0204 山北町世附874 ☎0465-20-3135	〒258-0202 山北町玄倉514 ☎0465-78-3156	〒258-0201 山北町中川宇 小塚897-111 ☎0465-78-3780
西丹沢大滝キャンプ場	大石キャンプ場	西丹沢マウントブリッジ キャンプ場	湯河原温泉神谷 キャンプ場	The BASE GLAMPING YUGAWARA	蜂花苑やどろぎ荘 ミロクキャンプ場	なみのこ村
〒258-0201 山北町中川 879-4 ☎0465-78-3422	〒258-0201 山北町中川 866 ☎0465-78-3138	〒258-0201 山北町中川 867-7 ☎0465-78-3378	〒259-0314 湯河原町宮上 773-151 ☎090-7823-0369	〒259-0314 湯河原町宮上 473-1 ☎0465-20-8112	〒258-0001 松田町寄 7138 ☎0465-25-5143	〒250-0024 小田原市根府川1161 ☎0465-29-0841
芦ノ湖キャンプ村						
〒250-0522 箱根町元箱根 164 ☎0460-84-8279						

※各施設をご利用の際は、最新の情報を必ずご確認ください。

# 神奈川県内の長距離自然歩道

長距離自然歩道とは、国土を縦断、横断または循環し、多くの人々が四季を通じて手軽に楽しくかつ安全に国土の優れた風景地などを歩くことにより、沿線の豊かな自然環境や自然景観、さらには 歴史や文化に触れ、国土や風土を再認識し、併せて自然保護に対する意識を高めることを目的としています。複数の都道府県間を有機的に結ぶ長距離にわたる自然歩道で、環境省が計画し、各都府県が事業主体となって整備を進めています。

### 関東ふれあいの道 (首都圏自然歩道)

関東ふれあいの道(首都圏自然歩道)は、関東地方の一都六県(東京都、埼玉県、群馬県、栃木県、茨城県、千葉県、神奈川県)をぐるりと一周する長距離自然歩道です。総延長は1803kmで、東京都八王子の梅の木平を起終点に、高尾山、奥多摩、秩父、妙義山、太平山、筑波山、霞ヶ浦、九十九里浜、房総、三浦半島、丹沢などを結んでいます。美しい自然を楽しむばかりでなく、田園風景、歴史や文化遺産にふれあうことのできる道です。多くの人々が利用できるよう10km前後に区切った日帰りコースを160コース設定しており、それぞれ起終点では鉄道やバス等の公共交通機関を利用できるようになっています。

神奈川県コースは、三浦半島から湘南海岸を通り、大磯から北上して丹沢山麓、峠の茶屋を経て起点の東京都と結ぶ、延長197.2km、17コースが設定されています。バス等の連絡区間を含めているため、実際に歩く区間は153.9kmです。

### 東海自然歩道

東海自然歩道は、東京の「明治の森高尾国定公園」から大阪の「明治の森箕面国定公園」までを結ぶ、路線延長1697kmの長距離自然歩道のひとつです。緑豊かな自然と貴重な歴史文化を訪ねながら、心身の健康と安らぎを得るための場として、1970年から整備されました。沿線の自然保護をはかりながら四季を通じてハイキングが楽しめる現代版の「東海道五十三次」となっています。

神奈川県内の東海自然歩道は、そのほとんどが県立陣馬相模湖自然公園、丹沢大山国定公園、県立丹沢大山自然公園内を歩くルートです。東京都境の小仏峠から丹沢山地をとおる、山梨県境の高指山・切通峠までサブルートを含め全長125.8kmが整備されています。姫次など標高1400mを超える山岳地帯を歩くため、全コースを通じて、最も険しいコースといわれています。体力や体調と相談しながら、登山の装備で歩いてください。また山のマナーを意識しながら歩きましょう。

# パドルスポーツを楽しもう

緑に囲まれた湖から変化に富んだ三浦半島の海まで、神奈川の自然が体感できるカヌーやカヤック、SUPで水上散歩に出かけてみませんか？

## 神奈川エリアで楽しむパドルスポーツ！

### モンベル 横浜しんやました店

横浜ベイブリッジなど魅力的なスポットを周囲にもつモンベルストア。店舗前の海でカヤックイベントも開催。カヌー・カヤックの展示数は常時50艇ご用意、全国のモンベルストアの中でも最大級です！



### LOHAS KAYAK

東京湾で釣りができるカヤックレンタル&ガイド。カヤック操作の基本も教えてもらえるので、初心者でも安心してチャレンジできます。  
☎046-890-1170



### コアアウトフィッターズ

シーカヤック&SUP体験  
三浦半島の逗子・葉山・横須賀西海岸を中心にシーカヤック・SUPの体験、スクール、販売を行っています。



### マホロバ・ホンダ・カヌースクール

シーカヤック体験  
シーカヤックは、老若男女問わず、生涯を通じて楽しめるマリンスポーツ。三浦半島の自然に恵まれた環境の中、カヤックに夢中になること間違いなしです。



### プロショップエスライド

SUP体験  
SUPのスクール常時受付中。SUPを使ったさまざまな遊びをご案内。お一人でのスクール参加も大歓迎です。



### and LIF

SUPツアー  
and LIFの丹沢湖SUPツアーなら、体力に自信なくても大丈夫。自然と体幹が強化されて、楽しみながら遊びながらSUPクルージング！



### MysticRivers

SUP体験  
丹沢湖でのSUPは波や風も少なく、初心者やのんびりやりたい人に最適！



### Leang SUP

SUP体験  
開放感抜群！最高の気持ち！SUPで水の上を探検、普段行けない所に行ってみよう。



## 宮ヶ瀬でのカヌー利用について

宮ヶ瀬湖は水と緑に囲まれ、ハイキングやカヌーなど、四季を通じて楽しめる湖です。

### 県立宮ヶ瀬湖カヌー場

所在地	清川村宮ヶ瀬字春ノ木丸1676-3
利用期間	原則9:00~16:30まで(競技会、練習会は除く)(5/1~9/30までは7:00~17:30)
利用艇	カナディアンカヌー、カヤック、SUP(レンタル艇あり、持ち込み可)
休場日	月曜日、祝日の翌日、年末年始(12/29~1/3)
問合せ	公益財団法人 宮ヶ瀬ダム周辺振興財団みやがせミーヤ館 ☎046-288-3600 FAX 046-210-4411



▶利用案内や湖面利用にあたっての遵守事項など、詳細はコチラ

### 親水池

初心者向けのカヌー教室や自然観察のために整備されました。利用期間等はお問い合わせください。



▼親水池の詳細はコチラ

## 丹沢湖の湖面利用について

丹沢湖は自然の環境を大切にしたい美しい湖で、湖畔からは富士山の眺望、春の桜、秋の紅葉など四季折々の自然が楽しめます。毎年7月に開催される「カヌー・SUPマラソンIN丹沢湖」は、豊かな森林に囲まれた丹沢湖で行われるさわやかなレクリエーションレース。色とりどりのカヌーが5kmと10kmのレースを展開します。

※丹沢湖は県条例で制定されている立入禁止区域や水泳・水浴等の禁止行為があります。

### 施設概要

利用場所	焼津ボート乗り場(丹沢湖記念館から中川温泉方面へ車で数分)6月中旬~10月下旬は丹沢湖ボートピア(永蔵橋下)に移動。☎0465-78-3415
利用時間	9:00~16:00(12月~3月)、9:00~16:30(4~5月、10~11月)、9:00~17:00(6月~9月)
休場日	水曜日 ただし祝祭日は営業



▶利用案内や湖面利用にあたっての遵守事項など、詳細はコチラ

京急沿線おでかけサービス/newcal



京急沿線おでかけサービス/newcalは、三浦半島に暮らす人、訪れる人の「遊ぶ」「体験する」「移動する」を最高に便利にするWEBサービスです。



# 神奈川県はスポーツを通じた地域活性化に取り組んでいます

神奈川県では、「神奈川県スポーツ推進計画」に基づき、さまざまなスポーツ活動を推進しています。

また、豊かな自然環境を生かした広域的なスポーツツーリズムを推進し、様々な主体と連携しながらスポーツを通じた地域活性化に取り組んでいます。

## かながわの滞在型サイクルルートプラン

レンタサイクルに乗って楽しめる初心者コースからロードバイクで本格的に疾走する上級者コースまで、体力や目的に応じて楽しめる宿泊プランを含めたルートです。



▲詳細はコチラ

### ■ルートプラン掲載ウェブサイト

<b>湘南海岸コース</b> 江の島やザンピーチをみながら湘南の海を体感する絶景ライド 初級 距離：34.1km レンタサイクルOK ◀詳細はコチラ	<b>三浦半島コース</b> 潮風を感じながら絶景をめぐる三浦半島一周の旅 中級 距離：78.1km レンタサイクルOK ◀詳細はコチラ	<b>県央コース</b> 相模川に沿って海を目指す県央縦断ライド 中級 距離：71.7km レンタサイクルOK ◀詳細はコチラ
<b>箱根コース</b> 2度の峠越えに挑もう！真鶴や小田原まで足を運ぶ上級者向けのコース 上級 距離：101.5km ロードバイクがおすすめ ◀詳細はコチラ	<b>ヤビツ峠コース</b> 秦野から宮ヶ瀬湖を目指して自然の中を駆け抜けるコース 上級 距離：62.2km ロードバイクがおすすめ ◀詳細はコチラ	<b>相模湖コース</b> オリンピックレガシーロードを走る自然と里山アートサイクリング 上級 距離：58.5km ロードバイクがおすすめ ◀詳細はコチラ

### ■宿泊

<b>鎌倉プリンスホテル(湘南海岸コース)</b> P.9 相模湾を望む、なだらかな丘に位置する鎌倉プリンスホテル。97室ある客室のすべてから七里ヶ浜の海を一望できます。 ☎0467-32-1111	<b>三崎館本店(三浦半島コース)</b> P.9, 11 創業明治41年割烹旅館。まぐろづくしや元祖まぐろのかぶと焼など、三崎ならではのまぐろ料理の数々が味わえます。 ☎046-881-2117	<b>あつぎ飯山温泉 元湯旅館(県央コース)</b> P.12 横浜から約60分。どこか懐かしい風景の中に元湯旅館はございます。山郷にたたずむ城下町へ、ぜひ足を運んでください。 ☎046-242-0008
<b>ザ・プリンス 箱根芦ノ湖(箱根コース)</b> P.18 箱根の自然に溶け込むように、富士山を望む芦ノ湖の湖畔に佇むリゾートホテル。地元食材を使用したお食事や、自家源泉の温泉をお楽しみいただけます。 ☎0460-83-1111	<b>宮ヶ瀬Resort 旅館みはる(ヤビツ峠コース)</b> P.15, 16 ご家族連れでのお食事ももちろん、グループでの宴席など、宮ヶ瀬湖を望む展望風呂に入って、ゆっくりとお食事をとお楽しみください。 ☎046-288-2727	<b>藤野芸術の家(相模湖コース)</b> P.16 「ふれあい、体験、創造」をテーマにした豊かな自然に恵まれた芸術体験施設です。 ☎042-689-3030

### 県立スポーツ施設

<b>神奈川県立山岳スポーツセンター</b> 秦野市戸川1392 ☎0463-87-9025 登山、合宿、研修会、クライミング、懇親会、その他レクリエーション活動にご利用いただけます。秦野市のボルダリング施設「はだの丹沢クライミングパーク」が隣接しています。	<b>アサテ スポーツパーク(神奈川県立スポーツセンター)</b> 藤沢市善行7-1-2 ☎0466-81-2570 令和2年にリニューアルし、屋内50mプールやバリアフリーを施した多目的フロア、全室車いす対応の宿泊棟を有しています。	
<b>神奈川県立西湘スポーツセンター</b> 小田原市西酒匂1-1-26 ☎0465-48-2650	<b>シンコースポーツ神奈川県立武道館</b> 横浜市港北区岸根町725 ☎045-491-4321	<b>神奈川県立相模湖漕艇場</b> 相模原市緑区与瀬340 ☎042-684-2339
<b>神奈川県立スポーツ会館</b> 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 ☎045-311-7871	<b>神奈川県立伊勢原射撃場</b> 伊勢原市上粕屋2380 ☎0463-92-7882	<b>神奈川県立宮ヶ瀬湖カヌー場</b> 清川村宮ヶ瀬字春ノ木丸1676-3 ☎046-288-3600



▲各施設の詳細はコチラ