



# 湯河原 城山から幕山へ

## 源頼朝ゆかりの史跡も探訪できる、海から至近のトレイル

山にいながら振り向くと海…というシチュエーションは、対照的な2つの風景を同時に楽しめる。さらに、史跡も探訪できて温泉でゴールするという、神奈川県内のコースを紹介しよう。

スタートはJR湯河原駅で、ゴールを温泉にするならば時計回りがお勧めだ。駅前には足湯ならぬ手湯があるものの、現在は感染防止のために使用中止となっている。城山へは迷うことのないほぼ一直線のりだが、振り向けば相模湾が見えるので、海を眺めるために上っているようで、視界の変化が楽しい。

ピクニックグラウンド辺りからトレイルになり、石像や石灯籠が立ち並び通りを下ると、しとどの窟(いわや)に到着する。源頼朝が身を隠したとさ

れる洞窟で、大きな岩の下にお地蔵さんが立ち並び、水が滴り落ちている静かな空間だ。

ひとしきり静けさを満喫したら、梅林へ向かおう。幕山のりになると、クライミングの人気スポットらしく何人も人が上っているの見える。南郷山へのトレイルは箱根の外輪山をほうふつさせる、笹に囲まれたシングルトレイルを進むことになる。

ロードに入って川沿いに出たら、温泉へ。ゆとろ嵯峨沢の湯は、小高い丘から相模湾を眺めることができる、展望が楽しめる天然温泉だ。

帰りは、湯河原駅と真鶴駅との間を運行している湯河原コミュニティバスに乗れば、十数分で駅に到着する。



### ACCESS

東京駅を発着点として  
時間:普通電車で片道約2時間弱  
運賃:普通約1700円  
風呂:ゆとろ嵯峨沢の湯  
史跡:しとどの窟

MEMO グリーン車を利用すると2人掛けの席になるので、コースの相談や帰りの打ち上げを催すときにオススメ。



### →今月のプチ疑問!

天気の違いは常識に入るの?

Q A

「夕焼けは晴れ」は、世界中で使われている常識。こうした天気の言い伝えは「観天望気」といい、経験的に導き出されたものが多い。天気予報の精度が高くなった現在でも、山の天気はコロコロ変わり、現場ならではの予測が必要なので観天望気は重要だ。トレランの場合は、「敷石が濡れば雨」を覚えておきたい。これは夜間の放射冷却で冷えた石に、水蒸気を多く含んだ空気が流れ込んで、結露した状態だ。移動性低気圧が近づき、南からの濡った空気が流れ込んでいるために雨が近いのだ。

### 今月のお気に入り

## ガーミン エンデューロ

### ウルトラトレイルに特化して稼働時間アップ



アメリカでは899ドル  
3月現在、国内発売は不明

ウルトラトレイルを走るならバッテリーが命!といわんばかりに、ガーミン社では最長の稼働時間を誇るモデルが登場した。「ガーミン エンデューロ」は、GPSモードで70時間、ソーラー充電併用で80時間と、UTMBなどの長時間のレースでも充電が不要となるモデル。ソーラー充電が可能なレンズを使い、最大のバッテリーを内蔵するためにWi-Fiユニットが削られ、メモリサイズも64MBしかない。そのため音楽再生機能もなく、地形図も削除されている。BluetoothとAnt+の機能はあるのでWi-Fiはなくても困らず、音楽再生もあまり関係ないが、地形図がないのは、万が一のときに不安かもしれない。追加機能は、エイドに滞在する分のポーズ機能と、トレイルモードに対応した最大酸素摂取量の判定など。長時間使える「エンデューロ」にするか、地形図が使える「フォアアスリート945」の後継機種が出るのを待つか——。GPSウォッチの方向性が明確になり、機種選びが難しくも、楽しくなってきた。

● 広く空けたいゴール前  
ゴール前で家族や仲間と一緒に写真を撮りたいのはやまやまだが、留禁止が増えている。そうでもなくても、後から来たランナーも取りやすいよう、用が済んだらすぐに場所を移動してから食べよう。

人が多い大会だと邪魔なので配慮しよう。  
1位、2位を争うわけでないけれど、前後の間隔を調整して間合い良くゴールすると、写真映えるし、DJからもちゃんと名前を呼んでもらえるし、目立って◎だ。



### 吉本 亮

よしもと・まこと

2002年に富士登山競走に出るも8合目手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。本格的なレースは開催されませんが、毎日走るようになったので、走行距離が伸びました。