

No.4

コース名：滝沢市大沢小太郎山～ちょっとした登山で健康増進コース～〔滝沢市〕

地域のお宝：宮沢賢治ゆかりの大沢坂峠

石っこ賢さんが歩いた頃の姿を今に残す大沢坂峠は、200 数種類の植物豊富な峠道です。馬が主役だった頃の生活道として使われた峠道には当時を偲ぶユニークな名前を表示し残しています。コースはちょっとした坂道ですが、毎年地域の保育園児が体力増進のため登山を行っています。頂上の小太郎山からは岩手山も望めます。森林浴を兼ねた散策で免疫力を高めましょう。園児の作ったかわいい樹名板が皆さんをお待ちしています。

■コースとお宝紹介者：藤倉恭一・睦子（滝沢市）

♡健康づくりぺっこ情報：坂道なので負荷多し。高めの消費エネルギーでがっつりウォーク。園児が作った樹名板を心の支えにゴールを目指せ！

■コースの距離：2.4 km ■歩行数：3,429 歩 ■所要時間：36 分

■消費エネルギー：男性 113kcal 女性 95kcal

