滝沢総合公園コース 約1.8 km

歩数 約2,880歩　**時間** 約30分

総合公園の緑を感じながらゆったりと楽しめるコース。
前半は上り道、後半は下り道となっていますが、広い歩道が続くので歩きやすく、初心者の方にもおすすめです。

チャグチャグ馬ココース 約4.2 km

歩数 約6,670歩　**時間** 約65分

蒼前神社を目指してしっかり歩くコース。チャグチャグ馬コ行進の有名な写真スポットである岩手山を望む道を歩きます。コース沿いには無人販売所が数か所あり、ゴールのビッグルーフ滝沢でもお買い物や休憩ができます。

絶景ポイント　バラ園

毎年春から秋にかけて、様々な種類のバラが楽しめます。公園内には他にも、芝生広場や夏には涼しげなウォーターカーテンを見ながら歩くことができます。

絶景ポイント　岩手山とチャグチャグ馬コ行進

色とりどりで華やかな装束をまとったチャグチャグ馬コ行進が、岩手山をバックに通るこの道は、撮影スポットとしても有名です。伝統行事を思い浮かべ、ゆったりと景色を楽しむことができます。

見どころ2　鬼越蒼前神社

農民が家族同様に愛情を注いで農耕馬を飼うようになり生まれたのが、この馬の神をまつる神社です。毎年6月の第2土曜日に開催されるチャグチャグ馬コ行進の出発地です。

見どころ1　ビッグルーフ滝沢

コミュニティセンター（ホール・会議室等）・湖山図書館・たきざわキッチン（産直・レストラン）の3つのエリアがひとつになった、滝沢市の交流拠点施設です。館内にはフリースペースもあり、運動後の休憩にはぴったりの場所です。

ウォーキングポイント　その2

ウォーキングの強度の目安

1人で歩くとき:少し汗ばむ程度のスピードで
誰かと一緒に歩くとき:隣の人と笑顔で話ができるスピードで

ウォーキングポイント　その3

理想的なウォーキングフォームを覚えよう

目線は少し遠くを見るように

歩幅はいつもより大きめに

つま先で地面をおしきる

肩の力を抜いて

ひじを後ろに引き上げるように意識する

長い下り坂です

車に注意！

滝沢総合公園
滝沢総合公園体育館
秋葉神社
御仮屋稲荷神社
天照皇大神宮
滝沢市商工会
下鵜飼集会所
鳥谷平神社
南無阿弥陀仏供養塔
滝沢南中学校
山の上三太夫の墓
スタート&ゴール
滝沢市役所
ビッグルーフ滝沢
見どころ1
スタート&ゴール
絶景ポイント
鹿島神社
絶景ポイント
鬼越蒼前神社
見どころ2
鵜飼小学校
N

P …駐車場

…トイレ

縮尺1：6,780

0　150　300m

「このデータは滝沢市の承認を得て滝沢市所有の地形図を使用したものである。(承認番号)令和元年9月5日滝都第905003号」「この地図は、岩手県知事の承認を得て5,000分の1の地形図を使用したものである。(平成31年2月15日森整第779号)」「この地図は、岩手県の承認を得て岩手県所有の盛岡広域都市計画図(1/2,500)を使用したものである。(承認番号)令和元年9月20日岩手県指令都第8-5号」