

No.18

コース名：奥州市江刺広瀬

尻掛山（しりかけもり）トレッキングコース

地域のお宝：尻掛山、広瀬松（笠松）（奥州市江刺）

山容は江刺小富士と呼ばれ見晴らしの良い山で、その昔、坂上田村麻呂が奥州討伐の折、胆沢城を眺望しながら尻を掛けて作戦を練ったと伝わり、また平泉を逃れた源義経の北方伝説の折にも尻を掛けて、遠く平泉方面を見て涙したとの伝説もある山です。また、広瀬松は伊達政宗公お手植えの松と伝わり、岩手の笠松第2位とされています。

■コースとお宝紹介者：しかけもり共有地会 代表：菊池 二十三（奥州市）

♡健康づくりぺっこ情報：歴史を感じながら山頂目指せば”エネルギー消費”のおまけつき！

＜広瀬松までのコース→＞

■コースの距離：1.5km ■歩行数：2,143歩 ■所要時間：24分

■消費エネルギー：男性 71kcal 女性 59kcal

＜山頂までのコース→＞

■コースの距離：1.0km ■歩行数：歩 ■所要時間：分

■消費エネルギー：男性 kcal 女性 kcal

