

健康づくりで大仙市の魅力を再発見

大仙市

だいせんし

ウォーキングマップ

walking map

大曲・神岡・西仙北・中仙
協和・南外・仙北・太田

各地域の自然や景色、史跡、文化にふれながら歩く…それがウォーキングの醍醐味です。休日に、ちょっとドライブしてウォーキング。このマップには、そんなウォーカーをサポートする、大仙市内8つの魅力あふれるコースを掲載。“いつかは全コース制覇”を目指し、さあ、青空の下へ出かけよう!



大曲の花火会場と雄物川沿い散策の道

全国花火競技大会会場の雄物川河川敷を出発し、「川を渡るぼんでん」の奉納で有名な伊豆山神社の入口へと向かいます。川面を渡るすがすがしい爽やかな空気が日頃の疲れを癒してくれます。

大曲の花火

毎年8月最終土曜日に開催される全国花火競技大会は、大曲が誇る国内で最も権威ある花火大会です。観覧会場は手前に川、背景に山があり、花火鑑賞には絶好のロケーションです。

姫神公園

大曲の市街地を見渡しながら休憩しましょう。毎正午(1時間ごと)には、オランダ製の組み鐘「カリヨンの塔」から爽やかなメロディーが聞こえます。

大曲花火大橋 スタート&ゴール

川を渡るぼんでん

毎年2月11日に行われます。数ある梵天奉納行事のなかでも「川を渡る」のはここだけです。

01 大曲地域

START

- 大曲花火大橋 (約7分)
- 河川緑地運動公園 (約18分)
- 姫神橋 (約28分)
- 姫神公園入口 (約4分)
- 伊豆山神社入口 (約63分)

折り返し地点

GOAL

大曲花火大橋

おおよそ
10.5km
14,000歩
約2時間

消費カロリー
約470kcal
ラーメン1杯分
オレンジジュース
70g分

スタート地点
大曲橋(金谷橋)下
大仙市小貞高畑字七ツ小屋下段甲

02 神岡地域

- START
- 中川原運動公園 (約6分)
 - カヌー発着場 (約15分)
 - 玉川合流地点 (約10分)
 - 築堤への分岐路 (約3分)
 - 神宮寺築堤 (約11分)
- GOAL

おおよそ
4.2km
5,600歩
約45分

消費カロリー
約186kcal
プリン1コ分
(140g)

スタート地点
中川原運動公園
大仙市神宮寺字屋敷南地内

雄物川と神宮寺嶽 眺望の小みち

神岡地域のシンボル神宮寺嶽(277m)と雄物川の風景美を堪能しながらのコース。川面から爽やかな風を受け四季折々に変化する嶽の眺望を楽しめます。

グラウンド・ゴルフ場

料金 200円/1人
※大仙市民は半額
時間 9:00~16:30
営業 4月上旬~11月中旬

中川原運動公園 スタート&ゴール

フットパス

フットパスとは「歩くことを楽しむための小みち」という意味。大仙市「かわまちづくり」の一環として、市と国土交通省、地域住民が共同で設定した3路線の中の1つです。

“歩くこと、それは、基本でありながら健康で美しくあるための一番の近道です”
このマップを活用して、日頃の運動不足を休日のウォーキングで解消しよう!

●大仙地域の8コースを掲載

大仙市内に、8つのウォーキングコースを設定いたしました。どのコースも大仙の魅力を改めて感じられるコースです。自分にあったコースを選んで歩きましょう。

●コースにはすべて拠点施設=「ウォーキング基地」があります!

掲載している8つのコースでは、拠点となる施設・場所をスタート&ゴールとしており、そこを「ウォーキング基地」と呼んでいます。駐車場も完備していますので、車で出掛けてレッツウォーキング!! ※冬期間は積雪のため一部通行できないコースがございます。



マップの見方

スタート地点

カーナビに住所を入力! スタート地点までナビしてもらいましょう。

基地

ウォーキングはここからはじまり、ここで終わります。駐車場とトイレを利用できます。

見どころなど

コース上の見どころや豆知識も紹介しています。



大曲の花火会場と雄物川沿い散策の道

全国花火競技大会会場の雄物川河川敷を歩くと、雄物川を渡る「ぼんでん」の奉納で有名な伊豆山神社の入口へと向かいます。川面を渡るすがすがしい爽やかな空気が日頃の疲れを癒してくれます。

大曲の花火
毎年8月15日(土)に開催される全国花火競技大会は、大曲が誇る市内でも屈指の花火大会です。雄物川沿いの雄物川河川敷に、大曲の花火大会会場が広がります。

01 大曲地域

START
大曲花火大橋 (約7分)
河川緑地運動公園 (約19分)
雄物川神社入口 (約28分)
姫神橋 (約4分)
伊豆山神社入口 (約63分)
折り返し地点
大曲花火大橋 (約4分)
GOAL

歩数・所要時間・消費カロリー
一般的な大人の速歩速で計算しています。
歩数... 歩幅75cmで計算しています。
所要時間... 時速5.7km (=1分間で95m)の速歩速で計算しています。施設等の見学時間は含んでいません。
消費カロリー... 体重60kgの人が速歩速をした場合、安静にしていた場合と比較して、ウォーキングにより余分に消費するカロリーを表示しています。また、急な坂道が続くなどの特殊なコースについては、補正をしています。

●各ウォーキング基地には、無償で協力をお願いしております。各ウォーキング基地が混み合っている場合は、本来の業務が優先されますので、ご利用者のご理解とご協力をお願いいたします。また、駐車場内での事故・トラブルなどに関しては、ウォーキング基地では責任を負いかねますのでご了承ください。●掲載しておりますコースでのウォーキングは、各自の責任で安全を確認し行ってください。

眺望豊かな癒しの道

新観光秋田30景の大佐沢公園を出発し、ぬく森温泉へと向かう楽々コース。公園で遊ぶもよし、温泉に寄るもよし!

ビューポイント

黒森山

標高270mの大平山を中心とした一帯は黒森山と呼ばれ、近隣の人々に親しまれています。眼下の刈和野市街や田園、出羽丘陵の山並み、遠くは保呂羽山、鳥海山を望める眺望優美な場所です。



ちょっと足をのぼしてみませんか?

大網展示場

刈和野駅に隣接。毎年2月10日に開催する国指定重要無形民俗文化財「刈和野の大綱引き」の勇姿を実感できる、実物大の大綱を展示しています。



03 西仙北地域

START

- 大佐沢公園「大綱の里」 (約12分)
- 公園内散策コース (約5分)
- 国道13号西仙北高校前信号 (約5分)
- 北ノ沢住宅 (約19分)
- 黒森山看視舎前T字路 (約4分)
- ぬく森温泉「ユメリア」 (約45分)
- 折り返し地点 (約45分)
- 大佐沢公園「大綱の里」 (約45分)

GOAL

およそ
7.0km
9,300歩
約90分

消費カロリー
約306kcal
チーズパン
2コ分

スタート地点
大佐沢公園「大綱の里」
大仙市刈和野字大佐沢53-3
TEL.0187-75-0027

04 中仙地域

川湊のまちを巡る道

かつて川湊として栄え、今にその面影を残す長野のまちを歩きます。平坦な道が続く、小さなお子様や老若にもオススメのウォーキングコースです。

- START
- ドンパン広場 (約10分)
 - 中仙中学校前 (約3分)
 - 横町ガード下 (約3分)
 - 横町橋手前 (約2分)
 - 育内川桜堤防 (約2分)
 - 道の駅なかせん (約3分)
 - 二日町公園 (約2分)
 - 中仙郵便局前 (約3分)
 - 中仙郵便局前 (約2分)
 - 善法寺前 (約2分)
 - 九日町通り (約2分)
 - 羽後長野駅 (約10分)
 - 善法寺前 (約1分)
 - 秋田銀行長野支店 (約5分)
 - ドンパン広場 (約10分)
- GOAL

およそ
4.0km
5,300歩
約45分

消費カロリー
約176kcal
ごはん粒<1杯分
(100g)

スタート地点
ドンパン広場
大仙市北長野字茶畑



ドンパン広場
ドンパン広場では毎年8月16日に「ドンパンまつり」が開催されます。参加者全員で踊りの輪を広げます。

- 10 羽後長野駅
- 11 秋田銀行長野支店
- 9 九日町通り
- 8 善法寺前
- 7 中仙郵便局前
- 6 二日町公園
- 5 道の駅なかせん
- 4 育内川桜堤防
- 3 横町橋手前
- 2 横町ガード下
- 1 中仙中学校前

能楽殿から漂う 自然と文化の薫り

旧羽州街道を歩き、唐松神社の杉並木で一息休憩。
能楽殿では協和の町並みを眺望できます。



◎ビューポイント

2 唐松神社

古くから子授けと安産の神様として親しまれており、県内はもとより全国からたくさんの人が祈願に訪れます。社殿は、佐竹公が奉納したという樹齢300年以上の杉の巨木の参道(秋田県天然記念物指定)奥にあり神聖な雰囲気漂っています。



◎ビューポイント

3 まほろば唐松能楽殿

現存最古の京都西本願寺の北能舞台を模して造られており、屋外で演じられていた能本来の姿を伝えるにふさわしい堂々たる舞台。秋田県で唯一の本格的な能舞台として熱心な観客が訪れます。



旧協和町の限らない発展と、町民の親睦と融和を象徴するにふさわしい木として昭和46年に「おんこ」が町の木として指定されました。この「おんこ」は「おんこの木百選」にも指定されています。

05 協和地域

連絡先/大仙市教育委員会協和分室 TEL.018-892-3128

START

- 羽後境駅 (約17分)
- 1 奥田酒造店 店舗兼主屋 (約5分)
- 2 唐松神社 (約8分)
- 3 まほろば唐松能楽殿 (約8分)
- 4 萬松寺 (約7分)
- 5 「おんこ」の木 (約20分)

GOAL

およそ 4.0km
消費カロリー 約176kcal
5,300歩
ごはん量 1杯分 (100g)
約65分

スタート地点
羽後境駅
大仙市協和境字野田128-1

史跡と地主庭園を 巡る道

平安時代の史跡の里と秋田を代表する地主庭園を歩きます。旧池田氏(弘田)庭園は、景観百選「秋田え〜どご100」に選ばれた地主庭園で、四季折々の安らぎ空間が広がります。



◎ビューポイント

4 弘田柵跡 (国指定史跡)

弘田柵跡は、今から約1,200年前の平安時代の始め頃、律令国家がこの地方一帯を治めるために造った、現在の県庁級の役所跡です。歴史広場として整備されています。



夏まつり「彩夏せんぼく」
毎年8月15日に弘田柵跡外柵南門付近を会場に平安行列や3千発の花火で人々を楽しませてくれます。



2 弘田柵総合案内所
弘田柵跡を、わかりやすく、楽しみながら歴史上の位置づけを学べる建物です。映像資料を見てから散策すれば、あなたも平安の風を感じるでしょう。

◎ビューポイント

1 旧池田氏(弘田)庭園 (国指定名勝)
東北三大地主として知られた池田家の弘田分家庭園です。国名勝指定で、公園として一般に開放されており、紅葉の名勝地として知られています。

07 仙北地域

連絡先/大仙市教育委員会仙北分室 TEL.0187-69-3333

START

- 柵の湯 (約13分)
- 1 旧池田氏(弘田)庭園入口 (約7分)
- 2 弘田柵総合案内所 (約10分)
- 3 外柵東門 (約6分)
- 4 政庁 (約5分)
- 5 外柵西門 (約14分)

GOAL

およそ 5.0km
消費カロリー 約220kcal
6,600歩
どらやき 1コ分
約55分

スタート地点
柵の湯
大仙市板見内字一ツ森149
TEL.0120-152-683

06 南外地域

連絡先/大仙市教育委員会南外分室 TEL.0187-74-2130

START

- 南外体育館 (約20分)
- 1 愛宕神社前 (約15分)
- 2 お稲荷さん (約12分)
- 3 南外野球場 (南外山村運動広場) (約8分)

GOAL

里山の豊かな自然と 田園が風薫る道

南外ふれあいパークを中心に里山の中を歩きます。高低差のあるコースですが、ゆったりとした上りが長く続くので、初心者から中級者にピッタリ!

南外グラウンド・ゴルフ場

例年4月下旬頃に春の営業が開始されます。愛好会や老人クラブの主催による大会等も数多く行われ、地域住民の交流と憩いの場として活用されます。



◎ビューポイント

南外ふれあいパーク

季節によって彩り豊かに表情を変える園の木々。自然に触れて自然を感じ自然と心が癒されます。南外体育館のピラミッドタワーによって、未知の能力が開花されるかも?!



およそ 5.0km
消費カロリー 約220kcal
6,600歩
どらやき 1コ分
約55分

スタート地点
南外体育館
大仙市南外字梨木田280番地3
TEL.0187-73-1005

歩道のない市道を多く通りますので、往來の車に注意して歩きましょう。

08 太田地域

連絡先/大仙市教育委員会太田分室 TEL.0187-88-1119

START

- 奥羽山荘 (約25分)
- 1 大台スキー場 (約30分)
- 2 遊歩道入口 (約5分)
- 3 展望台 (約60分)

GOAL

およそ 9.0km
消費カロリー 約400kcal
12,000歩
ラーメン 1杯分
約2時間

スタート地点
奥羽山荘
大仙市太田町太田字慈行大台10-5
TEL.0187-88-1717

仙北平野を望む パノラマのみち

雄大な奥羽山脈すそ野の自然、四季折々の魅力あふれるコース。ビューポイントでは「田園散居」の美しい原風景が広がります。



◎ビューポイント

大台スキー場からの眺望

最初がきつい上りになっています。ゆっくり上りはじめましょう。展望台までは約35分かかりますが、5分くらい登ると仙北平野の穀倉風景が見えてきます。



秋田太田奥羽グラウンド・ゴルフ場

(社)日本グラウンド・ゴルフ協会認定の国内屈指の広さを誇るコース。4コース96ホールがあり、毎年全国大会が開催されています。



大台スキー場のパノラマロードは急な坂道が続きますので、上りも下りもゆっくり歩きましょう。また、辛くなったら無理せずに引き返しましょう。

大仙市

だいせんし

ウォーキングマップ

walking map

大曲・神岡・西仙北・中仙
協和・南外・仙北・太田



大仙市の広さは東京23区の約1.4倍。広大な面積に個性豊かな見どころがたっぷり!!
車窓からは見えない大仙の魅力、自分の足でたっぷり味わいませんか?!!
ただし無理は禁物! 体調や足の調子が悪い時は中止して
元気な時に、楽しく効果的に歩きましょう。

風を感じる爽快ウォーク



05 協和地域
能楽殿から漂う
自然と文化の薫り

03 西仙北地域
眺望豊かな
癒しの道

04 中仙地域
川湊のまちを
巡る道

08 太田地域
仙北平野を望む
パノラマのみち

06 南外地域
里山の豊かな自然と
田園が風薫る道

02 神岡地域
雄物川と神宮寺跡
眺望の小みち

07 仙北地域
史跡と地主庭園を
巡る道

01 大曲地域
大曲の花火会場と
雄物川沿い散策の道

| 凡 | 例 |
|------------------|---|
| 高速道路 | |
| 国道 | |
| 県道 | |
| 主要地方道 | |
| 一般道 | |
| 鉄道 | |
| 河川 | |
| 各コース スタート・ゴール | |

