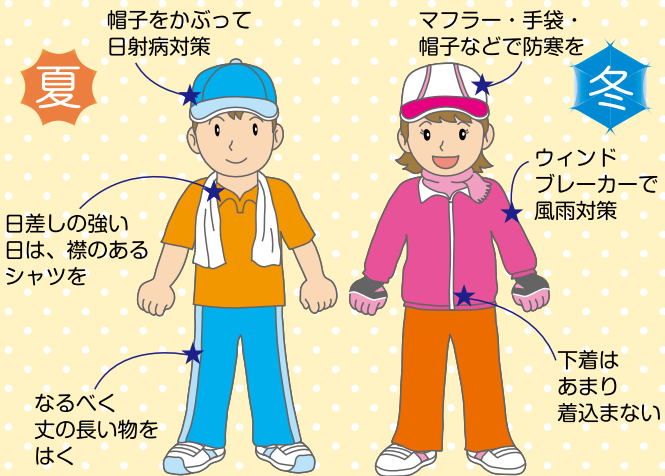


ウォーキングの注意事項

- ① 自分の体力に合わせて、マイペースでお楽しみください。また、体調管理は各自で万全に行ってください。
- ② 住宅地・生活道路・遊歩道・農道・幹線道など様々な道路を通ります。道路状況に応じて交通ルールやマナーを守り、安全を最優先するとともに、周囲に迷惑をかけないように配慮してください。
- ③ 自家用車は必ず周辺駐車場を利用し、路上駐車は絶対にしないでください。

服装・携行品等の準備はしっかりと



靴の選び方 つま先に余裕があり、かかとや足首がしっかり固定されるもの、指が曲がりやすいものを選びましょう。

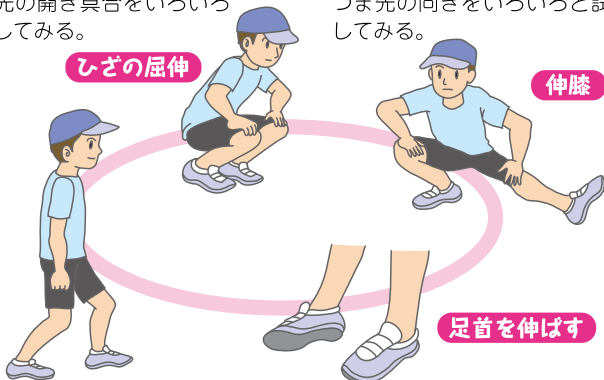
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ ストレッチング ★

歩く前後に行うことで運動効率が良くなり、疲労回復も期待できます。

かかとを地面につけたまま行う。つま先は外に開く。両膝・つま先の開き具合をいろいろと試してみる。

曲げている脚のかかとを地面につけたままで行う。足幅・つま先の向きをいろいろと試してみる。



アキレスけん

かかとを地面につけたままで行う。つま先は前に向ける。

ねんざ予防のため。足首を外側に曲げて伸ばす。向きをいろいろと試してみる。

ウォーミングアップ その3

休息状態にあった体を運動できる状態に整えるために、筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。冬場は少し余計に足踏みなどのアイテムを増やして体を十分温めるといいでしょう。

1 頭を後へ倒します。両手を後頭部にかけて、頭を前に引きます。

2 首曲げ 腰幅で背筋を伸ばして立ちます。首を左右前後に曲げ、それぞれ気持ちよく伸びたところで10数えて戻します。

首回し 10数えながらゆっくりと大きく一回転させます。反対にも同様に。

3 肩すぼめ 両肩を耳につける気持ちで、キューツと引き上げて、ストンと落とします。3回くり返します。

首まわし 肩を回転します。まずは前方から後へ、肩を意識して8回、回します。次は後から前です。

(参考：一般社団法人日本ウォーキング協会)

岩瀬エリア エリアカレンダー

| 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| | | | 桜 | 岩瀬曳山車祭り | | | | | | | |

ウォーキングメモ

月 日 (曜日) 天気: , 距離: km, 歩数: 歩
コメント:

月 日 (曜日) 天気: , 距離: km, 歩数: 歩
コメント:

作成者/公益財団法人富山市スポーツ協会 第2地区体育協会
問い合わせ先/(公財)富山市スポーツ協会 事務局
富山市婦中町速星 754 tel.076-432-1117 www.taikyou-toyama.or.jp/
2025.3 一部修正



歴史と水の町を歩こう!

地域：岩瀬エリア

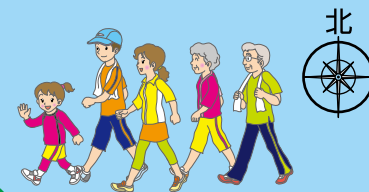
歴史的な町並みと マリンエリアでの ウォーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会
第2地区体育協会

岩瀬浜駅

▶ 岩瀬カナル会館

ウォーキングMap



歴史を感じられる岩瀬大町通りを抜け、運河沿いを歩いてカナル会館へと至るコースです。

7 岩瀬カナル会館



富岩運河水上ラインやレジャーボート等のマリンスペースです。

2 岩瀬大町通り・新川町通り

国指定重要文化財である北前船廻船問屋・森家を中心とした通りで、歴史的街並みに調和した街路です。



0 100 200m



- コース
- 1 岩瀬浜駅
 - 2 岩瀬大町通り
 - 3 東岩瀬駅
 - 4 ドライクリーニング店
 - 5 工場
 - 6 富山市エコタウン
 - 7 岩瀬カナル会館

総距離 約 6.0km

所要時間 約 1 時間 30 分

消費カロリー 307kcal
※あくまでも一例です

- ごはん 約 1.2 杯分
- あんパン 約 1.1 個分
- ざるそば 約 0.7 杯分
- 豆大福 約 0.9 個分

富山パークゴルフ場

全 54 ホールからなり、爽やかな日本海の風に吹かれ雄大な立山連峰を望めるコースです。

スタート

1 岩瀬浜駅

岩瀬カナル会館・富山競輪場駐車場

ゴール

7 岩瀬カナル会館

2 岩瀬大町通り

3 東岩瀬駅

4 ドライクリーニング店

5 工場

6 富山市エコタウン

北陸本線