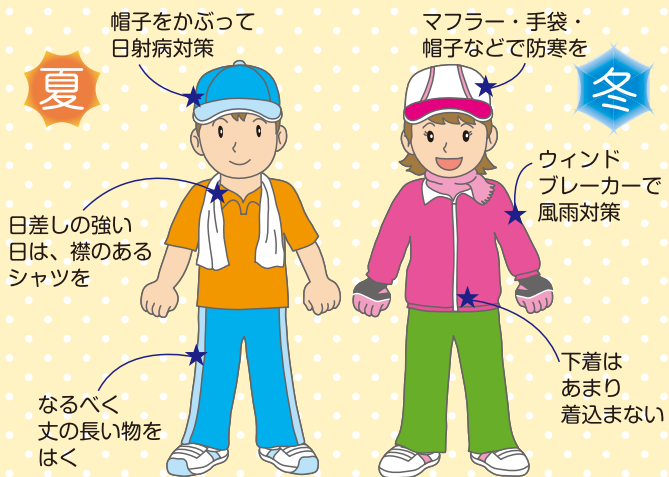


ウォーキングの注意事項

- 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。

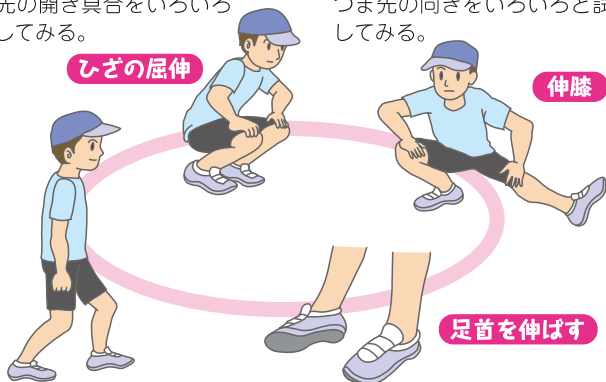
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

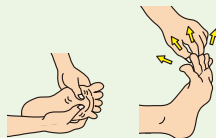
ねんざ予防のため。足首を外側に曲げて伸ばす。向きをいろいろと試してみる。

クーリングダウン

明日へ疲れを残さないために、ウォーキングの後は必ず行いましょう。

つま先からマッサージ

両手を使って足指をマッサージ。曲げたり、回したり、引っ張ったり、土踏まずも親指で押しながらいじります。



ふくらはぎマッサージ

ふくらはぎを両手で挟み込み、足首から膝に向かって揉みほぐします。膝の回りや太ももの付け根まで同じようにマッサージしましょう。



股関節、内ももを伸ばす

身体の前で両足の裏を合わせ、手前に引きつけます。つま先を両手でつかみ、背筋を伸ばして身体を前に倒していきます。



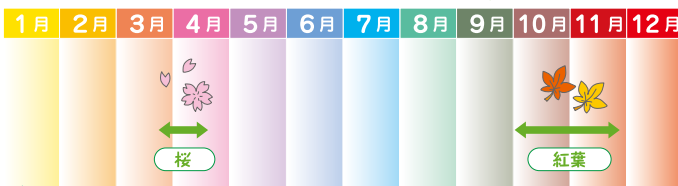
(参考：社団法人日本ウォーキング協会)

お尻、外ももを伸ばす

右足を伸ばして座り、左膝を曲げて交差させ、曲げた膝をできるだけ身体に引きつけます。上半身を左側にひねり、左手を身体に近づけ地面において背筋を伸ばします。反対側も同じようにしましょう。



婦中町羽根エリア エリアカレンダー



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体育協会 第14地区体育協会
問い合わせ先/公財富山市体育協会 事務局
富山市湊入船町12番1号 tel.076-432-1117 www.taikyou-toyama.or.jp/
2013.3作成

自然の中を歩こう!

地域：婦中町羽根

婦中ふるさと 自然公園コース ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会
第14地区体育協会

各願寺 ▶ 王塚古墳

ウォーキング Map



各願寺をスタートし、婦中ふるさと自然公園内を歩きます。四季折々の表情を見せる自然の中に、古墳などが点在するコースです。

↑ 至呉羽カントリークラブ



- コース**
- 1 各願寺
 - 2 ふるさと創生館
 - 3 王塚古墳
 - 4 大池
 - 5 勅使塚古墳
 - 6 各願寺

王塚古墳 (国指定史跡)



県下では勅使塚古墳に次ぐ規模の前方後方墳で、5世紀はじめのものと考えられています。

菖蒲園



6月下旬から7月上旬に 10,000 株のハナショウブが咲き乱れます。

4 大池

登り下りのある道です

2 ふるさと創生館

ふるさと創生館



総面積約27haの婦中自然公園の主要施設。3階建ての建物には立山連峰が一望できる展望コーナーが設置されています。

スタート & ゴール

各願寺 1

各願寺

かつては比叡山延暦寺と肩を並べるほどの勢力を誇ったといわれています。現在では往年の栄華を忍んで「曲水の宴」が4月に行われています。



勅使塚古墳

5 ちよくしづか 勅使塚古墳



県内最大の前方後方墳で、4世紀から5世紀のものといわれています。

● 五ツ塚古墳

0 100 200m

【出発点までのアクセス】
富山地铁バスで泉光寺下車徒歩すぐ
富山西 IC より車で 10 分

- 総距離 約 2km
- 所要時間 約 36 分
- 消費カロリー 113kcal
※あくまでも一例です
- ごはん 約 0.7 杯分
- あんパン 約 0.6 個分
- ざるそば 約 0.4 杯分
- 豆大福 約 0.4 個分