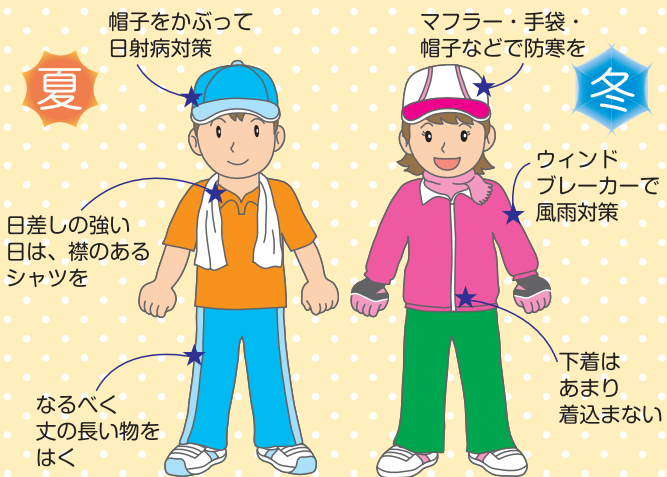


ウォーキングの注意事項

- 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。

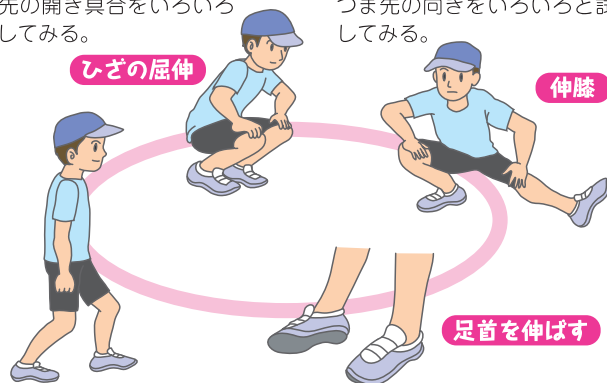
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。



かかとを地面につけたまま行う。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。

ウォーキング あれこれ

世界最大の「ウォーキングの祭典」

オランダ王国の南東部に位置するナイメーヘン市で、ウォーキングの国際大会「インターナショナル・フォーデーズマーチ」が開催されています。

1909年の初開催時は小規模な大会でしたが、現在では世界各地から延べ10万人以上が参加する世界最大のウォーキングの祭典に成長しました。大会は速さを競うものではなく、あくまでウォーキングを楽しみながら完歩をめざすものです。最終日にはゴールの付近で大勢の観衆が待ち受け、参加者に花を渡すなどしてその栄誉を称えます。ちなみにこのナイメーヘンの姉妹都市である埼玉県東松山市では、日本版フォーデーズ・マーチともいべき「日本スリーデーズ・マーチ」が開催されています。

日本のウォーキング人口はおおよそ4000万人といわれており、手軽にできるスポーツとして幅広く普及しています。足腰の強化、心肺機能の向上、肥満の予防・解消などの身体的な効果とともに、ストレスの発散など、精神的な効果も期待できます。

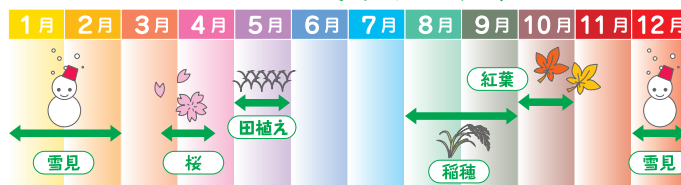
田園風景の中でのウォーキング

日本人の食生活に不可欠なお米が作られる田んぼの風景には、誰しも郷愁を抱くものでしょう。虫や蛙の鳴き声を聞きながら揺れる稲穂の中で行うウォーキングは、気分転換にも最適と言えます。



太田エリア

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10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/
2011.3作成

田園地帯を歩こう!

地域：太田エリア

旧立山道と

国重要文化財

「浮田家」ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会
第10地区体育協会

太田地区センター ▶ 浮田家

ウォーキング Map



太田地区センターをスタートし、のどかな田園風景の中を歩くコースです。途中では刀尾神社の赤鳥居や浮田家住宅の他、春には表参道の桜並木などを見ることができます。

コース

- 1 太田地区センター
- 2 刀尾神社赤鳥居
- 3 刀尾神社
- 4 浮田家
- 5 太田地区センター

本郷町(三)

本郷町(四)

いたち川

刀尾寺

刀尾神社

参道桜並木

2 刀尾神社赤鳥居

赤鳥居

的場の清水

織田信長の部下、勇将斎藤新五が、娘の難病を案じていたところ、刀尾天神が夢枕に立ち、「矢を射て、その矢の落ちたところから湧く水を用いよ」と教えられた。その通りにしたところ清水を発見し、娘の病を治したという伝説の清水である。
昔は、立山登拝者がこの清水で一服していった。



浮田家 4

太田本郷城跡の碑

圓光寺

太田

歯科クリニック

歩道あり

浮田家住宅



立山権現七社に数えられ、立山参拝の西の玄関口であった。剣岳を神格化した、手力男命（たじからおのみこと）を祀る。
参道は400mにおよび、第3の鳥居があり境内へと続く。立山を参拝する人は、必ずこの社にお詣りした。



浮田家の建物は江戸時代中期の豪農民家の建築様式を当時のままに残す貴重な建造物です。浮田家は、文政10年(1827年)七代善左衛門の代に三千石の身分になりました。
昭和55年5月に宅地を含め、主屋・表門・土蔵が国の重要文化財の指定を受けました。



徒歩3分

(200m)

小学校前を左折

太田小学校

【出発点までのアクセス】
地鉄バス太田小学校前下車
太田小学校に駐車可

スタート

1 太田地区センター



● 富山高等専門学校
本郷キャンパス

総距離

約 4 km

所要時間

約 1 時間

消費カロリー 205kcal

※あくまでも一例です

ごはん 約 0.8 杯分



ざるそば 約 0.5 杯分

あんパン 約 0.8 個分



豆大福 約 0.6 個分

0 100 200m