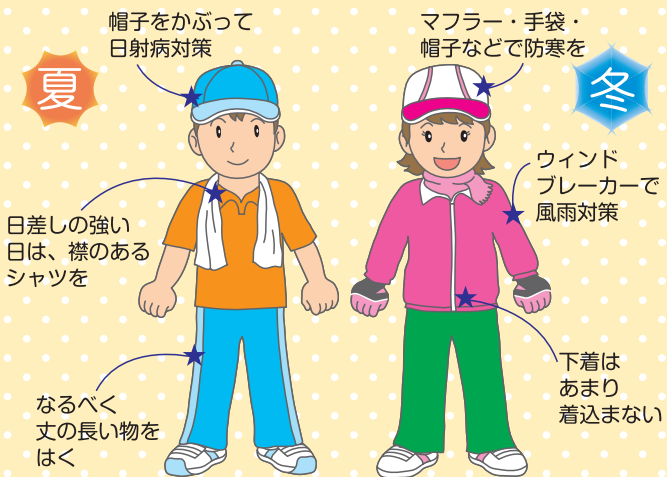


ウォーキングの注意事項

- 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。

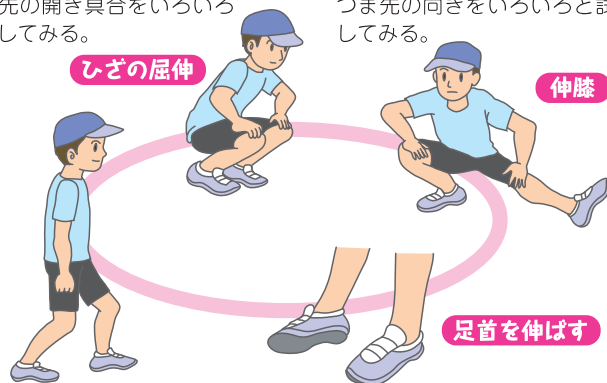
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

ウォーキング あれこれ

歩行のメカニズム

我々が歩く時、おおまかにいって次のような動作を行っています。①右足を振り出す。②右足のかかとが地面に着くと同時に、左足のかかとを上げる。③右足の全面を地面に付け、左足のつま先で地面を蹴り出し、重心を右足に移していく。④左足を前に振り出す。地面の状態などに応じてバランスを保ちながら、これだけの動作を無意識に行っているのです。

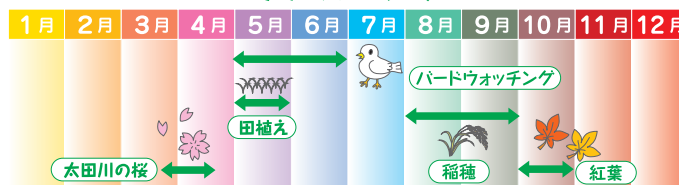
近年注目を浴びている二足歩行ロボットは、人間の歩行動作を様々な角度から研究し、高度な技術で再現しています。現在では走ることでできるロボットも登場するなど技術はさらに発展していますが、人間のようにスムーズで安定した歩行を行うのは簡単ではないようです。人間の知能を飛躍的に進化させる一因ともなった「二足歩行」は、とてもレベルの高い動作なんですね。

目線を変えて街を歩く

街なかでのウォーキングでは、車や自転車では気づかずに通り過ぎてしまうような、ちょっとした発見をすることがあります。通る人を見守るお地蔵さま、お店のユニークな看板、道に咲く花々、などなど…。歩きながら辺りを見回してみれば、これまでとは違う街の姿が見えてくるかもしれません。



蛭川エリア 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

四季を感じながら歩こう!

地域：蛭川エリア

にながわ
健康ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会
第10地区体育協会

蛭川小学校▶とやま健康パーク

ウォーキングMap

蛭川小学校前をスタートし、浄徳寺、富山南総合公園を経由してとやま健康パークまで歩くコースです。四季折々の草花や田園風景を眺めながらのウォーキングが楽しめます。

富山南総合公園体育文化センター



メインアリーナとサブアリーナを備え、地域の体育館として親しまれています。周囲には多目的グラウンドや富山能楽堂などが隣接しています。

感染症予防対策や母子保健及び成人保健、歯科保健、精神保健など市民の健康の保持・増進の中心です



富山市保健所

最勝寺



富山市障害者福祉センター

ゴルフ練習場



ポイント

空港までまっすぐ伸びる滑走路のような道です

とやま健康パーク

プールやフィットネスルーム、温泉を兼ね備える健康スタジアムがあります。屋外には「じゃぶじゃぶ池」があり、夏の暑い日には、賑やかな子どもたちの声が聞こえます。



とやま健康パーク

ゴール



スタート

1 蛭川小学校

徒歩3分
(200m)

2 浄徳寺

太田川の桜

春になると、太田川沿いの蛭川小学校に面した一帯がさくら色に染まります。川にそぐように枝が垂れ下がる風光明媚な情景を楽しむことができます。



コース

※コース上にトイレはありません。

- 1 蛭川小学校
- 2 浄徳寺
- 3 村田製作所
- 4 富山南総合公園体育文化センター
- 5 とやま健康パーク

総距離
約 4.3km

所要時間
約 1 時間

消費カロリー 220kcal
※あくまでも一例です

ごはん 約 0.9 杯分
あんパン 約 0.8 個分
ざるそば 約 0.5 杯分
豆大福 約 0.7 個分

0 100 200m