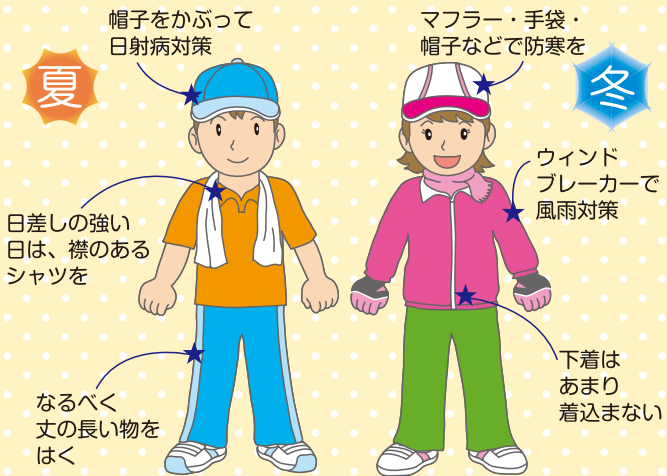


## ウォーキングの注意事項

- 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。

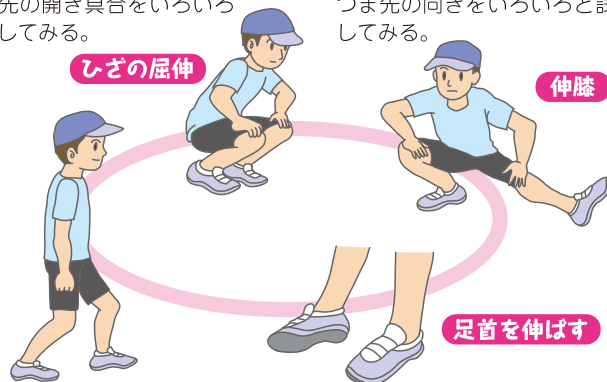
**その他の携行品** 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

### ★ 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、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、それぞれ気持ち良く伸びたところで10数えて戻します。

#### 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。

#### 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：社団法人日本ウォーキング協会)

### 体育文化センター周辺エリア 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  
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



空港の町を歩こう!

地域：体育文化センター周辺エリア

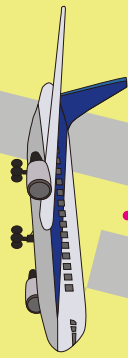
# 空とパノラマ ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会



### 富山空港

富山県の空の玄関口・富山空港。



富山空港前

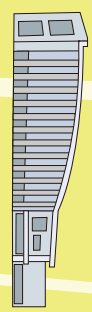
富山空港線

【出発点までのアクセス】  
地鉄/バス能楽堂バス停  
より徒歩 3分

### スタート

### 富山南総合公園 体育文化センター

富山市南部のスポーツ拠点として、体育文化センターのほか、能楽堂やナイター完備のラニスコートなども整備されています。駐車場あり。



41

総距離  
約 7km

所要時間  
約 1 時間 45 分

消費カロリー 338kcal  
※あくまで一例です

ごはん 約 1.4 杯分

あんパン 約 1.3 個分

ざるそば 約 0.8 杯分

豆大福 約 1.1 個分

### 富山県総合運動公園

約3万人収容可能な陸上競技場。



### 栗山塚

中世につくられた経塚。昭和60年の調査で、川原石を一列に並べた墓壇部が確認され、下層からは鎌倉時代未だの珠洲焼陶器が出土しています。



### 富山県広域 消防防災センター

県民の安全・安心な暮らしを守るための、消防職員の育成の場。災害発生時には被災地への支援拠点となるほか、防災知識の普及啓発の施設となっています。



徒歩3分  
(200m)

吉倉

とやまオムニバー

0 100 200m