

ウォーキングの注意事項

- 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下さい。
- 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配慮してください。
- 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。

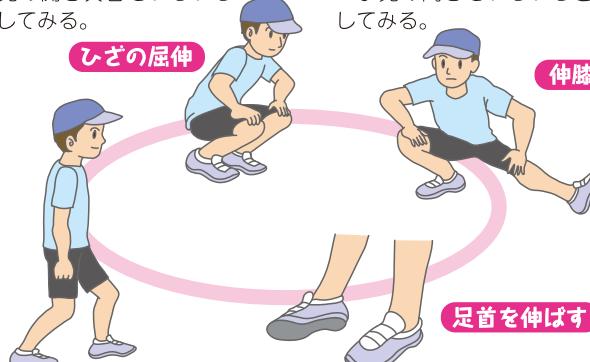
服装・携行品等の準備はしっかりと



★ストレッチング★

歩く前後に行な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。



かかとを地面につけたままで
行う。つま先は前に向ける。

ウォーミングアップ その2

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 足の振り出し

足先をひざが伸び
切るように軽く8回
振り出します。
最後は前に振り出
したまま、足首の
ストレッチ。



足首回転

つま先でできるだけ大きな丸い円
を描くように回します。



つま前後

つま先を引き寄せて5つ数えます。
つま先を伸ばして5つ数えます。

2 足の甲伸ばし

左足で体を支え、右足をつま先ま
で伸ばし後ろに回してつま先を地面
につけます。前ひざを曲げて後ろ
足の甲を伸ばします。



3 アキレス腱 伸ばし

体を立ち上げて後ろ足の足裏全体
を地面につけます。後ろ足のかかと
をつけたまま、前ひざを曲げて体重
を前足に乗せ後ろ足のふくらはぎ、
アキレス腱を伸ばします。



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:



鵜飼のまちを歩こう!

地域: 婦中鵜坂校区周辺

Let's 鵜坂
壳比河鵜飼コース

ウォーキングMap



安田城跡をスタートし、売比河鵜飼祭で知られる婦中町鵜坂地区を歩きます。途中では文化施設などにも立ち寄ってみましょう。



コース

- 1 安田城跡資料館
- 2 西本郷踏切
- 3 婦中鵜坂駅
- 4 イノベーションパーク
- 5 鵜坂公民館
- 6 富山西警察署
- 7 安田城跡

スタート
&
ゴール

【出発点までのアクセス】
地鉄富山駅からJR高山本線で10分、
速星駅からタクシーで5分
富山西ICから車で10分

安田城跡資料館



井田川左岸にある戦国末期の平城で、天正13年(1585)、豊臣秀吉の越中攻めの際に使用されました。全国的にも貴重な城跡で、1981年に国の史跡に指定されました。8月には、1,000個以上の提灯がお堀を彩る安田城月見の宴が行われます。

岡崎家跡

代々富山藩の十村役を務めた豪農の岡崎家跡。

● 岡崎家跡

2 西本郷踏切

4 イノベーションパーク

めひかわうかいまつり
売比河鵜飼祭



奈良時代の越中国司、大伴家持が神通川(売比河)で鵜飼い漁を題材に和歌を詠んだとの故事にちなんだ「売比河鵜飼祭」を実施しています。

東本郷公民館

5 鵜坂公民館

● 鵜坂小学校

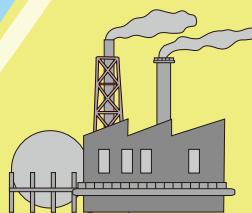
6 富山西警察署

下巻田(北)



	総距離	約 5.2km
	所要時間	約 1 時間 38 分
	消費カロリー	299kcal ※あくまで一例です
	ごはん	約 1.8 杯分
	あんパン	約 1.6 個分
	ざるそば	約 1.1 杯分
	豆大福	約 1.2 個分

0 100 200m



高
木
線

	ごはん	約 1.8 杯分
	あんパン	約 1.6 個分
	ざるそば	約 1.1 杯分
	豆大福	約 1.2 個分