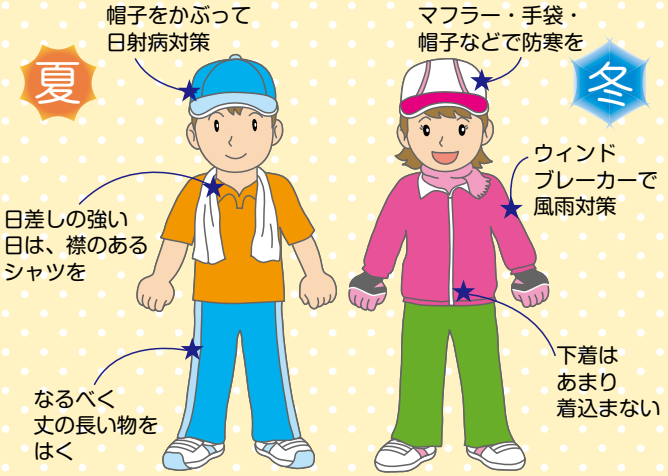
ウオーキングの注意事項

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下さい。
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。

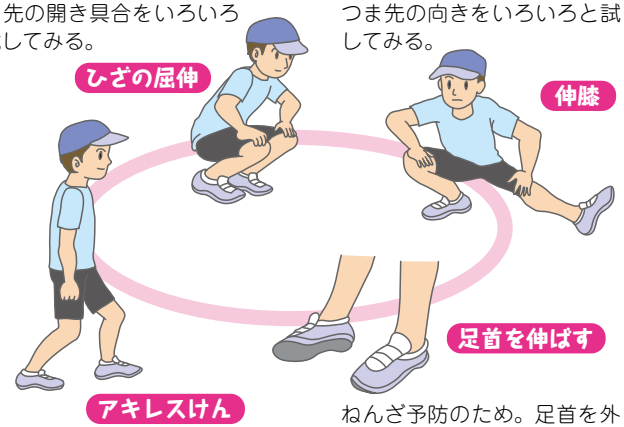
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★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1

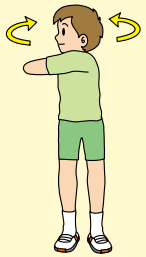
休息状態にあった体を運動できる状態に整えるために、筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。冬場は少し余計に足踏みなどのアイテムを増やして体を十分温めるといいでしょう。

1 足踏み
両手を前横に開きながら足踏みしてスペースを確保しましょう。手・ひざを少し高く上げて、身体全体をほぐします。

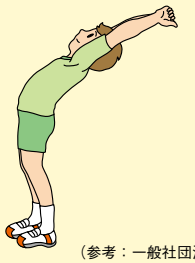
2 背伸び
足は自然に置き、顔はいつも景色を楽しむような目の高さで。手の指を組んで裏返し、頭上に上げて体をゆっくり引き上げて背伸びです。

3 体側伸ばし
足を少し横に開いて、手を再び組んで頭上に。手を上に引き上げながら横に倒します。

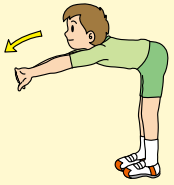
4 上体回し
手を組んだまま前方に伸ばしてぐるっと上体を回し後方へ。



5 後方に倒します。



6 前後伸ばし
手を前方に伸ばして上体を前に倒します。背中腰脚の裏側を伸ばします。



（参考：一般社団法人日本ウオーキング協会）

富岩運河エリア エリアカレンダー

ウオーキングメモ

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スポーツ協会　第６地区体育協会
問い合せ先／(公財)富山市スポーツ協会　事務局
富山市婦中町速星 754　tel.076-432-1117　www.taikyou-toyama.or.jp/

2025.3 一部修正

運河沿いを歩こう！

地域：富岩運河エリア

水と緑のふれあい空間ウオーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会
第６地区体育協会

富岩運河環水公園 ▸▸ 国指定重要文化財中島閘門

ウオーキングMap

親水広場をスタートして富岩運河東岸を進み、中島閘門で折り返して西岸を歩きます。緑豊かな散策路の風景が楽しめます。

- 総距離 約4.5km
- 所要時間 約1時間25分
- 消費カロリー 257kcal ※あくまでも一例です
  - ごはん 約1.1杯分
  - あんパン 約1.4個分
  - ざるそば 約0.6杯分
  - 豆大福 約0.8個分

コース
1 親水広場（富山市総合体育館北側）
2 泉と滝の広場
3 天門橋
4 あいの島・バードサンクチュアリ
5 富岩運河散策路（東岸）
6 中島閘門
7 富岩運河散策路（西岸）
8 見晴らしの丘
9 親水広場

6 中島閘門

平成10年に、昭和の土木構造物では全国初の国の重要文化財に指定されました。2.5mある水位差を上流と下流の扉で仕切り船を通す、全国でも珍しいパナマ運河方式の閘門です。

クリスマスイルミネーション

環水公園 夏まつり

桜とソーラー船

2 泉と滝の広場

川の最上部をイメージする滝と、湧水をイメージする水盤があります。

【出発点までのアクセス】
JR富山駅より徒歩10分
富山市総合体育館、とやま自遊館など駐車場有り