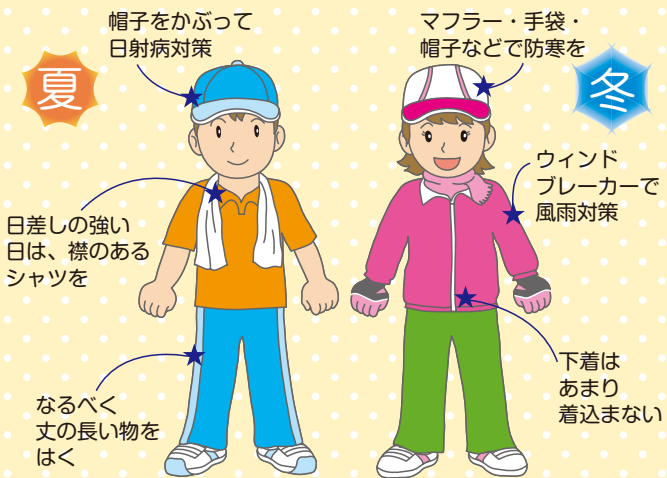


ウォーキングの注意事項

- 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。

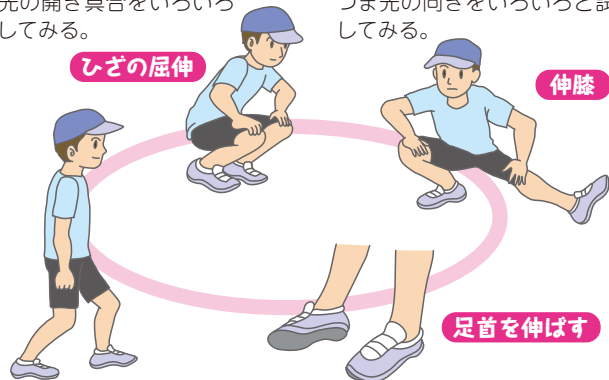
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

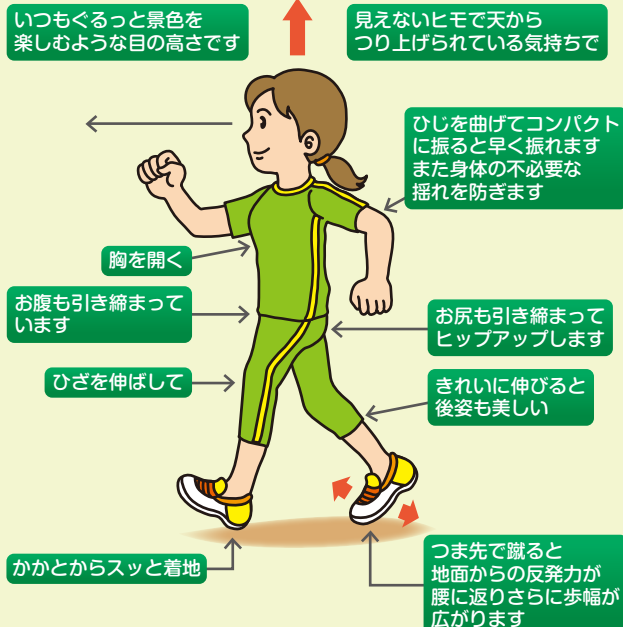


アキレスけん

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。

正しいウォーキング してみませんか？



(参考：社団法人日本ウォーキング協会)

八尾町エリア 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13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/
2012.3作成



坂のまちを歩こう!

地域：八尾町エリア

八尾おわら 坂の町ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会
第13地区体育協会

ウォーキングMap

おわら、曳山、和紙。伝統と文化を育んできた坂の町・八尾。土蔵造りや格子戸の民家が残る古い街並みを歩きながら、八尾の歴史を探訪できるウォーキングコースです。



【出発点までのアクセス】
越中八尾駅より徒歩 10分



総距離 約 3.8km

所要時間 約 1 時間

消費カロリー 323kcal
※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 0.8 個分

コース

- 1 町民ひろば
- 2 禅寺橋
- 3 桐野山間名寺
- 4 八尾町おわら資料館
- 5 城ヶ山
- 6 諏訪町通り
- 7 八尾町曳山展示館
- 8 町民ひろば

八尾町曳山展示館

蚕都といわれた八尾の歴史や絢爛豪華な八尾曳山を常設展示しています。



7 八尾町曳山展示館



桐野山間名寺

総檜造りの豪華な作風は、堂内の華麗さとともに、本願寺様式建築としては全国白眉のもの。地区住民の誇りとなっています。(現地案内版より抜粋)



八尾町おわら資料館



おわら中興の祖・川崎順二にまつわる資料展示や臨場感あふれる大型スクリーンでの映像展示で、おわらを体感できる施設です。

絶景ポイント
城ヶ山からは、富山平野が一望できます。

5 城ヶ山



諏訪町通り

日本の道百選に選ばれた通りで、白壁や格子戸の町並みなど歴史の香りが漂います。

