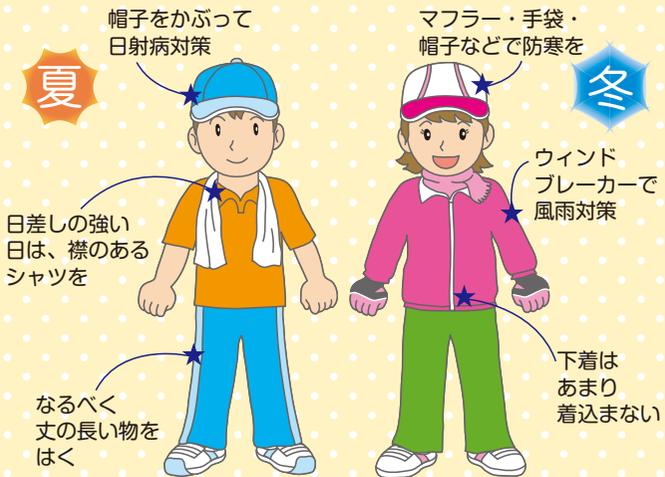


ウォーキングの注意事項

- 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。

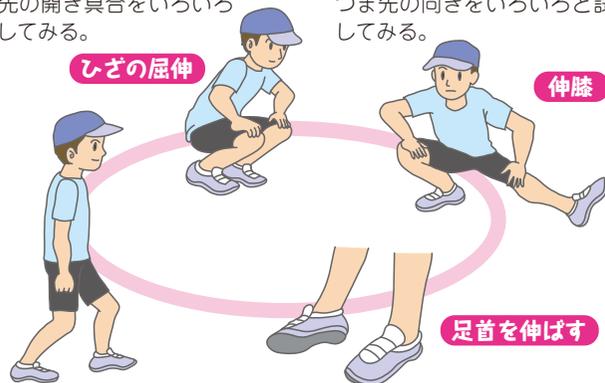
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

水分補給について その2

ウォーキングを行う際に皆さんが注意していることはどんなことでしょうか？

靴や服装以外に意外に大切なのが、この水分補給なのです。正しい水分補給の方法を知って、安全なウォーキングを心掛けましょう。

いつ、どれくらい飲めばいいの？

歩き始める直前と歩き終わった後には、コップ1杯程度の水分補給を行います。歩いている途中では、のどの渇きを感じる前（15分～20分おきを目安）にできるだけたくさん飲むようにしたらよいでしょう。



(参考：社団法人日本ウォーキング協会)

保内エリア エリアカレンダー

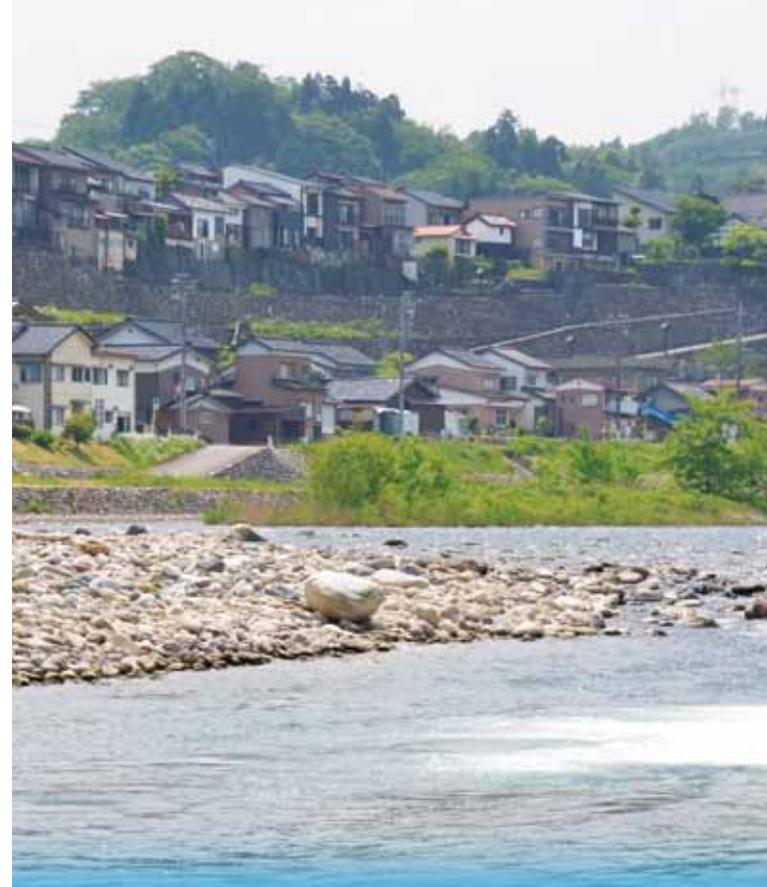


ウォーキングメモ

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



元気に歩こう!

地域：保内エリア

やすうち健脚 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

町民ひろば ▶▶ 八尾中核工業団地

ウォーキング Map



町民ひろばをスタートし、極性寺や蔵王神社のある厳かな雰囲気の中、用水沿いを進み、八尾中核工業団地をめぐるコースです。緑に包まれた坂の町・八尾が楽しめます。

総距離
約 6.3km

所要時間
約 1 時間 40 分

消費カロリー 323kcal
※あくまでも一例です

- ごはん 約 1.3 杯分
- あんパン 約 1.2 個分
- ざるそば 約 0.7 杯分
- 豆大福 約 1.0 個分

コース

- 1 町民ひろば
- 2 蔵王神社
- 3 妙川寺
- 4 八尾中核工業団地
- 5 西山公園
- 6 八尾高校
- 7 町民ひろば



町民ひろば

八尾町民がスポーツを楽しむパークゴルフ場やゲートボール場があり、9月の風の盆には特設ステージが設置され、おわらが楽しめます。トイレ、大型駐車場あり。

蔵王神社

赤い鳥居が階段で連なっていて、厳かな雰囲気があります。

極性寺

【出発点までのアクセス】
越中八尾駅より徒歩10分