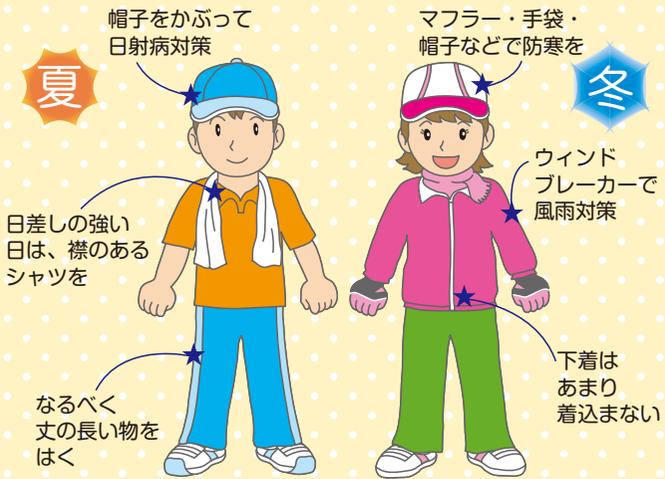


ウォーキングの注意事項

- 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。

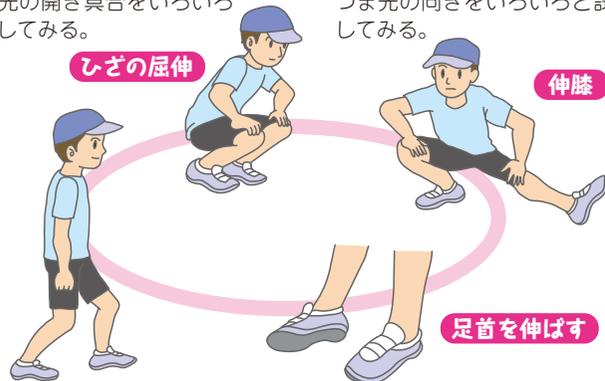
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

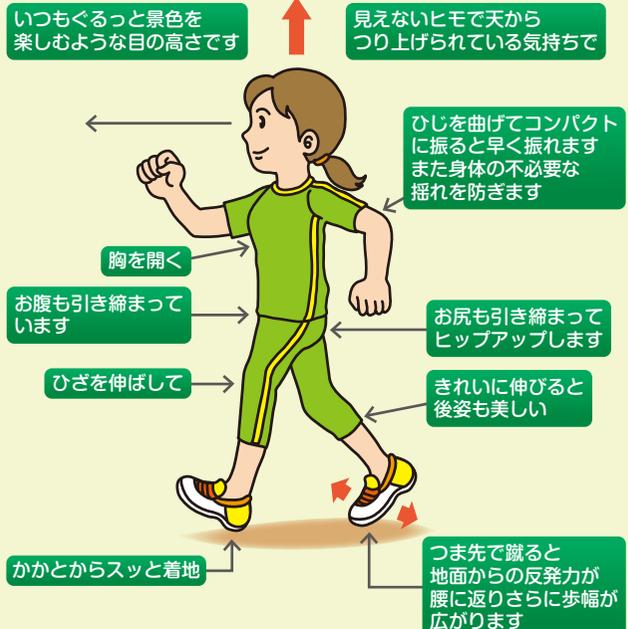


アキレスけん

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)

猿倉エリア 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11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

さわやかな
風の街を歩こう!

地域：猿倉エリア

さわやか猿倉 ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会
第11地区体育協会

屋内競技場 ▶ 寺家・猿倉森林公園

ウォーキング Map



屋内競技場から猿倉森林公園までを往復するコースです。少し高低差はありますが、自然の中を楽しんで歩けます。余裕があれば、猿倉山頂上の風の城まで足をのぼしてみよう。

コース

- 1 屋内競技場
- 2 大沢野総合運動公園
- 3 船峯小学校
- 4 船峯地区センター
- 5 寺家公園
- 6 屋内競技場



【出発点までのアクセス】
 地鉄バス上二杉バス停留所
 下車徒歩約 15 分

スタート & ゴール

1 屋内競技場

大沢野総合運動公園 2

大沢野総合運動公園

野球場、陸上競技場、多目的広場があり遊具や芝生広場などがあり、休日には、家族連れやスポーツを楽しむ人たちにぎわいます。



大沢野中学校



船峯保育所

船峯地区センター 4



大沢野小学校

猿倉山森林公園

富山を見わたすアウトドアフィールド。キャンプ場やバーベキューハウスなどの設備もあります。



●バス利用可
 (乗車) 笹津ターミナル
 →(降車バス) 二杉バス停
 ※時刻表にご確認ください



●笹津バス停

●正福寺

寺家公民館

5 寺家公園

姉倉比売神社

●帝電寺

猿倉山森林公園

直坂遺跡

キャンプ場

●風の城



姉倉比売神社

●帝電寺

徒歩6分
 (400m)



当地出身の医師加藤幸次郎氏が、京都の嵐山を模して造られました。桜、つつじ、楓の名所で、富山県指定天然記念物に指定されている、アカガシの群生も見られます。

注意!!

※積雪のある時期は通行止め等にご確認ください

0 200 400m

神通川

堀三ヶ敷