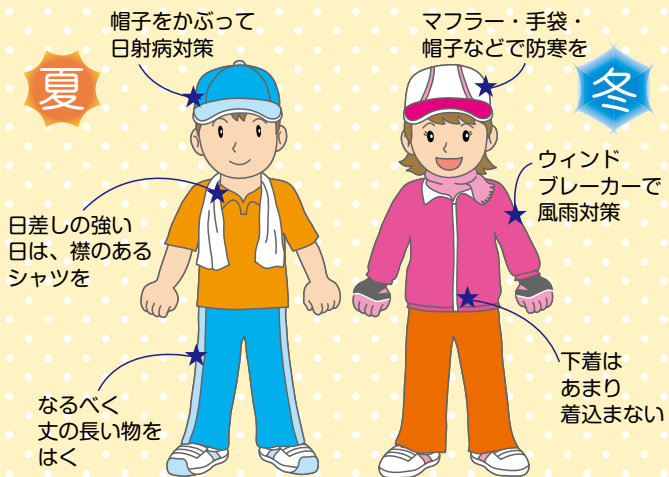


ウォーキングの注意事項

- 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。

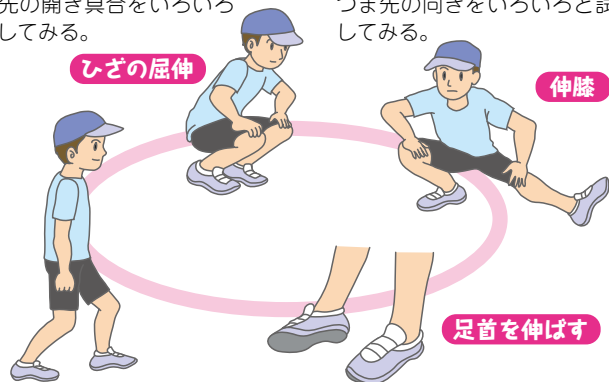
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★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。

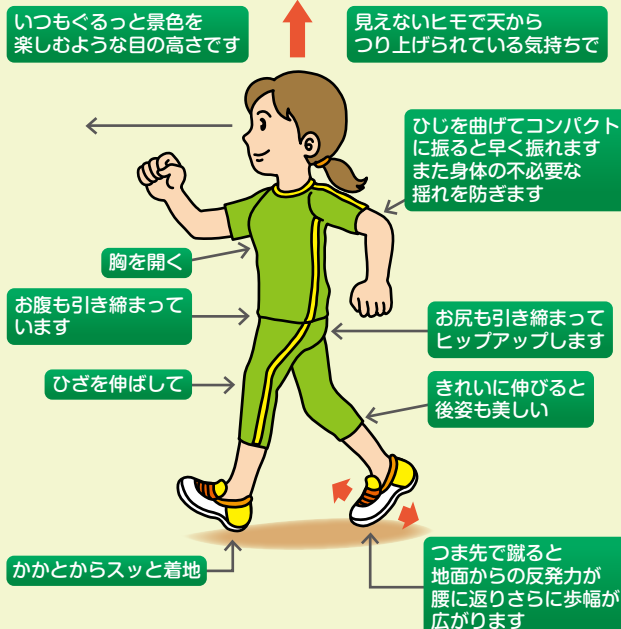
曲げている脚のかかとを地面につけたままで行う。足幅・つま先の向きをいろいろと試してみる。



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：一般社団法人日本ウォーキング協会)

八幡エリア 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スポーツ協会 第3地区体育協会
問い合わせ先/(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.taikyoutoyama.or.jp/
2025.3 一部修正



田園地帯を歩こう!

地域：八幡エリア

豪農の館「内山邸」と 旧射水線を歩く

公益財団法人富山市スポーツ協会
第3地区体育協会



八幡小学校をスタートし、護国神社、内山邸、牛ヶ首神社などの名跡を回るコースです。田園地帯を通り牛ヶ首用水に沿って歩き、緑豊かな風景の中、ウォーキングが楽しめます。

2 越國一國一社護國八幡宮

垂仁天皇 814年、皇子大若子(後に大幡主命)が八幡の宮を造営。聖武天皇一國一社八幡宮創立時、この神社に三柱の神を祀り、弘仁2年、越中護國八幡宮の神霊を奉戴。旧馬見の豪 16ヶ村の総宮です。



草島
小学校

コース

- 1 富山市八幡小学校
- 2 越國一國一社護國八幡宮
- 3 豪農の館内山邸
- 4 牛ヶ首神社
- 5 富山市和合地区農村多目的研修センター
- 6 八町神明宮
- 7 富山市八幡小学校



スタート&ゴール

【出発点までのアクセス】
地鉄バス八幡停留所より
徒歩3分

徒歩3分
(200m)

休憩ポイント
八町農村公園もあり、
ひと休みできます。

3 豪農の館 内山邸

国登録有形文化財。富山藩時代の豪農屋敷の特色を残している内山邸、美術品、民俗資料等を県民共通の文化遺産として永く保存するとともに、県民会館の分館として一般の観覧に供するほか、お茶、お花などの文化的諸行事の開催の場としてご利用いただく施設です。



コンビニエンスストア

田尻
田尻 (東)
宮尾 (中)
宮尾 (南)

3 豪農の館内山邸

6 八町神明宮

寛永18年8月24日勧請され、日枝社、八坂神が隣接して鎮座。明治・大正に合祀の訓令があったが、住民は八町三社の祭神各々の御神徳を尊重し合祀に堪えず、今なお三社の祭りを厳重に分けて斎行しています。



4 牛ヶ首神社

寛永9年に牛ヶ首溝渠を穿ち、該溝守護の水神として勧請(分霊を他の神社に移して鎮祭すること)された神社。古来鎮座の神明社の祭神です。



4 牛ヶ首神社

- 総距離 約 7.3km
- 所要時間 約 1 時間 50 分
- 消費カロリー 378kcal ※あくまでも一例です
- ごはん 約 1.5 杯分
- あんパン 約 1.4 個分
- ざるそば 約 0.9 杯分
- 豆大福 約 1.1 個分

0 100 200m