

ウォーキングの注意事項

- 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。
- 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。
- 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。

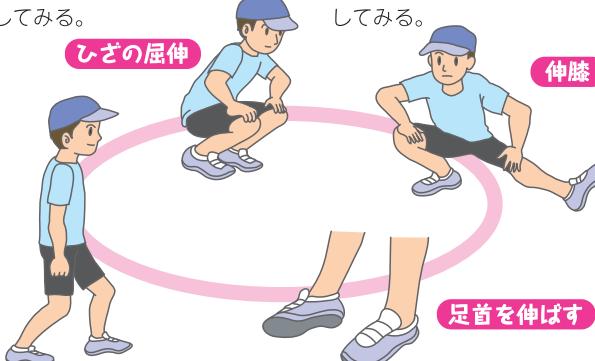
服装・携行品等の準備はしっかりと



★ストレッチング★

歩く前後に行な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。



かかとを地面につけたままで
行う。つま先は前に向ける。

ウォーキングあれこれ

ウォーカーが集結する各地のイベント

埼玉県松山市で毎年開催されている「日本スリーデーマーチ」は、国際的なウォーキングの大会です。3日間の会期中は、50カ国から1日約5万人が集まり、のどかな田園地帯や山々のすそ野に広がる丘陵地帯を歩きます。順位や記録を競うのではなく、自然・文化との触れ合いや、各国のウォーカーとの交流を楽しみながら自由に歩く、「ウォーキングの祭典」というべき雰囲気です。

富山でも、7月には「立山まるごとウォーク」、10月には「氷見きときとウォーク」など、たくさんのウォーキングイベントが開催されています。体力に合わせてコースを選択できるイベントが多いので、ウォーキングに慣れてきたら参加してみるのも良いかもしれません。

川沿いのウォーキング

河畔で行なうウォーキングでは、変化に富む水辺の景観を楽しむことができます。水のせせらぎをBGMに歩けば、四季折々の草花に加え、時には水鳥などを見かけることも出来るでしょう。運動とレジャー、両方の側面を持つウォーキングならではの魅力です。

また、川岸にトイレやベンチなどが整備されている所も多く、自分のペースで安心してウォーキングを行うことができるのも、川でのウォーキングの利点といえそうです。



大川寺エリア

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:



川辺の自然を楽しもう!

地域: 大川寺エリア

常願寺川河畔 ウォーキング



立山橋を出発し、常西用水プロムナード、殿様林緑地公園、雷鳥大橋などを回るコースです。桜や新緑、紅葉など、季節ごとに移り変わる自然の姿を楽しみながら歩くことができます。



コース

- 1 立山橋
- 2 常西用水プロムナード
- 3 殿様林緑地公園
- 4 雷鳥大橋
- 5 クリーンセンター前
- 6 立山橋

末三賀

休憩ポイント

- さわやかスポーツ広場
- 常願寺ハイツ

富山地区広域圏クリーンセンター



富山地区から排出されるゴミを、約 15 万トン焼却しています。

絶景ポイント !!

堤防からは立山連峰が一望できます。



佐々堤と殿様林

佐々成政が越中の領主の際、治水のためにここに堤防を築き、前田藩が水防林の松を植えた場所です。



三室荒屋



上滝

上滝小学校

大山総合行政センター

常西用水プロムナード



常西用水沿いに遊歩道があり、約 1 km に渡って桜並木が続きます。春には、"桜のトンネル" ができます。4月上旬には、ごんべ祭りが開催されます。

大山図書館 ● 富山地方鉄道不二越・上滝線

2 常西用水プロムナード



立山道標



大山寺駅

【出発点までのアクセス】
富山地鉄大川寺駅徒歩 5 分

雄山神社前立社櫓

スタート
&
ゴール

注意
横断歩道無し

立山橋

0 100 200m