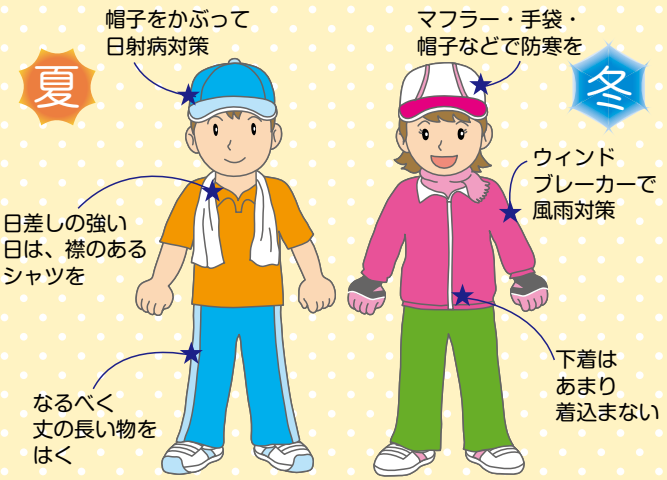
ウオーキングの注意事項

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下さい。
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。

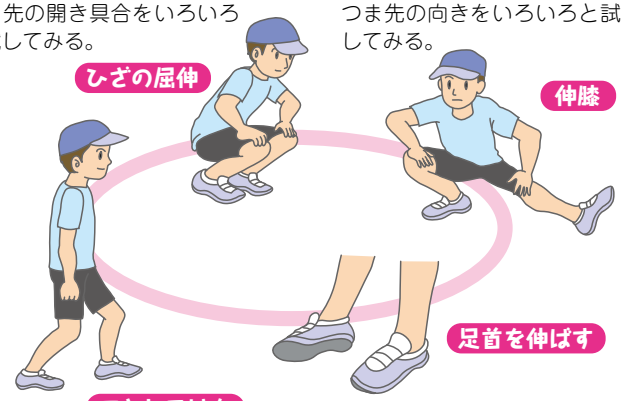
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★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。

足首を伸ばす 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。

ウォーミングアップ その2

休息状態にあった体を運動できる状態に整えるために、筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。冬場は少し余計に足踏みなどのアイテムを増やして体を十分温めるといいでしょう。

1 足の振り出し

足先をひざが伸び切るように軽く8回振り出します。
最後は前に振り出したまま、足首のストレッチ。

足首回転
つま先でできるだけ大きな丸い円を描くように回します。

つま先前後
つま先を引き寄せて5つ数えます。
つま先を伸ばして5つ数えます。

2 足の甲伸ばし

左足で体を支え、右足をつま先まで伸ばし後ろに回してつま先を地面につけます。前ひざを曲げて後ろ足の甲を伸ばします。

3 アキレス腱伸ばし

体を立ち上げて後ろ足の足裏全体を地面につけます。後ろ足のかかとをつけたまま、前ひざを曲げて体重を前足に乗せ後ろ足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばします。

（参考：一般社団法人日本ウォーキング協会）

2000年体育館エリア エリアカレンダー

ウオーキングメモ

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
問い合せ先／(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.taikyou-toyama.or.jp/

2025.3一部修正

水と田園のまちを歩こう！

地域：2000年体育館エリア

富立大橋ウオーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会

山室 ▸▸ 富立大橋

ウオーキングMap

2000年体育館をスタートし、富立大橋、大日橋を渡るコースです。正面に立山連峰を眺めながら川のせせらぎと、のどかな田園風景を楽しめます。

絶景ポイント
橋の中央まで行くと
立山連峰が一望できます

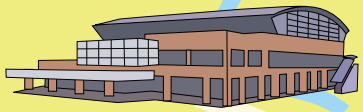
北

コース

1 少彦名社・2000年体育館
2 藤の木園町公園
3 富立大橋
4 大日橋
5 町村山室神社
6 蓮乗寺・町村公園
7 2000年体育館

1 2000年体育館

2000年富山国体に合わせて建設された体育館です。子どもから大人まで幅広い年齢層の方々の健康づくりの場として親しまれています。



スタート&ゴール

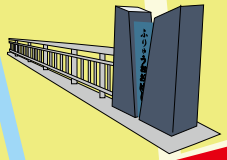
2000年体育館・少彦名社 1

【出発点までのアクセス】
地鉄バス天正寺停留所より
徒歩5分
2000年体育館駐車場あり

天正寺
天正寺南
ドラッグストア
カフェ
関(北)
秋吉(北)
電気工事店
町村
町村公園
蓮乗寺・町村公園 6
町村山室神社 5
中川原台
新町村バス停
GS
古寺
藤木(南)
藤木団地
大島一丁目
365
6
3

3 富立大橋

県道富山立山公園線の常願寺川に架かる橋で、2005年3月28日に開通しました。この橋の完成により、富山市と立山町との交通アクセスも良好になりました。



3 富立大橋

2 藤の木園町公園

1 少彦名社

1671年、加賀藩により移住を命ぜられた十村役金山彦三郎家の屋敷護神として祀られていたといわれ、1907年頃、現在の地に移転し奉られています。少彦名命と天照皇大神が祀られています。

4 大日橋

富山県富山市と中新川郡立山町の常願寺川に架かる 540mの橋で、橋の名称は、両岸の地域名である「大島」と「日置」の各頭文字をとったのが由来である。橋の鉄骨部分が水色に塗装され、夜間の照明設備も取り入れられています。

4 大日橋

常願寺テニスコート管理事務所

常願寺公園

常願寺川

徒歩3分(200m)

住宅側を通ります
通行にご注意ください

5 町村山室神社

江戸時代中期以前に建てられた由緒ある神社です。

総距離 約 9km
所要時間 約 2 時間 45 分
消費カロリー 428kcal
※あくまでも一例です
ごはん 約 2 杯分
あんパン 約 2 個分
ざるそば 約 1.3 杯分
豆大福 約 1.5 個分

0 100 200m