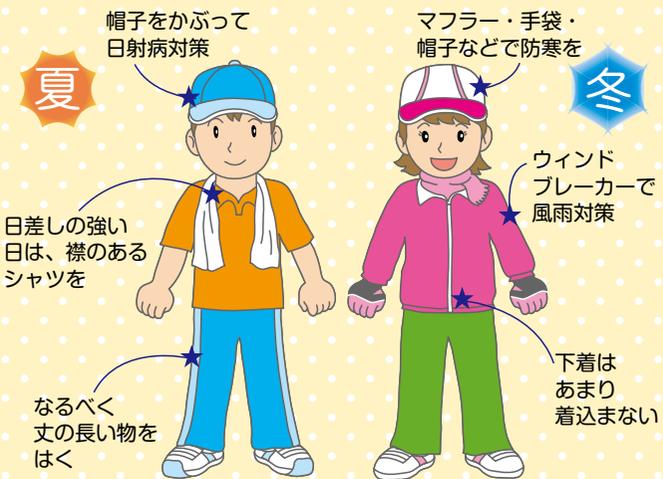


ウォーキングの注意事項

- 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。

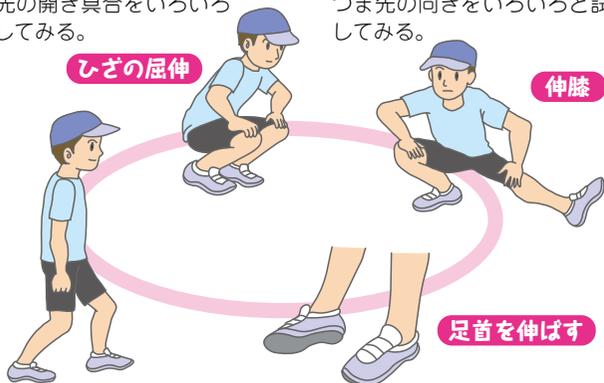
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

クーリングダウン

明日へ疲れを残さないために、ウォーキングの後は必ず行いましょう。

つま先からマッサージ

両手を使って足指をマッサージ。曲げたり、回したり、引っ張ったり、土踏ますも親指で押しながら揉みましょう。



ふくらはぎマッサージ

ふくらはぎを両手で挟み込み、足首から膝に向かって揉みほぐします。膝の回りや太ももの付け根まで同じようにマッサージしましょう。



股関節、内ももを伸ばす

身体の前で両足の裏を合わせ、手前に引きつけます。つま先を両手でつかみ、背筋を伸ばして身体を前に倒していきます。



お尻、外ももを伸ばす

右足を伸ばして座り、左膝を曲げて交差させ、曲げた膝をできるだけ身体に引きつけます。上半身を左側にひねり、左手を身体に近づけ地面において背筋を伸ばします。反対側も同じようにしましょう。



(参考：一般社団法人日本ウォーキング協会)

水橋中部・西部エリア エリアカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						水橋橋まつり					
カレイ	クロダイ	キス	あおりいか								

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1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.taikyou-toyama.or.jp/
2025.3 一部修正



歴史ある街を歩こう!

地域：水橋中部・西部エリア

水橋の漁港と 史跡めぐりウォーク

公益財団法人富山市スポーツ協会
第1地区体育協会



水橋西部地区センターをスタートし、数々の
寺社・旧跡を巡るコースです。海沿いの道で
は、日本海の風景も楽しむことができます。



絶景ポイント
滑川や魚津方面まで見渡せ、
夕焼けがきれいです



絶景ポイント
日本海が
一望できます



8 一里塚

江戸幕府が、1里(約4km)ごとの
距離の目印として塚を築き、エノ
キを植えました。現在は石碑が
立っています。

水神社

江戸時代、水橋川(現在の白岩川)
を渡るには舟を使っていた。
幕末に橋を架ける工事が始まり、
1869年(明治2年)6月に長さ約
250m、幅約5mの橋が完成しま
した。材木には沿岸の神社から伐
採した神木を用いたので、神様へ
の感謝と河川の安泰を願って水神
社を建立しました。大国主命を
祀って毎年行った例祭が、現在も
続く「橋祭り」となりました。

2 義経海士ヶ瀬の渡し遺跡

1187年(文治3年)、義経
主従が水橋側に渡ろうとし
ましたが増水のため渡れ
ず、1人の海士の助けによ
り対岸に渡りました。この
故事から「海士ヶ瀬」とい
われるようになりました。

3 横綱梅ヶ谷の墓(蓮勝寺)

水橋出身の名横綱梅ヶ谷富士太郎
は、明治36年に25歳で第20代
横綱に昇進。当時では最年少横綱
でした。

- 総距離**
約 5.7km
- 所要時間**
約 1 時間 25 分
- 消費カロリー** 291kcal
※あくまでも一例です
- ごはん 約 1.2 杯分
 - あんパン 約 1.1 個分
 - ざるそば 約 0.7 杯分
 - 豆大福 約 0.9 個分

- コース**
- 1 水橋西部地区センター
 - 2 義経海士ヶ瀬の渡し遺跡
 - 3 横綱梅ヶ谷の墓(蓮勝寺)
 - 4 高麗神社
 - 5 水橋フィッシャリーナ
 - 6 金刀比羅神社
 - 7 鮎場跡・弘法大師堂
 - 8 一里塚
 - 9 水橋神社
 - 10 水橋西部地区センター

