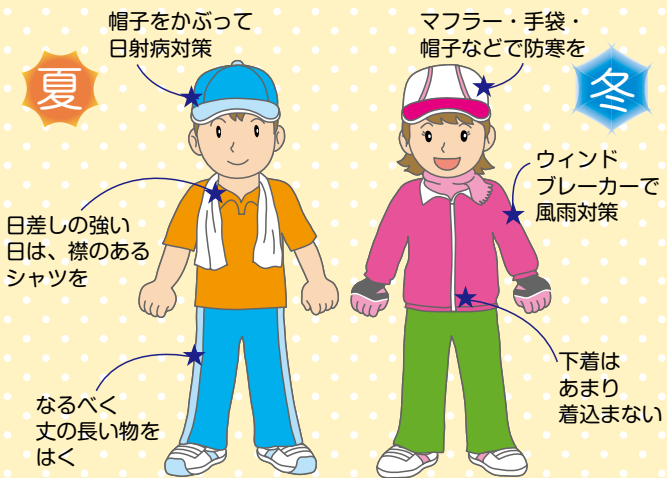


ウォーキングの注意事項

- 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。

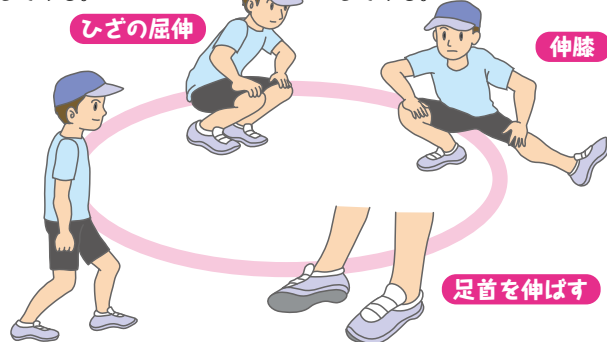
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

曲がっ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。

ウォーミングアップ その3

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

頭を後へ倒します。



両手を後頭部にかけ、頭を前に引きます。



2 首曲げ

腰幅で背筋を伸ばして立ちます。首を左右前後に曲げ、それぞれ気持ち良く伸びたところで10数えて戻します。



首回し

10数えながらゆっくりと大きく一回転させます。反対にも同様に。



3 肩すばめ

両肩を耳につける気持ちで、キューツと引き上げて、ストンと落とします。3回くり返します。



首まわし

肩を回転します。まずは前方から後へ、肩を意識して8回、回します。次は後から前です。



(参考：一般社団法人日本ウォーキング協会)

水橋東部エリア

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
			桜				稲穂				

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



田園を歩こう!

地域：水橋東部エリア

下条用水頭首工めぐり
ウォーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会
第1地区体育協会

水橋東部地区センター▶ 赤浜橋（滑川市）

上市川・合川・平塚川の合流地点である下条用水の取水口まで、新幹線高架の下を通り、のんびりと立山連峰や田園風景を眺めながら歩きます。

【出発点までのアクセス】
水橋駅→水橋東部地区センター 車で8分 4.1km
徒歩で45分

スタート&ゴール



1 水橋東部地区センター

五郎丸公民館

6

鷹留り神社（白鷹伝説）

6 たかとま
鷹留り神社



立山信仰開山の祖・佐伯有頼の夢に現れた鷹がここに留まったという言い伝えのある神社です。当時の社は五郎丸白山宮に移築され、現在は新たに建てられた社が当時の伝説を物語っています。

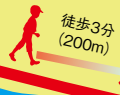
2 下条用水完成記念碑

上砂子坂

滑川運動公園
（市営野球場）

上市川

竹鼻公民館



徒歩3分
（200m）

3 石仏の橋地蔵

日吉社・
日枝神社

3 石仏の橋地蔵



上市町石仏地区の中央にある橋地蔵は、昔、道に迷う人々を救うため、橋にしようとお告げをされました。そこで村人達は、地蔵様を分かれ道の橋として渡しました。それからというもの、道に迷う人はなくなりました。今でも8月24日には、感謝の気持ちで地蔵祭りが行われています。

コース

1

水橋東部地区センター

2

下条用水完成記念碑

3

石仏の橋地蔵

4

上下分水の堰

5

埋樋神社と下条用水の灌漑

6

鷹留り神社（白鷹伝説）

7

松波孝三郎の碑

8

水橋東部地区センター

郷川頭首工



下条用水は、慶長、元和の頃より下条用水郷と称して約620町をかんがいていた。用水取入れ不能になりし時、上条村の豪農 杉本弥助氏により嘉永年間上市川を横断して川底に木製埋樋を創設し灌漑に至った。

5 埋樋神社と下条用水の灌漑

5 おおいど

埋樋神社と下条用水の灌漑



下条用水は、郷川からの水を水橋東部の水田に供給しています。災害に弱かった用水のトンネル化に尽力した杉本弥助の功績をたたえて建立されたのが、埋樋神社です。

0 100 200m

北陸新幹線

富山地方本線

総距離
約 9.1km

kcal 消費カロリー 523kcal
※あくまでも一例です



ごはん 約 3.1 杯分



ざるそば 約 1.9 杯分



所要時間
約 2 時間 50 分



あんパン 約 2.8 個分



豆大福 約 2.1 個分

ウォーキング Map

