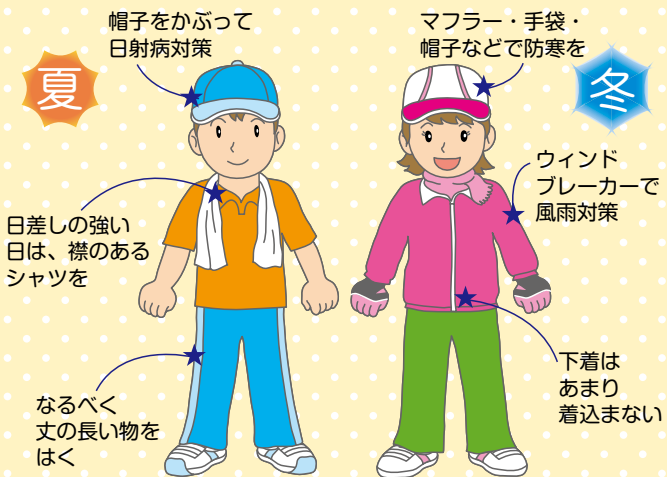


ウォーキングの注意事項

- 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。

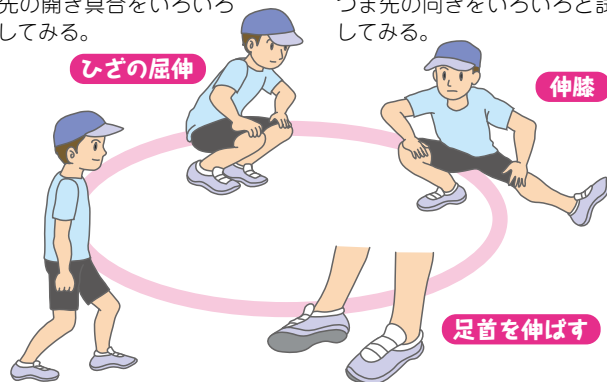
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

ウォーミングアップ その1

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 足踏み

両手を前横に開きながら足踏みしてスペースを確保しましょう。手・ひざを少し高く上げて、身体全体をほくします。



2 背伸び

足は自然に置き、顔はいつも景色を楽しむような目の高さで。手の指を組んで裏返し、頭上に上げて体をゆっくり引き上げて背伸びです。

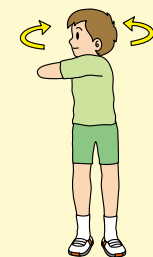


3 体側伸ばし

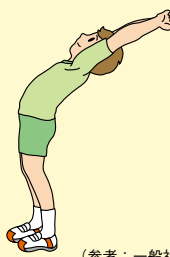
足を少し横に開いて、手を再び組んで頭上に。手を上に引き上げながら横に倒します。

4 上体回し

手を組んだまま前方に伸ばしてぐるっと上体を回し後方へ。

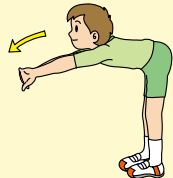


5 後方に倒します。



6 前後伸ばし

手を前方に伸ばして上体を前に倒します。背中腰脚の裏側を伸ばします。



(参考：一般社団法人日本ウォーキング協会)

富山駅周辺エリア 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
イルミネーション		桜		新緑					紅葉		

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
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

せせらぎの中を
歩こう!

地域：富山駅周辺エリア

橋をめぐって
ウォーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会

環水公園そばの富山市総合体育館を出発し、
いたち川・松川べりを歩きます。
春には松川の桜も楽しめます。

環水公園

「とやま都市 MIRAI計画」のシンボル
として、オアシスの様な水辺が整備
されています。



1 富山市総合体育館

国際規模の競技大会から軽スポー
ツまで行える、市民の健康づくりの
拠点施設です。



【出発点までのアクセス】
JR富山駅北口から徒歩10分

富山市総合体育館

スタート
& ゴール

新四屋橋 14

15 天門橋

13 富山北大橋

2 八田橋

3 新宿橋

4 千歳橋

5 桜橋

七十二峰橋 8

安住橋 9

11 富山大橋

富山城址公園

名将佐々成政の居城である
富山城を中心とした、市民の
憩いの場です。



コース

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

富山市総合体育館

八田橋

新宿橋

千歳橋

桜橋

草明橋

景雲橋

七十二峰橋

安住橋

舟橋

富山大橋

神通大橋

富山北大橋

新四屋橋

天門橋

富山市総合体育館

- 総距離 約 5km
- 所要時間 約 1 時間
- kcal 消費カロリー 256kcal
※あくまでも一例です
- ごはん 約 1.0 杯分
- あんパン 約 0.9 個分
- ざるそば 約 0.6 杯分
- 豆大福 約 0.8 個分