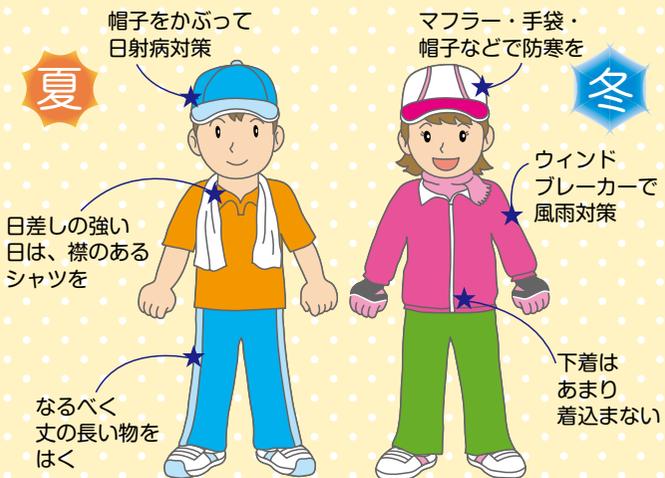


ウォーキングの注意事項

- 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。

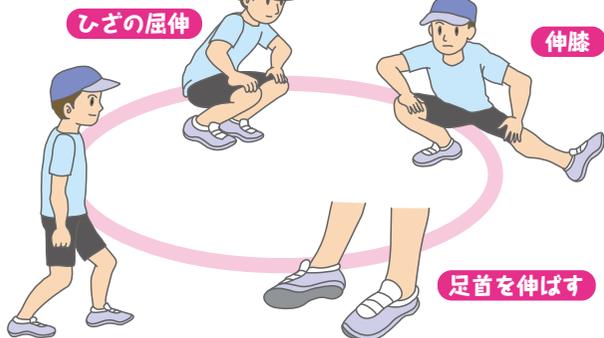
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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て、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、それぞれ気持ちよく伸びたところで10数えて戻します。

3 肩すぼめ

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。

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)

豊田エリア 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:

作成者/公益財団法人富山市スポーツ協会 第6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



遺跡の町を歩こう!

地域：豊田エリア

とよた 遺跡・石仏めぐり

ウォーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会
第6地区体育協会

城川原公園 ▶▶ 阿弥陀如来像

ウォーキング Map



豊田丘陵では、古くは縄文時代晩期から、奈良・平安時代の遺跡も発見されており、人々が暮らしの中で祈ったであろう石仏が、多数残っています。

- コース
- 1 城川原公園
 - 2 ちょうちょう塚
 - 8 聖観音菩薩像
 - 15 馬頭観音像
 - 20 城川原の六地藏
 - 23 阿弥陀如来像
 - 1 城川原公園

23 阿弥陀如来像



【出発点までのアクセス】
富山ライトレール城川原駅より徒歩5分
城川原公園駐車場あり

スタート & ゴール

2 ちょうちょう塚



富山平野に造られた最古の古墳。三世中頃(邪馬台国の卑弥呼、中国では三国志の諸葛孔明が活躍)に治めた首長の墓とされています。壺・高杯などが出土。

20 城川原の六地藏



城川原の火葬場(豊田郵便局の裏の墓地)にあったものを移築。六道(地獄・飢餓・畜生・修羅・人・天)で苦しむ人々を救い浄土に導くのが六地藏であるとされています。

15 馬頭観音像

徒歩3分(200m)



名工・牧喜右衛門による明治11年の作。彩色が美しい。当時、豊田地区は石川県であったが、石碑の裏には越中国と書かれています(石川県と名乗るのを嫌がったか?)。

15 馬頭観音像



岩瀬と大岩を結ぶ街道であったが、低湿地で人馬が通行に難儀したので安全祈願のために建立。

道幅の狭い住宅街を通るので注意!

- 総距離 約8km
- 所要時間 約2時間
- 消費カロリー 410kcal ※あくまでも一例です
- ごはん 約1.6杯分
- あんパン 約1.5個分
- ざるそば 約0.9杯分
- 豆大福 約1.2個分

- 1 城川原公園
- 2 ちょうちょう塚
- 3 平和祈願之碑
- 4 火宮社・豊田城館址・尽信小学校(豊田小学校の前身)
- 5 豊田遺跡
- 6 道しるべ戦没者の碑
- 7 地藏菩薩像
- 8 聖観音菩薩像
- 9 豊田大塚遺跡
- 10 道しるべ地藏
- 11 水落の六地藏
- 12 地藏菩薩像
- 13 八坂神社
- 14 米田大覚遺跡
- 15 馬頭観音像
- 16 相撲取りの顕彰碑
- 17 音頭取りの顕彰碑
- 18 名号塔
- 19 馬頭観音像
- 20 城川原の六地藏
- 21 妙楽寺跡
- 22 聖観音像
- 23 阿弥陀如来像

