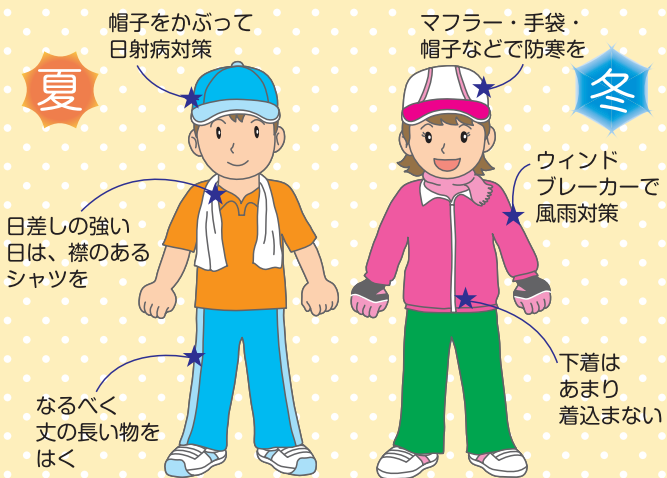


ウォーキングの注意事項

- 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。

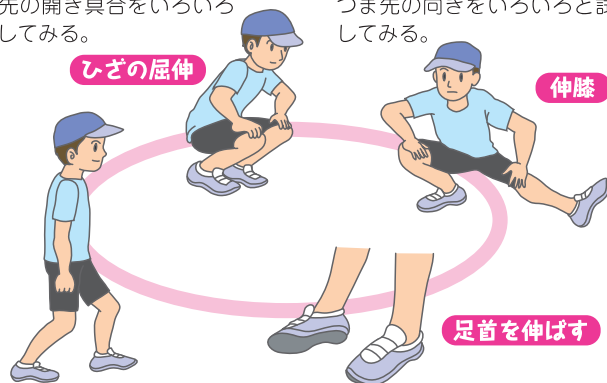
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

ウォーキング あれこれ

日本のウォーキング

日本におけるウォーキングの歴史が始まったのは1964(昭和39)年。折しもオリンピック開催中の東京で、「歩け歩けの会」(現・社団法人日本ウォーキング協会)が誕生しました。発起人は、前年に徒歩でのアメリカ大陸横断を達成した、当時早大生の大西七郎氏でした。この会の精力的な活動により、全国にウォーキングが広まって行きます。第1回ウォーキング大会のスタート地点となった東京都新宿区の明治神宮外苑には、運動発足40周年を記念した「ウォーキング運動発祥記念碑」が建っています。

今日、日本のウォーキング人口はおよそ4000万人ともいわれています。すっかり一般的なものとなったウォーキングには、さまざまな効果、効能が期待できます。足腰の強化、心肺機能の向上はもちろん、有酸素運動によって糖質・脂肪を燃焼することで、肥満を予防・解消することができます。

目線を変えて街を歩く

街なかでのウォーキングでは、車や自転車では気づかずに通り過ぎてしまうような、ちょっとした発見をすることがあります。通る人を見守るお地蔵さま、お店のユニークな看板、道に咲く花々、などなど…。歩きながら辺りを見回してみれば、これまでとは違う街の姿が見えてくるかもしれません。



城南公園エリア 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
雪見			桜			木々の緑			紅葉		雪見

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体育協会 第9地区体育協会
問い合わせ先／(公財)富山市体育協会 事務局
富山市湊入船町12番1号 tel.076-432-1117 www.taikyou-toyama.or.jp/
2011.3作成

楽しく歩いて社会見学!

地域：城南公園エリア

歩いて富山の薬と
科学を学ぼう

公益財団法人富山市体育協会
第9地区体育協会

堀川中学校 ▶ 城南公園

ウォーキング Map



堀川中学校をスタートし、広貫堂や城南公園などを回るコースです。ウォーキングの途中には広貫堂の資料館や科学博物館など、文化施設にも立ち寄ることができます。

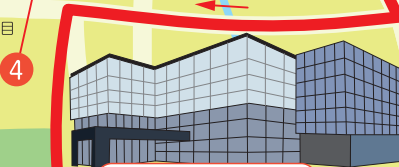
富山市科学博物館

昭和 54 年、北陸で初めての科学博物館として富山市科学文化センターが開館され、平成 19 年 7 月に富山市科学博物館としてリニューアルオープンされました。



園内を通ります

富山市科学博物館



県立近代美術館

城南公園

休憩ポイント

芝生広場や噴水があり
ゆったり休めます

富山市民病院

医療を通して市民の健康を守り、豊かな地域づくりに貢献されています。



富山市民病院

太郎丸公園

スタート & ゴール

2 広貫堂資料館



広貫堂資料館



明治 9 年 (1876)、旧富山藩の反魂丹役所を引き継ぎ、売薬さんたちの共同出資によって設立された製薬会社が広貫堂です。

コース

- 堀川小泉電停前
- 広貫堂資料館
- 村杜白山社
- 富山市科学博物館
- 城南公園
- 市民病院前
- 堀川小泉電停前

総距離

約 4km

所要時間

約 1 時間

消費カロリー 205kcal

※あくまでも一例です

ごはん 約 0.8 杯分 ざるそば 約 0.5 杯分

あんパン 約 0.8 個分 豆大福 約 0.6 個分

【出発点までのアクセス】
堀川小泉電停下車 0 分
城南公園駐車場有

0 100 200m