

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

…日曜・祝日

※2日ヘルシー・キッズBのみ開催

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※25日キッズAのみ開催

※29日キッズA・キッズBのみ開催

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※28日キッズAのみ開催

※26日フレッシュのみ開催

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※27日キッズBのみ開催

※27日フレッシュ・ヘルシーのみ開催

☆日程は会場、講師等の都合により変更になる場合があります。

…開催日

【スクール一覧】※該当する曜日をお確かめの上、お越しください。

No	スクール名	対象	曜	時間帯
1	太極拳	一般	火	9:30~11:00
2	遊悠元気塾	おおむね60才以上	火	13:30~15:00
3	リズム体操	一般	水	9:30~11:00
4	健康体操	一般	水	13:30~15:00
5	卓球	一般	木	9:00~11:00
6	フレッシュテニス	一般	金	9:00~11:00
7	ヘルシースポーツ	一般	金	13:00~15:00
8	ジュニア卓球	小学3~6年	月	17:45~19:00
9	キッズスポーツA	年中・年長	金	15:50~16:40
10	キッズスポーツB	小学1~3年	金	17:30~18:30

【お問い合わせ】
 (公財)富山市スポーツ協会
 東富山スポーツクラブ
 〒931-8303
 富山市米田16-2(東富山体育館内)
 TEL 076-438-7500
 FAX 076-438-7556

令和7年度 東富山スポーツクラブ スクール活動予定日【ウォーキング】

開催曜日 … 木曜日 開催時間 … 10:00~11:30 対象 … 一般



* が活動予定日です。 * が活動予備日です。



前期 4月~7月 (10回)

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

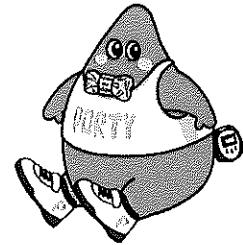
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月予備日 (3日)

※ 悪天候の時には、当日午前8:30以降に活動の有り・無しをお電話で確認下さい。

東富山スポーツクラブ TEL 076-438-7500

日付	集合場所	行き先
4月 3日	東富山体育館	岩瀬公園方面
4月 10日	中央植物園駐車場	富山県中央植物園
4月 17日	稲荷公園駐車場	稲荷公園周辺
4月 24日	東富山体育館	米田公園(住友運河)方面
5月 1日	カナル会館駐車場	岩瀬街中方面
5月 8日	東富山体育館	馬場記念公園方面
5月 15日	五福公園駐車場	五福公園周辺
5月 22日	東富山体育館	城川原公園方面
5月 29日	常願寺公園駐車場	常願寺公園周辺
6月 5日	バスハイク	上高地
6月 12日	東富山体育館	市民球場方面
6月 19日	予備日です。	
6月 26日	予備日です。	
7月 3日	予備日です。	



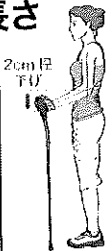
ポール長さ選び方法

身長とポールの長さ目安表

身長×0.63=ポール長さ

最初の目安として下表を参照するか、図のようにひじを直角に曲げて2cm程度ひじを下げた長さになるように調整して下さい。(※使用状況に応じて長さは調整して下さい。歩き方や体型により変化しますので、より快適に感じる長さを選択してご使用下さい。)

身長	ポール長さ
140cmの方	90cm前後
150cmの方	95cm前後
160cmの方	100cm前後
170cmの方	108cm前後
180cmの方	115cm前後



ポール有る無しの歩幅&時速変化



① 親指はグリップ上に

グリップ上部に親指を置くことが可能で、歩く時の自然な手の方向性をそのまま再現できる形状となっております。手首への負担が軽減します。



② ウィング(羽)効果

グリップ上部に羽のようなパーツが出ています。このパーツに入差し指を引っ掛けて、ポールをスライドさせながら歩きます。ポールを倒らなくても、自然と手に添っていく感覚で歩くことができます。



歩き方とポールの使い方

自然なウォーキングスタイルが基本です

腕の振りもポールを使っても自然に歩いている時と同様です。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識しましょう。

歩幅を広く、着地はかかとからつま先へとスムーズな重心移動を意識する



視線は足下を見ないで、進行方向を見る

親指はグリップの上に乗せ、軽く握る程度

肩をリラックスした状態で、腕を自然に歩行するとき同様に前後に振ります

背筋をピンと伸ばして奇麗な姿勢を意識する

先端ゴムを軽く後方へ押し出す。地面を押し戻す感覚

令和7年度 東富山スポーツクラブ スクール活動予定日【ウォーキング】

開催曜日 … 木曜日 開催時間 … 10:00~11:30 対象 … 一般



* [星印] が活動予定日です。 * [四角印] が活動予備日です。



後期 8 ~ 12月 (10回)

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

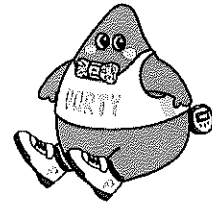
10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
11月予備日 (6・13・20)						

※ 悪天候の時には、当日午前8:30以降に活動の有り・無しをお電話で確認下さい。

東富山スポーツクラブ TEL 076-438-7500

日付	集合場所	行き先
8月28日	東富山体育館	岩瀬公園方面
9月4日	都市緑化植物園駐車場	呉羽山公園都市緑化植物園
9月11日	東富山体育館	米田公園(住友運河)方面
9月18日	稲荷公園駐車場	稲荷公園周辺
9月25日	東富山体育館	馬場記念公園方面
10月2日	常願寺公園駐車場	常願寺公園周辺
10月9日	東富山体育館	城川原公園方面
10月16日	富山県総合体育センター駐車場	富山県総合体育センター周辺
10月23日	五福公園駐車場	五福公園周辺
10月30日	東富山体育館	市民球場方面
11月6日	予備日です。	
11月13日	予備日です。	
11月20日	予備日です。	



ポール長さ選び方法

身長とポールの長さ目安表

身長×0.63=ポール長さ

身長	ポール長さ
140cmの方	90cm前後
150cmの方	95cm前後
160cmの方	100cm前後
170cmの方	108cm前後
180cmの方	115cm前後

最初の目安として下記表を参照するか、図のようにひじを直角に曲げて、2cm程度ひじを下げた長さになるように調整して下さい。(※使用状況に応じて長さは調整して下さい、歩き方や体型により変化しますので、より快適に感じる長さを選択してご使用下さい。)



ポール有る無しの歩幅&時速変化



① 親指はグリップ上に

グリップ上部に親指を置くことが可能で、歩く時の自然な手の方向性をそのまま再現できる形状となっております。手首への負担が軽減します。



② ウイング(羽)効果

グリップ上部に羽のようなパーツが出ています、このパーツに入差し指を引っ掛けて、ポールをスライドさせながら歩きます。ポールを握らなくても、自然と手に着いてくる感覚で歩くことができます。



歩き方とポールの使い方

自然なウォーキングスタイルが基本です

腕の振りにはポールを使っても自然に歩いている時と同様です。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効果的な運動効果を意識しましょう。



視線は足下を見ないで、進行方向を見る

肩をリラックスした状態で、腕を自然に歩行するとき同様に前後に振ります

親指はグリップの上に乗せ、軽く握る程度

背筋をピンと伸ばして綺麗な姿勢を意識する

歩幅を広く、着地はかかとからつま先へとスムーズな重心移動を意識する

先端ゴムを軽く後方へ押し出す。地面を叩きつける感覚