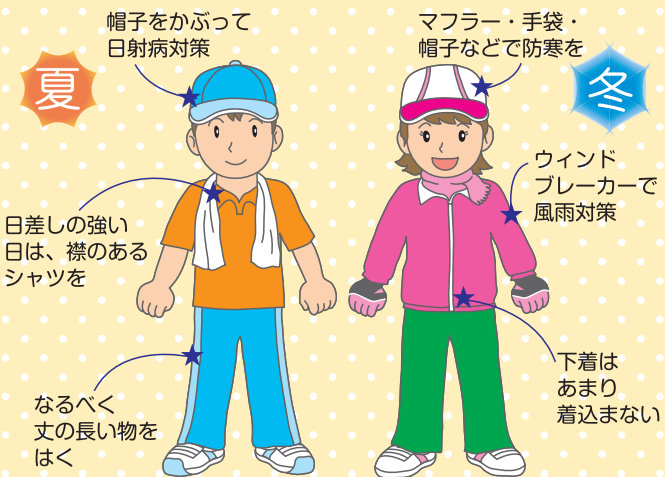


ウォーキングの注意事項

- 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。

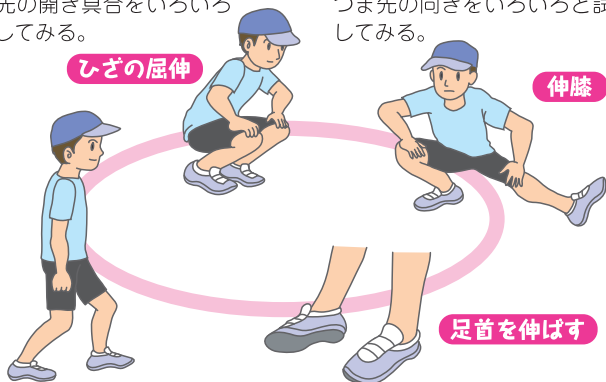
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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

「歩育」を知っていますか？

近年、子どもたちが室外で過ごす時間が減少しています。その結果として、運動能力の低下、直立不全や扁平足、生活習慣病などの問題を抱える子どもが増えています。さらに、自然との触れ合いに乏しい生活や、親の過干渉・過保護などによって心のトラブルを持つ子どもも少なくありません。

こうした状況を改善するひとつの方法として期待されているのが「歩育」です。これは歩くことを通して自然や社会に触れることで、子どもたちの豊かな心や生きる力を育てようという考えです。幼稚園がウォーキングイベントへ参加したり、徒歩での通園を推進するなど、各団体や自治体レベルでさまざまな取り組みが広がっています。

身近な「歩育」の実践法としては、親子・家族でのウォーキングがあります。自分の住む土地や自然の中でのウォーキングは、様々な面で子どもの成長を促すのはもちろん、家庭にも新たな楽しみをもたらしてくれるでしょう。

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。



新庄エリア 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体育協会 第7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



川辺の自然を楽しもう!

地域: 新庄エリア

国登録有形文化財

「金岡邸」のある町
ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会
第7地区体育協会

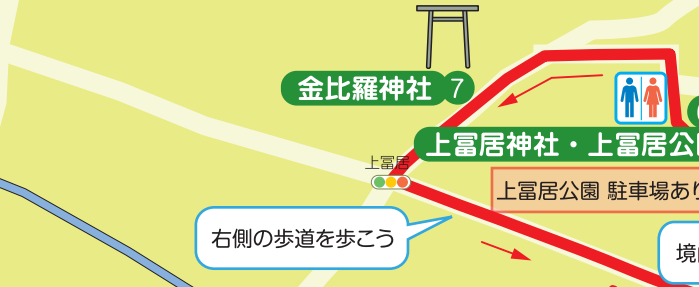
薬種商の館 金岡邸 ▶▶ 上富居神社

ウォーキング Map



新庄小学校をスタートし、歴史ある建物が点在する町並みを歩くコースです。国の有形文化財である金岡邸の他、多くの寺社をめぐるウォーキングが楽しめます。

- コース**
- 1 富山市立新庄小学校
 - 2 新川神社・覚性寺
 - 3 薬種商の邸館
 - 4 全福寺
 - 5 中富居神社
 - 6 上富居神社・上富居公園
 - 7 金比羅神社
 - 8 問屋稲荷神社
 - 9 富山市立新庄小学校



総距離 約 3.7km

所要時間 約 55分

消費カロリー 189kcal
※あくまでも一例です

ごはん 約 0.8 杯分 ざるそば 約 0.4 杯分

あんパン 約 0.7 個分 豆大福 約 0.6 個分

問屋稲荷神社

昭和 46 年 11 月に建立された稲荷神社は、協同組合 富山問屋センターのほぼ中央部に鎮座しています。事業がますますの隆盛になることを祈念し、組合が末永く発展続けることを願い、組合員の精神的な統合の象徴として奉られたものです。

中富居神社

中富居神社

神社の横には遊具やグラウンドもある大きな公園、上富居公園があります。

境内が新庄幼稚園とつながっています。

富山市立図書館分館

富山市立新庄小学校

新川神社

新川神社は大己貴命(大新川命)・白山比咩命(大新川姫命)・天照皇大神・菅原道真を主祭神とする神社であり、元々は市五本榎に鎮座し、中世以降は新庄城の鎮守とされ、1615年(元和元年)常願寺川の氾濫で社殿が浸水し、高台の現在地に遷座しました。

薬種商の館 金岡邸

国登録有形文化財であり、300年の歴史を持つ富山売薬業に関する資料が保存展示されている売薬資料館です。母屋は明治初期の商家で新屋は総檜造りの建物です。

覚性寺

新川神社

0 100 200m