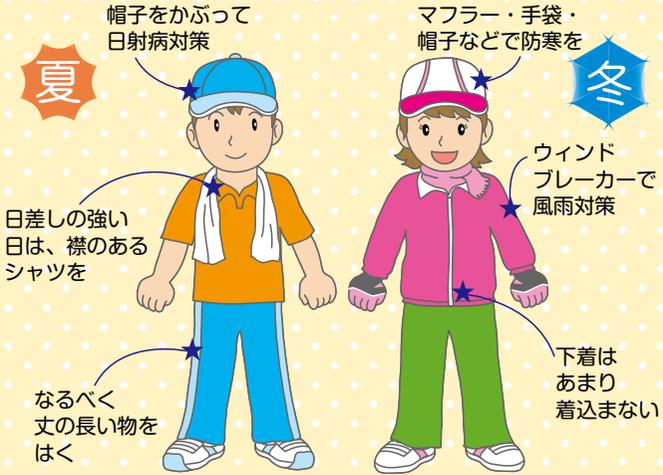


ウォーキングの注意事項

- 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。

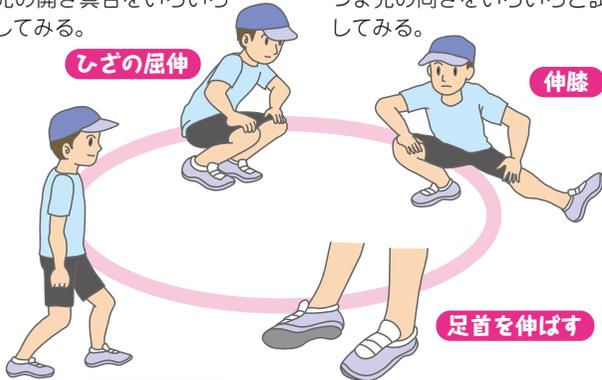
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

足首を伸ばす
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。

水分補給について その2

ウォーキングを行う際に皆さんが注意していることはどんなことでしょうか？

靴や服装以外に意外に大切なのが、この水分補給なのです。正しい水分補給の方法を知って、安全なウォーキングを心掛けましょう。

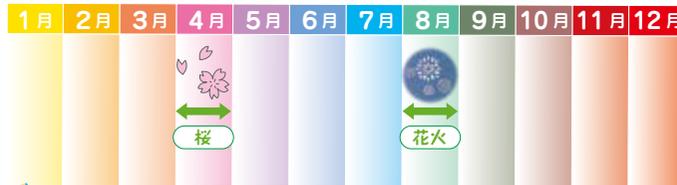
いつ、どれくらい飲めばいいの？

歩き始める直前と歩き終わった後には、コップ1杯程度の水分補給を行います。歩いている途中では、のどの渇きを感じる前（15分～20分おきを目安）にできるだけたくさん飲むようにしたらよいでしょう。



(参考：一般社団法人日本ウォーキング協会)

愛宕・五福エリア エリアカレンダー

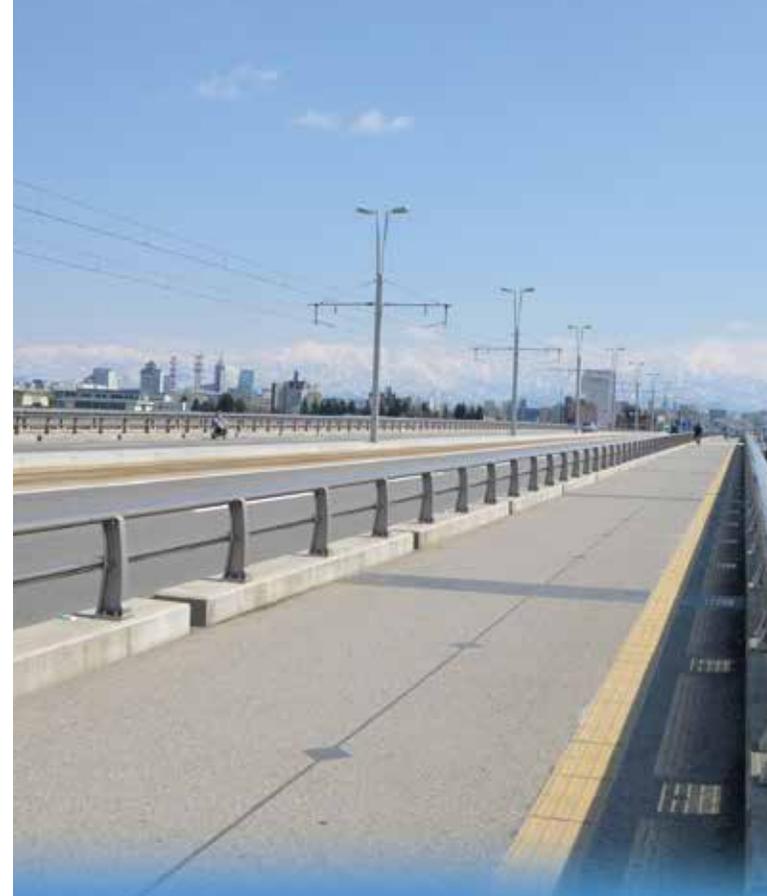


ウォーキングメモ

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5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.taikyuu-toyama.or.jp/
2025.3 一部修正



川沿いを歩こう!

地域：愛宕・五福エリア

文学と芸術にふれる
ウォーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会
第5地区体育協会

ウォーキングMap



高志の国文学館を出発して神通川沿いを歩き、五福陸上競技場を経由して文学館へと戻るコースです。春の桜など、川沿いの風景を楽しみながら歩くことができます。

コース

- 1 高志の国文学館
- 2 富山縣護國神社
- 3 神通川南緑地
- 4 有沢橋
- 5 神明小
- 6 五福陸上競技場
- 7 水墨美術館
- 8 神通大橋
- 9 高志の国文学館



1 高志の国文学館

ここでは、富山県ゆかりの作家や作品を気軽に楽しみ、学ぶことができます。古くは万葉歌人・大伴家持から、現代では堀田善衛や源氏鶏太、角川源義、また漫画では藤子不二雄(A)や藤子-F・不二雄、映画では滝田洋二郎や本木克英、細田守など、文学のみならず、漫画・アニメ、映画まで幅広い分野を紹介しています。

2 富山縣護國神社

富山縣護國神社は、幾多の戦役で国の為に戦没された富山県出身の方々の御霊を、御英霊としてまつりしている神社です。

【出発点までのアクセス】
市内電車電車「泉庁前」下車
徒歩5分

スタート & ゴール
高志の国文学館 1

- 総距離 約 8.3km
- 所要時間 約 2 時間 10 分
- 消費カロリー 425kcal
※あくまでも一例です
- ごはん 約 1.7 杯分
- あんパン 約 1.6 個分
- ざるそば 約 1 杯分
- 豆大福 約 1.3 個分

