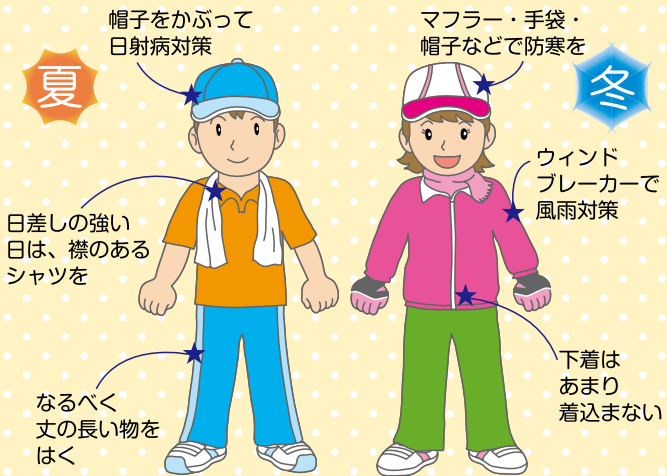


ウォーキングの注意事項

- 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。

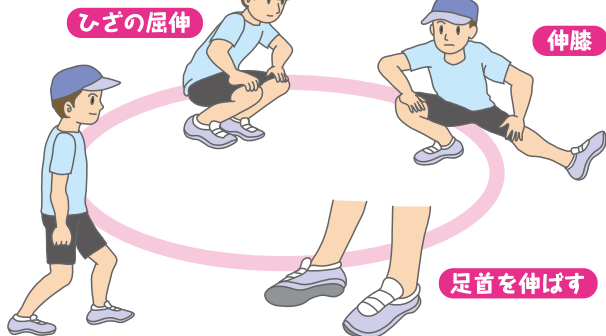
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

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)

大広田エリア 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
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.taikyoutoyama.or.jp/
2025.3 一部修正



のどかな風景の中を歩こう!

地域：大広田エリア

田園と海沿いの ウォーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会

ウォーキング Map



東富山体育館をスタートし、海辺の大村緑地を経由して体育館へと戻るコースです。海沿いの道と田園の風景を楽しめます。



精霊塚



天正6年（1578年）、城主轡田豊後守雅正は、上杉方の武将河田豊前に攻められ討死、城は落ちました。この精霊塚はその時の轡田氏をはじめとする戦死者を葬ったと伝えられ、付近からは戦死者の遺品とみられる刀などが出土し、城の抜穴と考えられるものも見つかっています。

イチョウ並木



約300メートルの一本道に105本のイチョウの木が並んでいます。

コース

- 1 東富山体育館
- 2 北部中学校
- 3 富山市大広田地区センター
- 4 大村緑地
- 5 若宮八幡社
- 6 東富山運動広場
- 7 東富山体育館

- 総距離** 約 8.4km
- 所要時間** 約 2時間 10分
- 消費カロリー** 430kcal
※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

スタート & ゴール 1 東富山体育館
【出発点までのアクセス】東富山駅 東口より 徒歩5分

4 大村緑地



天候に恵まれれば、富山湾越しに3,000メートル級の立山連峰を望むことができ反対を見渡すと能登半島も望むことができます。

5 若宮八幡社



富山市内に同じ名前の八幡社が八尾町にもあります。御祭神は、品陀和気命(応神天皇)、大雀命(仁徳天皇)です。

あいの風とやま鉄道