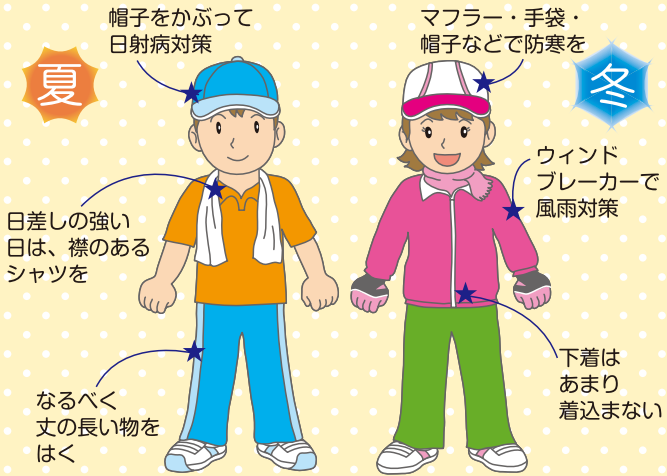


# ウォーキングの注意事項

- 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。

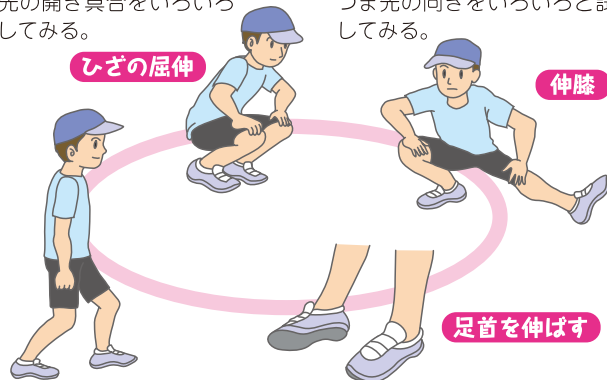
**その他の携行品** 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

## ★ 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。

## ウォーミングアップ その2

休息状態にあった体を運動できる状態に整えるために、筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。冬場は少し余計に足踏みなどのアイテムを増やして体を十分温めるといいでしょう。

### 1 足の振り出し

足先をひざが伸び切るように軽く8回振り出します。最後は前に振り出したまま、足首のストレッチ。



### 足首回転

つま先でできるだけ大きな丸い円を描くように回します。



### つま先前後

つま先を引き寄せて5つ数えます。つま先を伸ばして5つ数えます。



### 2 足の甲伸ばし



左足で体を支え、右足をつま先まで伸ばし後ろに回してつま先を地面につけます。前ひざを曲げて後ろ足の甲を伸ばします。

(参考：社団法人日本ウォーキング協会)

### 3 アキレス腱伸ばし



体を立ち上げて後ろ足の足裏全体を地面につけます。後ろ足のかかとをつけたまま、前ひざを曲げて体重を前足に乗せ後ろ足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばします。

## 城山公園エリア 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	梨花	木々の緑	梨狩り	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4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/  
2013.3作成



自然と親しんで歩こう!

地域：城山公園エリア

# 呉羽・城山公園 ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会  
第4地区体育協会

【出発点までのアクセス】  
 呉羽いきいきコミュニティバス  
 「花ノ木」下車徒歩2分  
 富山市花木体育センター駐車場あり

### 花木体育センター

地域スポーツの拠点として、くればはスポーツクラブの教室やスポーツイベントを開催し、地域住民の健康づくり・体力づくりの場として親しまれています。



1 富山市花木体育センター

スタート  
&  
ゴール

徒歩3分  
(200m)

コミュニティバス花ノ木

花ノ木

東老田

2 サイクリングロード



春

梨ロード(梨畑) 6

梨畑

梨畑

梨畑

下り

呉羽丘陵散策路(遊歩道)

呉羽ハイツ

展望台(しらとり広場)

白鳥城本丸跡

4

呉羽運動広場

花木池

白鳥城本丸跡

3

### 景観ポイント



城山の中腹に位置し、射水平野、富山新港、新湊大橋、遠くには県西部の山脈や能登半島が一望できます。



呉羽丘陵の最高峰城山(標高 145m)に築かれた山城で、呉服山城とも呼ばれました。城の規模は南北 400m・東西 300mにわたり、17の郭と発達した多くの虎口(城の出入口)を備えています。土塁や空堀も良好に残っています。

### 展望台(しらとり広場)



上り

遊歩道

5