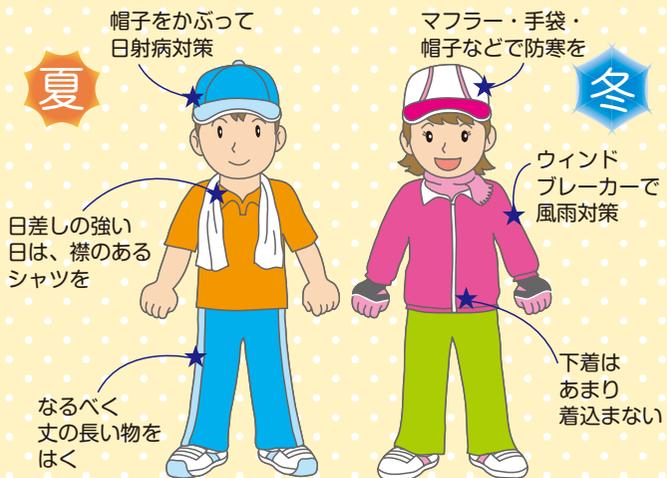


ウォーキングの注意事項

- 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。

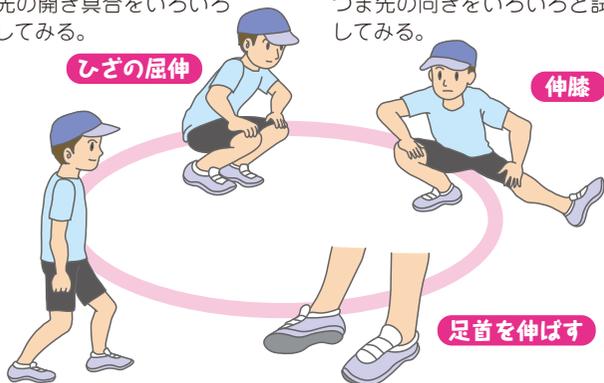
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

目標心拍数を知りましょう

目標心拍数というのは、健康のために十分な運動をして、しかもその運動量が無理のないことを示す、自分の目安です。

目標心拍数の算出法

最大心拍数 = 220 - 年齢 (運動を付加した場合の1分間の鼓動数)

最大心拍数 × 0.7 = 目標心拍数 (0.6~7.5と幅があります)

自分の心拍数を数えましょう

- ✓ 秒針のある時計を使う
- ✓ 手首の動脈に3本の指を当て、6秒間の脈拍をはかっている最後に0をつける。
- ✓ 歩く前と途中で脈拍をはかる。そして歩き終わってすぐに脈拍をはかる。

例(40歳の場合)

220 - 40 = 180 (最大心拍数)

180 × 0.7 = 126 (目標心拍数)

ウォーキングの間、この目標心拍数より低い数を保つように心がけ、最大心拍数を超えないようにします。

心肺器官が強くなり、働きがよくなればもっと早く歩けるようになり、目標心拍数を保てるようになります。

(参考：社団法人日本ウォーキング協会)

塩エリア 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11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/
2012.3作成



季節を感じて歩こう!

地域：塩エリア

塩の千本桜 ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会
第11地区体育協会

ウォーキングMap



コース

- 1 屋内競技場
- 2 大沢野消防署
- 3 多^{たく}比^ひ礼^れ志^し神社
- 4 塩^{しお}の^{せん}千^{せん}本^{ほん}桜^{さくら}
- 5 大久保小学校
- 6 屋内競技場

2011年にオープンした屋内競技場を出発し、桜のときには多くの人を訪れる塩の千本桜などを巡ります。四季折々の自然を感じながらウォーキングを楽しめるコースです。



塩の千本桜

堤防沿いに約1km、約200本の桜の木が植えられています。対岸の八尾側にも植えられていて、春には、美しい桜並木を観に多くの人を訪れます。



4 塩の千本桜



大永寺



3 多^{たく}比^ひ礼^れ志^し神社



2 大沢野消防署



5 大久保小学校



ポイント
保育園の次の交差点を右折

スタート & ゴール

1 屋内競技場



屋内競技場

人工芝では、県内最大の屋内競技場として、2011年7月にオープンしたスポーツ施設です。場内には、ゴムチップ入り人工芝の屋内グラウンドと体育館、ランニングコースがあります。



【出発点までのアクセス】
 地铁バス上二杉バス停留所
 下車徒歩約15分

総距離 約8.7km	kcal 消費カロリー 444kcal ※あくまでも一例です				
所要時間 約2時間10分	<table border="0"> <tr> <td> ごはん 約1.9杯分</td> <td> ざるそば 約1.1杯分</td> </tr> <tr> <td> あんパン 約1.2個分</td> <td> 豆大福 約1.3個分</td> </tr> </table>	ごはん 約1.9杯分	ざるそば 約1.1杯分	あんパン 約1.2個分	豆大福 約1.3個分
ごはん 約1.9杯分	ざるそば 約1.1杯分				
あんパン 約1.2個分	豆大福 約1.3個分				

0 100 200m