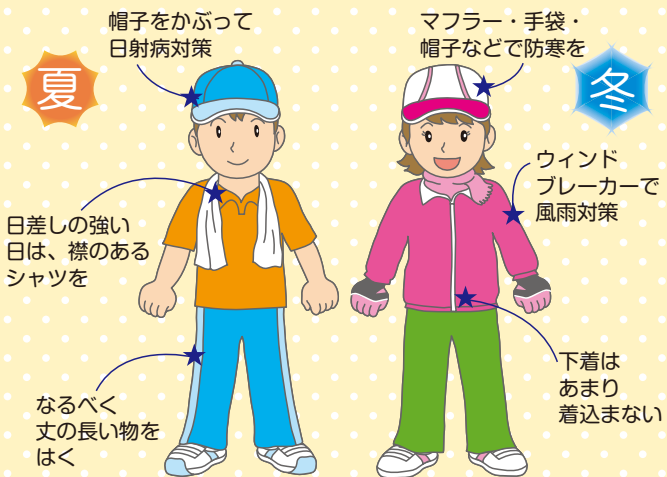


## ウォーキングの注意事項

- 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。

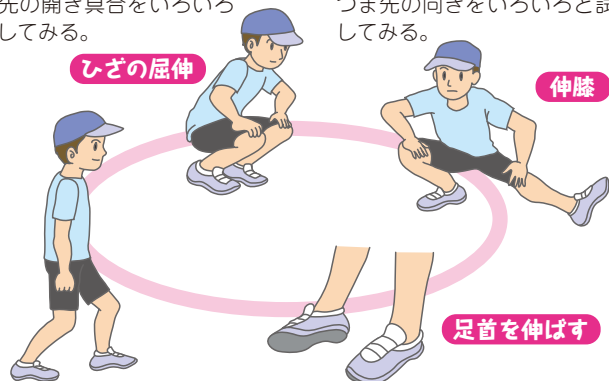
**その他の携行品** 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

### ★ 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1

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。

### なぜ水分補給が必要なの？

運動（ウォーキング）をすると、体温はだんだん上昇してきます。体温が上がってくると、発汗によって体温を下げようと働き、一定に保つようになっています。その汗となる体内の水分が不足すると体温はどんどん上がってしまいます。そして熱中症を起こす危険があります。また、体内の水分が不足すると、血液の粘性が高まりますから、特に高血圧の人は気を付けましょう。

暑い日に安全に歩き続けるためには、水分補給を行うことが、とても大切なことです。

歩いた直後に体重が減るのは、脂肪でなくほとんどが水分量の変化によるものであることをお忘れなく。



(参考：社団法人日本ウォーキング協会)

### 旧街道エリア 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8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



旧街道を歩こう！

地域：旧街道エリア

旧北陸道

旧飛騨街道

ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会  
第8地区体育協会

# ウォーキングMap



旧北陸道・旧飛騨街道などの歴史的な場所を歩きながら、先人たちの思いに浸り、ちょっとタイムスリップを楽しめるウォーキングコースです。

## コース

- 1 稲荷公園
- 2 旧北陸道
- 3 於保多神社
- 4 旧飛騨街道
- 5 寺町
- 6 だんご公園
- 7 奥田用水
- 8 東新地
- 9 稲荷公園

**総距離**  
約 6.3km

**kcal 消費カロリー** 323kcal  
※あくまでも一例です。

ごはん 約 1.3 杯分    ざるそば 約 0.7 杯分  
あんパン 約 1.2 個分    豆大福 約 1 個分

徒歩3分 (200m)

## スタート&ゴール

【出発点までのアクセス】  
まいどはやバスアピア停留所より  
徒歩 10 分  
稲荷公園駐車場あり

## 1 稲荷公園

## 稲荷公園

総面積 12ha に及ぶ広大な総合公園です。園内は自然に囲まれ、芝生公園・赤江川・遊技場などもあります。



## 2 旧北陸道

## 3 於保多神社

## 於保多神社

菅原道真公・富山初代藩主前田利次・二代藩主正甫・十代藩主利保が祀られており、「富山の天神様」としても崇敬を受けています。



## 富山地方鉄道

三浦友和主演の映画『RAILWAYS 愛を伝えられない大人たち』の物語の舞台となりました。



## 8 東新地

## 7 奥田用水

## だんご公園

「だんご」は富山の方言で、水勢を弱めるための堰のことです。



### わき水

雪見橋  
金刀比羅神社  
石倉町  
延命地蔵のわき水

0 100 200m