

ウォーキングの注意事項

- 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下さい。
- 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配慮してください。
- 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。

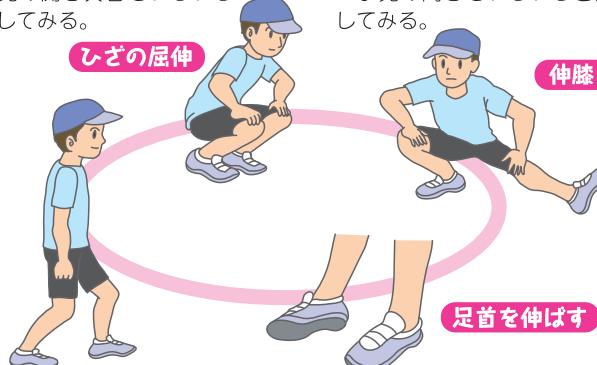
服装・携行品等の準備はしっかりと



★ストレッチング★

歩く前後に行な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。



かかとを地面につけたままで
行う。つま先は前に向ける。

ウォーキングあれこれ

ウォーキング大国、イギリス

ウォーキングが広く普及している国のひとつに、イギリスがあります。都市部を離れば緑豊かな丘陵地帯が広がるこの国では、車で遠方に出て自然散策を楽しむというのが、休日の過ごし方のひとつとして定着しています。

イギリスでウォーキングが親しまれる理由として、「フットパス」の存在があります。フットパスとは、イギリス発祥の「権利道路」のこと。公共の権利として「通行権」が認められているイギリスでは、たとえ私有地の中でもこのフットパスが通っていれば、その道に限り通行が認められます。国内全土に張りめぐらされたフットパスをたどり、人々はウォーキングを積極的に楽しんでいるのです。

川沿いのウォーキング

河畔で行なうウォーキングでは、変化に富む水辺の景観を楽しむことができます。水のせせらぎをBGMに歩けば、四季折々の草花に加え、時には水鳥などを見かけることも出来るでしょう。健康のための運動としてだけでなく、レジャーとしての侧面もあわせ持つウォーキングならではの魅力です。

また、川岸にトイレやベンチなどが整備されている所も多く、自分のペースで安心してウォーキングを行うことができるのも、川でのウォーキングの利点といえそうです。



いたち川エリア 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:



せせらぎの町を歩こう!

地域: いたち川エリア

いたち川
ウォーキング

延命寺蔵(石倉町) ▶馬頭観音(大泉)

ウォーキングMap

いたち川橋をスタートし、石倉延命地蔵尊から馬頭観音まで の区間を往復するコースです。途中に多くの公園やベンチが 整備されており、歩きやすいコースになっています。



小島町
いたち川公園
荒町

41

コース

- 1 いたち川橋
- 2 水神社
- 3 石倉町延命地蔵尊
- 4 ドンドコ公園
- 5 大泉中学校
- 6 立山道標
- 7 馬頭観音の大木と
ケヤキの大木と
- 8 いたち川橋



石倉町延命地蔵尊

安政5年の大地震の際、晒屋甚九郎が川底か ら引き揚げた尊像を供養し、疫病に苦しんでいた人々が回復したといわれています



ドンドコ公園



ドンドコとは、富山の方言で河川に設けられて いる取水堰や落差工の通称です。水が勢いよく 流れ落ちる様や音からその名がついたといわ れています。(現地案内板より)

馬頭観音像

この道は本江湯道と呼ばれた立山道の一つ で、川は材木や薪木の運搬路であった。 この馬頭観音像は、海や陸の交通安全の守護 仏として崇敬された。 頭の毛の中の馬は白馬となって駆けて行き、 海や陸での受難者を救うと信じられていたそ うです。



0 100 200m

石倉町延命地蔵尊(3)

提町通り
久石御門橋詰
五番町
清水町
清水町6丁目
元町
清水元町



景観に溶け込んだトイレ

大泉町2丁目
水上橋
雄山町
西公文名町

水神社(2)



【出発点までのアクセス】
富山地方鉄道大泉駅より
徒歩3分

スタート & ゴール

いたち川橋(1 8)

徒歩3分
(200m)

立山道標(6)

見龍橋

ケヤキの大木と 馬頭観音像(7)

総距離

約5km

所要時間

約1時間15分

kcal 消費カロリー 256kcal

※あくまでも一例です

ごはん 約1.0杯分

ざるそば 約0.6杯分

あんパン 約0.9個分

豆大福 約0.8個分

必ず横断歩道を 渡りましょう

朝・夕は特に交通量
が多いです。
気をつけましょう

小泉町
南大泉

堀川小学校

堀川中学

富山いみず高校

大町2区

大町

南宮山

大町

南宮山