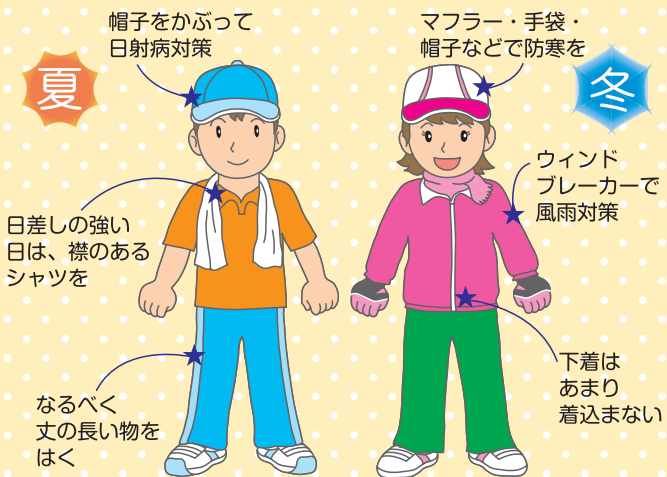


## ウォーキングの注意事項

- 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。

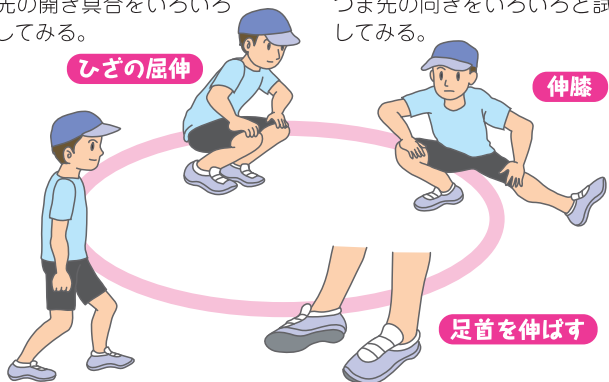
**その他の携行品** 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

### ★ 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。

## ウォーキング あれこれ

### 競歩とウォーキング

一定の距離を歩いてタイムを競う競歩。歩くといってもそのスピードはかなりのものです。路上を歩く20km競歩の世界記録は、ロシアのウラジミール・カナイキンが2007年に樹立した1時間17分16秒です(2011年3月現在)。平均すると時速はおおよそ16kmになります。本紙で紹介したコースの総距離は約4.7kmですから、ペースの違いなどを考慮しないとしても、17分ほどで歩いてしまうことになります。

陸上競技で記録が重視されるのはもちろんですが、健康のために行うウォーキングでは無理は禁物です。特にウォーキングを始めたばかりの時は、体調に気をつけながら徐々に自分のペースをつかむようにしたいものです。適切にウォーキングを行うことで、足腰の強化、心肺機能の向上や、有酸素運動による肥満の予防・解消など、さまざまな効果を期待できます。

### 目線を変えて街を歩く

街なかでのウォーキングでは、車や自転車では気づかずに通り過ぎてしまうような、ちょっとした発見をすることがあります。通る人を見守るお地蔵さま、お店のユニークな看板、道に咲く花々、などなど…。歩きながら辺りを見回してみれば、これまでとは違う街の姿が見えてくるかもしれません。



### 城東ふれあい公園エリア 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7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/  
2011.3作成

緑と水の町を歩こう!

地域: 城東ふれあい公園エリア

# Let's 赤門 ふれあいウォーキング

公益財団法人富山市体育協会  
第7地区体育協会

# 城東ふれあい公園 ▶▶ 新庄排砂水門周辺(新庄の赤門)

# ウォーキング Map



城東ふれあい公園をスタートし、新庄排砂水門、広田用水の記念碑などを回るコースです。公園の豊かな緑や地区一帯にめぐらされた用水路、水門などの景観を楽しめます。

## コース

- 1 城東ふれあい公園・富山市民プール
- 2 東部中学校
- 3 富山市医師会健康管理センター
- 4 新庄排砂水門
- 5 新庄中学校
- 6 広田用水記念碑
- 7 荒川神社
- 8 城東ふれあい公園・富山市民プール

**総距離** 約 4.7km

**所要時間** 約 1 時間 10 分

**消費カロリー** 240kcal  
※あくまでも一例です

ごはん 約 1.0 杯分    さるそば 約 0.6 杯分

あんパン 約 0.9 個分    豆大福 約 0.7 個分

## 城東ふれあい公園



広い芝生や池、丘のある公園です。レクリエーション活動、運動や散歩、休息の場、防災の拠点として整備されています。

## 2 東部中学校



**【出発点までのアクセス】**  
 地鉄バス新荒川停留所より  
 徒歩 10 分  
 城東ふれあい公園駐車場あり

**休憩ポイント**  
 荒川公園  
 線路わきにあるので  
 側を走る電車が見えます

**休憩ポイント**  
 西新庄公民館前  
 コミ置場を左折  
 プランコとすべり台  
 ベンチがあります

境内を  
 通ります

## 7 荒川神社

## スタート

## 富山市民プール

## 3 富山市医師会健康管理センター

地域の健康を守る  
 センターです

今は道路下と  
 なった広田用水

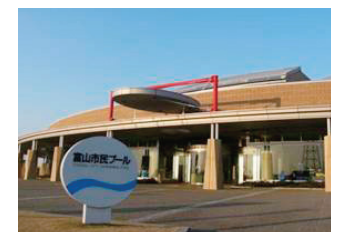
## 6 広田用水記念碑

陸橋わきを通り  
 陸橋をくぐる

## 東新庄駅

## 富山市民プール

平成 12 年の富山国体に合わせて  
 建設されたプールです。幼児から  
 高齢者まで幅広い層に利用され、  
 市民の健康づくりの場として親し  
 まれています。また、全国大会  
 等の競技大会も行われています。



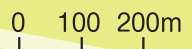
## 5 新庄中学校

## 4 新庄排砂水門

**休憩ポイント**  
 常盤台公園

## 新庄排砂水門

明治24年、常願寺川の治水を目的として、常西合口用水が設けられました。新庄排砂水門は、合口用水に流れ込む土砂を神通川に流すために設けられ、今も現役で稼働している施設です。赤レンガ造りであることから「新庄の赤門」として地域住民に親しまれています。



長江東町