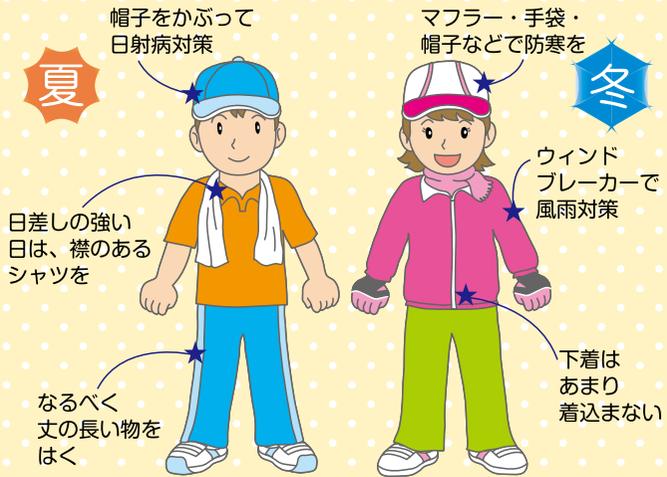


# ウォーキングの注意事項

- 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。

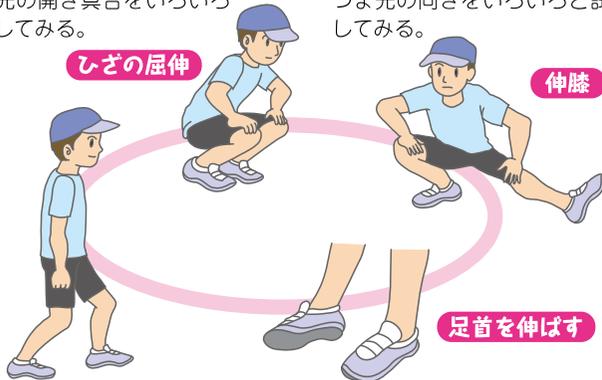
**その他の携行品** 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

## ★ 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1

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 足踏み

両手を前横に開きながら足踏みしてスペースを確保しましょう。手・ひざを少し高く上げて、身体全体をほくします。



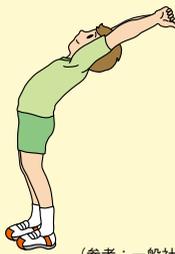
### 2 背伸び

足は自然に置き、顔はいつも景色を楽しむような目の高さで、手の指を組んで裏返し、頭上に上げて体をゆっくり引き上げて背伸びです。



### 3 体側伸ばし

足を少し横に開いて、手を再び組んで頭上に。手を上に引き上げながら横に倒します。



### 4 上体回し

手を組んだまま前方に伸ばしてぐるっと上体を回し後方へ。



### 5 後方に倒します。



### 6 前後伸ばし

手を前方に伸ばして上体を前に倒します。背中腰脚の裏側を伸ばします。



(参考：一般社団法人日本ウォーキング協会)

## 呉羽山公園エリア 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スポーツ協会  
問い合わせ先/(公財)富山市スポーツ協会 事務局  
富山市婦中町速星 754 tel.076-432-1117 www.taikyuu-toyama.or.jp/  
2025.3 一部修正



様々な景色を楽しんで歩こう!

地域：富山市民球場周辺エリア

# 市民球場 ～海浜ウォーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会

# ウォーキング Map



富山市民球場をスタートし、海辺の道を歩いて再び球場へ戻るルートです。変化に富んだ風景を楽しみながら歩くことができます。

## コース

- 1 富山市民球場
- 2 富山県リハビリテーション病院・こども支援センター
- 3 浜黒崎サイクリングロード
- 4 浜黒崎キャンプ場
- 5 住吉神社
- 6 富山市民球場

## 4 浜黒崎キャンプ場



目の前に砂浜が広がり、海の向こうには立山連峰の景観を望む景勝地です。「立山あおく特等席」のひとつにも選ばれています。また、浜黒崎から岩瀬浜にかけては、黒松並木が続く海岸線で、県の天然記念物に指定されています。

## 2 富山県リハビリテーション病院・こども支援センター



富山県におけるリハビリテーションの中核的病院として、障害者の機能回復と社会復帰を促進するとともに、リハビリテーション技術の研究開発、情報の提供、技術者の研修などをすすめています。

## ビューポイント



常願寺川左岸堤防から、あいの風とやま鉄道の鉄橋越しに望む立山連峰は、四季折々の美しさを見せてくれます。春には雪に覆われた雄大な姿が、夏には岩肌が露出した力強い景観が楽しめます。

## 浜黒崎サイクリングロード

富山湾



横断歩道なし

## 浜黒崎キャンプ場

## 富山県リハビリテーション病院・こども支援センター

## 住吉神社

## 1 富山市民球場 アルペンスタジアム



3万人を収容できるスタンドを有し、両翼99.1m、中堅122m、ナイター設備、LED式スコアボード等の設備を持つ野球場です。

- 総距離 約10km
- 所要時間 約2時間30分
- 消費カロリー 520kcal ※あくまでも一例です
- ごはん 約2.0杯分
- あんパン 約1.9個分
- ざるそば 約1.2杯分
- 豆大福 約1.5個分

富山市民球場に駐車場あり(532台)

0 100 200m