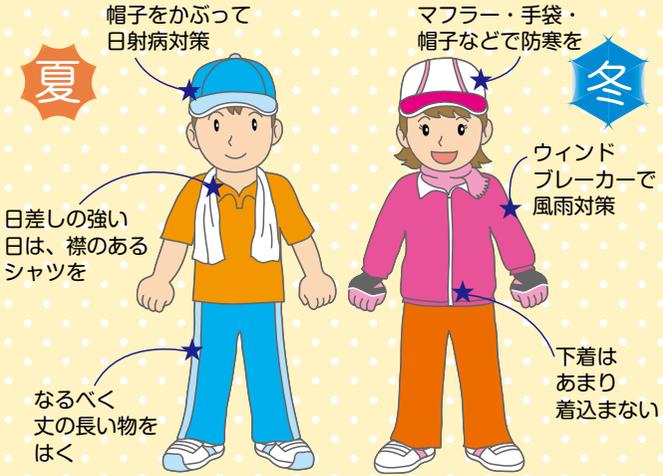


ウォーキングの注意事項

- 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。

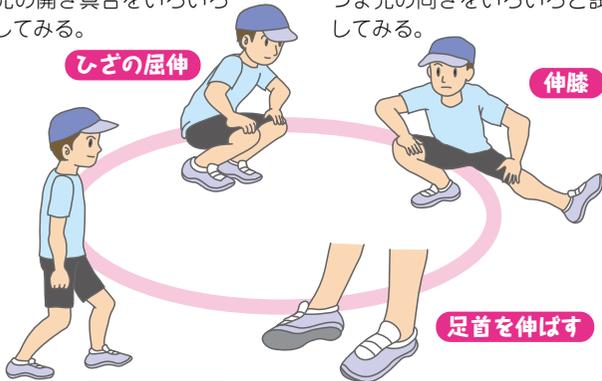
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

かかとを地面につかまま行う。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かままで行う。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

かかとを地面につかままで行う。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3

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
頭を後へ倒します。両手を後頭部にかけ、頭を前に引きます。

2 首曲げ
腰幅で背筋を伸ばして立ちます。首を左右前後に曲げ、それぞれ気持ちよく伸びたところで10数えて戻します。

首回し
10数えながらゆっくりと大きく一回転させます。反対にも同様に。

3 肩すぼめ
両肩を耳につける気持ちで、キューツと引き上げて、ストンと落とします。3回くり返します。

首まわし
肩を回転します。まずは前方から後へ、肩を意識して8回、回します。次は後から前です。

(参考：一般社団法人日本ウォーキング協会)

水橋中部エリア エリアカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						水橋橋まつり					
ホタルイカ	クロダイ	キス	あおりいか								

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



富山湾を楽しもう!

地域：水橋中部エリア

海と神社と 白岩川ウォーク

公益財団法人富山市スポーツ協会

ウォーキング Map



白岩川沿いの白岩川公園を出発し、富山湾を經由して再び白岩川へと戻るコースです。

7 水神社

江戸時代、水橋川(現在の白岩川)を渡るには舟を使っていました。幕末に橋を架ける工事が始まり、1869年(明治 2年) 6月に長さ約 250m、幅約 5mの橋が完成しました。材木には沿岸の神社から伐採した神木を用いたので、神様への感謝と河川の安泰を願って水神社を建立しました。大国主命を祀って毎年行った例祭が、現在も続く「橋祭り」となりました。



6 照蓮寺

1529年、越中国針原の郷辻ヶ堂(現在の水橋辻ヶ堂)に一寺を建立しここから照蓮寺がはじまりました。



コース

- 1 白岩川公園
- 2 ふるさと会館 中部地区センター
- 3 水橋高志園町公園
- 4 水橋東公園
- 5 八幡社
- 6 照蓮寺
- 7 水神社
- 8 白岩川公園



富山湾

ビューポイント

滑川や魚津方面まで見渡せ、夕焼けがきれいです。



堤防の上を歩きます

横断注意

徒歩3分 (200m)

一里塚

一里塚



江戸幕府が、1里(約4km)ごとの距離の目印として塚を築き、エノキを植えました。現在は石碑が立っています。

ドラッグストア

ショッピングセンター
ミュージズ

水橋天神町

6 照蓮寺

諏訪神社

水神社 7

八幡社 5

水橋東公園 4

3 水橋高志園町公園

4 水橋東公園

白岩川公園 1

スタート&ゴール

【出発点までのアクセス】
水橋駅より徒歩15分

総距離
約 4.5km

所要時間
約 1時間 10分

消費カロリー 230kcal
※あくまでも一例です

ごはん 約 0.9 杯分

あんパン 約 0.9 個分

ざるそば 約 0.5 杯分

豆大福 約 0.7 個分



芝生広場や、多目的広場、遊具が備わったとても大きな公園です。

0 100 200m