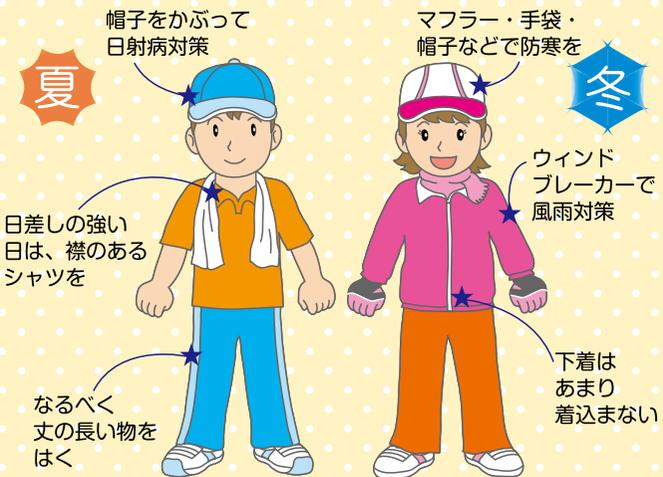


# ウォーキングの注意事項

- 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。

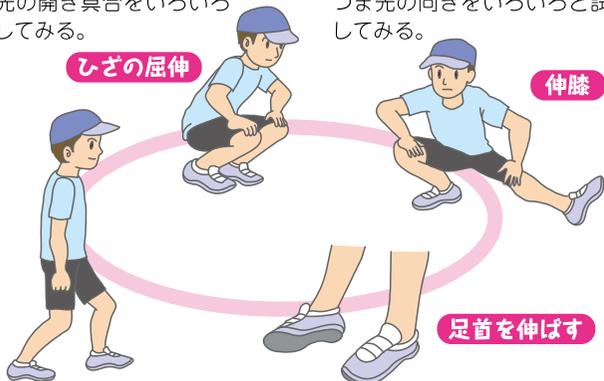
**その他の携行品** 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

## ★ 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2

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 足の振り出し

足先をひざが伸び切るように軽く8回振り出します。最後は前に振り出したまま、足首のストレッチ。



## 足首回転

つま先でできるだけ大きな丸い円を描くように回します。



## つま先前後

つま先を引き寄せて5つ数えます。つま先を伸ばして5つ数えます。



## ② 足の甲伸ばし



## ③ アキレス腱伸ばし



左足で体を支え、右足をつま先まで伸ばし後ろに回してつま先を地面につけます。前ひざを曲げて後ろ足の甲を伸ばします。

体を立ち上げて後ろ足の足裏全体を地面につけます。後ろ足のかかとをつけたまま、前ひざを曲げて体重を前足に乗せ後ろ足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばします。

(参考：一般社団法人日本ウォーキング協会)

## 東富山エリア エリアカレンダー

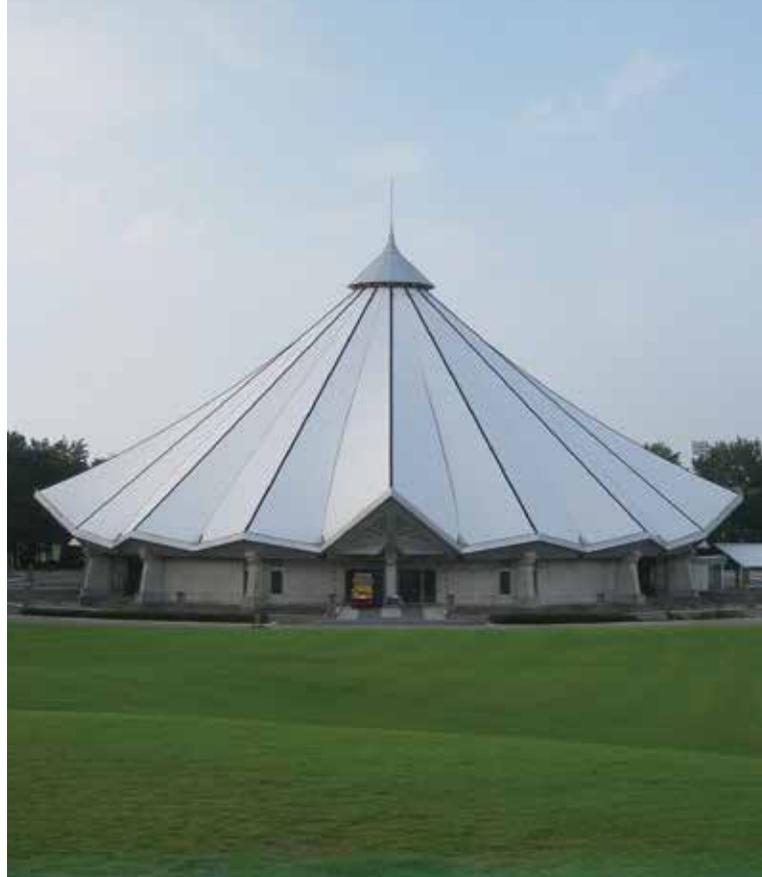


## ウォーキングメモ

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 第2地区体育協会  
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.taikyou-toyama.or.jp/  
2025.3 一部修正



スポーツ施設をめぐって歩こう!

地域：東富山エリア

# 北部地区スポーツ施設 ウォーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会  
第2地区体育協会

# 岩瀬スポーツ公園 ▶ アルペンスタジアム

# ウォーキング Map



岩瀬スポーツ公園からアルペンスタジアムまで、この地域のスポーツ施設をめぐって歩くコースです。



## コース

- 1 岩瀬スポーツ公園
- 2 東富山体育館
- 3 東富山運動広場
- 4 富山県済生会富山病院
- 5 アルペンスタジアム
- 6 県立富山東高等学校
- 7 岩瀬スポーツ公園



岩瀬スポーツ公園駐車場有  
蓮町駅又は東富山駅より  
徒歩10分

**1 7 岩瀬スポーツ公園**



1977年に開設された、県民スポーツレクリエーション活動施設です。ソフトボール場やサッカー場などがあります。

**5 アルペンスタジアム**



1992年に開場した野球場です。プロ野球も開催され、1996年にはオールスター第3戦が開催されました。

- 総距離** 約7.0km
- 所要時間** 約1時間45分
- 消費カロリー** 358kcal  
※あくまでも一例です
- ごはん 約1.4杯分
- あんパン 約1.3個分
- ざるそば 約0.8杯分
- 豆大福 約1.1個分