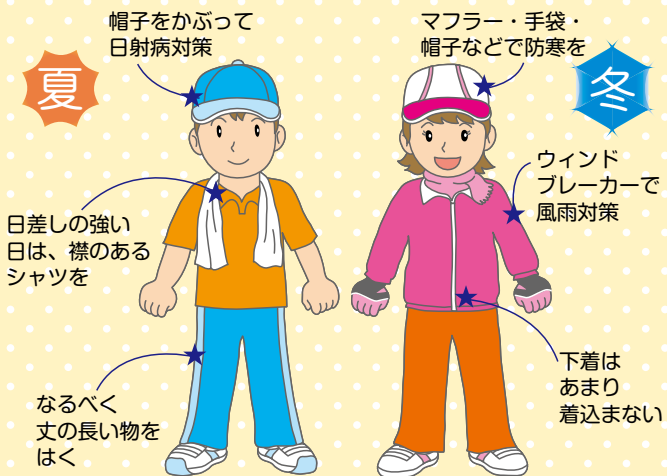


ウォーキングの注意事項

- 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。

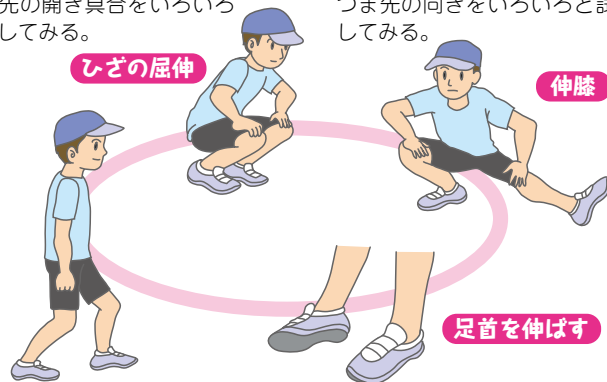
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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



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。

(参考：一般社団法人日本ウォーキング協会)

3

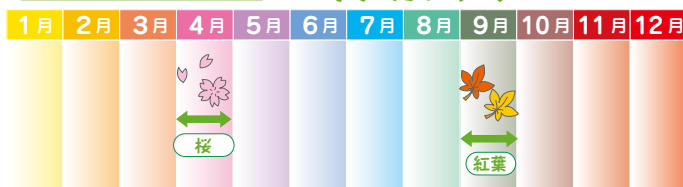
アキレス腱伸ばし



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。

五福エリア

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5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.taikyuu-toyama.or.jp/
2025.3 一部修正

緑の中を歩こう!

地域：五福エリア

自然と文化をめぐる
ウォーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会
第5地区体育協会

五福陸上競技場 ▶ 呉羽山

ウォーキング Map

五福陸上競技場を出発し、呉羽山の道を歩いて戻ります。呉羽山の自然や名所旧跡を楽しめるコースです。



2 白鳥城址



射水・婦負郡守護代神保長職(増山城)は本城として富山城を築くと共に白鳥城を詰城として築城しました。前田利家(金沢城)は佐々成政(富山城)を攻める為、白鳥城(本陣)の出城として安田城を築城し、大峪(おおがけ)城を白鳥城の出城にしました。その後、1615(元和元)年一藩一城になり廃城になりました。

3 呉羽丘陵多目的広場



4 豊栄稲荷神社

5 長慶寺・五百羅漢

5 長慶寺・五百羅漢



長慶寺は、曹洞宗の寺院。山号は法羅陀山(ほらださん)。本尊は釈迦如来。長慶寺の本尊は「桜谷大仏」と呼ばれる大仏でしたが、1870(明治3)年頃、廃仏毀釈の折に富山藩の命により失われ、現在は仏頭のみが鎮座する状態となっています。

6 富山市民俗民芸村



民俗民芸村は緑あふれる呉羽山の麓に広がる歴史と文化の里。7つの博物館と2つの施設が集まっています。どれも見ごたえのあるものばかりで、あっという間に時間がたってしまう。休憩はどうぞ「茶室円山庵」で。また、「陶芸館」や「とやま土人形工房」では給付体験も楽しめます。

7 富山県水墨美術館



近代日本の水墨画の流れを紹介する全国的にも珍しい美術館です。常設展示では横山大観や竹内栖鳳など近代における水墨画の大家の作品をはじめ、富山県出身の下保昭、簗牛人など、個性豊かな作家の作品を見ることができます。

ビューポイント

- 総距離 約 10.4km
- 所要時間 約 2 時間 40 分
- 消費カロリー 532kcal
※あくまでも一例です
- ごはん 約 2.1 杯分
- あんパン 約 2.0 個分
- ざるそば 約 1.2 杯分
- 豆大福 約 1.6 個分

コース

- 五福陸上競技場
- 白鳥城址
- 呉羽丘陵多目的広場
- 豊栄稲荷神社
- 長慶寺・五百羅漢
- 富山市民俗民芸村
- 富山県水墨美術館
- 五福陸上競技場

スタート & ゴール

【出発点までのアクセス】
市内電車「大学前」下車
徒歩 5 分

0 100 200m