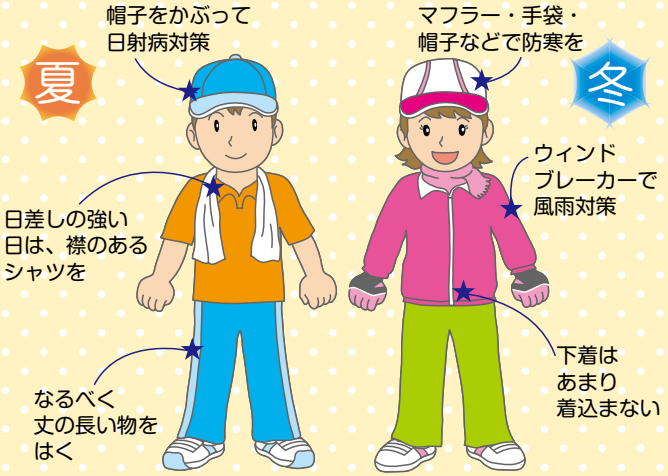
ウオーキングの注意事項

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下さい。
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。

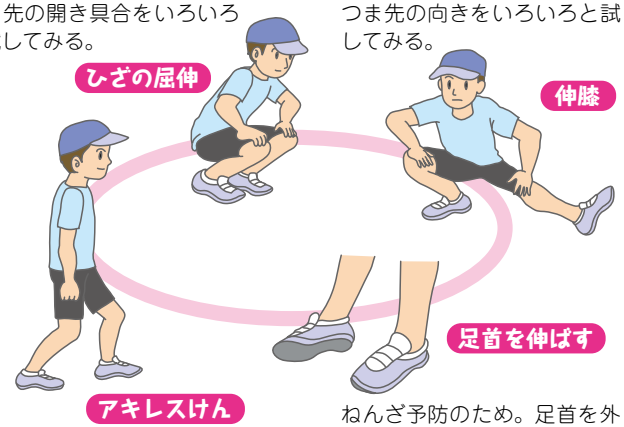
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★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。



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

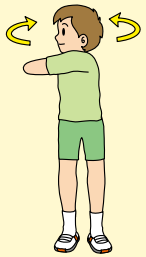
休息状態にあった体を運動できる状態に整えるために、筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。冬場は少し余計に足踏みなどのアイテムを増やして体を十分温めるといいでしょう。

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、身体全体をほぐします。

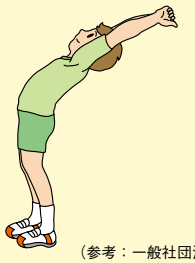
2 背伸び
足は自然に置き、顔はいつも景色を楽しむような目の高さで。手の指を組んで裏返し、頭上に上げて体をゆっくり引き上げて背伸びです。

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。

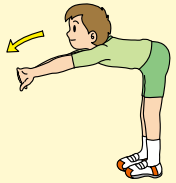
4 上体回し
手を組んだまま前方に伸ばしてぐるっと上体を回し後方へ。



5 後方に倒します。

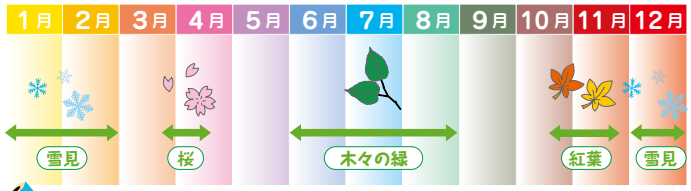


6 前後伸ばし
手を前方に伸ばして上体を前に倒します。背中腰脚の裏側を伸ばします。



（参考：一般社団法人日本ウオーキング協会）

呉羽山公園エリア エリアカレンダー



ウオーキングメモ

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　呉羽地域連合スポーツ協会【第4地区】

問い合せ先／（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

歴史と公園の町を歩こう！

地域：呉羽山公園エリア

呉羽丘陵ウオーキング

公益財団法人富山市スポーツ協会
呉羽地域連合スポーツ協会
【第４地区】

北代緑地公園▸▸呉羽山（桜の広場）

ウオーキングMap

北代緑地公園をスタートし、都市緑化植物園・呉羽山公園を巡ります。縄文文化に触れることのできるスポットも見どころです。

【出発点までのアクセス】
地鉄バス「長岡新」より徒歩３分
呉羽いきいきコミュニティバス「加茂神社」下車徒歩２分
北代緑地公園駐車場あり

コース

1 北代緑地公園 → 2 北代縄文広場 → 3 都市緑化植物園 → 4 呉羽山（桜の広場） → 5 八ヶ山公園 → 6 八坂神社 → 7 北代緑地公園

1 北代緑地公園

最終処分場の機能・施設を保全しながら跡地を利用し、地球温暖化対策緑地公園として生まれ変わりました。園内には遊具施設やパークゴルフ場、環境に配慮した施設が多く、地域の憩いの場となっています。

2 北代縄文広場

縄文時代中期（約 4000～4500年前）の集落の様子を復元したものです。竪穴式住居５棟と高床式建物１棟を実物大で復元してあります。また、土器作りなどが体験できる工房などもあります。

3 都市緑化植物園

呉羽山公園の一部で、市民の緑化意識や植栽知識の普及を図るため、平成９年より整備が進められています。ヤマザクラやエドヒガンの自生地でもあり、自然を身近に楽しむことができる公園です。

4 呉羽山（桜の広場）

春には桜の名所となります。ここからの立山連邦の眺めは格別です。

総距離 約 4.7km

所要時間 約 1 時間 15 分

消費カロリー 241kcal
※あくまでも一例です

ごはん 約 1 杯分
あんパン 約 0.9 個分
ざるそば 約 0.6 杯分
豆大福 約 0.7 個分

2024.3 改訂