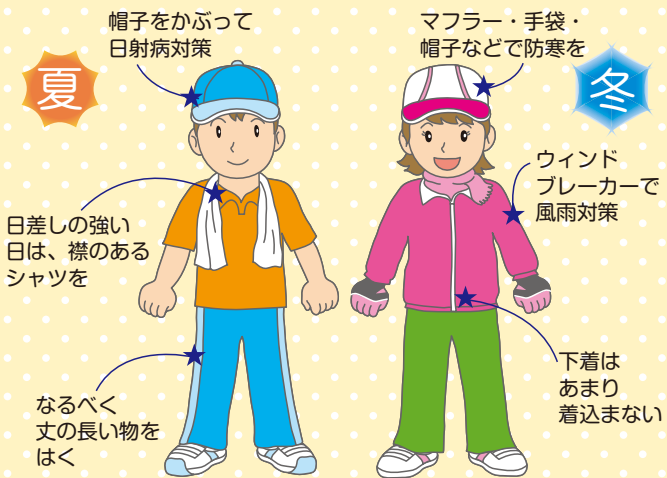


ウォーキングの注意事項

- 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。

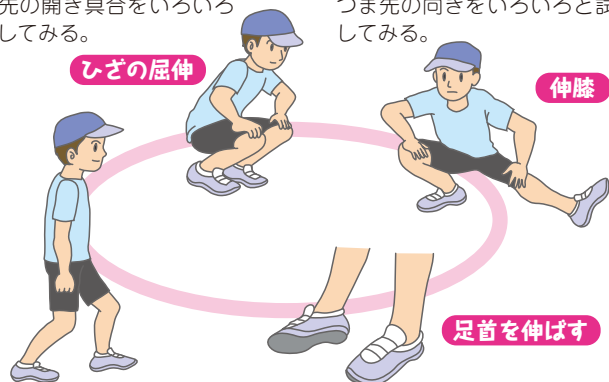
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。



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。

水分補給について その3

ウォーキングを行う際に皆さんが注意していることはどんなことでしょうか？

靴や服装以外に意外に大切なのが、この水分補給なのです。正しい水分補給の方法を知って、安全なウォーキングを心掛けましょう。

どんな飲み物がいいの？

水です。適度に冷たいほうが飲みやすく効果的です。

スポーツドリンク

汗となって失われたミネラルやエネルギーが含まれていて簡単に補給できます。

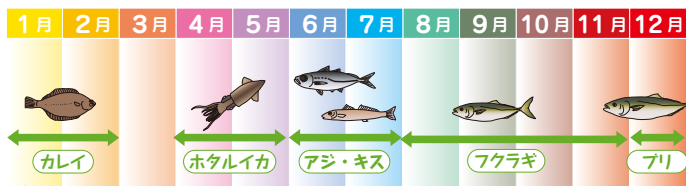
カフェインを含む飲み物は糖分の量に注意しましょう

コーヒーなどのカフェインには水分を体外へ排出する働きがあります。失った水分を補給するという意味ではあまり適しているとは言えないでしょう。



(参考：社団法人日本ウォーキング協会)

四方エリア 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体育協会 第3地区体育協会
問い合わせ先/ (公財)富山市体育協会 事務局
富山市湊入船町12番1号 tel.076-432-1117 www.taikyou-toyama.or.jp/
2012.3作成

海辺の町を歩こう!

地域：四方エリア

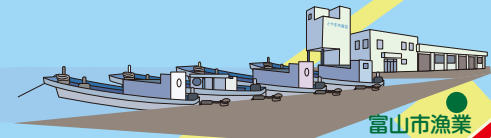
四方シーサイド ウォーク

公益財団法人富山市体育協会
第3地区体育協会

四方公園 ▶▶ 八重津浜

ウォーキング Map

和合コミュニティセンターをスタートし、四方漁港、海浜公園、八重津浜と海岸を通り、諏訪社、海禅寺などを巡ります。昔ながらの四方の港町の景観が楽しめます。



富山市漁業協同組合

3 四方漁港

2 四方神社

四方神社



明治28年(1895)伊須流岐比古神社境内に都賀比古社として祀られ、明治40年、伊須流岐比古神社に合祀され四方神社と称するようになりました。都賀比古神社祭神・四方建比古神は、文化3年四方町民が、魚の行商を禁じられ困窮の極みにあった時、これを救うため郡奉行・湯原宗兵衛に嘆願して切腹した四方町年寄桐野彦八の事です。

スタート & ゴール

蒲鉾屋さん

四方小学校



富山北消防署
和合出張所

四方荒屋北

ポイント
自転車・歩行者道を歩きます。

徒歩3分
(200m)

9 荒屋神明社



四方荒屋

休憩ポイント

海浜公園
富山湾を一望できます。

4 四方海浜公園



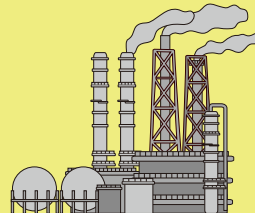
休憩ポイント

四方公園
芝生の広がる広々とした公園です。

6 諏訪神社



7 海禅寺



● 日本海石油工場

海禅寺



701年(大宝元)、自信院仏性(文武天皇9皇子)が開基。寺の草創は、海中から黄金の釋迦如来像が網にかけられて御堂が建てられたことによります。後に真言宗に変わり今に至ります。代々勸願所であり、後には前田家の祈願所となります。

八重津浜海水浴場

夏には、海水浴をする人で賑わいます。

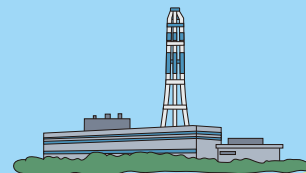


5 八重津浜海水浴場

諏訪社



境内の大ケヤキは、幹周りが10m近くもある巨幹で、樹齢は、千年を超えるといわれています。なお、この巨大な老木は沖を行く航海者の羅針盤として、また、航海の安全を守る聖樹として近郷の人に親しまれてきました。



富山火力発電所

コース

- 1 和合コミュニティ
- 2 四方神社
- 3 四方漁港
- 4 四方海浜公園
- 5 八重津浜
- 6 諏訪神社
- 7 海禅寺
- 8 江紋神社
- 9 荒屋神明社
- 10 和合コミュニティ

総距離
約 4 km

所要時間
約 1 時間

消費カロリー 205kcal
※あくまでも一例です

ごはん 約 0.8 杯分

ざるそば 約 0.5 杯分

あんパン 約 0.8 個分

豆大福 約 0.6 個分

0 100 200m