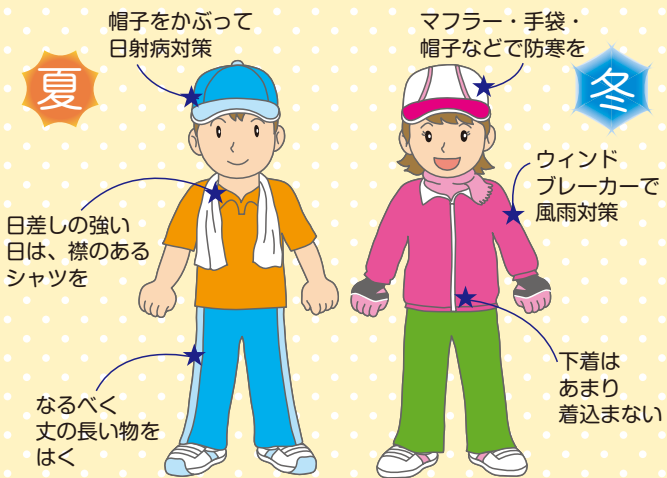


ウォーキングの注意事項

- 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。

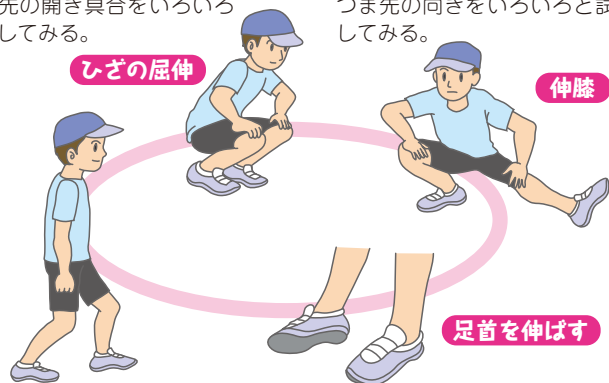
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

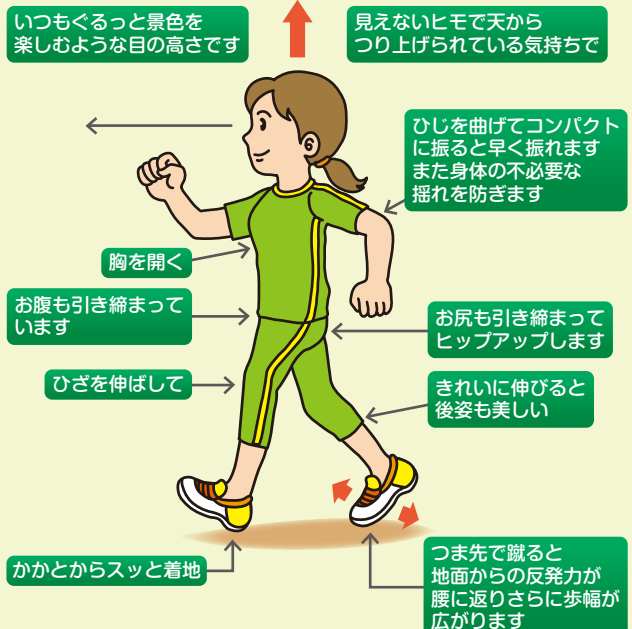
曲げている脚のかかとを地面につけたままで行う。足幅・つま先の向きをいろいろと試してみる。



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。

正しいウォーキング してみませんか？



(参考：社団法人日本ウォーキング協会)

いたち川エリア 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8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



せせらぎの町を歩こう!

地域：いたち川エリア

石倉延命水 ウォーキング

公益財団法人富山市体育協会
第8地区体育協会

いたち川の流れに沿って、桜並木を歩く爽やかなコースです。途中、川べりの地藏さんのお顔をのぞいたり、わき水を味わうことも楽しめます。

富山地方鉄道

北陸本線

木町の浜 (常夜灯)



江戸から明治にかけて、米や海産物、材木などを積んだ運搬船の船着場でした。付近には現在も材木店や蒲鉾屋がみられます。

コース

- 1 木町の浜
- 2 雪見橋
- 3 石倉町延命地蔵のわき水
- 4 久右衛門橋
- 5 どんどこ公園
- 6 木町の浜

【出発点までのアクセス】
富山地方鉄道軌道線桜橋電停からすぐ

スタート & ゴール

1 木町の浜

総距離 約 4km

所要時間 約 1時間

消費カロリー 205kcal
※あくまで目安です

- ごはん 約 0.8 杯分
- あんパン 約 0.8 個分
- ざるそば 約 0.5 杯分
- 豆大福 約 0.8 個分

雪見橋

江戸時代“大橋”と呼ばれ、城下で最大の橋でした。画家、池大雅が立山の眺めをこの橋から激賞したことから、明治25年の改築の際、「雪見橋」と命名されました。



石倉町延命地蔵のわき水

延命地蔵の御前では「延命水」とも呼ばれている名水がここんど湧き出ています。延命水は健康によいと伝えられ、毎日、多くの人か水をくみに訪れます。環境省選定の平成の名水百選にも選ばれています。



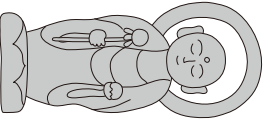
久右衛門橋

橋のデザインは、荷車の車輪です。江戸初期、よく働き、親孝行の模範とされた久右衛門を記念して命名されました。



川べいのお地藏さんたち

川沿いの人々により、洪水の犠牲者の供養といろんな願いを込めて、延命・回除・子安などの「お地藏さん」がたくさん安置されています。



丸の印のあるところ。



どんどこ公園



どんどこ公園

0 100 200m

広賀堂前

上本町

西町

荒町

小島町

堤町通の

宮本輝の小説『埜川』記念碑

五箇町

辰巳町

清原橋

徒歩3分(200m)

水上橋

雄山町

富山地方鉄道軌道線

41