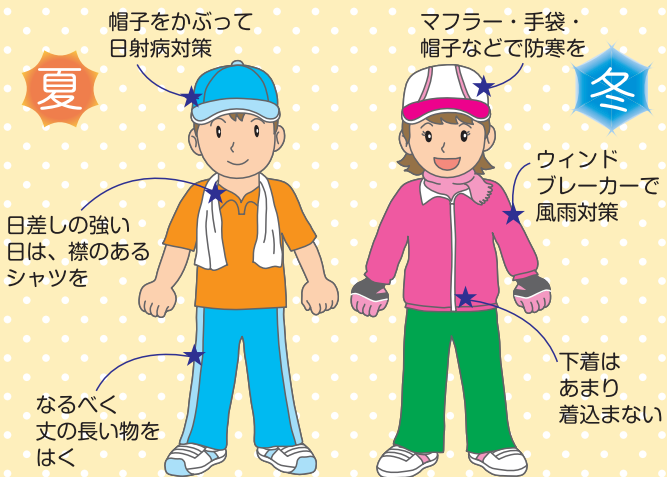


ウォーキングの注意事項

- 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。

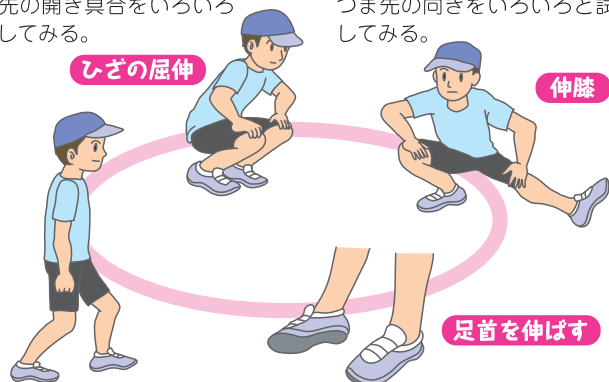
その他の携行品 歩数計・水筒・懐中電灯・反射材付きの衣服など

★ 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。

ウォーキングあれこれ

徒歩旅行による紀行文『おくの細道』

松尾芭蕉の『おくの細道』は、日本の紀行文学の代表的存在です。芭蕉は1689（元禄2年）3月27日からの約半年間にわたって、江戸から美濃（現在の岐阜県南部）の大垣までを旅し、多くの俳句を交えた紀行文にまとめました。全63首の句の中には、旅先で目にした一見何でもない情景を「わび・さび」として巧みに表現したものが数多くあります。鉄道や自動車などなかった時代のこと、芭蕉の旅ももちろん徒歩によるものでした。そのゆっくりとしたテンポが、見過ごしがちな物事に魅力を見出す一助となったのかもしれない。

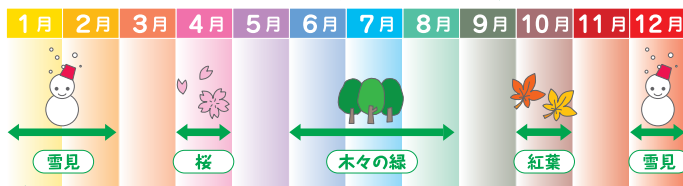
芭蕉は道中で富山にも立ち寄りました。朝日町の元屋敷や小矢部市の俱利伽羅県定公園など、各地に句碑が建立されています。

田園風景の中でのウォーキング

日本人の食生活に不可欠なお米が作られる田んぼの風景には、誰しも郷愁を抱くものでしょう。虫や蛙の鳴き声を聞きながら揺れる稲穂の中で行うウォーキングは、気分転換にも最適と言えます。心のリフレッシュはもちろんのこと、適度な運動によって、足腰の強化や心肺機能の向上、有酸素運動で脂肪を燃焼することによる肥満の予防・解消など、さまざまな効果が期待できます。



大山エリア 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体育協会 第12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/
2011.3作成



北アルプスを眺めて歩こう!

地域：大山エリア

立山連峰 パラマウォーキング

公益財団法人富山市体育協会
第12地区体育協会

ウォーキング Map



大山総合体育センターをスタートし、のどかな田園地帯を回るコースです。立山連峰の雄大な姿と、季節ごとに装いを変える田園風景を眺めながらのウォーキングが楽しめます。

大山総合体育センター

通称スポール。アリーナ、武道場、フィットネスルームを備えています。大人から子供まで住民に親しまれ、健康づくりに役立てられている、スポーツ施設です。



4 田畠交差点

ファミリーマート
大山町田畠店

休憩ポイント

明日美野団地第二公園

みょうが寿司直売店
みょうが寿司は
大山地域の
特産品です

踏切注意

味彩おおやま

大山地域でいちばん大きな病院。
内科、整形外科、耳鼻咽喉科、
リハビリテーション科

おおやま病院

大山消防署 2

スタート
&
ゴール

大山総合体育センター 1

5 三室荒屋交差点

踏切注意

富山市立上滝中学校

上滝駅

3 中大浦交差点

徒歩3分
(200m)

【出発点までのアクセス】
富山地方鉄道 上滝線
上滝駅より徒歩5分

コース

- 1 体育センター | 合
- 2 大山消防署
- 3 中大浦交差点
- 4 田畠交差点
- 5 三室荒屋交差点
- 6 体育センター | 合

総距離
約 6km

所要時間
約 1 時間 30 分

消費カロリー 307kcal
※あくまでも一例です

- ごはん 約 1.2 杯分
- あんパン 約 1.1 個分
- ざるそば 約 0.7 杯分
- 豆大福 約 0.9 個分

絶景ポイント!!
晴れた日には
立山連峰を望めます

