

西区の水辺をウォーキング

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

海風が心地よい海岸線や、川のせせらぎが聞こえる川沿い、豊かな自然を感じられる潟など、西区には、心地よい水辺のウォーキングスポットがたくさんあります。穏やかなこの季節、心と体の健康のため水辺にお出かけしてみませんか。

信濃川の堤防と河川敷

青山海浜公園



海が見える公園の遊歩道もウォーキングにおすすめです。

寺地河川敷公園



途中にある寺地河川敷公園は休憩にぴったり。



西川ふれあいロード



片道約10kmのロングコースです。水面を泳ぐ水鳥や、季節の花を目で楽しみながら片道約2時間のコースを楽しみませんか。

西川沿いの桜は西区公式インスタグラム「にしくらし」(右の二次元コード)に掲載しています。

ぐるりと佐潟

季節の水鳥



佐潟には、いろいろな水鳥が訪れます。

季節の花



四季折々の花を楽しむのも佐潟の特徴です。



1周約4kmの周遊は、木道や遊歩道もあり、自然を感じながらのウォーキングにぴったりです。また、佐潟遊歩道の様子を西区公式インスタグラム「にしくらし」(右の二次元コード)に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

小針浜海岸

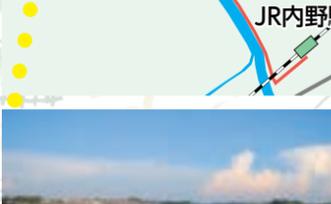


保安林の緑道もおすすめのウォーキングスポットです。

夕日が見える海岸線をウォーキングしませんか。夕日を眺め、潮風を感じるウォーキングは心も体も楽しませてくれます。

漁港に行こう

内野駅から新川沿いを約2km進むと新川漁港です。潮風に誘われ、漁港までウォーキングしませんか。



内野新川大橋から見える西区が絶好のビュースポットです。

新川漁港大漁祭



問い合わせ
新川漁港大漁祭実行委員会事務局
(☎025-365-0001)

日時 5月3日(祝)

会場 新川漁港

内容 鮮魚販売、漁船乗船体験、ステージイベント、子ども体験ブース、キッチンカー、など

詳細は新川漁港大漁祭ホームページ(右の二次元コード)をご確認ください。

ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは、これまで運動をしてこなかった人でも手軽に始められる有酸素運動です。体力の基礎である、心肺機能を向上させる効果が期待できます。歩くことで血液の循環がよくなり、脳の活性化やストレスの発散にもつながります。

ウォーキングは、歩く「運動」

普段の歩き方でウォーキングを行っても、高い運動効果は期待できません。大股で、やや速く、汗ばむ程度のペースで歩くと良いでしょう。「散歩」ではなく、「運動」という意識を持って取り組むことが大切です。

準備運動を忘れずに

準備運動なしにウォーキングを始めると、体に急な負担をかけてしまうことになります。準備運動で体を温めましょう。筋肉や関節が動かしやすくなることで、けがの予防になります。

ウォーキングのマップや注意点は、市ホームページ(右の二次元コード)に掲載しています。

目はやや遠くを見る

あごは引く

肩を下げ
背筋を伸ばす

腕は約90度に曲げ
後ろに大きく降る

お腹を引き締める

足を伸ばす

歩幅はリズムカルに

約90度

着地は自然にかかとから

歩幅ができるだけ
広くなるように
足を後方に蹴り出す