

東区マップ Higashiku Map

ちょっとより道



1 山の下みなとランド

山の下みなとタワーに隣接する公園です。約70種類の大型遊具があり、子ども達に大人気です。



2 山の下埠頭

大型客船の出入港や美しい帆船を見ることもできます。近くには未広緑地帯の遊歩道があり、高台の時計台に登ると信濃川が日本海に注ぐ様子を見ることができます。



3 山の下神明宮

創建は1633年。春秋の大祭には露店やみこしでにぎわいます。伝統ある木やり保存会があり、祭礼や祝いに唄われています。30段の石段があり健脚の人には良いトレーニングになります。



4 大山台公園

周囲に遊歩道があり、四季の花樹を眺めながらのウォーキングは気持ちよく、特に桜の満開時は絶景です。展望台に登ると、日本海や佐渡が見られる大パノラマが眼下に広がります。

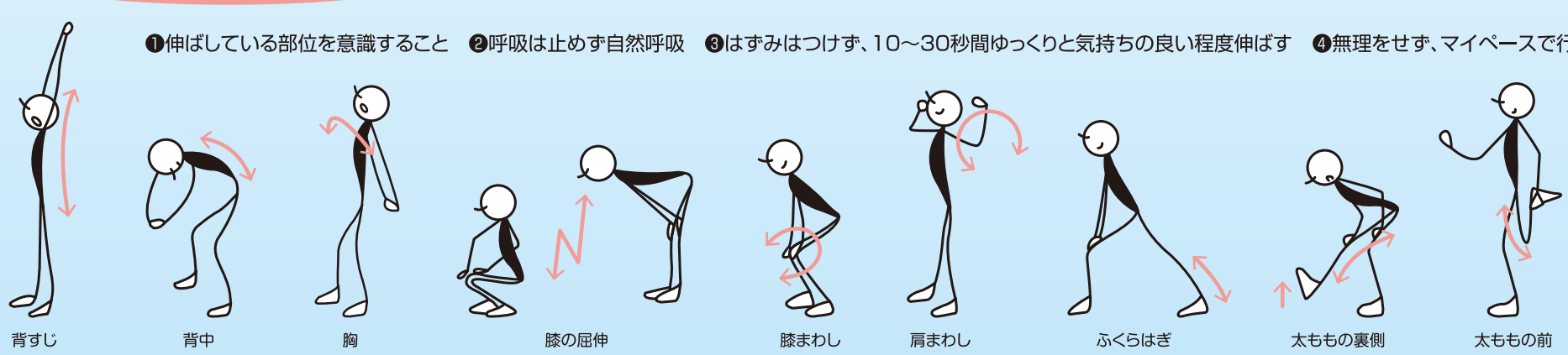
各コースの詳しいご案内は裏面のマップをご覧ください。



チェックリスト

- 水筒
- タオル
- 雨具
- 帽子
- 小銭

ウォームアップ&クールダウン ウォーキング前後は、ケガの防止と翌日に疲労を残さないためストレッチを行いましょう。



おすすめ スポット



1 山の downhill 公園
工業地帯を抜けると、開放感あふれる緑いっぱい公園が見えてきます。ユニークな遊具や波の出るプールがあり、夏は多くの人ににぎわいます。



2 新潟空港
1930年に開場された空の玄関です。展望台から周辺で目にする飛行機の離発着は、マニア必見です。レストランなどがあり、休憩にも最適です。旅気分にも浸れます。



3 こども創作活動館
赤道沿いにある立派なお城は、昔、幼稚園だった「こども創作活動館」。満開の桜越しに見るその姿は、時代劇のワンシーンのような趣です。「お城の幼稚園」の元祖といわれています。



4 阿賀野川河川公園
ピクニック広場や芝生広場は各種イベントや野球、サッカー、テニスなど、スポーツもわけています。お弁当持参で一日楽しめます。

おすすめ 遊歩道



1 通船川河岸
通船川に沿ってダイナミックな工場群を眺めながら歩くと、木材が貯木場に向かってイカダを組んで船に引かれる光景に出会えるかも知れません。



2 桜の遊歩道
新築の木川沿いの遊歩道。春は桜がきれいです。初夏は緑が青々し、秋は紅葉がきれいです。ただし、桜の木の下は毛虫に注意しましょう。



3 本所みどりの田園ライン
阿賀野川と粟の木川を結ぶ本所排水路の側道は、緑地帯や遊歩道として整備され、憩いの空間です。ベンチがありストレッチもすることができます。

これらの遊歩道は、歩きやすいように整備され、自分のペースで安全に歩くことができます。



【発行】
新潟市東区役所地域課スポーツ広報係
〒950-8709 新潟市東区下木戸1丁目4番1号
025-250-2130(直通)
【監修】
篠田 浩子(社)日本ウォーキング協会公認フィットネスウォーキング指導員
【企画・調査・写真・編集・制作】
東区名所めぐりウォーキングマップ編集委員

◆マップの紹介

「東区名所めぐりウォーキングマップ〜あるっく〜」は、東区内のおすすめウォーキングコースを紹介したこのマップの愛称です。東区は緑に恵まれた公園、海と空の港があり、歴史的名所もあります。編集委員は自ら歩きながらコースを探し、何度も調査してこのマップを作成しました。マップを片手に区内のウォーキングコースを歩き、健康づくりにお役立てください。

◆安全に歩くために…

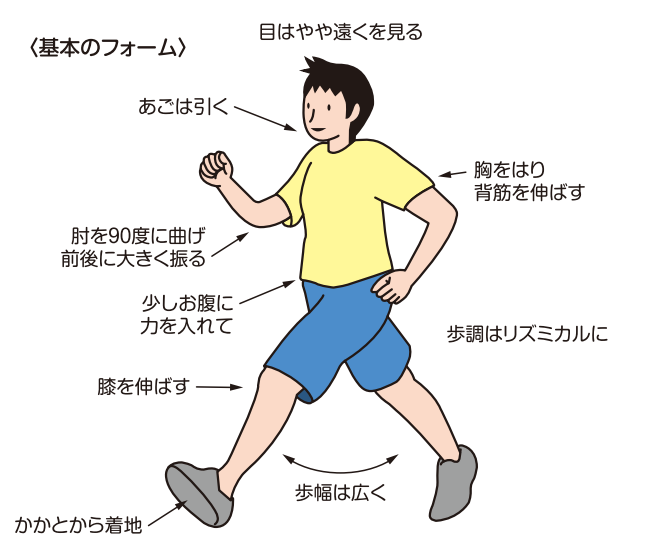
各コースの中には、車の交通量が多い道路、側溝のふたがない道路、道幅が狭い箇所などがありますので、ご注意ください。また、街灯がない道も含まれています。夜間に歩く際は、反射材を身につけるなど、事故に遭わないよう気をつけましょう。また、一人で歩かず仲間とお話をしながら楽しく歩くこともおすすめします。

◆距離・所要時間・歩数について

記載されている距離と所要時間は、編集委員が各コースを歩き計測した数値を元にしています。歩く方の速度・歩幅によって異なりますので、あくまでも目安としてお考えください。なお、歩数については実際に歩いた数値をご記入ください。

ウォーキングのポイント

- 1 膝を伸ばしてかかとから着地
- 2 視線は自然に10〜15m先を見る
- 3 肘を軽く曲げ元気に振る
- 4 呼吸は自然に足のリズムに合わせる
- 5 余裕がきたら、歩幅を広くとる



東区名所めぐりウォーキングマップ

