西区 てくてくウオーキングMAP

健康づくりの第一歩
身近なコースでウオーキングを楽しもう！！

コース一覧

❶ 橋めぐり 信濃川の堤防と河川敷	雄大な信濃川。陸から海に流れ込む川景と、11の橋。(関屋分水河口～信濃川大橋まで約6.7kmを紹介)				
❷ 橋めぐり 西川の遊歩道	西川沿いをのんびり散策。春には桜もきれいです。(辻場橋～小針橋まで約6.2kmを紹介)				
～❶と❷の橋めぐりコースは、川に架かる橋を基準にして、歩きたい場所を自分で選べるコースです～	時間	距離	歩数	消費カロリー	
❸ 佐潟と赤塚北國街道	佐潟と、交通の要所として栄えた宿場町・赤塚を味わう。				
佐潟 全周コース	約90分	約5.5km	約9200歩	約290kcal	
佐潟 下潟コース	約60分	約4.0km	約6700歩	約190kcal	
旧・北國街道コース	約25分	約1.8km	約2600歩	約90kcal	
❹ 寺尾中央公園ぐるり	子どものころに一度は訪れるチューリップの大花壇。				
坂道コース	約10分	約0.8km	約1200歩	約40kcal	
ゆるやかコース	約10分	約0.8km	約1100歩	約40kcal	
❺ 内野 町めぐり川めぐり	新川の流れと西川の治水を巡る物語。				
全周コース	約35分	約2.3km	約3200歩	約110kcal	
新川コース	約30分	約2.0km	約2900歩	約100kcal	
西川コース	約25分	約1.6km	約2300歩	約80kcal	
❻ 青山の坂と神社	住宅街の坂道は、体力作りの意外な穴場。				
	約20分	約1.3km	約1900歩	約70kcal	
❼ 山田善久ふれあいロード	地元の人以外にも教えたい、とっておきの散歩道。				
長距離(山田公園まで)	約75分	約5.8km	約7800歩	約280kcal	
中距離(やなぎ公園まで)	約50分	約4.1km	約5500歩	約220kcal	
短距離	約15分	約1.2km	約1700歩	約60kcal	
❽ 黒埼須上ランニングロード	車道と歩道の隣に第3の道、ランニングロード。				
	約30分	約2.2km	約3100歩	約110kcal	

橋めぐり ❶信濃川の堤防と河川敷

関屋分水河口から信濃川大橋まで、
堤防上や河川敷を歩くことができます。

※各区間の数値は片道の場合で、おおよその数値です。

関屋大橋 → 関屋分水橋梁(JR越後線) → 有明大橋 → 堀割橋 → 浜浦橋 → 新大環橋 → 関屋分水河口

- 関屋大橋: 時間／約8分 距離／約0.7km 歩数／約900歩 消費カロリー／約30kcal
- 関屋分水橋梁(JR越後線): 時間／約6分 距離／約0.5km 歩数／約600歩 消費カロリー／約20kcal
- 有明大橋: 時間／約6分 距離／約0.5km 歩数／約600歩 消費カロリー／約20kcal
- 堀割橋: 時間／約8分 距離／約0.6km 歩数／約700歩 消費カロリー／約25kcal
- 浜浦橋: 時間／約8分 距離／約0.6km 歩数／約700歩 消費カロリー／約25kcal
- 新大環橋: 時間／約6分 距離／約0.5km 歩数／約600歩 消費カロリー／約20kcal

西川水門: 時間／約8分 距離／約0.7km 歩数／約900歩 消費カロリー／約30kcal

寺地河川敷公園: 時間／約6分 距離／約0.5km 歩数／約600歩 消費カロリー／約20kcal

平成大橋: 時間／約8分 距離／約0.6km 歩数／約700歩 消費カロリー／約25kcal

新潟大橋(バイパス): 時間／約6分 距離／約0.4km 歩数／約600歩 消費カロリー／約20kcal

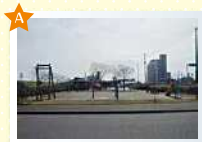
第二信濃川橋(上越新幹線): 時間／約14分 距離／約1.1km 歩数／約1500歩 消費カロリー／約55kcal

ときめき橋(北陸自動車道): 時間／約7分 距離／約0.5km 歩数／約600歩 消費カロリー／約20kcal

新潟ふるさと村: 時間／約18分 距離／約1.5km 歩数／約2000歩 消費カロリー／約70kcal

信濃川大橋

コース例(数値は往復の場合)
- ●関屋分水河口～信濃川大橋 約175分／約13.4km／約18200歩／約620kcal
- ●関屋分水河口～寺地河川敷公園 約70分／約5.2km 約7000歩／約240kcal
- ●寺地河川敷公園～新潟ふるさと村 約70分／約5.2km／約7200歩 約240kcal



寺地河川敷公園
関屋分水河口と、新潟ふるさと村のほぼ中間地点にある公園。信濃川沿いを歩く際には、休憩場所として利用されます。

信濃川堤防からの眺め

関屋大橋、平成大橋、新潟大橋では、堤防が橋で行き止まりとなります。続けて歩くには橋の下を通り抜ける必要があり、道が車道と合流します。

有明大橋～関屋大橋間では、JR越後線をまたぐ坂道も魅力的です。高みから信濃川を一望でき、坂道を歩くことで運動量も上がります。有明大橋の上と、下の河川敷とは、浦山公園内の階段でつながっています。

帝石橋の碑
平成大橋の上(バス停横)に、帝石橋の碑があります。帝石橋は、平成大橋にその役目を譲るまで、対岸と黒埼地域を結ぶ幹線道路として活躍しました。

周辺施設
- ■関屋分水資料館 入館料無料 休館日 なし WC P 電話 025-267-6857(信濃川下流河川事務所 関屋出張所)
- ■新潟ふるさと村 入館料無料 休館日 なし WC P 電話 025-230-3030(アピール館) 025-230-3000(バザール館)

このマップについて

「西区てくてくウオーキングMAP」は、住民の皆様の健康増進を目的として作成されました。ウオーキングは、手軽に始められる運動として人気があります。このマップでは、ウオーキングを始めるきっかけとなるような、西区各地の身近で歩きやすいコースを紹介しています。作成に当たっては、実行委員会を立ち上げ、調査と議論を重ねた上でコースを設定しました。皆様の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

安全のために

紹介されているコースの中には、車の交通量が多い道路、歩道が狭い個所などがありますのでご注意ください。また、コースの一部には、街灯の無い道も含まれています。夜間にウオーキングを行う際は、反射材を付けたり、懐中電灯を携帯するなどし、安全に楽しくウオーキングを行いましょう。

周回時間・歩数・消費カロリーについて

掲載されている数値は、実行委員と区民の方々とで各コースを繰り返し歩き、計測した数値を元にしています。歩く人の速度・歩幅・体重などによってそれぞれの数値は変わってきますので、あくまでも目安としてお考えください。

【発　行】
新潟市西区役所健康福祉課健康増進係
〒950-2097　新潟市西区寺尾東3-14-41
025-264-7433(直通)

【監　修】
篠田邦彦(新潟大学教授)

【企画・調査・写真・編集・制作】
西区健康づくりウオーキングロードマップ作成実行委員会

※一部の写真について、以下より提供されたものを使用しています。
越後新川まちおこしの会「西区ガイドマップ！写真コンテスト」応募作品
※このマップに掲載されているデータ・画像の転載、無断使用を禁止します。
※このマップに掲載されているデータ等は、2023年9月現在のものです。

ウオーキングで健康づくり

自身の健康を育み生活習慣病を予防するためには、運動習慣を身につけることが有効です。ウオーキングは、これまで運動をしてこなかった方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し、歩くことで血液の循環が良くなり、脳の活性化やストレス発散にもつながります。ウオーキングを、健康づくりと心身のリフレッシュに役立てましょう。

ウオーキングは、歩く「運動」

普段の歩き方でウオ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・ストレッチを忘れずに

準備運動なしにウオ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。また、運動後のストレッチも大切です。筋肉をほぐすことで、疲労を回復する効果があります。

オーバーワークに注意

体調が悪い日に無理して運動をするのは逆効果です。疲れがたまっているように感じるのは、運動のしすぎが原因かもしれません。その日の体調に合わせて運動量を調整し、ときには休を体ませることも大切です。

水分補給と熱中症

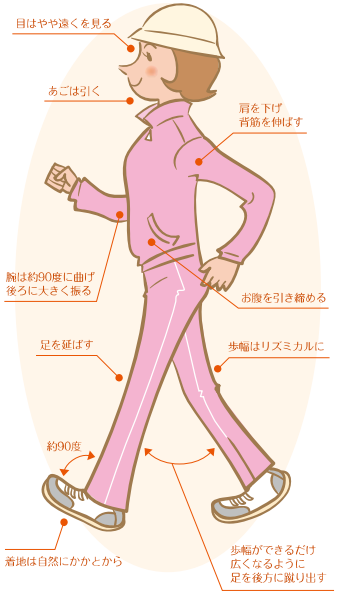
脱水症状や熱中症予防のために、こまめに水分を補給しましょう。夏場は特に注意が必要です。帽子を必ず着用してください。炎天下での無理なウオーキングは、重大な事故につながることもあります。

持病をお持ちの方へ

骨粗しょう症、高血圧、糖尿病、関節痛などの持病がある方は、事前に主治医と相談しましょう。運動の方法を間違えると、健康を害することにもなりかねません。

コースに変化をつけて楽しむ

コースに変化をつけることで気分転換になり、マンネリ化の防止になります。いつもと違う道を歩いてみましょう。また同じ道でも、歩く時間帯が違えば見える風景は変わってきます。地図を開いて、自分で新しいコースを開拓するのも面白いでしょう。



橋めぐり ❷西川の遊歩道

西川ふれあいロードの一部(辻場橋から小針橋まで)です。

※各橋間の数値は片道の場合で、おおよその数値です。

●西川の大堰幹線側の岸が、舗装された遊歩道になっています。●対岸も歩くことができますが、一部、未舗装の土手となっている箇所や、行き止まりとなる地点があります。●川岸は歩行者専用道路ですが、橋の部分は車も通行します。交差点を渡る際には十分注意しましょう。新坂橋、亀貝橋、開新橋など、交通量の多い地点があります。

辻場橋 → 大新橋 → 新坂橋 → 新坂歩道橋 → 坂井橋 → 須賀橋 → 亀貝橋 → にじかけ橋 → 開新橋 → 新成橋 → 小市橋 → 小針橋

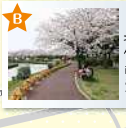
- 辻場橋～大新橋: 時間／約5分 距離／約0.4km 歩数／約400歩 消費カロリー／約15kcal
- 大新橋～新坂橋: 時間／約7分 距離／約0.5km 歩数／約600歩 消費カロリー／約20kcal
- 新坂橋～新坂歩道橋: 時間／約10分 距離／約0.8km 歩数／約1100歩 消費カロリー／約35kcal
- 新坂歩道橋～坂井橋: 時間／約10分 距離／約0.8km 歩数／約1000歩 消費カロリー／約35kcal
- 坂井橋～須賀橋: 時間／約11分 距離／約0.8km 歩数／約1100歩 消費カロリー／約40kcal
- 須賀橋～亀貝橋: 時間／約12分 距離／約1.0km 歩数／約1400歩 消費カロリー／約50kcal
- 亀貝橋～にじかけ橋: 時間／約11分 距離／約0.9km 歩数／約1200歩 消費カロリー／約45kcal
- にじかけ橋～開新橋: 時間／約7分 距離／約0.5km 歩数／約700歩 消費カロリー／約25kcal
- 開新橋～新成橋: 時間／約7分 距離／約0.5km 歩数／約700歩 消費カロリー／約20kcal
- 新成橋～小市橋～小針橋: 時間／約7分 距離／約0.5km 歩数／約700歩 消費カロリー／約20kcal

コース例(数値は往復の場合)
- ●辻場橋～小針橋 約155分／約12.3km／約16500歩／約570kcal
- ●新坂橋～亀貝橋 約75分／約6.0km／約8000歩／約270kcal
- ●亀貝橋～小針橋 約75分／約5.7km／約7600歩／約270kcal

西川から越く長い歩道の奥に神明宮が鎮座しています。奥の住宅街にある歩行者専用道路もお勧めの道です。

坂井神社
坂井輪地域を代表する神社。初詣や七五三など、参拝客でにぎわいます。

にじかけ橋近くの西川緑地公園と坂井輪小学校の間は、300mほど遊歩道が途切れます。



坂井輪小学校付近の桜並木
両岸合わせて約100本あり、花見の名所となっています。

須賀橋のたもとにはひと息つくことができる休息所があります。