



白山市 ウォーキング マップ

HAKUSAN WALKING MAP



白山手取川ジオパークキャラクター
ゆきママとしずくちゃん

白山市

ウォーキングの注意点

- 歩きやすい靴をはき、体調や体力を考えて無理をせず、マイペースで歩きましょう。
- 体調がすぐれないときや天候の悪いときは中止しましょう。
- 暑すぎる日や寒すぎる日は無理をせず、穏やかな天候の良い日に歩きましょう。
- ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- 屋外を歩くときは、事故やケガが起こらないよう十分に注意し、交通ルールを守りましょう。
- 適度な水分補給をしましょう。のどが潤いたと感じる前に少しずつ飲みましょう。

ウォーキングの効果

ウォーキングは酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動のため、脂肪が燃焼しやすくなります。脂肪が燃焼することで肥満が解消され、代謝がよくなることで血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善につながり、心肺機能の維持・向上にも効果がみられます。

歩くことで荷重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にもよいといわれています。

※記載のウォーキングコースは夜間は暗い所もあるので、日中のウォーキングをおすすめします。
 ※コースポイントを目印として歩いてください。
 ※施設利用者の迷惑にならないように駐車してください。
 協力：白山市ウォーキング協会



白山市健康福祉部いきいき健康課
 〒924-0865 石川県白山市倉光三丁目 100 番地
 TEL 076-274-2155 FAX 076-274-2158
 E-mail: ikiikikenkou@city.hakusan.lg.jp

ウォーキングの正しいフォーム



～白山市全域が白山手取川ジオパーク!!～
 白山市は白山手取川ジオパークとして日本ジオパークに認定されており、各地域には、大地の遺産をはじめとする豊かな自然や、歴史に関する見どころが沢山あります。
 白山手取川ジオパーク 検索

おすすめスポット紹介

潮風コース



石川ルーツ交流館

明治5年、旧石川郡美川町には、一時、県庁がおかれ「石川県」という名前は、この郡名から付けられたとされています。北前船と関係の深い美川地域の歴史・文化や「白山手取川ジオパーク」の紹介など、ふるさとを知るキーワードが満載です。

古い町並み



白峰重要伝統的建造物群保存地区

白峰地区は国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。山間部でありながら狭い河岸段丘面に上に密集した集落が特色で、豪雪やその中で発展した養蚕業とのつながりが深い家々が並びます。山岸家や白山ろく民俗資料館で建物を見ると、その特徴がよくわかります。

木漏れ日コース



パーク獅子吼とスカイ獅子吼

パーク獅子吼には獅子ワールド館や造り物の館などがあり、鶴来地区の伝統的な工芸やお祭りについて知ることができます。またゴンドラでスカイ獅子吼に上れば、山間部と平野部の境から海側に広がる手取川扇状地を一望でき、鶴来の町が発展した理由がよくわかります。

木漏れ日コース

距離：約4km 所要時間：約55分 歩数：約5,400歩
 駐車場：樹木公園 トイレ：樹木公園、パーク獅子吼、白山比咩神社

- ### コースポイント
- ① 樹木公園
 - 1.4km ↓
 - ② パーク獅子吼 第4駐車場
 - 0.3km ↓
 - ③ 朝霞橋
 - 1.6km ↓
 - ④ パーク獅子吼
 - 0.7km ↓
 - ⑤ 白山比咩神社 表参道駐車場
 - ⑥ 白山比咩神社 表参道
 - ① 樹木公園

