11月の弘前を楽しく歩く「5つの秘訣」

本格的な冬が来る前に楽しく歩こう！

TIP 01

「歩く目的」を季節のイベントに結びつける　【イベント巡りで歩数UP】

・弘大総合文化祭（11/6-8）：模擬店や展示を巡るだけで普段の倍以上の歩数に!
・弘前城菊と紅葉まつり（～11/8）：夜のライトアップ散策
・津軽の食と産業まつり（11/7-8）弘前駅城東口から運動公園への秋散歩が最適
・ひらかわグルメフェス（11/8）：猿賀公園は弘南鉄道津軽尾上駅から徒歩20分



TIP 02

「景色の定点観測」を日課にする　【秋から冬への移ろい】

・初冠雪の岩木山：視界が開ける場所から白く染まる山並みを観察
・落ち葉の絨毯：最勝院（五重塔）の赤や黄色に染まる小道を歩く



TIP 03

日常生活の中で「歩数のちょこっと足し」を作る　【＋1,000?2,000歩の工夫】

・駐車位置をあえて遠くに：スーパーなどの駐車場で入口から一番遠い区画に止める
・学内での遠回り・階段利用：講義棟まであえて遠回り
・少しだけ歩き方を気にする：歩幅をいつもより広くする、大きめに腕をふる



TIP 04

寒さ対策は「首・手首」＆「脱ぎ着のしやすさ」　【冷え込み＆足元対策】

・ウインドブレーカー＋ネックウォーマー：歩くと温まるため、脱ぎ着しやすい薄手の上着がベスト
・滑りにくい靴底：朝晩の霜などで道は滑りやすいため、溝のしっかりしたスニーカー



TIP 05

歩数の「見える化」でプチ達成感を積み重ねる　【1日8,000歩を意識】

・スマホや歩数計でこまめに確認：「あと500歩だから遠回りでコンビニに寄ろう」といった小さなゲーム感覚が継続の秘訣かも



ホケカンからのお願い

■体調にあわせ、無理をしない
■夜歩く場合は、反射材などを用いて視認性を確保する
■交通ルールを守り歩きスマホはしない

▼ 詳細は　ウォーキングチャレンジ2026
https://www.juha-webforum.jp/wc/2026/

弘前大学 保健管理センター（E-mail: hokekan2020@hirosaki-u.ac.jp）