



## みちのく潮風トレイル上の6つの施設

みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンターと5つのサテライト施設では、各地域のルート情報の発信や公式マップ等の提供など、歩くためのサポートをしています。

### ■種差海岸 インフォメーションセンター

〒031-0841 青森県八戸市大字敷町字棚久保14-167  
TEL:0178-51-8500  
<http://www.tanesashi.info/>



### ■北山崎ビジターセンター

〒028-8402 岩手県下閉伊郡田野畑村北山129-10  
TEL:0194-33-3248  
<https://www.vill.tanohata.iwate.jp/kankou/see/visitor-center.html>



### ■浄土ヶ浜ビジターセンター

〒027-0001 岩手県宮古市日立浜町32-69  
TEL:0193-65-1690  
<https://jodogahama-vc.jp/>



### ■碓石海岸 インフォメーションセンター

〒022-0001 岩手県大船渡市末崎町大浜  
TEL:0192-29-2359  
<http://goishi.info/>



### ■南三陸・ 海のビジターセンター

〒986-0781 宮城県本吉郡南三陸町戸倉字坂本21-1  
TEL:0226-25-7622  
<http://www.kawatouminovisitorcenter.jp/umi/>



### ■みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター

トレイルの総括本部でもあり、ハイカーが必要とする情報の発信基地。国内外のトレイルに関する図書コーナー、ラウンジ、シャワーや洗濯室も備えています。

〒981-1213 宮城県名取市開上5丁目300番地31街区1画地  
TEL:022-398-6181  
開館時間 4月～11月 / 9:00～17:00  
12月～3月 / 9:00～16:00  
休館日 火曜日 年末年始  
<https://www.mct-natori-tc.jp/about/>



みちのく潮風トレイルのマップデータへのアクセスはこちらのサイトから



<https://m-tc.org/explore/map/>

Producer 弓削貴久  
Director 清水真理子  
Editor 藤田沙智代  
Photographer 岩間幸司  
Art Director 大井田恵美  
Designer 盛岡亮子  
Models Sumire Kierkosz-Ueno 相澤久美  
Thomas Ludwig 板谷学

Supervision NPO 法人みちのくトレイルクラブ  
Special Thanks 環境省  
環境省 東北地方環境事務所

Produced by GOOD LUCK TRIP (Diamond-Big Co., Ltd.)

みちのく潮風トレイル  
Michinoku Coastal Trail

新しい東北

東北の豊かで美しい大自然

温かい人々との交流

1,000km を超える祈りと出会いの道

# Michinoku Coastal Trail

みちのく潮風トレイル



## みちのく潮風トレイル憲章

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、東北太平洋沿岸に未曾有の被害をもたらしました。千年に一度と言われる自然の猛威に直面し、自然とどのように向き合うべきか国内外問わず世界中の多くの人たちが考えざるを得ない大きな転換点となりました。

環境省は震災後、持続可能な地域づくりを目指すと共に豊かな自然と地域の暮らしを未来に引き継ぐため「グリーン復興プロジェクト」を策定し、取り組みを進めてきました。その取り組みのひとつが、「みちのく潮風トレイル」です。

自然と人との関わり方を考えるために「自然の中を歩くこと」の大切さを提唱し続けた加藤則芳氏より、「三陸海岸の国立公園を通るナショナルトレイルを官民協働で」との提唱を受け、青森県八戸市から福島県相馬市までの4県28市町村にまたがり太平洋沿岸を一本の道でつなぐ、海岸のロングトレイルが誕生しました。

美しい自然や景観はもちろんのこと、地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との交流、自然の恵みと震災の記憶、自然との共生の中で育まれた暮らしや歴史・文化を大切に、このトレイルに関わる人々にとって「自然と人の共生を示す象徴の道」となり、誇りあるナショナルトレイルとして存続することを願い、ここに6つの憲章を定めます。

1. 美しい風景と風土を楽しむ道とします。
2. 地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との間に心の交流が生まれる道とします。
3. 自然の優しさと厳しさを胸に刻む道とします。
4. 震災をいつまでも語り継ぐための記憶の道とします。
5. 豊かな自然・文化を次世代へ受け継ぐ道とします。
6. 歩くことを愛する全ての人々を歓迎し、皆で育てる道とします。

みちのく潮風トレイル  
Michinoku Coastal Trail

環境省  
Ministry of the Environment  
2014.6

Model Plan

# 01



### 八戸～洋野

美しく変化に富んだ海岸線を歩き、山頂から周囲の山々や太平洋を望む階上岳へも登る風光明媚なルート

詳細は P4～P5

Model Plan

# 02



### 洋野～岩泉

海岸線から垂直にそびえ立つ断崖絶壁を登り降りし、川や沢を渡り、ハンゴを下る冒険心をかき立てるルート

詳細は P6～P9

Model Plan

# 03



### 宮古～岩泉

リアス式の美しい海岸線や風光明媚な白浜などの海景色を楽しみつつ、震災遺構にも触れるメモリアルルート

詳細は P10～11

Model Plan

# 04



### 宮城・島巡り

金華山・網地島・田代島の3島を巡り、島ならではのんびりゆったりとした時間の流れを感じるリラックスルート

詳細は P12～P13



「葦毛崎」から美しい種差海岸遊歩道が続く

## 多彩な海景色に感動し登山も楽しめるルート

北のトレイルヘッド蕪島から南下するこのルートの海岸線は表情も豊か。ゴツゴツとした岩礁、野生の可憐なお花畑、緑の天然芝地、白砂のビーチ等が次々と現れます。2日目は標高740mの階上岳で登山も楽しめます。

Model Plan

# 01

八戸～洋野

2泊3日プラン  
49.52 km

ハイキング難易度



モデルプラン詳細ルート P15

※トレイルルートの詳細公式MAP  
<http://tohoku.env.go.jp/mct/route>



hachinohe\_map.pdf



hashikami\_map.pdf



hirono\_map.pdf



地元の人も知らない数の浜小屋群を通る。休憩中の漁師さんに会えるかも

手つかずの砂浜を通るのもトレイルの楽しみ

ゆるやかな海岸線に沿う鉄道が旅情を誘う

## Rest Area — Activity



### 種差海岸インフォメーションセンター／休憩所

種差海岸の地形や植生、みちのく潮風トレイルの情報が得られる「種差海岸インフォメーションセンター」。隣にある無料休憩所内の「海カフェたねさし」のサバサンドやランチボックスは美味しいと評判です。

青森県八戸市大字鮫町字棚久保14-167  
TEL: (センター) 0178-51-8500 (カフェ) 0178-32-7175  
開館時間: 4～11月/9:00～17:00  
12～3月/9:00～16:00  
休館日: 年末年始



### トレイルガイドのひとことポイント

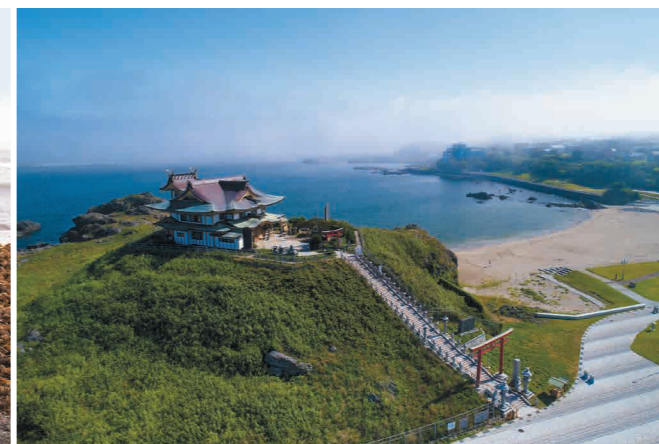
簡単な登山を含め1日20km歩ける方向け。原子内水門～有家の海岸は高潮時には迂回路を利用しましょう。



トレイルの始点、蕪島神社で道中の安全祈願を



「戸類家漁港」で昆布漁をしていた地元のお母さんと



## ACCESS

### from TOKYO

東京駅 6:32-9:21 八戸駅 9:32-10:00 鮫駅

JR 東北新幹線  
はやぶさ 17号:  
2時間 49分

JR 八戸線:  
28分

### to TOKYO

種市駅 13:44-14:42 八戸駅 15:06-18:04 東京駅

JR 八戸線:  
58分

JR 東北新幹線  
はやぶさ 32号:  
2時間 58分



偉大な侍が馬で訪れた伝説が残る約30平米の巨岩「侍石」

崖下を通る絶景の「ネダリ浜自然歩道」



無人の秘境駅「白井海岸駅」と三陸鉄道

## 荒々しい自然美と煌めく魅力満載のルート

メインは「海のアルプス」と呼ばれる標高150m級の断崖絶壁が連なる海岸線。荒波が打ち付ける岩や川を渡るポイント、急斜面のアップダウンが続くワイルドな区間には、心をわしづかみにされる光景が散りばめられています。

Model Plan

# 02

洋野～岩泉

3泊4日プラン  
39.7 km

ハイキング難易度



モデルプラン詳細ルート P15

※トレイルルートの詳細公式MAP  
<http://tohoku.env.go.jp/mct/route>



kuji\_map.pdf



noda\_map.pdf



tanohata\_map.pdf



「大唐の倉」、高さ50mの凝灰岩の断崖が連なる名所



高家川の渡渉ポイント、水量が多い時は無理せず迂回を。※靴は濡れる覚悟で。



トレイル上のほとんどの漁港に、漁の無事を祈願する神社がある。

## ACCESS

### from TOKYO

東京駅	8:40-11:26	八戸駅	12:22-13:40	陸中中野駅
JR 東北新幹線 はやぶさ9号: 2時間46分		JR 八戸線: 1時間18分		

### to TOKYO

岩泉小本駅	13:18-13:57	宮古駅	15:05-17:20	盛岡駅	17:50-20:04	東京駅
三陸鉄道 リアス線: 39分		岩手県北バス 106 急行バス/要予約: 1時間15分		JR 東北新幹線 はやぶさ38号: 2時間14分		

## Accommodation



### 味ん宿 みちあい

フレンドリーな女将が営むアットホームな民宿。新鮮豪華な磯料理が自慢です。事前予約をすれば囲炉裏部屋を貸し切ったの食事も可能。

岩手県下閉伊郡普代村2-17  
TEL: 0194-35-2555  
大人1泊2食付 7500円～(税別)



森に抱かれるかのように幻想的な杜仲の林

### サッパ船でクルージング



地元漁師が操る磯船「サッパ船」での60分のクルージング。岩の間を進んだり、青く輝く洞窟へ入ったりと楽しさいっぱい。ダイナミックな海岸線を満喫し、自分が歩いたトレイルを海から眺めるのも一興。

**乗船場所**  
岩手県下閉伊郡田野畑村机 142-3 (机漁港)

**問い合わせ先**  
NPO 法人体験村・たのはたネットワーク  
住所：〒028-8402  
岩手県下閉伊郡田野畑村北山129-10(北山崎ビジターセンター内)  
TEL：0194-37-1211  
営業時間：9:00～17:00 要予約  
料金：中学生以上 3800円、小学生 3000円、幼児無料



高さ200mの断崖が連なる海のアルプス「北山崎」

### トレイルガイドの ひとことポイント

激しい登り降りに耐えられる脚力が必要。渡渉ポイントや海岸の岩場も十分に注意しましょう。

海にせり出した崖に作られた手彫りのトンネル



ゴツゴツした岩場やラダーなどワイルドな表情の「北山浜」



北山崎付近の沢筋、海辺だけでなくのもトレイルの魅力



## HOTEL



### 岩手 田野畑 潮騒の宿 ホテル羅賀荘

静かな入江を目の前に佇む白亜のホテル。全室オーシャンビューで紺碧の海から昇る朝日が拝めます。眼の前に海景色が広がる展望風呂と、海の幸いっぱい美味しい食事の魅力。日帰り入浴も可能です。



〒028-8403  
岩手県下閉伊郡田野畑村羅賀60-1  
TEL：0194-33-2611  
10階建て総部屋数67室、全室バストイレ付

「櫻内浜」の手つかずの砂浜をのんびり進む



天然ビーチやのどかな漁港などトレイルの海景も様々



断崖絶壁、洞門や洞窟が見られる「姉ヶ崎展望所」



まるで極楽浄土を思わせる景色が広がる「浄土ヶ浜」

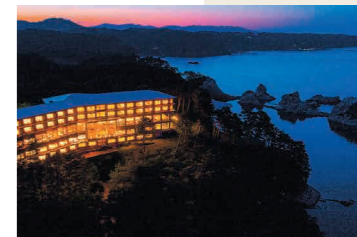


被災したキャンプ場を遺す「震災メモリアルパーク中の浜」



田老町、津波で倒壊した防波堤やホテルと、新しく建設される防潮堤

## HOTEL



### 浄土ヶ浜パークホテル

景勝地「浄土ヶ浜」の高台に立つリゾートホテル。和室・洋室さまざまなタイプがある客室はどれも落ち着いた雰囲気。絶景露天風呂と地元の海の幸・山の幸をふんだんに使った料理も評判です。



〒027-0001  
岩手県宮古市日立浜町 32-4  
TEL: 0193-62-2321  
5階建て総部屋数 74 室、全室バスタイレ付

### トレイルガイドの ひとことポイント

海岸段丘やリアス海岸の絶景がみどころ。繰り返すアップダウンに耐えられる脚力が必要です。

## 震災の爪痕も 心に染みる 美しい 海辺ルート

紺碧の海や穏やかな漁村、風光明媚な浜。自然の美しさに心奪われ歩いているとふと出くわす震災の爪痕。東北の現実と向き合う瞬間。できるだけ遺構に立ち寄り地元の話も聞いてみたい、歩き人をそんな気持ちにさせる区間です。

### Model Plan

# 03

宮古～岩泉

3泊4日プラン  
29.64 km

ハイキング難易度



モデルプラン  
詳細ルート P15

※トレイルルートの  
詳細公式MAP

<http://tohoku.env.go.jp/mct/route>



iwazumi\_map.pdf



miyako\_map.pdf



小さな集落の田舎道を歩いていると、親切な住民に話しかけられる

## ACCESS

### from TOKYO

東京駅 9:08-11:21 盛岡駅 11:40-13:55 宮古駅

JR 東北新幹線  
はやぶさ 11号:  
2時間 13分

岩手県北バス  
「106 急行バス」/  
要予約: 2時間 15分

### to TOKYO

岩泉小本駅 13:18-13:57 宮古駅 15:05-17:20 盛岡駅 17:50-20:04 東京駅

三陸鉄道リアス線:  
39分

岩手県北バス  
「106 急行バス」/  
要予約: 2時間 15分

JR 東北新幹線  
はやぶさ 38号:  
2時間 14分



## Rest Area Activity

### 浄土ヶ浜 レストハウス

浜の目の前に建つレストランはメニューも豊富。新鮮な魚介類の瓶詰めをご飯にのせて頂く「瓶ドン」やカレーが人気。

〒027-0001 岩手県宮古市日立浜町 32  
TEL: 0193-62-1179  
営業時間: 8:30 ~ 17:00



鮎川の「御番所公園」から金華山を望む。ブナの巨木と草原が広がる島のトレイルではパワースポット「金華山黄金山神社」にも立ち寄ります。



### トレイルガイドの ひとつポイント

簡単な登山を含むハイキングレベル。のんびり歩いて島旅を満喫しましょう。5月～10月の金華山ではヤマビル対策を。

住民より猫が多い「猫の島」・田代島



季節外れの海水浴場も風情がある網地島



猫神様を祀る「猫神社」も猫の憩いの場



田代島、海を見渡す気持ちのいいトレイル

それぞれの島へ渡る船旅も楽しみのうち



## 個性溢れる 離島の魅力に 触れるルート

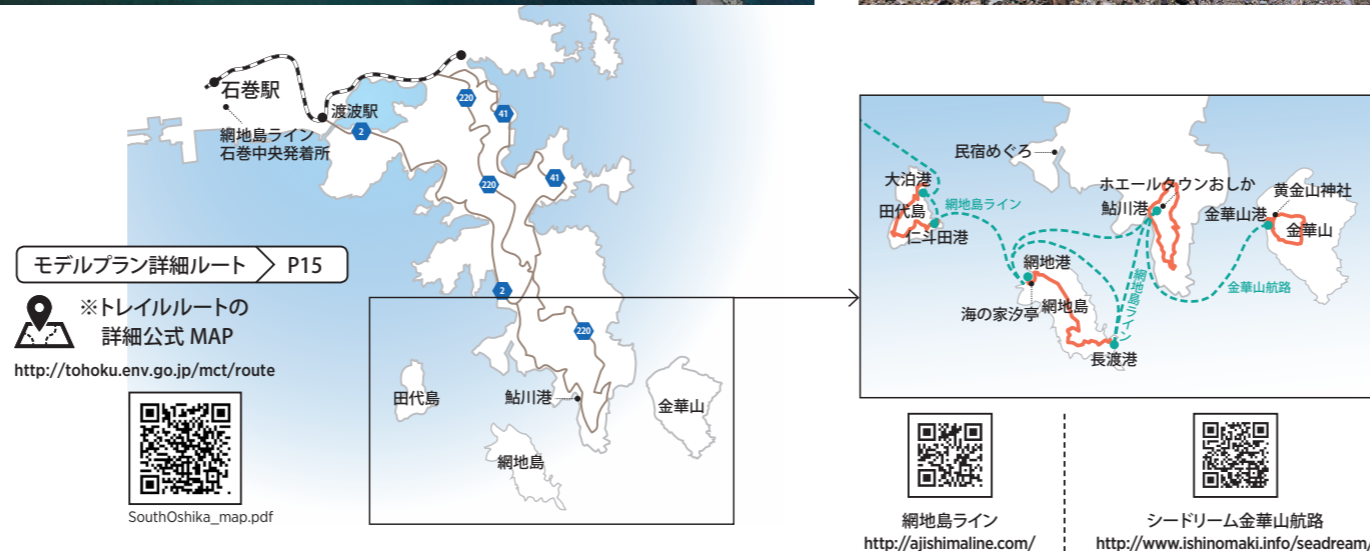
パワースポットともいわれる信仰の島・金華山、美しい海と里山が魅力の網地島、島民より猫が多い「猫の島」・田代島。個性豊かな3島の緩やかなトレイルを2泊3日で巡ります。ゆったりとした島時間が全身を満たしてくれるでしょう。

# Model Plan 04

## 宮城 島巡り

2泊3日プラン  
25.67 km

ハイキング難易度



## ACCESS

### from TOKYO

東京駅 7:32-9:04 仙台駅 9:25-10:14 石巻駅

JR 東北新幹線  
はやぶさ5号:  
1時間32分

JR 仙石東北ライン:  
49分

10:36-10:46 渡波駅 10:56-11:56 鮎川港バス停

JR 石巻線:  
10分

ミヤコーバス

### to TOKYO

大泊港 14:02-14:40 石巻港 石巻駅 15:54-16:48 仙台駅 17:21-18:56 東京駅

網地島ライン:  
38分

JR 仙石東北ライン:  
54分

JR 東北新幹線  
はやぶさ11号:  
1時間35分

## Rest Area — Activity



### 牡鹿半島 ビジターセンター

金華山・網地島・田代島を含む牡鹿半島エリアの自然環境や暮らしを紹介する施設です。地域の見どころやアクティビティ情報も相談可能。

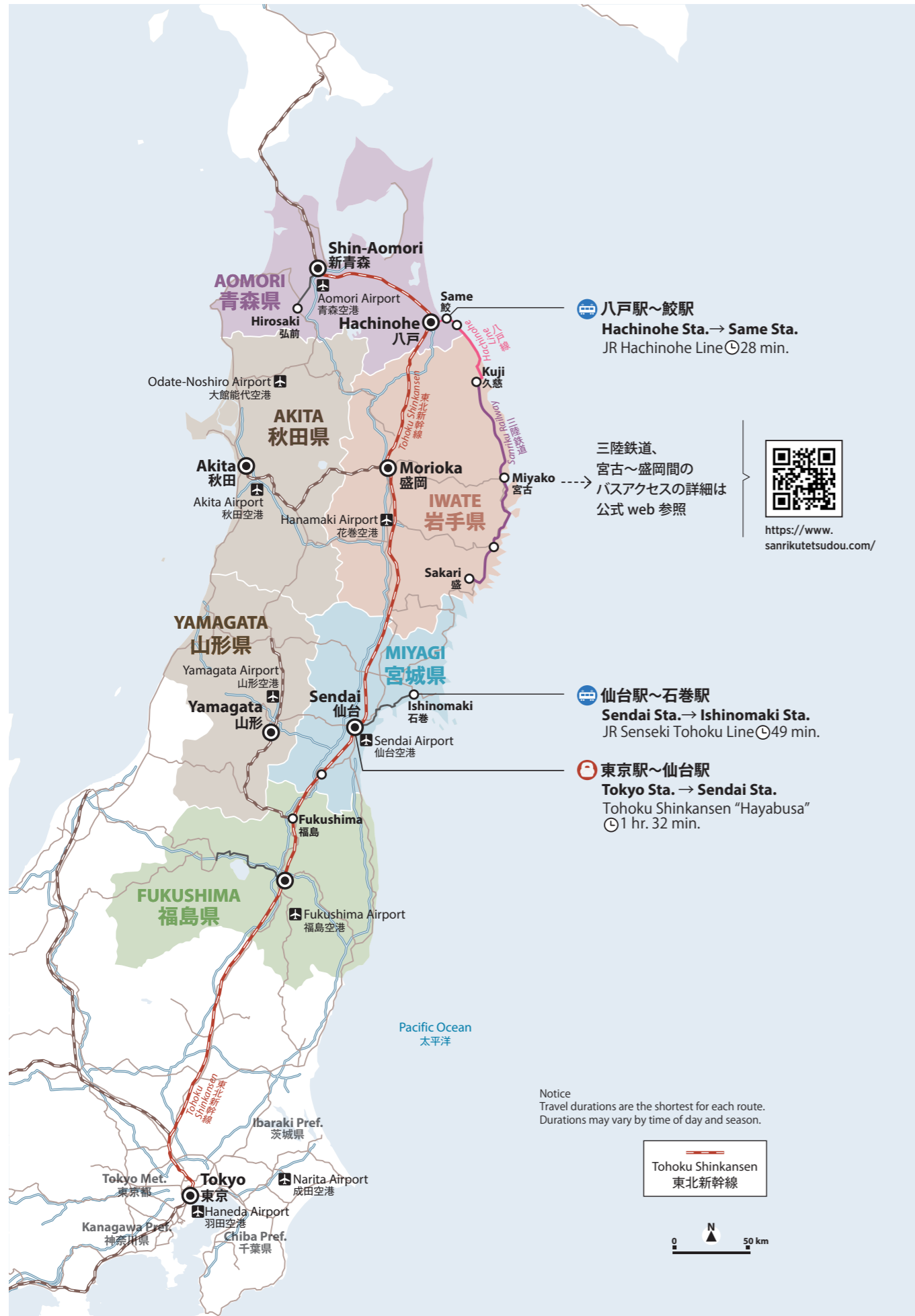
宮城県石巻市鮎川浜南 50-1  
TEL: 0225-24-6912  
営業時間: 9:00 ~ 16:30  
水曜、年末年始 休館



網地島の港の素朴な島景色

# Access Map

アクセスマップ



# Model Plan Itinerary

モデルプラン行程案

Day	Route	Distance	Notes
<b>01 八戸～洋野   2泊3日</b>			
day 1	鮫駅 → 蕪島 → 葦毛崎 → 種差海岸インフォメーションセンター → 大蛇駅 → 階上町の農家民泊体験等	徒歩20分, 2.63km, 5.29km, 7.5km	宿送迎車30分
day 2	宿 → フォレストピア階上 → 階上岳山頂 → 小舟渡海岸 → 角の浜駅 → 種市駅 → マリンサイドスパたねいち泊等	宿送迎車, 5.1km, 14.3km, 0.73km, JR八戸線7分, 徒歩100m	
day 3	宿 → 有家駅 → マリンサイドスパたねいち → 種市駅 → 八戸駅	13.97km, タクシー/宿送迎車, 徒歩100m, JR八戸線1時間	
<b>02 洋野～岩泉   3泊4日</b>			
day 1	JR 陸中中野駅 → 高家川渡渉ポイント → 侍石 → 侍の湯きのご屋泊等	1.21km (雨季は迂回路利用), 3.03km, 1.41km	
day 2	宿 → 久慈駅 → 白井海岸駅 → 普代浜 → 太田名部漁港 → ネタリ浜 → 民宿みちあい泊等	タクシー13.7km, 三陸鉄道30分, 8.16km, 0.79km, 2.79km	宿送迎車
day 3	宿 → くらさき荘 → 北山崎 → 手彫りトンネル → 机浜番屋群 → 羅賀荘泊等	宿送迎車, 9.15km, 3.64km, 1.03km	宿送迎車30分
day 4	宿 → 鶴の集園地 → 三陸鉄道・岩泉小本駅	宿送迎車30分, 9.52km	
<b>03 宮古～岩泉   3泊4日</b>			
day 1	JR 宮古駅 → 浄土ヶ浜パークホテル泊等 → 周辺散策	宿送迎車	
day 2	宿 → 蛸の浜 → 大沢漁港 → 姉ヶ崎 → 中の浜 → 浄土ヶ浜パークホテル泊等	1.04km, 1.06km, 5.9km, 2.41km	宿送迎車15分
day 3	宿 → 松月浜 → 裡内浜 → 柄内浜 → 道の駅たろう → 真崎展望所 → グリーンピア三陸みやこ泊等	宿送迎車, 1.14km, 1.98km, 4.44km, 4.17km	宿送迎車30分
day 4	宿 → 摂待駅 → 茂師海岸 → 三陸鉄道・岩泉小本駅	宿送迎車約10分, 4.38km, 3.12km	
<b>04 宮城 島巡り   2泊3日</b>			
day 1	鮎川港 → ホエールタウンおしか → 鮎川港 → 民宿めぐろ泊等	徒歩200m, 牡鹿半島先端巡り8.2km	宿送迎車10分
day 2	宿 → 鮎川港 → 金華山 → 金華山 → 網地島・長渡港 → 網地港 → 汐亭泊等	宿送迎車, 船(完全予約制チャーター便)30分, 島巡り5.51km, 船(完全予約制チャーター便)30分, 6.37km	徒歩5分
day 3	宿 → 網地港 → 田代島・仁斗田港 → 大泊港 → 石巻港	徒歩230m, 船(網地島ライン)10分, 5.37km, 船(網地島ライン)40分	

**Tips** トレイルを歩く前に知っておきたいこと  
みちのく潮風トレイルは、三陸復興国立公園の美しい自然や景観はもちろんのこと、地域の人々との交流を楽しみながら、震災の記憶をたどり東北の今を知る道でもあります。自分の足で歩いて初めて感じられること、見えてくること、知ることを大切にしましょう。