



みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail



<https://sanriku-trail.com/>

[発行]

久慈広域観光協議会

Trail
&
Train

CONTENTS

- 03 What's みちのく潮風トレイル
- 04 What's Trail&Train・ファーストチャレンジ100mile
- 05 歩く+1 歩くだけでなく地域を楽しむ
- 07 初めての歩き旅・地元ガイドのおすすめの歩き方

エリア紹介

- 09 八戸市から種差海岸へ
- 11 階上町から洋野町へ
- 13 洋野町から久慈市、そして野田村へ
- 15 普代か村から田野畑村へ
- 17 岩手県田野畑村から岩泉町へ、そして宮古市へ

Trail&Train モデルコース

- 19 初めの一歩におすすめ/初級コース1泊2日
- 23 北三陸絶景いとこどり/中上級コース3泊4日(1日10キロ以上)
- 27 浄土ヶ浜・北山崎・種差海岸/絶景弾丸・中上級コース4泊5日
- 31 日本の原風景の3村をめぐる/中級コース2泊3日
- 35 北三陸の暮らしぶりと絶景に触れる/中上級コース6泊7日
- 39 八戸—宮古エリア完全制覇・240km(150Miles)がっちり上級コース12泊13日

Trail & Train マップ

コンセプトブックでは1000キロを超えるMCTルートのうち、八戸から宮古までの区間についてご紹介しています。



What's みちのく潮風トレイル?

みちのく潮風トレイルは、2011年(平成23年)3月11日に発生した東日本大震災からの復興に資するため環境省が策定した、三陸復興国立公園の創設を核とした「グリーン復興プロジェクト」の取組みのうちの一つです。

環境省をはじめ、4県28市町村に及ぶ関係自治体、民間団体、地域住民の協働により、青森県八戸市蕪島から福島県相馬市松川浦までの沿岸地域で段階的に開通が重ねられ、2019年(令和元年)6月9日、全長1,000キロを超えるナショナルトレイルとして全線開通しました。

みちのく潮風トレイルの特徴は、東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海、川、里、森と連続する美しい景観です。自然と共にある人々の暮らし、積み重ねられた歴史・文化は、厳しくも豊かな自然の恵みと重なり合いながらいまに繋がっています。また、歩く中で生まれる人と人との温かな交流もこの道の大きな魅力の一つです。

歩く速さだからこそ感じられる喜びや、新しい気づきがきっとここにあります。ぜひ、東北の歩く旅へお出かけください。

引用:みちのくトレイルクラブ <https://m-tc.org/explore/about/>



What's Trail & Train?

歩き始める人のサポートのために、そして道を継続していくために。

「みちのく潮風トレイルを歩いてみたい!」でも・・・、「どのように歩くといいのだろう?」「どこから歩いたらいいのだろうか?」「荷物はどうしたらいいのだろうか?」そのような声も聞こえてきます。

そこで私たちは、共に「歩く人」「歩き始めよう」としている人を増やすためにできることはないか?と考えました。

そこで生まれたのがトレイル&トレインという考えです。

新幹線とローカル線を使い継いで、トレイルを楽しむ。歩きたいけど時間配分や、現地までのアクセスが分かりづらい・・・ 実際私達も歩いてみて感じたことです。さらに実際に歩いたときは、ただ歩くだけではなく、地元のものも食べたいし、地元のことをもっと知りたいと思いました。

そんなハイカーとしての経験を元に、電車や列車を上手に活用し、セクションハイイクで歩けるルートと情報の整理を行ったのが「トレイル&トレイン」という新しい歩き方の提案です。

この冊子でも、おすすめのルートを電車時間を含めて掲載し、そのルート上の見どころ、食べどころなど地元ガイドがおすすめの場所を紹介しています。ぜひみなさんの、歩く旅の参考になれば幸いです。

道は歩く人がいないと、継続されません。トレイルの継続に向けても歩く人を増やしたい、地域との交流を増やしたい、そんな想いから生まれたトレイル&トレインを活用し、みちのく潮風トレイルをお楽しみください。

(合)歩く東北研究所 後藤 光正)

ファーストチャレンジ

ここでは、1000キロを超えるみちのく潮風トレイルのルートのうち、スタート&エンドポイントである青森県八戸市蕪島から、岩手県宮古市までの約240キロ区間を、電車を上手に活用しセクションハイイクで歩く楽しみ方をご紹介します。最初のトレイルチャレンジとしてぜひご活用ください。

歩く +1 歩くだけでなく地域を楽しむ

変化に富んだ地形を楽しみながら、 自分の足跡を刻む旅をサポートします。

企画段階から地域住民が関わって作り上げたみちのく潮風ルートは、地域に生きる人々の暮らしの営みを感じられるよう設計されています。

例えば地元の魚市場を訪ね、三陸のうまいもんに舌鼓。
伝統舞踊に触れ、地元の文化を堪能。

そして何より、道中で出会う人々との触れ合い。
観光客ではなく、旅人としてトレイルを味わう。それが、「みちのく潮風トレイル」
(以下MCT)のいちばんの魅力です。

これからトレイルを始めたい方のために、MCTを愛し、多くの人に歩いてもらいたい
地域事業者が連携し、MCTの1000kmを超えるみちのく潮風トレイルルートの中から、
八戸市から宮古市までの240kmの北三陸エリアを中心に電車をうまく組み合わせて歩く
「Trail&Train」というセクションハイクスタイルで楽しんでいただくためのモデルコースの提案や、
それらを楽しむためのツアーや各種サービスを専用のホームページでご紹介しています。



Trail & Train サービス



会いにいく 人と人をつなぐトレイル

歩く目的は雄大な景色だけではありません。

「あの人がいるから会いにいく」、そんなトレイルの楽しみ方があってもいいのではないでしょうか。
トレイル沿線には、あなたを待っている人たちがたくさんいます。
地域の人との交流もトレイルの楽しさの1つです。



地域の人がガイドするプログラム



①宮古でバーホッピング-宮古のユニークな居酒屋文化を発見しよう

岩手県宮古市は、港町として、サンマやサケなど多くの漁船が宮古港に停泊し、
そこでは宮古の居酒屋が独自の飲み屋街を形成してきました。その独特なスタイルの居酒屋街の飲み歩きツアーを通じて宮古の新たな魅力を発見できます。
地元のトレイルガイドがご案内しますので、トレイルについてもさまざまな情報を得ることができます。



②E-Bikeで行く宮古体験ツアー-宮古市田老の復興まちづくり

東日本大震災で町の大半が被災した宮古市田老地区。震災から10年以上が経過し、
震災からの復興が進む中、田老地区では田老観光ホテル(津波遺構)や防災ガイドを通じて震災や津波を後世に伝える取り組みに力を入れています。
現在の街並みや防潮堤をサイクリングを通して体験することができます。



③漁師小屋"番屋"での塩づくり体験とできた塩でおにぎりランチ

江戸時代から続く三陸地方の塩作り文化を現代に復活させた施設で、海水から作る甘みを感じるまろやかな塩づくりの工場見学と塩作り体験ができます。
地元のお塩を使用し、地元の方からおにぎりの作り方を教わり、自分たちでチャレンジして昼食として楽しむことができます。トレイルフードとしても持ち運べば、
午後のトレイル歩きのトレイルフードとして便利です。

初めての歩き旅・地元ガイドの おすすめの歩き方

変化に富んだ地形を楽しみながら、自分の足跡を刻む旅。

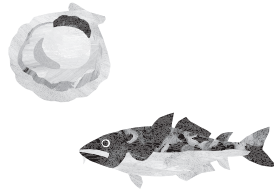
企画段階から地域住民が関わって作り上げたみちのく潮風トレイルルートは、

三陸に生きる人々の暮らしの営みを感じられるよう設計されています。

地元の魚市場を訪ね、三陸のうまいものに舌鼓。伝統芸能に触れ、地元の文化を堪能。

そして何より、道中で出会う人々との触れ合い。観光客ではなく、旅人としてトレイルを味わう。

それが、「みちのく潮風トレイル」のいちばんの魅力です。



冬のトレイルが私のおすすめ。11月はまだ紅葉も見られる地域も多くあり、12月は葉っぱも落ちて海側の絶景がよく見えます。そしてサクサクと落ち葉を踏み締めながら沿岸部を歩く心地よさがまたいい。ちょっと肌寒い風を浴びつつも早朝澄んだ空気の中、太平洋の地平線から登る朝日の光を浴びてからのトレイルはまた格別。雪も積もることが少ない沿岸部だからこそその楽しみがそこにあります。

(合) 歩く東北研究所

後藤 光正
GOTO Mitsumasa



みちのく潮風トレイルルートには、日本一の風景や人々の暮らしと文化、歴史、受け継がれてきた食文化があり、トレイルを歩くなかで生まれる人との交流も楽しめます。

最大の魅力は、海の景観をダイナミックに感じるスポットの豊富さです。日本一美しい断崖やリアス海岸ならではの風景、恵み豊かさが目白押しです。

JR八戸線や三陸鉄道線など列車が走っている区間もあるので、レイル&トレイルウォークはいかがでしょうか。

海のトレイルならではの楽しみが皆様をお待ちしております。さあ、みちのく潮風トレイルウォークへお出掛け下さい。

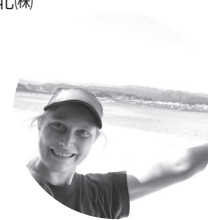
久慈広域観光協議会

貫牛 利一
KANGYU Toshikazu



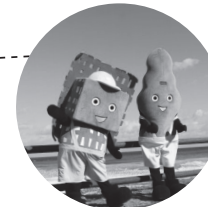
みちのく潮風トレイルはただ歩く道ではなく、歩きながらその地域ならではの文化・歴史・食そして景色を楽しめるトレイルになっています。そのため、時間をかけてその場所その場所で体験・経験できることをしながら歩くのがおすすめです。例えば地元の市場でローカルな方々と一緒に食事をしたり、復興活動で始まった洋野エモーションに参加したり、昔からの作法で塩を作ったり、カヤックで海に出て景色を違う目線から楽しんだりすることができます。ここでしか体験できないトレイルの魅力を体験してみませんか？

みちのリトラベル東北(株)
階(SHINA) Katy



こんにちは！ようこそみちのく潮風トレイルへ！沿線に暮らす私たちは、ハイカーさんとお会いするのを楽しみに生活しています。私のおすすめはこの地で暮らす住民のみならずすべてです。小さいころから海と親しみ、海の恵みをいただき、時に牙をむく海と共に生きてきました。山を越え谷を下り、小さなコミュニティで生きてきた我々に、ハイカーの皆さんがこの地の素晴らしさを教えてくれました。どうぞ見かけましたら声をかけてください！恥ずかしくて声かけられませんから^^笑

普代村観光振興室
前川 正樹
MAEKAWA Masaaki



北三陸には海の壮大さと森のやすらぎを感じられる道が続いています。その中でも私のオススメは田野畑エリアです。

田野畑駅から机浜番屋群までは震災の記憶と復興の様子を感じられる道です。机浜番屋群から北山崎までは高低差の激しい道が続くので、無理をせずタクシーなどの公共交通を使つての移動もあります。

みちのく潮風トレイルのコースは、歩くことで「旅すること」の楽しさや気づきが得られます。

皆さんで楽しみましょう！

NPO法人 体験村・たのはたネットワーク

赤坂 広太
AKASAKA Kouta



「日本のふるさと」を体感できるのがこの「みちのく潮風トレイル」。歩いていると、地元の方々が地域の方言で声を掛けていただき、それがハイカーにはホッとする時間になります。私の宮古周辺エリアでは、波の音を聞きながら歩ける自然歩道や海岸絶景を望みながらアップダウンが連続するチャレンジコース、初めて歩いてみる方向へのショートコースなど、みちのく潮風トレイルコースの多様な特徴を感じることができます。

一般社団法人 浄土日和
佐々木 洋介
SASAKI Yosuke



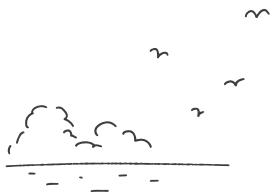


AREA 1

HACHINOHE — TANESASHI

八戸市 蕪島から 種差海岸へ

最北端のスタートハイキング



青森県八戸市鮫町にある蕪島は、ウミネコの繁殖地として国の天然記念物に指定されています。昭和17年の埋め立て工事により本土と陸続きとなった島の頂上に鎮座する蕪島神社は、弁財天などを祀り、商売繁盛、漁業安全の守り神として、古くから信仰されてきました。2月下旬から3月末にかけて、3万羽近いウミネコが子育てのために集まり、8月上旬には子育てを終え、全てのウミネコが蕪島から離れます。その間、壮大なロングトレイルの出発点として、赤い鳥居、白いウミネコと青い空という、非常に特徴的な美しい光景を見ることができます。「みちのく潮風トレイル」は、ここから遥か1025km南の福島県相馬市まで続いています。

漁師たちが海の安全を祈願する場所であり、またウミネコの繁殖地として保護されている蕪島神社。みちのく潮風トレイル最北端の「トレイルヘッド」（起点）・「エンドポイント」（終点）のモニュメントが設置されていて、ここから福島県相馬市まで1000キロメートル余りのルートが続きます。

海岸沿いを種差海岸までなぞる

蕪島から南へ、歩くこと数時間。砂浜から田村岬の岩礁まで続く、驚くほど多様な「みちのく潮風トレイル」の風景を一望できます。

10kmほど進むと、種差海岸の天然芝が目飛び込んできます。かつて馬の放牧地だったこの場所は、人々がピクニックや散策、ヨガなど、自然の中でリラックスするために訪れる場所となっています。

冬、海から吹き付ける冷たい風の中、勇気を出して海岸に出てみると、そこには広大な雪景色が広がっています。夏には青々とした芝生が広がり、ゴツゴツした海岸に波が打ち寄せ、まるで風景画の中に足を踏み入れたかのような感覚になります。



AREA 2

HASHIKAMI — HIRONO

階上町から 洋野町へ

視点を変えるトレイルへ



階上町から洋野町の間は、約5.5kmのトレイル。ここではこれまでと違った景色がそこには現れます。洋野町では海拔0メートルの海岸線からちょっと離れ、標高740メートルの階上岳を目指し、そこには別世界が広がります。洋野町では、人と人のふれあいと、美味しい料理に舌鼓。

階上町の階上だけは、なだらかな山の形が、牛が寝そべっているように見えることから、「臥牛山（がぎゅうざん）」の愛称で地元の人から親しまれている山。実際にここには牧場もありトレイル上では放牧牛を見ることができます。山頂からの眺めは素晴らしく、陸中から下北までの海岸線や、八戸市街、岩手の山並みの眺望は壮大。太平洋から昇る朝日や八甲田連峰に沈む夕日など、美しい自然を満喫することができます。



はまなす亭では、庭家の三世代が、ウニやホヤなど地元の海の幸を提供しながら、トレイルのアドバイスもしてくれます。洋野町の宿戸漁港では水揚げの様子が見られたり、種市商店街では、店主との会話もお楽しみのひとつ。久慈市の海岸では、海女さんが素潜りでアワビやウニを獲っている姿を見かけることもあります。どの場所を歩いて、ゆっくり歩けば歩くほど、「みちのく潮風トレイル」の魅力に触れ、会話や思い出が増え、この知られざる東北の一角を理解することができるでしょう。





AREA 3

HIRONO — KUJI — NODA

洋野町から久慈市、
そして野田村へ

人と人をつなぐトレイル



洋野町と久慈市の間は、約45kmのトレイル。他のトレイル区間と同様、美しい景色と地元の暮らしの営みを垣間見ることができます。

洋野町では、鮮やかな朱色の「浜の鳥居」などを通過します。はるばる海を渡ってくる神々を迎えるため、また、漁村の安全と繁栄を祈るため、大海原を臨む場所に建てられています。また、金山神社など、八木港を一望できる神社もあります。

久慈市周辺では、小袖海岸にある兜の形をした「兜岩」や、侍浜にある花崗岩の巨大な一枚岩「侍石」など、特徴的な岩石に注目。侍石は、1600年代初頭、初代南部藩主・南部利直が津波被害の調査のために訪れた際、この岩に腰を下ろしたという伝説が伝わっています。



洋野町で海鮮料理店「はまなす亭」を営む庭静子さんは、「結局のところ、ここにいる人たちがトレイルの醍醐味なんです」と話します。「トレイルのあちこちで、面白い人たち（地元の人やハイカー）に出会える、それが魅力です」。

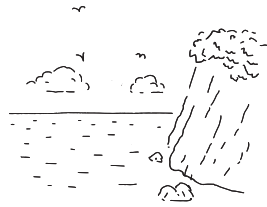
久慈市で、今や一人となってしまった昆布を削って50年の臍（おぼろ）昆布職人の四作さん。彼の技を感じることができるお弁当が、予約制ではあるが食べることができる。そんな歴史と想いを感じるお弁当を食べながら電車で次の場所に移動するのも、またトレイル&トレインの楽しみ。



野田村では、400年の歴史がある伝統的な塩作りをしている風景にも出会える。2011年の津波で1万本ほど流木した赤松を使い環境に優しく、そして地域の人々の丁寧な想いと技に触れることができる。このようにこのトレイルでは、人との出会い、交流に溢れている。どんなにITが発達しようと、やはり最後は「人」であり、この風景を思い出に「また来たい」と思ってもらえるトレイルにしていきたいと地域の人は語る。

思いに触れる、人を繋ぐトレイルがそこにはある。





AREA 4

TANOHATA → MIYAKO

田野畑村から 宮古市へ

海のアルプスを感じるトレイル



普代村や田野畑村の26kmのコースには、地元の市場、漁港、断崖絶壁の景色、砂浜、木道、親しみやすい宿など、「みちのく潮風トレイル」の魅力が凝縮されています。

ネダリ浜からくろさき荘へ

普代浜からほど近い場所にも、美しい自然が広がっています。新しくできた堤防や水門を横目に幹線道路を進むと、断崖絶壁に打ち寄せる波を間近に見ながら歩く、海に抱かれたネダリ浜と呼ばれる場所に到着します。ここでは海の香りを感じ、音を聞き、吸い込むことができます。上空をウミネコやトンビが飛び交います。海を見渡せば、水平線に浮かぶ漁船を目にすることでしょう。手掘りのトンネルや梯子の上り下り、波打ち際の砂浜など、普通の海岸沿いのハイキングとは一味違う、アドベンチャートレイルが続きます。短く急な崖を登った先にあるくろさき荘では、広大な海岸の景色を眺めながら、旬の魚介類を使った夕食や朝食、そしてハイキングの後に最適なお風呂を楽しむことができます。



"海のアルプス"での体験学習

くろさき荘から、みちのく潮風トレイルの雰囲気が一変します。アップダウンが続く、樹木の茂ったトレイルを抜けると、次のトレイルのハイライト、田野畑村のビューポイント「北山崎」につながります。高さ200mのダイナミックな断崖は「海のアルプス」と呼ばれ、(公財)日本交通公社の全国観光資源評価「自然資源・海岸の部」で、国内では唯一、最高ランクの特Aに格付けされた景勝地です。北山崎のコースでも、風景と同様、地元の人との交流や体験を楽しみたいもの。机浜漁港には、2011年の津波の後に再建された番屋があり、漁師の作業小屋としてだけでなく、地元の人たちによる各種ワークショップも開催されています。「ここでは、塩づくり体験、ダイビング体験、サッパ船乗船などのほか、地元の漁業や漁師の暮らしについて、地元の人から話を聞くこともできます」と話すのは、「NPO法人体験村・たのはたネットワーク」を主宰する楠田卓郎さん。「また、料理教室もあり、その日に獲れた魚を刺身や焼き魚、煮付けにして、地元の漬物や海藻料理と一緒に食べる方法を、地元の人が教えてくれます」





AREA 5

TANOHATA → IWAIZUMI → MIYAKO

田野畑村から岩泉町へ、
そして宮古市へ

日本の絶景と暮らしを歩くトレイル



田野畑村から宮古市の間は、約72キロ（田野畑駅から宮古駅）のコース。圧倒的な高さの断崖絶壁の風景や、浄土ヶ浜の美しい風景など自然美に触れようと共に、震災のダメージを感じるエリアを通ります。その自然の美しさと共に自然の脅威も感じながら歩く道が続きます。幾つもの漁港も通りながらその自然と共に暮らす人々の営みも感じることができるのがこのエリアの特徴です。



田野畑村では、北山崎も含め「鶴の巢断崖」など圧倒的な高さの断崖絶壁が特徴のエリアを歩きます。「鶴の巢断崖」の名前は、崖の中腹にウミウの巣があることに由来します。弓状にえぐられた高さ200mもの断崖が、屏風のように5列に連なる眺望は圧巻です。また夏は涼やかな緑、秋には鮮やかに紅葉します。眼下の海は、エメラルド色もたたえるマリンプールとのコントラストをお楽しみいただけます。

岩泉町や宮古市では、幾つもの漁港や集落を通ります。そこにはかつての大地震による爪痕が今も記録として残っており自然の脅威を感じると共に、それらの自然と向き合いそこから復興してきた人々の力を感じるエリアのトレイルでもあります。



このエリアは代表的な絶景エリア。鶴の巢断崖の他にも宮古市には浄土ヶ浜あり、鋭く上がった白い流紋岩が林立し、一つ一つ違った表情を見せて海岸を彩ります。松の緑と岩肌の白、海の群青とのコントラストはまさに一見の価値あり。

海のトレイルの醍醐味を十分に感じられるだけでなく、宮古市には豊富な海産や、地域の人に愛される飲食店も多数あり、地域の方がとてもフレンドリーであなた方を向かい入れてくれます。歩いた後の疲れを、胃袋ととも人の暖かさが包み込む。そのようなトレイルのもう一つの地域の食と人のふれあいが楽しめます。



初めの一步におすすめ/ 初級コース1泊2日初級

タイム : 合計4、5時間程度 (約16.7km)
 推奨時期 : 4-12月
 コースレベル : 初級
 推奨シューズ : トレランシューズ
 難易度 : ★★★★★

トレイルを歩いてみたい、でもどこから?、自分はどのくらい歩ける?と迷ったらこのコースがおすすめ。

みちのく潮風トレイルの北の玄関口 Trail Head & End Pointである青森県八戸市「蕪島」をスタートし、美しい芝生が広がる「種差海岸」までセクションハイクは、初めの1歩におすすめ。春は美しい花々が彩る種差エリア。その絶景に魅了され、もっともっと歩いてみたいと思っただけのコース。

ビューポイント

- 650種類もの植物が自生し美しい花々や、天然芝生が広がる種差エリアは5-10月がおすすめ。
- ウミネコの繁殖地として国の天然記念物に指定されている「蕪島」(かぶしま)。
毎年3月から8月頃には島を覆い尽くすほどのウミネコを見ることができます。
- 春から夏がシーズンの洋野町の世界で唯一のうに牧場のウニは絶品。

ルート周辺のおすすめ飲食店

- 八戸市 みろく横丁 (居酒屋巡り)
- 八戸市 葦毛崎 (あしのざき) 展望台のホロンパイル (濃厚ソフト)
- 洋野町 はなます亭 (うにつくし)



Trail & Train

モデルコース 1

初めの一步におすすめ/初級コース1泊2日

Day 1	7.92 km	8:40	東京駅発/新幹線はやぶさ9号/仙台発(10:16) 盛岡発(10:59)
		11:26	八戸駅着 八戸駅構内にて昼食
Day 2	8.85 km	12:25	八戸駅発/JR八戸線
		12:46	鯨駅着(徒歩・燕島神社)
		13:10	燕島神社到着(スタンプ押印/神社参拝)
		13:30	みちのく潮風トレイルスタート(約2時間)
		16:00	種差海岸インフォメーションセンター着(休憩)
		16:30	種差海岸インフォメーションセンター発(タクシー)
		17:00	ホテルチェックイン(八戸市内ホテル泊) 夜は横丁巡りなどナイトタイムをお楽しみください。
		7:30	ホテル発(本八戸駅/7:45着)
		8:03	本八戸駅発/JR八戸線
		8:09	陸奥湊駅着(朝市/朝食等)
9:44	陸奥湊駅発		
10:14	階上駅着		
10:30	階上駅/みちのく潮風トレイルスタート(約2時間30分)		
12:30	洋野町 はまなす亭 昼食		
13:50	種市駅/JR八戸駅		
14:45	八戸駅着		
16:16	八戸駅発/はやぶさ34号 盛岡駅(16:50) 仙台駅(17:29)		
19:04	東京駅着		
合計	16.7 km		

※交通機関の時間は各自でご確認下さい。





北三陸絶景いいとこどり/ 中上級3泊4日

タイム : 14.5時間 (約46.2km)

推奨時期 : 4-6月・9-12月

コースレベル : 中上級

推奨シューズ : トレランシューズ

難易度 : ★★★★★

みちのく潮風トレイルの北の玄関口 Trail Head & End Pointである青森県八戸市「蕪島」をスタートし、美しい芝生が広がる「種差海岸」までセクションハイクの後には、岩手県普代村までJR八戸線～三陸鉄道で移動して、絶景ポイントで人気の「ネダリ浜」や荘厳な景色が広がるリアス式海岸の「北山崎」を歩きます。

ビューポイント

- 北の玄関口 蕪島神社で安全祈願の参拝とハイキングパスポートスタンプを押してスタート
- 650種類もの植物が自生し美しい花々や、天然芝生が広がる種差エリアは5-10月がおすすめ。
- 波飛沫がかかる勢いのネダリ浜、断崖絶壁の北山崎はフォトスポット。

ルート周辺のおすすめ飲食店

- 八戸市 みろく横丁 (居酒屋巡り)
- 普代村 浜の産直 きらうみ (魚定食)
- 田野畑村 白花シャクナゲ荘 (釜めし)



Day 1		各地一八戸入り(東京駅から八戸駅是新幹線で約2時間45分) 八戸駅そばの宿泊はユートリーがおすすめ 横丁巡りなどナイトタイムを楽しみたい方は本八戸駅周辺がおすすめ ※八戸駅と本八戸駅は異なる駅なのでご注意ください。	
Day 2	18.1 km	6:45 ホテル発(本八戸駅/7:00着) ※本八戸駅周辺宿泊の場合 7:16 本八戸駅発/JR八戸線 7:23 陸奥湊駅着(朝市/朝食等)八戸の名物朝市を堪能してからスタート 8:13 陸奥湊駅発 8:20 鮫駅着(徒歩・蕪島神社) 8:40 蕪島神社到着(神社参拝) 8:50 みちのく潮風トレイルスタート(約5時間) 11:00 種差海岸インフォメーションセンター着(トイレ/休憩) 11:20 種差海岸インフォメーションセンター発 13:20 はしかみハマの駅あるでい〜ば着(レストラン昼食/休憩) 14:10 はしかみハマの駅あるでい〜ば発 15:00 階上駅着 ※間に合わない場合はタクシー利用 15:13 階上駅発 15:23 種市駅着(徒歩でホテルへ) 15:45 はまなす亭着 宿泊:ゲストハウス・はまなす亭	
Day 3	17.4 km	6:40 ホテル発(種市駅/6:55着) 7:05 種市駅発/JR八戸線 7:51 JR久慈駅着(三陸鉄道久慈駅へ移動) 8:05 久慈駅発/三陸鉄道線 8:47 普代駅着 9:00 普代駅発 商店街経由でランチやエイド食の買い物(約2時間) 11:30 くらさき荘着(昼食/休憩) ※事前連絡で弁当依頼可能 12:15 くらさき荘発(約2時間30分) 15:00 北山崎着(ピックアップ/宿泊施設送迎) 15:15 国民宿舎くらさき荘(普代村)か白花しゃくなげ荘(北山崎) ※くらさき荘はハイカー宿泊プランの送迎利用 ※要事前確認 ※白花しゃくなげ荘は、到着地点エリアの宿のため送迎不要	
Day 4	10.7 km	8:15 ホテル発(宿泊施設送迎※要事前確認) 8:30 北山崎発(約3時間) 11:30 机浜番屋群着(昼食/休憩) 12:30 机浜番屋群発(約2時間) 14:30 田野畑駅着 15:03 田野畑駅発/三陸鉄道線 15:49 宮古駅着 15:54 宮古駅発/JR山田線 18:21 盛岡駅着 18:50 盛岡駅発(東北新幹線/はやぶさ42号/接続) 19:29 仙台駅着 21:04 東京駅着	
合計	46.2 km		

※交通機関の時間は各自でご確認ください。



浄土ヶ浜・北山崎・種差海岸/ 絶景弾丸・中上級コース 4泊5日

タイム : 合計16時間程度 (約42.5km)

推奨時期 : 通年

コースレベル : 中上級

推奨シューズ : トレランシューズ

難易度 : ★★★★★

盛岡から2時間程度で宮古市へ。前日入りして国立公園内にあるホテルでゆっくりと体を休め、早朝から絶景の浄土ヶ浜から朝日を浴びながらトレイルを北上型でスタートするのがおすすめ。そのほか北山崎や種差海岸など、北山崎の絶景ポイントを回れるコース。時間がないけど見どころは押さえておきたいという方はこのコースがおすすめ。

ビューポイント

- 浄土ヶ浜の水平線から昇る朝日を浴びながらのトレイルはここでしかない風景
- 北山崎の断崖絶壁や手彫りトンネルエリアは冒険感が満載です。
- 種差海岸には雄大な天然芝が広がり、蕪島神社までの道のりは多くの高山植物を楽しむことができます。

ルート周辺のおすすめ飲食店

- 宮古市 寿司居酒屋うちだて (寿司)
- 久慈市 Highball Bar & Dining KENSOH (ウィスキー)
- 普代村 上神田精肉店 (カレーパン)



Trail & Train

モデルコース 3

浄土ヶ浜・北山崎・種差海岸/ 絶景弾丸・中上級コース 4泊5日

Day 1		参考:東京駅—新幹線—盛岡駅—JR—宮古駅(またはバス) 6時間 宿泊推奨:浄土ヶ浜パークホテル	
Day 2	8.2 km	9:45 ホテル発 10:00 浄土ヶ浜ビジターセンター トレイルコーススタート(約3時間15分) 10:15 浄土ヶ浜レストハウス 13:30 蛸の浜—日出島漁港—崎山の潮吹岩—姉ヶ崎展望台 14:00 休暇村陸中宮古着(休憩) 14:43 休暇村陸中宮古発バスで宮古駅へ(30分) 15:15 宮古駅着 宿泊:宮古駅周辺ホテル 宿泊推奨:ゲストハウス3710 夕食は、近隣の居酒屋やバーホッピングツアーがお勧めです。	
Day 3	10.5 km	7:20 ホテルチェックアウト 7:52 宮古駅/三陸鉄道 8:36 田野畑駅着 9:00 田野畑駅からトレイルコーススタート(机浜番屋まで約1時間45分) 机浜番屋—手彫りトンネル—北山崎(約3時間) 14:00 北山崎ビジターセンター着 ホテル送迎にてホテルへ (宿泊施設送迎※要事前確認) 宿泊推奨:ホテル羅賀荘(田野畑村)または国民宿舎くろさき荘(普代村)	
Day 4	16 km	8:15 ホテル発(宿泊施設送迎※要事前確認) 8:30 北山崎ビジターセンター着後 トレイルスタート(約3時間) 11:30 くろさき荘 (休憩) 12:30発・くろさき荘 13:00 ネダリ浜エリア(約2時間30分) 15:30 普代駅着 16:06 普代駅発/三陸鉄道線 16:54 久慈駅着 宿泊:久慈駅周辺ホテル 宿泊推奨:久慈グランドホテル 夕食は、近隣の居酒屋やバーホッピングツアーがお勧めです。	
Day 5	7.8 km	8:15 ホテル発 9:16 久慈駅発/JR八戸線 10:27 種差駅 10:45 種差海岸インフォメーションセンター トレイルスタート(約2時間30分) 13:15 蕪島神社到着(みちのく潮風トレイルヘッド) 14:24 鮫駅(蕪島神社から徒歩15分) 14:45 八戸駅着 15:06 八戸駅発(東北新幹線/はやぶさ32号) 18:04 東京駅着	
合計	42.5 km		※交通機関の時間は各自でご確認下さい。



日本の原風景の3村をめぐる 中級コース2泊3日

タイム : 合計9時間程度 (約31.8km)
 推奨時期 : 4-6月・9-12月
 コースレベル : 中級
 推奨シューズ : トレランシューズ
 難易度 : ★★★★★

三陸鉄道ローカル線も活用しながら、コンパクトに3つの村をめぐることができます。トレイルルートの景色もさることながら、道中、地域のお店の食事を楽しんだり、商店街で地元の人気の商品を買いながら、地元の人と会話を楽しんだりするのもおすすめ。宿泊先のお風呂では、朝日を見ながらの入浴が疲れを癒すとともに絶景です。

ビューポイント

- 朝の三陸鉄道から見える朝日と地域の風景もおすすめです。
- アップダウンが多少ありますが、その分海岸線の景色と小高いところから見る風景のコントラストを楽しめます。
- ゴールの北山崎風景は圧巻です。

ルート周辺のおすすめ飲食店

- 野田村の洋食 旬菜料理 ななみ (オムライス)
- 普代村の産直きらうみに (魚定食)
- 田野畑村の白花しゃくなげ荘 (釜飯)

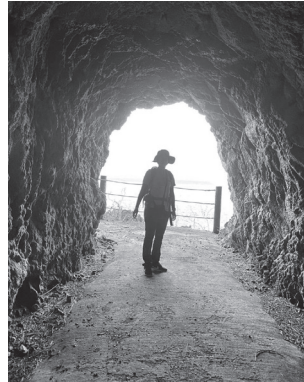
Trail & Train

モデルコース 4

日本の原風景の3村をめぐる/中級コース2泊3日

Day 1	13 km	<p>6:32 東京駅発/新幹線はやぶさ1号/仙台発(8:05)/盛岡発(8:50)</p> <p>8:21 八戸駅着</p> <p>9:29 八戸駅発/JR八戸線</p> <p>11:08 久慈駅着 ※おぼろ昆布職人四作さんのお弁当受け取り(要予約)</p> <p>12:07 久慈駅発/三陸鉄道</p> <p>12:21 陸中野田駅/昼食:2階にあるレストランばあぶるもラーメンがおすすめ</p> <p>13:00 みちのく潮風トレイルスタート(約3時間30分)</p> <p>16:30 国民舎えぼし荘着 宿泊:国民舎えぼし荘</p>	
Day 2	9.6 km	<p>10:00 国民舎えぼし荘発(1Hトレイル/三陸鉄道堀内駅へ)</p> <p>11:07 堀内駅発/三陸鉄道線</p> <p>11:18 普代駅着/三陸鉄道線</p> <p>11:40 普代駅 みちのく潮風トレイルスタート(商店街経由)</p> <p>12:40 産直きらうみに/魚定食(前日までの予約)にてランチ</p> <p>13:30 きらうみ トレイル再開(約2時間30分)</p> <p>16:00 国民舎くろさき荘着 宿泊:国民舎くろさき荘</p>	
Day 3	9.2 km	<p>8:00 国民舎くろさき荘発 みちのく潮風トレイルスタート(約3時間)</p> <p>11:00 北山崎着/昼食:しゃくなげ荘の元祖釜飯がおすすめ</p> <p>12:35 乗合タクシー(出発の1時間前まで予約)にて田野畑駅へ</p> <p>12:55 田野畑駅着</p> <p>13:03 田野畑駅発/三陸鉄道線</p> <p>13:50 宮古駅着</p> <p>14:45 宮古駅前発(岩手県北バス/106急行バス)</p> <p>16:25 盛岡駅前(東口)着</p> <p>17:50 盛岡駅発/新幹線はやぶさ38号</p> <p>18:29 仙台駅着</p> <p>20:04 東京駅着</p>	
合計	31.8 km		

※交通機関の時間は各自でご確認下さい。



モデルコース 5



北三陸の暮らしぶりと絶景に触れる/ 中上級コース6泊7日

タイム : 合計 21時間30分程度 (約66km)

推奨時期 : 4-11月

コースレベル : 中上級

推奨シューズ : トレランシューズ

難易度 : ★★★★★

絶景エリアが続く八戸市から宮古市の区間を電車を上手に乗り継いでめぐるコース。ここでしか見れない風景の他に、漁港を中心にその地域に暮らす人々の暮らしぶりを感じることができるルート歩きます。1週間かけてじっくりとゆっくと歩く日、ちょっとハードなコースを歩く日などバリエーション豊かなコース。夕食時地元の人々が利用するお店などで食事をするのもおすすめです。

ビューポイント

- 種差海岸には雄大な天然芝が広がり、蕪島神社までの道のりは多くの高山植物を楽しむことができます。
- 久慈エリアの待浜の雄大な景色を楽しみながらコーヒープレイクなどがおすすめ。
- 普代村では商店街や、漁港の風景を楽しみながら近くの食堂などでのランチがおすすめ。

ルート周辺のおすすめ飲食店

- 八戸市 みろく横丁 (バーホッピング)
- 久慈市 スナック ハッピー (ラーメン)
- 普代村 上神田精肉店 (カレーパン)

北三陸の暮らしびりと絶景に触れる/ 中上級コース6泊7日

Day 1	13 km	<p>各地ー八戸入り(東京駅から八戸駅は新幹線で約2時間45分) 八戸駅ー本八戸駅 宿泊推奨 八戸グランドホテル 横丁巡りなどナイトタイムを楽しみたい方は本八戸駅周辺がおすすめ ※八戸駅と本八戸駅は異なる駅なのでご注意ください。</p>	
Day 2	7.9 km	<p>10:00 朝食後ホテル発 本八戸駅へ移動(徒歩15分程度) 10:51 本八戸駅発/JR八戸線 11:03 鮫駅着(徒歩で蕪島神社へ/約15分) 11:20 蕪島神社到着(神社参拝) 11:30 みちのく潮風トレイル・スタート(約2時間30分) 15:00 種差海岸インフォメーションセンター着 ※ここでMCTの各種情報を入手できます 宿泊:種差海岸エリア民宿 宿泊推奨:民宿石橋</p>	
Day 3	15.6 km	<p>7:30 ホテル発 7:45 種差海岸駅 7:55 種差海岸発/JR八戸線 8:39 陸中中野駅 8:50 みちのく潮風トレイル・スタート(約6時間30分) 陸中中野駅ー待浜ー巖島神社ーもぐらんびあ(水族館) 15:20 「もぐらんびあ」からタクシーで移動(事前手配) 15:40 久慈駅周辺ホテル着 宿泊推奨:久慈グランドホテル ※夕食は地元の居酒屋やバーホッピングツアーなどがおすすめ</p>	
Day 4	7 km	<p>10:00 ホテル発 10:10 三陸鉄道久慈駅着 10:39 久慈駅/三陸鉄道 11:17 普代駅着 11:25 トレイルスタート (約3時間コース) 普代駅ー商店街ー浜の産直きらうみ(休憩) 普代浜ーネダリ浜エリア 14:45 黒崎展望台 15:00 国民宿舎くろさき荘着 宿泊推奨:くろさき荘</p>	

Day 5	10 km	<p>8:45 ホテル発(宿泊施設送迎※要事前確認) 9:00 北山崎ビジターセンター着 9:10 スタート (約3時間) 海のアルプスー手彫りトンネルー机浜番屋群 12:10 机浜番屋着(休憩) 13:00 机浜番屋発(約2時間) 15:00 ホテル羅賀荘着 宿泊推奨:ホテル羅賀荘</p>	
Day 6	12.5 km	<p>8:30 ホテル発 (羅賀荘/事前予約送迎あり) 8:40 田野畑駅着 8:57 田野畑駅発/三陸鉄道 9:21 新田老駅着 9:30 新田老駅発 新田老駅ーたろう観光ホテルー三王岩ー道の駅たろう(約1時間30分) 11:00 道の駅たろう(休憩) 11:45 道の駅たろう発/タクシー利用(事前予約)で姉ヶ崎展望台へ移動(20分) 12:05 姉ヶ崎展望台着 12:15 展望台ー潮吹き岩ー蛸ノ浜ー浄土ヶ浜ビジターセンターーホテル(約3時間) 15:30 浄土ヶ浜パークホテル着</p>	
Day 7	0 km	<p>8:25 ホテル発 ※ホテル送迎/タクシー/路線バスにて宮古駅 9:00 宮古駅着 9:19 宮古駅発/JR山田線/岩手県北バス106急行バスあり 11:41 盛岡駅着 11:50 盛岡駅発 新幹線 はやぶさ18号/はやぶさ22号12:50発 14:04 東京駅着/はやぶさ22号15:04着</p>	
合計	66 km		※交通機関の時間は各自でご確認下さい。



八戸ー宮古エリア完全制覇・240km (150miles) がっちり上級コース12泊13日

タイム : 合計 79時間45分 (240km)
 推奨時期 : 4-11月
 コースレベル : 上級
 推奨シューズ : トレランシューズ
 難易度 : ★★★★★

八戸から宮古までの約240キロ(150マイル)を、電車を上手にを使ってセクションハイクで区間全てを歩く設計のコースです。アップダウンも多くロングトレイル経験者向けのコース。余裕をみたい方は休日を入れるなど日数を増やしおおよそ2週間程度の日程にて計画することをおすすめします。ハードなコースですが、そこにしかない風景と、朝日を浴びながら歩く海岸線を含め海側を歩くみちのく潮風トレイルならではのコースを堪能できます。

ビューポイント


- 種差海岸には雄大な天然芝が広がり、蕪島神社までの道のりは多くの高山植物を楽しむことができます。
- 田老エリアを含め震災の爪痕が今も感じられる場所がいたるところで見ることができます。ですがそこから復興し、たくましく生きる地域の人々の暮らしぶりにも触れることができ、このトレイルが作られた意味と意義も感じていただけたと思います。
- このコースのゴールである浄土ヶ浜に辿り着くと、そこにはこれまでの苦勞も報われる風景が一面に広がりあなたを迎えてくれるでしょう。

ルート周辺のおすすめ飲食店

- 八戸市 みろく横丁(バーホッピング)
- 洋野町 はまなす亭(うにつくし)
- 宮古市 寿司居酒屋うちだて(寿司)

八戸ー宮古エリア完全制覇・240km(150miles)

がっちり上級コース 11泊12日

Day 1		各地ー八戸入り(東京駅から八戸駅は新幹線で約2時間45分) 宿泊推奨:八戸グランドホテル 横丁巡りなどナイトタイムを楽しみたい方は本八戸駅周辺がおすすめ ※八戸駅と本八戸駅は異なる駅なのでご注意ください。	
Day 2	18.1 km	7:30 ホテル発(朝食後)本八戸駅へ移動(本八戸駅/7:45着) 8:04 本八戸駅発/JR八戸線 8:21 鮫駅着(徒歩/約15分/燕島神社) 8:40 燕島神社到着(神社参拜) 9:00 みちのく潮風トレイルスタート/約2時間30分 11:30 種差海岸インフォメーションセンター着(休憩) 12:00 種差海岸インフォメーションセンター発/約2時間30分 14:30 階上駅着 15:13 階上駅発/JR八戸線 15:23 種市駅着 15:40 はまなす亭着 宿泊:ゲストハウス・はまなす亭	
Day 3	30.5 km	7:20 ホテル発(種市駅/7:35着) 7:51 種市駅発/JR八戸線 8:02 階上駅着 8:10 みちのく潮風トレイルスタート 約7時間30分 階上駅ー階上岳一角の浜駅(16時頃着) 16:56 角の浜駅発/JR八戸線 17:03 種差駅着 17:20 はまなす亭着 宿泊:ゲストハウス・はまなす亭	
Day 4	25 km	9:30 ホテル発(種市駅/9:45着) 10:01 種市駅発/JR八戸線 10:07 角の浜駅着/JR八戸線 10:20 みちのく潮風トレイルスタート(約7時間) 角の浜駅ー種市ー宿戸ー有家ー陸中中野駅 17:25 陸中中野駅発 17:44 種市駅着 18:05 はまなす亭着 宿泊推奨:ゲストハウス・はまなす亭	
Day 5	18.4 km	6:30 ホテル発(種市駅/6:45着) 7:05 種市駅発/JR八戸線 7:26 陸中中野駅/JR八戸線 7:40 みちのく潮風トレイルスタート(約8時間) 陸中中野駅ー待石ーもぐらんぴあー陸中夏井駅 陸中夏井駅着【8時間程度かけると、15:40までに駅到着】 16:04 陸中夏井駅発/JR八戸線 ※次の電車は18:02(乗車時間4分) 16:09 久慈駅着 宿泊推奨:久慈グランドホテル	
Day 6	22.7 km	6:20 ホテル発 6:30 久慈駅着 6:42 久慈駅発/JR八戸線 6:45 陸中夏井駅着 7:00 みちのく潮風トレイルスタート(約9時間) 久慈駅ー小袖海岸ー陸中野田駅 16:00 陸中野田駅着【タクシー移動or事前予約えぼし荘送迎あり/要相談】 16:15 宿泊:国民宿舎えぼし荘(16:15着)	
Day 7	25.7 km	7:40 ホテル発(タクシーor事前予約えぼし荘送迎あり/要相談) 8:10 陸中野田駅 みちのく潮風トレイルスタート(8時間30分) 陸中野田駅ー玉川海岸ー堀内ー白井海岸ー普代駅 普代駅着 16:40 ホテル送迎 宿泊:国民宿舎くろさき荘(事前予約送迎あり)	
Day 8	16.1 km	8:30 ホテル発(事前予約送迎あり) 8:45 普代駅着 みちのく潮風トレイルスタート(約5時間) 9:00 普代駅発/商店街経由でランチ買い物がおすすめ 11:00 普代駅ー浜の産直きららみーネダリ浜ーくろさき荘着(休憩) 12:00 くろさき荘発 15:00 北山崎ビジターセンター着 15:30 北山崎発(くろさき荘/事前予約送迎あり) 15:45 くろさき荘着 宿泊:国民宿舎くろさき荘	
Day 9	10 km	9:30 ホテル発(くろさき荘/事前予約送迎あり) 10:00 北山崎ビジターセンター着後トレイルスタート(約3時間30分) 12:00 机浜番屋群着(休憩) 13:00 机浜番屋群発(約2時間) 15:00 ホテル 羅賀荘着 宿泊:ホテル羅賀荘	
Day 10	19.8 km	7:30 ホテル発(ホテル羅賀荘) トレイルスタート(約7時間30分) 島越漁港ー鶴の巣断崖エリア 浜の駅おもと愛土館(休憩)ー三陸鉄道岩泉小本駅まで約15分 15:30 岩泉小本駅着 15:44 岩泉小本駅発 三陸鉄道 15:54 田野畑駅着 (羅賀荘/事前予約送迎あり) 16:00 宿泊推奨:ホテル羅賀荘	
Day 11	25 km	7:20 ホテル送迎にて田野畑駅(羅賀荘/事前予約送迎あり) 7:42 田野畑駅発 三陸鉄道 7:53 岩泉小本駅着 8:00 トレイルスタート(約9時間30分) 17:30 田老エリア ホテル たろう庵着 宿泊推奨:たろう庵	
Day 12	24.5 km	8:00 ホテル発 トレイルスタート(約8時間15分) 三王岩ー浜ヶ崎展望台ー潮穴ー蠟燭岩 16:15 浄土ヶ浜ビジターセンター着 宿泊推奨:浄土ヶ浜パークホテル(センターから徒歩10分)	
Day 13	4.5 km	7:45 ホテル発 トレイルスタート/ホテルー浄土ヶ浜ビジターセンターー宮古駅(約1時間) ※ホテル送迎(8:25)/タクシー/路線バスにて宮古駅 9:00 宮古駅着 9:19 宮古駅発/JR山田線/岩手県北バス106急行バスあり 11:41 盛岡駅着 11:50 盛岡駅発 新幹線 はやぶさ18号/はやぶさ22号12:50発 14:04 東京駅着 /はやぶさ22号15:04着	
合計	240 km		

※交通機関の時間は各自でご確認下さい。