

みちのく潮風トレイルを歩こう!

巨岩や断崖などダイナミックな自然美を堪能できる、東北太平洋沿岸のトレイル。潮風を感じながら、東北の豊かな自然とその地域に根付く歴史・文化に触れよう。



What is みちのく潮風トレイル?

総延長は1025km!
青森県八戸市の蕪島から福島県相馬市の松川浦までを結び、東北太平洋沿岸のロングトレイル。2019年に全ルートが開通、総延長は1025km。

美しい景観を満喫

天然芝が広がる青森県の種差海岸をはじめ、岩手県の浄土ヶ浜、宮城県のドワメキ崎、福島県の鹿狼山など、絶景スポットを楽しみながら歩ける。

震災伝承施設も見学

観光名所や絶景スポットだけでなく、東日本大震災の被害の痕跡が残る地域も通る。大船渡市の「震災伝承・コミュニティ施設 潮目」(MAP P114E1)など、周辺の震災伝承施設にも立ち寄ろう。

詳細はコチラ

みちのく潮風トレイルのホームページでは、数多くのルートや初心者向けの情報を紹介している。計画をしっかりと立ててトレイルをはじめよう。



環境省「みちのく潮風トレイル」

歩き疲れて見回すと美しい景色があった

2022年10月に過去最高齢となる87歳で「みちのく潮風トレイル」の全線踏破を達成した土戸郁三さんが、経緯や思い出を話してくれました。



Special Interview

つちどいくぞう
土戸郁三さん
1935年5月、栃木県生まれ。1987年から宮城県亘理町に居住して鈴木製菓業を営み、2020年に引退。

近場から歩き始めた

2020年の5月、85歳になるのを機に仕事をやめました。山が好きで、引退したらスイスに山を見に行くはずだったのですが、コロナウイルスが流行して行けなくなりました。それで、日帰りで行けるところを歩いてみよう、その年の秋からトレイルのコースを歩き始めました。その時点では全部歩くようなつもりじゃありませんでした。

歩いているときは必死

歩き始めると欲が出て、次をまた歩きたくなるんです。遠方のときは娘や孫が送迎してくれたり一緒に歩いてくれたりしながら、2年間で73日、よく歩きましたね。正直、歩いてい

ときは気持ちいいとか楽しめん。アップダウンの多い道を1日で20km以上歩くこともあるし、山道で大きな



上・2021年5月、階上岳(青森県)にて / 下・2021年10月、箱崎半島(岩手県)の漁港にて(2枚とも撮影は孫の小林翔太郎さん)

美しい景色に出会った

歩き疲れてひと休みすると三陸の美しい景色が目に入ります。切り立った崖に波がぶつかる様子や、岩場に海鳥がたぐさん集まっている光景が、特に印象に残っています。このコースを、もっとたくさんの人に歩いてみてほしいですね。まずは行きやすいところから歩き始めてみるのはいかがでしょうか。美しい景色に出会ったこと別の区間も歩いてみたくなるのではないのでしょうか。



11:30 浄土ヶ浜 レストラン

地元産の食材をふんだんに使った海鮮丼や浄土ヶ浜をイメージしたカレーなどが食べられる。1階にはみやげ処、3階には展望台も。
①0193-62-1179 MAP P112E3
②宮古市日立浜町32 ③JR宮古駅から車で15分 ④10時30分～14時、みやげ処8時30分～17時(季節により異なる) ⑤不定休 ⑥浄土ヶ浜駐車場利用 ⑦浄土ヶ浜を眺めながら山海の幸を味わおう

2日目 8:00

17:00 宿

きゅうかむらりくちゅうみやこ 休暇村陸中宮古

旬の魚介類を使った食事とラジウム人工泉の大浴場が人気。ナイトツアーなどの体験プログラムも定期的に行われる。
①0193-62-9911 MAP P112E3
②宮古市崎嶇ヶ崎18-25-3 ③JR宮古駅から車で20分 ④1泊2食付(1室2人利用時)1万3500円～ ⑤IN15時/OUT10時 ⑥あり ⑦三陸海岸のほぼ中央にたつすむ宿

16:00 潮吹穴

日出島地区と休暇村陸中宮古の間の海岸に位置する。波の圧力によって岩に空いた穴から最大30mの海水が霧状に吹き出す。国の天然記念物。
①0193-68-9091(宮古市観光課) MAP P112E3
②宮古市崎嶇ヶ崎 ③JR宮古駅から車で20分 ④展望台までは駐車場から徒歩10分 ⑤散策自由 ⑥あり

9:00

5 しんさいめりあるぱーくなかのほま 震災メモリアルパーク 中の浜

東日本大震災の津波被害の痕跡を残す震災遺構。かつては自然豊かなキャンプ場で、現在は震災廃棄物を活用した展望の丘などがある。 DATA → P35

16:00

6 つなみいこう たろうかんこうほてる 津波遺構 たろう観光ホテル

津波遺構として整備され、「学ぶ防災ガイド」に参加すると館内を見学できる(1時間4000円、2時間1万円※要予約)。 DATA → P32

17:20

7 さんのうえんち 三王園地

高さ37mの男岩、高さ21mの女岩、高さ13mの太鼓岩からなる三王岩をはじめ、佐賀部の断崖、重茂半島などを見渡せる。
①0193-68-9091(宮古市観光課) MAP P112E3
②宮古市田老青砂里 ③三陸鉄道新田老駅から車で5分 ④散策自由 ⑤あり ⑥三王岩は県の天然記念物に指定されている

18:00 Goal 新田老駅

三陸復興国立公園 休暇村 陸中宮古