

みちのく潮風トレイル インタープリテーション計画

～トレイル解説読本～

Ver.01

八戸市から相馬市まで東北沿岸1,000キロ
ありのままを体験する、長く歩く旅の道



みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

Michinoku Coastal Trail Interpretive Plan

Ver.01

From Hachinohe City to Soma City
1,000km of Tohoku coast
A long distance trail
to experience authentic Tohoku



**みちのく潮風トレイル
インタープリテーション計画**

～トレイル解説読本～

Ver.01

**Michinoku Coastal Trail
Interpretive Plan Ver.01**

目次

はじめに	
インタープリテーションとは	2
みちのく潮風トレイルは 1 本につながる 1,000 キロを超える道	4
◆みちのく潮風トレイルとは？	
◆みちのく潮風トレイルの歴史	6
◆みちのく潮風トレイル憲章	
◆みちのく潮風トレイル全体の地形的特徴は？	
◆1,000 キロのみちのく潮風トレイル上にある資源	
◆みちのく潮風トレイルを未来に繋いでいくために	
参考：アパラチ・アントレイル	
ロングトレイルを歩く「ハイカー」ってどんなひと？	
◆スルーハイカー	
◆セクションハイカー	28
◆デイハイカー	
参考：「ロングトレイル維持管理・運営システム構築の考え方」から	
インタープリテーション計画ってなに？	
◆こんなふうに使ってほしい（みんなに使ってほしい）	
◆外国人訪問客について／インバウンド	34
みちのく潮風トレイル ブランディングと広報戦略	

Contents

Introduction	3
What is interpretation?	5
Michinoku Coastal Trail is over 1,000 km of trail that connect to one	40
◆What are the topographical characteristics of the Michinoku Coastal Trail?	
◆Resources on the Michinoku Coastal Trail	
Branding and public relations strategy of Michinoku Coastal Trail	52

はじめに

本書は、みちのく潮風トレイル（以下、「MCT」という）を皆で育てていく、“すべての関係者”の皆さまに向けてお伝えしたい、感じてもらいたい、MCT という「長く歩く旅の道」の魅力・価値の概要を整理したものです。

MCT を育てる“すべての関係者”の皆さまとは、来訪者である「ハイカー」＝歩く旅人をあたたかく迎え入れてくださる宿泊施設、飲食店、商店、観光案内所、観光施設や交通機関などで働く皆様、ガイドさんやハイカーの安全を守る警察、消防の皆さま、並びにトレイル沿いの地域にお住まいの住民の皆さま、そうした地域の皆さまをバックアップし、地域全体のマネジメントやプロデュース、情報発信を行う、行政や観光局の皆さまなど、あらゆる場面で直接的・間接的に MCT を歩くハイカーたちと関わる全ての皆さまです。

本書を通じて、1,000 キロに及ぶ MCT 「全体」の魅力と価値を知り、歩いてくれるハイカーに何を伝え、どのように受け入れると良いのかを学んでいただき、その上で、それぞれの関わり方を考え、実践いただくことで、MCT 全体の「おもてなし」を向上したいと考えています。ハイカーとの関わり方はさまざまですが、それぞれが自分なりの関わりを持っていただけるのが一番の魅力となります。1,000 キロを超える長く歩く旅を楽しんでいただくための「おもてなし」を皆さまと一緒に実現していくための一助になるよう、本書を作成しました。皆さまにとって、それぞれの取組みの一助になることも念頭においています。

皆さまにあたたかく迎えてもらったハイカーは、歩き終わると同時に MCT の魅力を一緒に世界に伝えてくれる、この道を育てる心強い仲間にもなってくれます。人が歩けば歩くほど、仲間は増え、この道は育っていきます。

この計画により、東北沿岸の長く歩く旅のストーリーを明確にすることで、MCT 自体と、MCT が通過する 4 県 29 市町村のブランディングを強化し、ロングトレイルとしての MCT の価値を高め、サービス向上に資することを狙いとします。そして、「みちのく潮風トレイル憲章」にうたわれる理念を皆さまとともに実現し、100 年、200 年と長く多くに愛され、歩き続けられる道として育てていきましょう。

なお、本書は、MCT 沿いで MCT に関わる事業者や住民、行政の皆さまのご意見も伺い作成いたしましたが、これから磨き上げる必要があります。（まだ概要を示すに過ぎません。お問い合わせは巻末の連絡先にお寄せください。）



Introduction

This book is intended for all stakeholders involved in nurturing the Michinoku Coastal Trail (hereafter referred to as the MCT), to communicate and share the overview of the appeal and value of the MCT—a journey of long walks.

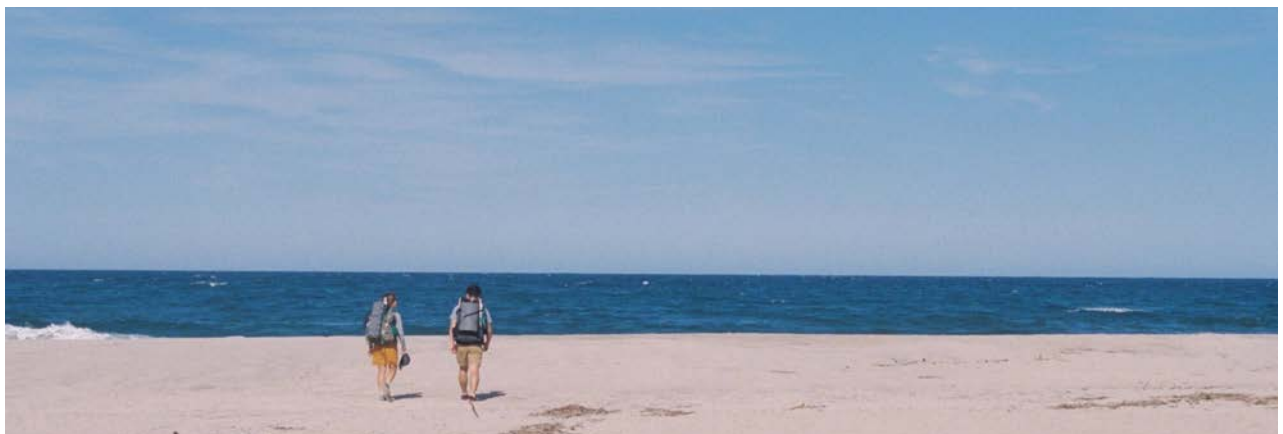
“All stakeholders” of the MCT includes everyone who has a relationship, be it directly or indirectly, with MCT hikers, such as accommodations, eateries, shops, tourist information centers, tourist attractions, and transportation facilities, that warmly welcome hikers—walking travelers—as well as police and fire departments who ensure their safety, residents living in areas along the trail, and local governments and tourism boards that support these regions by managing and promoting the area and disseminating information.

With this book, we aim to improve the hospitality at the 1,000-km MCT by providing information about its overall appeal and value, understanding what to convey and how to welcome hikers, and then seeking and practicing one’s own ways of involvement. We can interact with hikers in various ways, and if everyone could find their own way, that would make the greatest charm of MCT. We created this book to help enhance hospitality for hikers to enjoy their long journey of over 1,000 km together with everyone.

Hikers who are warmly welcomed will become strong allies in sharing the MCT’s appeal with the world as they finish their journey. The more people walk, the more collaborators will become involved and the trail will grow.

By clearly defining the story of the long walking journey along the Tohoku Coast through this plan, we aim to strengthen the MCT’s branding and the four prefectures and 29 municipalities it passes through, enhancing the MCT’s value as a long trail and contributing to service improvement. We aim to realize the principles of the Michinoku Coastal Trail Charter together with everyone, nurturing it as a path loved and walked for 100 or even 200 years.

Although the book has been created based on feedback from businesses, residents, and administrations along the MCT, it needs further refinement (it only presents an outline for now; those with opinions are encouraged to contact us using the contact information at the end of the volume).



インタープリテーションとは？

青森
AOMORI

岩手
IWATE

宮城
MIYAGI

福島
FUKUSHIMA

「インタープリテーション」は、国立公園や世界遺産、観光地などにおいて、地域の魅力や価値を、来訪者と共有するためのコミュニケーションです。自然環境や風景、文化財などが持つ固有の価値やストーリーを来訪者と共有し、来訪者と地域資源の間につながりをつくります。

楽しい体験の促しや、魅力的なストーリーを通じて「その素晴らしさ (Sense of Place)」を伝えるのが基本的なアプローチです。ガイドや体験プログラムに始まり、お客様との何気ない会話やちょっとしたご案内の中、また Web サイトや展示や印刷物、時には、料理やお土産、場のしつらえなど、さまざまな場面や方法で、一貫したストーリーを伝えることが大切です。

そのために作られるのがインタープリテーション全体計画です。国立公園や世界遺産はもちろん、ミュージアムや観光地、観光施設などにおいてもインタープリテーション全体計画が作られるようになって来ています。

(令和4年雲仙温泉地区インタープリテーション全体計画より)

◆ロングトレイルのお客様はハイカーです

ロングトレイルを歩いて旅するハイカーは、トレイル沿いの素晴らしさ (Sense of Place) について、歩いて自ら体験することを楽しみます。さまざまな場面で、1,000 キロ分の、ありのままの地域の魅力を歩いて、五感で、自ら体験できるのがロングトレイルの魅力です。そして歩きながら、宿泊施設で、食事をしながら、地域の人と交流し、何気ない会話の中から、さらに土地の魅力を実感していきます。国立公園や観光地など地域の魅力は、関係する皆さんが日々発信してくれています。雲仙のような限られた範囲におけるインタープリテーション計画は、各地域で作られることが望ましいものです。

ロングトレイルでは、各地域の魅力を俯瞰してお伝えする必要があります。みちのく潮風トレイルでは、1,000 キロ「全体」を俯瞰した時に浮かび上がってくる魅力を、皆でハイカーに伝えるためのインタープリテーション計画が必要です。



What is interpretation?

Interpretation is a form of communication that shares the charm and value of a region with visitors at national parks, World Heritage sites, and tourist spots. It creates a connection between visitors and local resources by sharing the unique value and story of the natural environment, landscape, and cultural properties.

The basic approach is to convey a sense of place through enjoyable experiences and compelling stories. From guides and experience programs to casual conversations, guidance, websites, exhibitions, and printed materials and even through food, souvenirs, and the arrangement of spaces, it is crucial to convey a consistent story.

Therefore, we will develop a master interpretation plan. More and more interpretation master plans are being produced not only for national parks and World Heritage sites but also for museums, tourist sites, and facilities (from the Unzen Hot Spring District Interpretation Master Plan).



◆ Users of Long Trails Are Hikers

Hikers walking long trails enjoy experiencing a sense of place on the trail. The charm of a long trail lies in experiencing the region' s appeal firsthand through all five senses over 1,000 km. While walking, staying at accommodations, eating, and interacting with locals, hikers deepen their appreciation for the land' s charm.

The region' s allure is continuously communicated by those involved. Interpretation plans, such as the one for Unzen, are desirable to be developed locally.

For long trails, it' s necessary to convey each region' s charm from a bird' s eye view. The Michinoku Coastal Trail needs an interpretation plan that conveys the charm that emerges when one looks at the entire 1,000 km from a bird' s eye view.

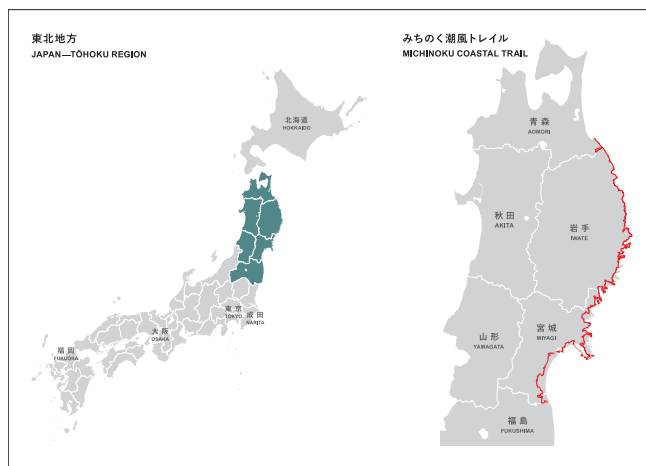
みちのく潮風トレイルは 一本につながる 1,000 キロを超える道

◆みちのく潮風トレイルとは？

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。2013 年に最初の区間が開通し、2019 年に全線開通しました。



環境省をはじめ、4 県 28 市町村※に及び関係自治体、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を重ねられ、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

三陸復興国立公園として指定される東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海、川、里、森と連続する美しくバラエティーに富む景観が特徴です。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今に繋がっています。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。

※2023 年 3 月に、宮城県角田市が新たにみちのく潮風トレイル運営計画構成員に参画し、4 県 29 市町村にまたがるロングトレイルとなりました。

世界の人から見える？「みちのく潮風トレイル」

みちのく潮風トレイルは、三陸復興国立公園を通る、全国に10か所ある環境省の長距離自然歩道のひとつです。日本の「ナショナルトレイル」として、1,000キロ一本につながる道です。日本の中で、1,000キロを超え、広域連携で運営計画を持ち、運営団体により管理されているロングトレイルは、現時点ではみちのく潮風トレイルだけです。

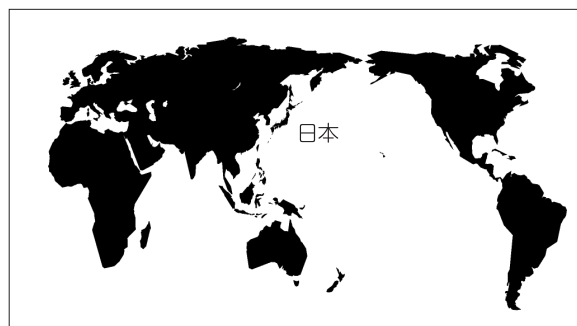
世界からは、どんな風に見えるでしょう？ 日本で見る世界地図（図-2）は日本が中心にありますが、欧米諸国がみている世界地図（図-1）は大西洋が中心にあり、日本は東の端っこに位置しています。日本が Far East と呼ばれる所以です。みちのく潮風トレイルは、1,000キロあるので、なんとか目につくことができます。ロングトレイルとして世界のハイカーに認識してもらうためにも「長く」そして「一本につながっている」ことはとても重要です。

海外でみる世界地図



(図-1)

日本でみる世界地図



(図-2)



アメリカ三大ナショナル・シーニック・トレイル
 AT= アパラチアン・トレイル
 CDT=コンチネンタル・ディバイド・トレイル
 PCT=パシフィック・クレスト・トレイル

MCT= みちのく潮風トレイル

みちのく潮風トレイルは

一本につながる 1,000 キロを超える道

◆みちのく潮風トレイルの歴史

平成 23 年 (2011 年)	3月 11 日	・マグニチュード 9.0 の東北地方太平洋沖地震発災。地震、津波に加え 原子力発電所の事故も含め東日本大震災と呼ばれる
平成 24 年 (2012 年)	5月 10～12 月 12 月～	・環境省が三陸復興国立公園の創設を核としたグリーン復興のビジョン 策定。具体的取組（グリーン復興プロジェクト）の一つとして 「南北につながる交流を深める道（東北海岸トレイル）」を提示 ・環境省において「東北太平洋岸自然歩道基本計画」検討開始 ・関係県、関係市町村からの意見聴取 ・東北太平洋岸自然歩道基本計画を策定 ・トレイルルート検討開始、各地で地域住民に参加してもらい、 200 回を超えるワークショップを開催し、協働でルートを選定
平成 25 年 (2013 年)	5月 8 月 11 月	・三陸復興国立公園の指定 ・記念イベント・講演会（八戸～久慈） ・八戸市～久慈市（約 100km 開通） ・記念式典（八戸）
平成 26 年 (2014 年)	4月	・新地町～相馬市（約 50km 開通）
平成 27 年 (2015 年)	3月 7月 8月 9月	・三陸復興国立公園の拡張 ・岩泉町小本～宮古市浄土ヶ浜（約 51km 開通） ・野田村野田～普代村普代浜（約 24km 開通） ・みちのく潮風トレイルの管理運営計画等策定開始 ・釜石市～大船渡市（約 144km 開通）
平成 29 年 (2017 年)	1月 4月 7月 8月 9月	・普代村普代浜～田野畑村鵜の巣園地（約 34km 開通） ・女川町～石巻市石巻港（約 70km 開通） ・南三陸町歌津～南三陸町戸倉（約 38km 開通） ・気仙沼市唐桑町～気仙沼市本吉町（約 100km 開通） ・陸前高田市小友町～陸前高田市気仙町（約 40km 開通） ・大槌町吉里吉里～大槌町小槌（約 24km 開通） ・8 月 8 日 NPO 法人みちのくトレイルクラブ設立 その後、みちのく潮風トレイルの運営団体となる ・久慈市小袖海女センター～野田村陸中野田駅（約 14km 開通）
平成 30 年 (2018 年)	4月 6月	・名取市～岩沼市（約 22km 開通） ・亘理町～山元町（約 40km 開通）
平成 31 年 令和元年 (2019 年)	3月 4 月 6 月 6 月 9 日 10 月	・みちのく潮風トレイル運営計画及びみちのく潮風トレイル憲章策定 ・みちのく潮風トレイル名取トレイルセンター開所 ・岩泉町（約 9km 開通） ・宮古市南部～山田町（約 110km 開通） ・石巻北部（約 74km 開通） ・石巻市～仙台市（約 79km 開通） ・みちのく潮風トレイル全線開通 ・台風 19 号 東北太平洋沿岸を直撃

令和2年 (2020 年)	4月	・ Covid19 の感染拡大により、緊急事態宣言発令、県を跨ぐ移動が制限される
	10 月	・ みちのく潮風トレイル データブック発売開始 ・ みちのく潮風トレイル ハイキング・マップブック 販売開始 ・ NPO 法人みちのくトレイルクラブ 観光庁長官表彰受賞
令和3年 (2021 年)	3 月	・ 環境省 公式トレイルマップ無料配布終了
	4 月	・ ナショナルジオグラフィックにインタビュー記事が紹介される
令和4年 (2022 年)	4 月	・ みちのく潮風トレイルハイキングパスポート発売開始
	10 月	・ NPO 法人みちのくトレイルクラブ 自然舗道関係功労者表彰受賞
令和 5 年 (2023 年)	5 月	・ 新型コロナウイルス感染症 5類感染症に移行
	6 月 24 日	・ 全線開通 5 周年プレイベント開催 ・ みちのく潮風トレイル関係自治体協議会設立
	9 月	・ 英国 The Times 紙で「世界の歩き旅ベスト 24 選」 17位に選出 ・ ATWS 北海道が開催され、オープニングトークでみちのく潮風トレイルが話題にされる
	12 月	・ ニューヨークタイムズ紙「世界のトレイル7選」 として紹介 ・ CNNトラベルに「みちのく潮風トレイル」 が紹介される
令和6年 (2024 年)	2 月	・ ナショナルジオグラフィックに「みちのく潮風トレイル」 が紹介される ・ 英国 The Times 紙で「日本で行くべき場所14選」 の 4 位に選出 ・ 英国 Forbes 紙で「2 つの素晴らしいウォーキング ツアーで日本の隠れた驚異を探索」 のひとつに選出
	6 月 9 日	・ みちのく潮風トレイル全線開通 5 周年記念式典・シンポジウム開催

令和元年 (2019 年) 6 月 9 日 の全線開通記念式典のひと幕。環境大臣を中央に、4 県 28 市町村の首長が手を繋ぎ、一本に繋がって開通したことを喜んだ



令和 5 年 (2023 年) 6 月 24 日の 5 周年プレイベントのひと幕。環境大臣を中央に 4 県 29 市町村の首長が手を繋ぎ、5 周年に向けて連携を約束した。イベント直前にはみちのく潮風トレイル関係自治体協議会の設立総会が開催された。



みちのく潮風トレイルは 一本につながる 1,000 キロを超える道

◆みちのく潮風トレイル憲章

4県 29 市町村をにわたる「みちのく潮風トレイル」を一本の道として未来につなげるには、道の管理者だけではなく、地域団体やガイド組織、個人、宿泊施設や交通事業者、そしてこの道を歩くハイカーなど、数多くの人々の協力と協働が必要です。多様な人々の間でこの道を共有するための理念として策定されたのが「みちのく潮風トレイル憲章」です。なぜ、この道がつくれ、何のために未来に繋いでいこうと私たちは願うのか、憲章には、持続可能な広域連携に必要となる時間や距離を超えて共有されるべき思いや理念が記されています。

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・文化を大切にし、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
こころ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。

※2023 年 3 月に宮城県角田市が新たにみちのく潮風トレイル運営計画構成員に参画し、4 県 29 市町村にまたがる ロングトレイルとなりました。

「みちのく潮風トレイル憲章」、具体的には何をするの？

憲章を具体的な取組みとして考えると、例えば以下のような取組みがあります。これは一例ですので、皆さんと共に考えていきたいと思います。

1) 美しい風景と風土を楽しむ道とします

三陸沿岸は三陸復興国立公園や三陸ジオパークに指定され、美しい自然の景色＝風景があり、この土地の気候や地形と、人間が関わる中でつくりあげられた独特の生活文化＝風土があります。

その両者をゆっくり歩き、楽しんでもらえる道として守り育てています。

- ・ 国立公園や三陸ジオパークといった優れた景観をルートに選定します。
- ・ この土地ならではの風土を体験できる、人々の生活空間をルートに選定します。
- ・ 景観保全やゴミ拾い、植生に配慮した通景伐採などを行います。

2) 地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との間に、こころの交流が生まれる道とします。

長い道のりを歩いてくるハイカーは、美しい景観はもちろんのこと、地域の人々との様々な交流が心に残った、といいます。自然の中を歩き、街に降りた時にほっとできる。地域の人たちがトレイルの事を知っていて声をかけてくれると、それだけでハイカーは、その地域が大好きになります。地域の誰もがトレイルを誇りに思ってもらえるよう育てています。

- ・ 地域の人々にトレイルの存在を周知し、ハイカーに対する理解を促します。
- ・ 地域の人々が安心してハイカーと交流することができるよう、ハイカーに地域への配慮を促します。

3) 自然の優しさと厳しさを胸に刻む道とします。

断崖絶壁に複雑な地形、峠を超え隣村に行くにも苦労した人々は、世界3大漁場と呼ばれる海の恵みを受け生きてきました。やませの冷涼さは時に冷害をもたらしました。自然の二面性を知り、人はちっぽけで 自然を凌駕できるものではないことを伝える道とします。

- ・ ありのままの自然を知ってもらえるよう、過度な整備は行いません。
- ・ 自然と共に暮らしてきた地域の暮らしを体感できる、自然と街を繰り返し通るルートとします。

4) 震災をいつまでも語り継ぐための記憶の道とします。

東日本大震災は東北沿岸に、日本全国に未曾有の被害をもたらしました。世界中の未来の命を守るために、被災経験やさまざまな知恵の収集、津波の痕跡を、歩き、感じ、聴き、学び、地域の人と、歩いた人双方が記憶を継承するためにあります。

- ・ 東日本大震災で被災し、復興した地域を通るルートとします。
- ・ 歩く中で数々の震災遺構に出会い、立ち寄る方々は防災・減災・復興を学ぶことができます。
- ・ 地域の方々に触れる中で、一人一人の異なる体験を聞き、それぞれに記憶の継承の機会が生まれます。

5) 豊かな自然・文化を次世代へ受け継ぐ道とします。

豊かな自然は、この地の文化を育んできました。当たり前の日常がいかに価値あるものか、旅人の視点に立てばありのままの魅力に気づくはずです。トレイル上の自然に目を向け、協働で保全し、ハイカーと共に地域文化の見直し、そして継承を行います。

- ・ 持続可能な観光を考え、必要なガイドラインを定め皆で取り組みます。
- ・ ハイカーにさまざまな文化体験の機会を設け、地域全体で文化の保存に取り組みます。

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。

トレイルは、行政、住民、観光事業者、ガイド、公共交通機関、運営団体など多くの協働がありはじめて一本につながります。また、トレイルはハイカーが歩き初めて風景として完成し、100年、200年たてばそれはこの地の風土になるはずです。この道を未来につなぐため、官民産学連携を進めます。

- ・ 隣接する地域と境を超えた協働を推進し、ハイカーの受け入れ態勢を整えます。
- ・ 個別の主体に過度な負担が集中しないよう配慮し、保全・整備・清掃活動に皆で取り組みます。

みちのく潮風トレイルは 一本につながる 1,000 キロを超える道

◆みちのく潮風トレイル全体の地形的特徴は？

「みちのく潮風トレイル」の「みちのく」とは、「みちのおく」が訛ったものとされます。古事記には「道奥」と記載があり、「みちのおく」と訓じました。この「道」は、7世紀後半に律令政府によって制定された「5畿7道」と呼ばれる行政区分に由来します。畿内から山間を東に向い、下野国（現在の栃木県）を通る「東山道」があります。その「道」の「奥」、都から遠い奥が「道奥国」であり、その後「陸奥国」と表記されるようになりました。「道の奥」に続く1,000kmを超える道を3つのエリアに分けて紹介します。

南部：仙台平野エリア



「みちのく潮風トレイル」の最南端は、福島県相馬市松川浦です。阿武隈山地北端の低山を経由し、宮城県石巻市西部までは東北地方最大の仙台平野を北上します。仙台平野は最終氷河期が終わるおよそ1万年前以降、いくつかの河川から運ばれた土砂の堆積などによって、徐々に海が後退してできた平野で、他のエリアに比べ空が広いです。広大な砂浜が広がる仙台湾は、緩やかに弧を描く海岸線が美しいです。なお、道奥（陸奥）国の政治的中心施設、「国府」とされる郡山官衙遺跡（仙台市）、多賀城跡（多賀城市）はこのエリアにあります。

三陸復興国立公園や三陸ジオパークに指定されるエリアから仙台平野まで、南北に長いことが特徴でさまざまな地形を横断するこのトレイルに関わる地形について簡単に紹介します。

- ・ **阿武隈山地**：宮城県南部から福島県頭部を通り、茨城県北東部に続く中生代から続く山地。長い間の浸食を受け、浅い谷と小丘が分布する、準平原が広がっています。
- ・ **仙台平野**：宮城県北部、北上川と阿武隈川の下流域に発達した平野で、東北地方最大の平野です。
- ・ **リアス海岸**：起伏の多い山地が、地盤の沈降または海面の上昇によって海面下に沈んで生じた海岸です。湾・岬・島などが存在する出入りの多い複雑な海岸地形です。海岸線は、のこぎりの歯のように出入りし湾は深く、天然の良港となります。後背地が山地のところが多く、大部分は漁港に利用されています。
- ・ **海岸段丘**：海岸にそって広がる階段状の地形。波の侵食で平らになった浅い海底が地殻変動によって隆起したり、海面が低下して陸地になると、もとの海底は平らな段丘面となり海面から一段高く上がります。波の侵食は新しい海岸で行われ、海側に向かって崖をつくります。このような海岸の侵食と隆起とが繰り返されると、数段の海岸段丘ができます。

中部：リアス海岸エリア



宮城県石巻市街を抜け、北上山地の最南端、牡鹿半島に入ります。岩手県宮古市までのこのエリアでは、リアス海岸を堪能できます。この地におけるリアス海岸は、およそ 1 万年前に山間の谷間の奥まで海が入り込んでできた地形で、海に突出したような半島と深い湾が繰り返すギザギザの海岸線が特徴です。ルートも半島と湾に沿うようにギザギザしており、潮風を感じるには絶好のロケーションです。各半島を遠方より望むと、ほぼ同じ標高の平らな面を見ることができますが、実は、北部と同じ海岸段丘です。豊かな漁場で、牡蠣や帆立等の養殖も盛んです。

北部：海岸段丘エリア



宮古市からトレイル最北端の青森県八戸市蕪島までは、海に断崖が直面する場所が多く、直線的な海岸線に変わります。数十万年前の波打ち際でできた平坦な面が徐々に地上に隆起した海岸段丘が分布しています。蕪島周辺は十数 m、岩手県田野畑村周辺の段丘は標高差 200m 近くに及びます。段丘の上部は平坦で歩きやすいですが、そこに刻まれた大小様々の谷が何度も現れるため、高低差を楽しめるハードな区間ともいえます。ごつごつとした岩場を乗り越えながら進む、波打ち際の道は冒険心をそそられます。

みちのく潮風トレイルは 一本につながる 1,000 キロを超える道

◆みちのく潮風トレイル上にある資源

ロングトレイルのインタープリテーション上、みなさまに知っていただきたい、みちのく潮風トレイル上にある重要な資源について考えてみました。ひとつの地域の中のことを考えるのではなく、1,000 キロを超えるロングトレイル「全体」を俯瞰した視点で伝えたいことです。



みちのく潮風トレイル上にある資源 1

(数値は2024年3月末現在)

トレイル

みちのく潮風トレイルは青森県八戸市から福島県相馬市まで 1,000 キロを超えるロングトレイルです。風光明媚な海岸線を通り、舗装路率は高くもアップダウンある自然の中を歩きます。気持ち良い海沿いも多いため、時間的・感覚的には自然の中で過ごす割合は6割以上と言われます。アップダウン激しく累計標高はなんと 38,000m を超え、富士山 10 個分の高さを上るチャレンジングなトレイルですが、初心者でも楽しめる穏やかな区間もあります。航路もありアイランドホッピングも楽しめます。バラエティー豊かなこのトレイルは、地域の施設や住民、ボランティアらに支えられています。



トレイル

岩手
IWATE

全線距離 **1,057km**

舗装路 VS 非舗装路 約 7 : 3

沿面距離 **1,065km**

※地形の凹凸を含めた距離

累積標高
38,640m

トンネルも通る

市町村別距離

八戸市	14.2km	気仙沼市	102.9km
階上町	33.1km	南三陸町	38.5km
洋野町	27.2km	女川町	15.7km
久慈市	36.7km	石巻市	176.2km
野田村	18.7km	東松島市	23.1km
普代村	24.0km	塩竈市	21.2km
田野畑村	23.1km	多賀城市	7.9km
岩泉町	12.9km	仙台市	15.4km
宮古市	97.9km	名取市	9.8km
山田町	59.3km	岩沼市	13.0km
大槌町	23.5km	亘理町	19.0km
釜石市	69.5km	角田市	1.0km
大船渡市	77.7km	山元町	18.6km
陸前高田市	39.3km	新地町	24.4km
		相馬市	13.4km

航路の距離
55.7km



航路の数
8ヶ所

6つ
サテライト施設

トレイルセンター：1カ所
運営団体：1団体

105
ボランティア

90
サポーター施設



福島
FUKUSHIMA

みちのく潮風トレイル上にある資源2

(数値は2024年3月末現在)

自然・地形

青森
AOMORI

自然
地形



みちのく潮風トレイルは三陸復興国立公園と三陸ジオパークを通ります。自然の中と、人と自然の共生により育まれてきた暮らし両方を歩き五感で感じることができる箱庭が散りばめられたような、魅力が詰まったトレイルです。南北に長く、海岸段丘、リアス海岸、仙台平野と3つの特徴的な地形をもつエリアを通ります。海岸線が続き、いくつもの半島を越え、小さな集落を巡ります。低山や峠をいくつか超え、かつての三陸浜街道では古の時代が感じられます。内陸の山々から雪解け水が地中から湧き出し川となり海に注ぎ、海は碧く透明で、驚くほど美しいです。夏でも涼しい「やませ」は北東の風。冷害をもたらし、かつては飢饉をもたらし、一揆も度々おこりました。風光明媚な松島の景観を形作る島々や、信仰の島・金華山、猫の島・田代島、美しい浜辺をもつ網地島なども島も巡ります。

岩手
IWATE

三陸復興 国立公園

自然の恵みと脅威、人と自然との共生により育まれてきた暮らしと文化が感じられる国立公園

面積（陸地のみ）28,539ha(東京ドーム約6200個分)

青森県・岩手県・宮城県にまたがる直線で南北250kmの公園。



渡渉する
川 8

V字谷
半島 数え
湾 きれず
峠



500m超え

累積標高
38,640m

の山 4

最高標高
階上岳
741m

最高標高
各地の浜
0m

降雪量

少

春から夏に吹く

やませ

湿った北東の風

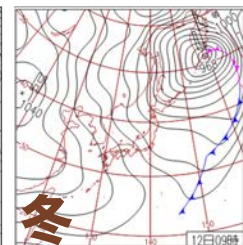
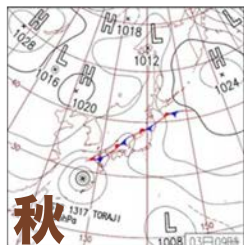
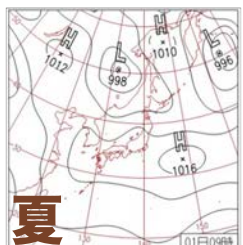
宮城
MIYAGI

船で
巡る
島 6

金華山
網地島
田代島
桂島
寒風沢島
野々島

福島
FUKUSHIMA

寒暖両流が接する海洋性の気候。岩手県中部以北では、主として寒流の影響を受け、気温は一般的に低く、特に夏には海霧が多く発生し、時に「やませ」の影響を受けて冷湿な気候となります。



出典：気象庁 HP 東北地方の気候

みちのく潮風トレイル上にある資源3

(数値は2024年3月末現在)

自然・動植物

青森
AOMORI



自然
動植物

岩手
IWATE

さまざまな季節を歩いてみてください。季節ごとの美しい草花を楽しむことができます。4月に北上すれば、桜前線と一緒に歩くことができるかもしれません。美しいブナの森、松林、雑木林や日本らしい凜とした杉林もあります。秋にはいろんな形のキノコも見かけ、松茸の山も通り、山菜も豊富で、豊かな食生活がうかがえます。野生動物にたくさん出会えるエリアもあり、ニホンカモシカ、ニホンジカ、アナグマ、ニホンリス、キジやヤマバトなどに驚かされます。海岸沿いや干潟を歩けばダイサギ、カワウ、ウミネコ、ハクセキレイなどたくさんの鳥も見かけます。クマの落とし物も見かけますが、音を出しながら、おしゃべりしながら歩いてください。野生動物たちの暮らす豊かな森にお邪魔するのですから、マナーを守り、安全に歩く術を学びましょう。

サクラ

春に北上して歩くと、桜前線と一緒に歩けるかも？



ハマボウフウ

海岸の砂地に自生する海岸性の多年草。食べられる

シャクナゲ

初夏に咲く綺麗な花だけど、毒もあるから気をつけて



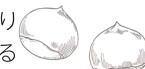
柿

トレイル上にオレンジが映えてキレイ。秋は、軒先にたくさんの干し柿がぶら下がる。



いちじく

家の庭にもよく植えてあり砂糖漬けにしておやつに食べる



オオワシ

日本で一番大きいワシ、といわれる。たまに見かける



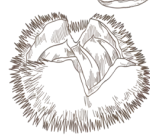
ウミネコ

黄色のくちばしの先端に赤と黒の模様が入っている。カモメは黄色のみ。通年日本にいる留鳥



栗

頭の上に落ちてくると痛い



紅葉

北部、中部は10月、11月
南部は11月、12月頃に紅葉



マツタケ

秋になると、マツタケを採りにきた地元の人と、トレイル上でよく遭遇する

ニホンカモシカ

好奇心が強い。トレイル上ではじーっと見つめられる



ツキノワグマ

音が出るもので、自分の存在を知らせましょう



福島
FUKUSHIMA

みちのく潮風トレイル上にある資源4

人

青森
AOMORI



人々

岩手
IWATE



1,000 キロを超えるみちのく潮風トレイルは、自然豊かな森の中や海沿いの浜辺や漁港、人々が暮らす街の中をたくさん通ります。たくさんの地域の人々との出会いがあります。

山の中では林業を営む人、マツタケ狩りをしている人に会えば、お裾分けをいただくことも。畑の中もたくさん通り、農家さんにも会います。酪農を営むエリアもあり、牛の世話をする人の姿も見かけます。レストランや居酒屋での出会いも魅力です。街で暮らすお散歩中の人、学校に通う子どもたち、縁側にすわるおばあちゃん、ガイドさんなど、本当にたくさんの人々に出会います。時々声をかけられたり、挨拶してくれたり、道案内をしてくれたり、車で送ってくれたり、どんな出会いが待っているかは人それぞれ。

でも、「地域の人とのふれあいが、何より心に残った」というのが、多くのハイカーの感想です。

2,173,464人

29 市町村の人口

みちのく潮風トレイル上には
29 の自治体があります。
総人口は以上の通りです。
人口が少ないエリアは、緑と
野生動物が多いエリアです。

宮城
MIYAGI

**みちのく潮風トレイル
歩いているの？**

地域の人々の発するこのセリフは、
ハイカーへの魔法の言葉です。
トレイルの事を地域の方が知っ
ていると、ハイカーはとても嬉しい。
「知っていること」が価値になります。
声をかけてもらえると、
それだけで地域のファンになります。

軽トラのおじちゃん

ハイカーたちは、よく軽トラックに乗った地元の方に話しかけられるそうです。「どこまで行くんだ？送ってくぞ」と、「歩きたいのに歩かせてもらえないんですよ！」と多くのハイカーが嬉しそうに話します。軽トラのおじちゃんに限らず、東北の人の優しさに触れると、とても嬉しいのです。

福島
FUKUSHIMA

みちのく潮風トレイル上にある資源5

歴史

みちのく潮風トレイルが通る

東北太平洋沿岸は、数十年に一度

の地震と津波による被害を繰り返し受けてきた地域です。

海にも山にも近く、厳しくも豊かな暮らしが営まれてきた

地域で、縄文の昔から人々は住んでいましたから、たく

さんの貝塚や遺跡も発掘されています。三陸海岸は、

トレイル上の八戸市から石巻市あたりまでをさしますが、

そこから南は仙台平野が連なるので、北部と南部では少しずつ歴史は異なります。はっきり別れる線が引けるわけではなく、時代によっても文化圏も異なります。

浜街道

みちのく潮風トレイルは、一部「浜街道」とも重なり、陸前浜街道は東京都荒川区から宮城県岩沼市まで。三陸浜街道は宮城県気仙沼市から青森県八戸市を結ぶ街道です。参勤交代にも使われたといい、かつての面影が残る石積みや石畳みが見られる箇所もあります。人の往来と物流がさまざまな文化を運んだ道でもりました。



南部藩

現在の岩手県中部を地盤に青森県東部から秋田県北東部にかけての地域を治めた藩。藩主が南部氏だったため南部藩とも呼ばれる。

相馬藩

江戸時代、相馬中村藩 - 磐城国(旧陸奥国) 宇多郡中村(現・福島県相馬市)に藩庁を置いた相馬氏の藩です。

伊達藩

江戸時代から明治初期にかけて陸奥国仙台城に藩庁を置き、外様大名の伊達本家が治めた藩です。



青森
AOMORI

歴史



岩手
IWATE

おくのほそ道

俳人松尾芭蕉の紀行文です。全行程約2400キロ、約150日間で東北・北陸を巡りました。西行500回忌の記念すべき年に、東北各地に点在する歌枕や古跡を訪ねることが旅の最大の目的でした。日本三景のひとつに数えられる松島では、美しい風景に感動し、句を詠めなかった、との逸話も残ります。

その美しい風景を形作る浦戸諸島もトレイルは通ります。

宮城
MIYAGI

津波の歴史

この地域は、繰り返し津波の被害にあってきました。

869年	貞観地震	(M8.3以上)
1611年	慶長三陸地震	(M8.1以上)
1677年	延宝房総沖地震	(M8.0)
1896年	明治三陸地震	(M8.2)
1933年	昭和三陸地震	(M8.1)
1968年	十勝沖地震	(M7.9)
2011年	東日本大震災	(M9.0)



福島
FUKUSHIMA



みちのく潮風トレイル上にある資源6



暮らし・文化

青森
AOMORI

暮らし
文化



岩手
IWATE

芸能

青森～福島沿岸には、2,000を超える地域の伝統芸能が残ると言われています。獅子舞、鹿踊り、神楽、剣舞、虎舞、田植え踊りなど、があります。

海と山、自然と共に暮らしてきた地域です。東日本大震災の後、人口は減少し、都市圏は逆に人口が増加しています。一番長い距離を有する岩手県の人口は、その距離が 1/10 以下の青森県の 1/10 と反比例しています。それだけ緑豊かで野生動物にたくさん出会えるルートであることが想像できると思います。豊かな森は栄養ある綺麗な水を海に流し、独特の地形と気候と海流が世界三大漁場を産みました。海に出かける人々は無事を祈願し神に祈りを捧げるため、たくさんの神社や祠に神を祀りました。神に捧げる神楽や踊りはたくさんの集落に今も残り、復興に向かう人々にも希望をもたらしました。豊かな海で富を得た漁師たちは、競って立派な御殿を建てました。気仙大工と呼ばれる人々が手がけた素晴らしい建築を見ることができます。震災後は、世界的な建築家が数多くの建物をデザインしました。

沿岸部の人口



4県 29 市町村 2,173,464 人

青森県： 236,991人 1市1町 (47.3km)

岩手県： 227,103人 5市4町3村 (509.8km)

宮城県：1,666,680人 9市4町 (461.3km)

福島県： 42,770人 1市1町 (37.8km)

震災で大きく減少しました。2011年3月前から比べると96.1%になっています。一方で、仙台市や八戸市など大きい年は人口が増加しています。沿岸部は減少傾向にあります。

宮城
MIYAGI



獅子舞

鹿踊り



海産物

世界三大漁場に期待してください。新鮮な海産物を存分に堪能できます。刺身、海鮮丼など鮮魚、せんべい汁やどんこの唐揚げなど地域ならではの食、赤貝、鮑、帆立などの貝類、ホヤやウニ、わかめや昆布など海の幸を満喫していただけます！北から南にかけて少しずつ味や種類や大きさが変化します。

祭り

1,000 キロ各地にさまざまなお祭りがあります。5月の例大祭、夏祭り、秋の収穫祭など、どの時期に、どんな神様に願いを捧げているのか、興味深いですね。



開 125 の神社

トレイル沿線を歩くと、数多くの神社に出会います。漁港ごとにある、小さな祠はもっとたくさんあります。



福島
FUKUSHIMA

みちのく潮風トレイル上にある資源7

インフラ

みちのく潮風トレイルを歩く際は、さまざまな交通機関を活用しながら歩きます。新幹線、八戸線、三陸鉄道、BRT や路線バス、フェリーなど公共交通機関に加え、漁船の渡し船やタクシー、ホテルや民宿の送迎バスなども活用できます。空港は青森県、岩手県、宮城県にひとつずつあり、利用できます。トレイルと電車が並走する区間もあり、歩きと組み合わせると便利な上に、海沿いを走る車窓からの眺めは素晴らしく、運がよければ少しレトロな雰囲気の電車に遭遇することも！ 選んで乗ればコタツ列車もあります。

トレイルを歩いていると、人間ですもの排泄の時間がきます。トイレがたくさんあるルート、あまりないルートがあるので、トイレは計画的に！ トレイル沿線には、トイレや電源を貸してくれたり、休憩場を提供してくれたり、テントを張らせてくれたり、様々な形でハイカーの旅を応援してくれる「サポーター施設」があります。協力してくれているのは地域の住民、事業者の皆さん等です。たくさん地域の協力があり、みちのく潮風トレイルは1本につながっています。

トレイルカウンター

トレイル沿いに、小鳥の巣箱のようなものが時々ひっそり立っています。これは、歩いているハイカーの人数を数えるために環境省が設置したカウンターです。中に、野鳥観察をするようなカウンターが入っていて、通り過ぎる時にひとり一回押してもらい、全線をどのくらいのハイカーが歩いているかの推計値をだしています。

サポーター施設90

廃校を活用した施設、カフェや観光施設、商店、個人住宅、震災遺構、宿泊施設など、様々な施設が、ハイカーのために、サポート策を考えてくれています。

移動手段

公共交通機関だけでは歩き切るのがまだ難しいみちのく潮風トレイルです。時々、地元の方が乗せてくれるそうです。アメリカなどでは、トレイル沿いでのヒッチハイクはあたりまえのハイキング文化があるそうです。日本では、あまり馴染みのない習慣ですが、東北沿岸にいつか根付くかもしれないですね。インバウンドのことを考えると、駅やバス停も多言語化が望まれます。



ガイドと標識

トレイルには、道案内をしてくれるガイドさん、三陸ジオパークをガイドしてくれるジオガイドさんがいます。ガイドさんと一緒に歩くと同じ景色も違って見えます。

トレイル沿いには、景勝地の案内板や道迷いを防ぐための標識があり、全部で12種類もあります。森の中を



ひとりで歩いている時に標識を見つけると、少しホッとしますね。不安な場合は地元のガイドさんと一緒に歩けば安心です。

階段

階段の段数は数知れず。急な階段も多いので、ポールの持参がオススメ。



三沢空港
青森
AOMORI



岩手
IWATE

花巻空港



宮城
MIYAGI

仙台空港



トイレ

トイレは計画的に。リーブ・ノー・トレースの7原則では、川から離れたところで、穴を掘って埋めることを推奨していたり、国立公園では携帯トイレを推奨したりしています。

福島
FUKUSHIMA

みちのく潮風トレイル上にある資源8

震災

青森
AOMORI



岩手
IWATE

津波が来たら、 垂直避難

高いところへ避難します。海から水平に遠くに走っても、水深1mで時速34kmで迫る津波に追いつかれてしまいます。津波が見えてからの避難では間に合いません。沖合の水深500mは新幹線と同じ時速250km、水深50mでは時速80kmです。

津波てんでんこ

「津波が来たら、いち早く各自てんでんばらばらに高台に逃げろ」（岩手県HPより）という津波襲来時の避難に関する三陸地方の言い伝えです。

宮城
MIYAGI

地震の概況

(内閣府防災情報)

発生日時：平成 23 年 3 月 11 日（金）14 時 46 分頃

規模（推定）：モーメントマグニチュード Mw9.0

震源：三陸沖（牡鹿半島の東南東 130km 付近（北緯 38.1 度、東経 142.9 度）深さ約 24km

余震：M7.0 以上 6 回、M6.0 以上 96 回

人的被害：死者 15,900 名、行方不明者：2,520 名、負傷者：6,242 人（2024 年 3 月 8 日警察庁発表）

被害の状況（全国計）：住宅被害 全壊 122,050 棟、半壊 283,988 棟、一部破損 750,064 棟

火災 330 件 / 非住宅被害 公共建物 14,527 棟、その他 93,869 棟

トレイル沿いの震度：深度 6 強～深度 6 弱

津波：津波警報（大津波）発表 14 時 49 分 岩手県、宮城県、福島県 15 時 15 分 青森県

津波警報解除：3 月 13 日 17 時 58 分 全ての津波注意報が解除

関連する地震：3 月 12 日 長野県北部、3 月 15 日 静岡県東部、他

自県外への避難者数：21,713 人（復興庁情報 令和 6 年 2 月 1 日）

緊急消防援助隊（2011 年 3 月 11 日～6 月 6 日：延べ派遣人員 109,919 人

陸地を駆け上がった津波の高さ（遡上高）：最高 43.3m（宮城県女川町笠貝島）40.4m（岩手県宮古市姉吉地区）

震災伝承碑・伝承施設：344

2024年2月7日時点（3.11伝承ロード登録状況）

防潮堤の長さ：総延長431km

2012年2月12日（西日本新聞）

震災ガイド団体：17

2024年3月15日（東日本大震災伝承館いわてTSUNAMIメモリアル登録団体）

福島
FUKUSHIMA

三陸沿岸道路 359km

宮城、岩手、青森の各県の太平洋沿岸を結ぶ延長359kmの自動車専用道路で、東日本大震災からの早期復興に向けたリーディングプロジェクト、復興道路です。2021年3月完成。

震源は宮城県石巻市牡鹿半島の東南東130km付近。深さ約24kmを震源とする地震で、マグニチュードは9.0。日本国内観測史上最大規模、アメリカ地質調査所によれば1900年以降世界で4番目の規模の地震でした。

震源

津波石

津波にで打上られた大きな石（巨礫）。日本では一般に「津波石」と呼ばれ、1m以上のものが対象になることが多いようです。三陸沿岸にもたくさんの津波石があります。

◆みちのく潮風トレイル上にある資源9

産業・メディア



漁獲量・収穫量が高い！

青森県：21.9 万トン
岩手県：18.8 万トン
宮城県：34.8 万トン
福島県：8.0 万トン
秋田県：1.0 万トン
山形県：0.7 万トン

東北圏は特に太平洋側で漁業が盛ん。漁獲量・収穫量の合計は全国の17%！

漁港
251

トレイル沿いにある漁港の数



産業 メディア



岩手
IWATE

食糧自給率が高い

青森県：119% 全県全国平均の39%
岩手県：111% を超え、日本の食糧
宮城県：81% 供給に貢献
福島県：90%



農業・林業



東北圏の
農業産出額：全国の2割
林業産出額：全国の3割弱
木材の素材生産量：全国の1/4
右は、作物別農業産出額構成比より（以上出典：東北地方整備局「東北圏の特徴」）

米：34.6%
野菜：18.2%
果実：12.2%
豚：7.3%
鳥：5.9%
肉用牛 5.6%

宿泊施設



トレイル沿いには、様々な宿泊施設があります。ホテルは気軽に泊まれるところから、豪華な海の幸が楽しめるところがあります。旅館や民宿もありますが、高齢化して閉めてしまうところもあります。震災後は、ゲストハウスが増えてきました。ハイカーの送迎をしてくれる宿も増えてきました。何泊も同じ宿に泊り、送迎してもらってトレイルを歩き続けるハイカーもいます。宿の方との何気ない会話を楽しむハイカーも多いです。



塩

江戸時代から明治末までは、三陸沿岸では主に海水を直接釜で煮つめる方法による塩づくりが行われていました。内陸に向かって「塩の道」もありました。



野営場 18

トレイル沿いには、18 箇所の野営場があります。全行程テント泊で歩きたいハイカーにとっては、数がまだ少し足りません。10 キロから 15 キロ間隔であると喜ばれます。シェルターと呼ばれる3方壁、もう1方は開口部になっている小屋が、アメリカのアパラチアン・トレイルにはたくさん建っていて泊まることができます。地元で管理しています。

メディア



青森県：テレビ局4 新聞：4 ラジオ局3
岩手県：テレビ局5 新聞：5 ラジオ局3
宮城県：テレビ局6 新聞：5 ラジオ局3
福島県：テレビ局5 新聞：4 ラジオ局3



福島
FUKUSHIMA

みちのく潮風トレイルは 一本につながる 1,000 キロを超える道

◆みちのく潮風トレイルを未来に繋げていくために

LEAVE NO TRACE リーブ・ノー・トレース

みちのく潮風トレイル憲章にある、1)美しい風景と風土を楽しむ道とします、3)自然の優しさと厳しさを胸に刻む道とします、5)豊かな自然・文化を次世代へ受け継ぐ道とします。これら3つを実現するためには、トレイルを利用する際、また保全・整備する際のマナーが必要です。そのマナーを教えてくれるのがLEAVE NO TRACEです。アメリカのロングトレイル上では、至るところに掲示されていました。

「LEAVE NO TRACE（リーブ・ノー・トレース）とは、環境に対するインパクトを最小限にしてアウトドアを楽しむための環境倫理プログラムです。すべてのテクニックが、7つの原則を基にしており、誰にでもわかりやすく、楽しく実践することができます」

LNT7原則は、全ての人が環境へのインパクトを最小限にするためのわかりやすい基準を表しています。もともとはバックカントリーで生まれたものですが、原生自然から、都市の公園、さらにはあなたの家の庭に至るまで、全ての環境に応用することができます。また、ほとんどのアウトドアレクリエーションにも応用可能です」(LNT JAPAN HPより引用)

LEAVE NO TRACEはロングトレイルを利用する上でも大切な原則です。全て完璧にできなくても、まずは知ることから始めましょう。



LNTの7原則



以下は、LEAVE NO TRACE JAPANのホームページに記載されている7原則です。地域の皆さまも、ハイカーの皆さまにも知っていただきたい大切なことがまとめられています。右のQRコードから詳細と、動画を見ることができます。

LNT原則1 事前の計画と準備

適切な計画と準備は、環境へのダメージを最小限にし、安全で快適に旅行の目的を達成することを助けます。準備不足は、時には事故や、環境や文化財へのダメージにもつながります。みちのく潮風トレイルでは、事前の計画のために地図やデータブックを購入してもらい、事前の計画を立て歩くことをお願いしています。グループや個人の安全を維持し、環境へのダメージを最小限にします。安全に快適に旅行の目的を達成することに繋がり、旅行の達成感を味わい、環境について向学心が高まるという効果もあります。

LNT原則2 影響の少ない場所での活動

自然の中での活動においては、自然の中を、土壌や水資源へのダメージを避けながら、移動しなければなりません。移動やキャンプが環境に与えるインパクトを理解することは、旅行の目的を達成するためにとても重要です。ダメージは、地表の植生や生物の群生が自然回復の限界を超えたときに起こります。その結果土壌の裸地化やトレイルの侵食が起こり、快適なハイキング、またアウトドア活動ができなくなります。

LNT原則3 ゴミの適切な処理

- アウトドアユーザーが残すゴミは、間違いなく他のビジター、水質、野生動物に影響を与えています。
- ・適切な尿尿、大便の処理の方法を学びましょう。
 - ・ゴミは「持ち込んだら持ち帰る」。アウトドアの使用者はその場を離れる前に元通りにする責任があります。
 - ・排水の際も、水源から60m離れたところに水を運ぶ、食べかすは持ち帰るなどの配慮が必要です。クマの生息地であれば、より注意が必要です。
 - ・体の洗浄は、洗剤は使わず、使うなら水源から60m離れて使用しましょう。
 - ・小川に入る場合、ローション、日焼け止め、虫除け、ボディオイルは水質を汚染する可能性があります。

LNT原則4 見たものはそのままに

- きれいな石、植物、貝殻、文化的な遺産を見つけたら、他のビジターともその発見の感動を分かち合いましょう。
- ・きた時と同じようにテントサイトを戻しましょう。穴を掘ったりサイトに改良を加えないようにしましょう。動かした石や枝、松ぼっくりも、離れる前に元の位置に戻しましょう。
 - ・生きている木や植物を傷つけないでください。花は摘まずに写真やスケッチで残しましょう。山菜は地元の人が配慮して採っています。訪問者は慎重に判断をしましょう。
 - ・自然や文化的遺産を残しましょう。脆い地層には安易に触らず、石も持ち帰らず、その場で見て楽しみましょう。

LNT原則5 最小限のたき火の影響

かつては、料理や暖をとるために当たり前だったたき火。古くから日本の文化にも染み込んでいます。今でもキャンプにおける活動としてたき火を欠かさない人もいます。たき火の技術は、全てのキャンパーにとって欠くことできないスキルです。しかしながら、不適切なたき火のスキルは、自然に大きなダメージを与え、地表の外観を傷つけ、薪を大量に消費します。軽量で簡便なストーブができて、キャンプの熱源はたき火からストーブに変わりました。ストーブは、環境への影響を最小限にして、ほとんどの環境で作動します。

LNT原則6 野生動物の尊重

野生動物は、距離をとって、彼らの自然な生き生きとした姿を楽しみましょう。不適切な距離は、野生動物が警戒したり、逃げたり、時には攻撃されることもあります。大人数は、野生動物に与えるストレスも大きくなります。できる限り少人数で行くか、大きなグループの場合、少人数に分けて観察しましょう。

早く大きな動き、大きな音は、動物にストレスを与えます。静かに移動し、動物を追いかけたり、逃げ出させたりしないようにしましょう（一つの例外として、クマは、脅かさない程度に音を立てて人間の存在を気づかせます）。極端に暑かったり、寒かったりする環境で、野外動物の生態を乱すことは、大きなダメージを与えることがあります。動物に触れずに、近づきすぎずに、餌を与えたり、餌を採ったりしないでください。

LNT原則7 他のビジターへの配慮

誰もが平等に自然を楽しめるよう配慮しましょう。多くの人が自然の音に耳を傾け、ありのままの自然を楽しむためにアウトドアに出かけます。過度の騒音、人混み、傷ついた自然は、人々のアウトドア体験の質を下げます。

みちのく潮風トレイルは

一本につながる 1,000 キロを超える道

◆みちのく潮風トレイルを未来に繋げていくために

持続可能な観光とサステナブル・ポリシー

観光を通じて地域の持続可能性を高めるためには、永続的に地域が活気のある状態で将来にわたり繁栄し続けることが必要です。そのためには、観光振興によって多くの観光客が訪れ、地域経済が活性化、その経済効果が地域住民の暮らしに反映されている一方で、観光客の急激な増加による好ましくない影響、例えば観光客の混雑による地域住民の日常生活への悪影響、騒音やゴミの増加といった環境面での悪影響などが、一定範囲内に抑えられている必要があります。

観光による地域への影響は多岐に渡りますが、持続可能な観光の実現に向けて注視すべき要素としては、「環境」、「社会」、「経済」の3つを挙げることが一般的です。

なお、国連世界観光機関(UNWTO)では、持続可能な観光について以下のように定義しています。

持続可能な観光開発の方針とマネジメントの実践は、マストツーリズムやニッチ市場向けの多様な観光をはじめ、あらゆるタイプの観光地で、あらゆる形態の観光に適用することができる。持続可能性の原理は、観光の発展における、環境、経済、社会文化的な側面に関わっており、長期間の持続可能性を保証するためには、これら3つの領域間で適切な均衡がとれていなければならない。

従って、持続可能な観光は:

- 1)環境資源を最適に利用しなければならない
- 2)ホストコミュニティの社会・文化的真正性を尊重しなければならない
- 3)持続可能な長期的経済活動を保証しなければならない

地域が観光を通して持続可能であるためには、観光客を集めて経済効果を産むだけでも、逆に海や森などの自然資源を保護するだけでも成立せず、上記3つの要素のバランスこそが重要です。

トレイルの保全

トレイルは多くの人が歩けばその分地表にインパクトを与え、傷みます。人の踏み跡に水が流れ、地表は更にえぐられてしまいます。歩きづらくなると、人はオフトレイル（トレイルを外れたところ）を歩くようになり、植生を荒らしてしまいます。このようなことが起こらないように、トレイルの保全は大切です。

みちのく潮風トレイルは、2023年度から近自然工法による整備の手法を採用しはじめています。

近自然工法とは、「自然に近づく」「自然に近い方法を使う」こと 大事なことは、自然観察

近自然工法は自然観察から始まります。自然界の構造を施工に取り入れ、生態系を復元させる方法です。現在行われている一般的な土木の方法は、歩きやすくすることが第一の目的となり、本来は力学が根拠にありながら、土壌浸食や生態系のメカニズムなどの自然の力学とはかけ離れた方法が使われ、耐用年数よりも早く崩れてしまう施工物をよく見かけます。

近自然工法の施工は、「侵食原因の理解」「生態系の理解」「周囲の資材の選別」「施工の方法の選別」「資材運搬」「景観との調和」など、今までの方法よりも知識や苦労が多く、感性まで必要とされる難しい方法ですが、原因を理解し、自然の成り立ちを考えながら、崩れた場所に合わせた施工を行うと、歩きやすいだけでなく自然環境が蘇り、生態系が復元していきます。復元した植物は土壌を安定させ、結果的に施工物が長持ちするようになります。いつかの苦労はその後の施工物維持に繋がり、よみがえった生態系を見た時、嬉しさと維持管理に対する誇りが生まれてきます。

自然の中にある石や木を見た時にも、生態系の作用があることを理解できるようになった時、自然を復元させる方法は無数にあることに気がつくはずで、近自然工法は技術を知る前に自然観察が一番必要となります。

参考：アパラチアン・トレイルの事例

一本につながる 3,500 キロを超える道

地域と協働し、環境保全に力を入れ、オーバーユースは避ける

**ナショナル
フォレストサービス**
副森林監督官
フィッツィモン氏

地元のボランティア団体との
協働を最重視している。



アパラチアン・トレイルのコンセプト
の「プリミティブ」であることとの原
則があり、舗装路を自然の中を通過す
るルートに付け替えるなどしている。



連携にはPatience（忍耐）が重要。
立場が異なっても理解する姿勢、連携
する姿勢、ポジティブに受け入れる姿
勢が大事。

ブランディングは地域がオーナー
シップを持ち取組むことが大事なの
で、国はやらない方が良い。

環境保全に力を入れている。
それ自体がブランディングにつ
ながっている。

ナショナルフォレストサービス
は、保全だけでなく活用にも力
を入れている。ハイキングは
自然活動の入り口。

1983年から、年に4回、ATのボ
ランティアがトレイルを構築する
新しいスキルを学べる研修会が開
かれている。

リッジランナー・ケアテイカー・トレイ
ルアンバサダーといった、トレイル上を
移動したり、止まったりしながら、ハイ
カー教育や世話係、調査等する人材が置
かれている。



**アパラチアン・トレイル・
コンサーバンシー (ATC)**
訪問者利用管理ディレクター
モーガン氏

混雑する場所から人を減らせるよ
うなプロモーションをしている。



**アパラチアン・トレイル・
コンサーバンシー (ATC)**
ビジターサービス担当
アソシエイトディレクター
ダコタ氏

クマの数をコントロールするのはな
く、人間の行動を管理し解決しようと
している。

ハイキング後にボラン
ティ参加してもらえる
よう働きかけている。

学校で授業する際のマニュアル
がある。コミュニティ、
Leave No Trace、ボランティ
アの歴史を伝えている。

地元のボランティアさんの
車のナンバープレートには
ATのロゴがありました。

ATにおける
トレイルの構築
方法やメンテナ
ンス方法などにつ
いて詳しくまとめら
れた書籍をいつも持
っている。



Appalachian Trail
Field Book



みちのく潮風トレイル

ロングトレイルを歩く 「ハイカー」ってどんな人？

みちのく潮風トレイルは、長く1本につながる1,000キロを超えるロングトレイルです。こんな長いトレイル、歩く人いるの？とよく聞かれますが、答えは「はい、います」です。ただ、全員が一気に1,000キロ歩くわけではなく、連休などで数日間歩く人、日帰りで短い距離を歩いて楽しむ人が圧倒的に多いです。2024年2月時点では、年間延10万人が歩いています。全線歩いた人の数は5年間で150人です。延日数に換算すると約10,000人。5年間で割ると2,000人／年程度なので、全体のわずか2.0%です。しかし、開通よりわずか5年でこれだけの人が全線を歩いているのは、世界的に見ればとても注目されているといえるでしょう。2023年春から少しずつ増えている外国人ハイカーは一気に歩くケースが多いようです。

長く一本につながっているからこそ、全線を歩くチャレンジもでき、全長1,000キロあるトレイルの、どこでも自由に歩くことができます。1,000キロ分のアクティビティの場が用意されているのはすごいことです。そして全部歩く人がいるから「自分もチャレンジしたい」という憧れが生まれ、遠くからでも人を惹きつけます。1年半で全66回通い、全線歩いたご夫婦もいます。

では、どんなハイカー（お客様）がいて、どんな風に歩き、何を望んでいるのでしょうか？大きく分けると、以下の3タイプのハイカーにわかれます。人数比は、以下の三角形の通りです。

デイハイカー | セクションハイカー | スルーハイカー

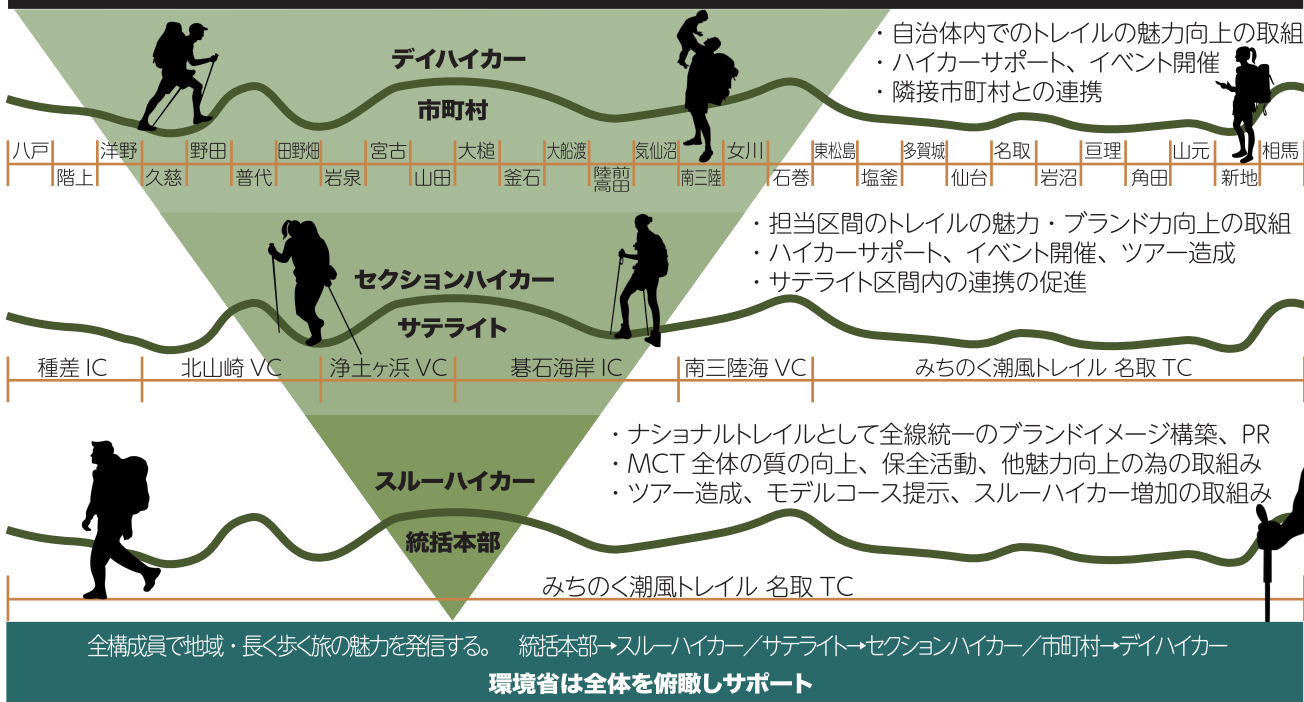
日帰りで楽しむ人

複数日歩いて楽しむ人

一気に全部歩く人
何回も通って全部歩く人

市町村・地域の皆さんは主に自分達の街を歩くハイカーに、サテライトの皆さんは少し広域に歩くハイカーに情報提供し、全体を把握するみちのく潮風トレイル 名取トレイルセンターはハイカーが1,000キロ全線のどこでも歩けるよう、それぞれ取り組むことが大切です。それぞれの街の魅力は市町村が、セクションの魅力はサテライトが、名取トレイルセンターは地域の取り組みに配慮しながら、トレイル全体の魅力をハイカーに届ける役割を担っています。役割分担をして、みんなで育てる道がみちのく潮風トレイルです。

利用促進と広報の役割分担



ロングトレイルを歩く「ハイカー」ってどんな人？

お客様のニーズについて考えてみましょう。スルーハイカーといっても、もちろん、さまざまなタイプのスルーハイカーがいます。ここでは一例を紹介します。皆さんはどんなハイカーに出会おうでしょう。

スルーハイカー THROUGH HIKER

期間は1ヶ月かそれ以上。一気に全部を歩く人、何回かに分けてセクションで歩く人も、全線を歩くことを目的とすることをスルーハイキング、そのハイカーをスルーハイカーと呼びます。

スルーハイカーはこんな風に歩く

スルーハイカーはこんな風に思う・こんな風に歩く

- ・特に一気に歩く人は、衣食住の道具を詰めたバックパックを背負い、テント泊を好み屋外で長く過ごすことで、冒険や挑戦、発見という価値を見出し歩く
- ・時間があるので、寄り道やゼロデイ（歩かない休日）を取る
- ・数日ごと、又は町に着いたときなどに、宿泊施設にもよく泊まる。屋根と布団が好き
- ・登山やキャンプなど、アウトドア（野外）活動に親しんでいる人が多い
- ・お邪魔します、という意識を持ち、マナーを守ろうという意識の高い人が多い
- ・長く歩くとお腹が空く。腹ペコなハイカーが多い
- ・長い期間なので、いつのまにか地元の食や暮らし、地名にも詳しくなっている
- ・何回かに分けて訪れる場合、前後の出入りの時間も入れると、滞在時間は一気に歩く人よりも長くなる
- ・地域の魅力を知って、移住する人もいる

以下のような状況が整うとスルーハイカーは安心して歩くことができる

- ・更新される地図や地図データなどがある
- ・通行止めや迂回路など、必要な注意情報が適宜発信されている
- ・10～15kmごとに野営（キャンプまたは野宿）できる場所がある
 - ・トイレ休憩や水の補給が計画できるようになっている
 - ・野営場や宿泊施設の予約は直前でもできると。電話やインターネットなど気軽にできるとなお良い
 - ・外国人はインターネットまたは英語で予約できる
 - ・重い荷物を先に送ることができるサービスがある
 - ・海外では荷物を数日先の郵便局に局留めで送り、受け取り、また送る、バウンスボックスという仕組みがある
 - ・MCTでは、全部宿泊施設に泊り歩くハイカーもいるので、全線を通して宿泊施設がわかりやすくリスト化されている



スルーハイカーのニーズが満たされていれば、セクションハイカーにとって歩くために必要な情報も整います。一方、時間に限りがある場合が多いので、計画通りに歩く場合もあれば、ルートに拘らず自由に歩くこともあります。モデルコースを知りたがるケースも多く、セクションハイカーには異なるニーズがあります。

セクションハイカー SECTION HIKER

週末や連休などを利用し、1泊2日や数日間をかけて、トレイル全体の一部区間を通して歩くことをセクションハイキング、そのハイカーをセクションハイカーと呼びます。

◆セクションハイカーはこんな風に歩く

- ・スルーハイキングに憧れるけど、基本お休みを利用して歩く
- ・最初は1セクション。せっかくだから次、また次と、気づいたら全部歩きたくなる
- ・トレイルへのアクセスがセクションハイカーにはいち大事！
- ・テント泊をしながら歩いている人も、せっかくなので地域の食を楽しみたい。宿泊するハイカーが多い
- ・前泊や後泊をする可能性が高い
- ・アウトドア（野外）活動に慣れていない人もいるが、計画する段階や実際に歩きながら学ぶ人が多い。みんなで見守ろう
- ・地域の魅力を感じ、繰り返し同じ場所に訪れるようになる人も多い。それをきっかけに移住する人もいる
- ・子どもと一緒にチャレンジしたくて歩きにくる人もいる

◆以下のような状況が整うと、セクションハイカーは嬉しい

- ・安心できる状況については、基本スルーハイカーと同じ
- ・交通機関の詳しい情報がわかりやすく提供されている
- ・モデルルートの提示や歩き方のアドバイスがある
- ・ゆっくり旅行気分で、地域の観光とセットにする人も多いので、歩いて観光できる情報が提供されている
- ・MCTトレイルルートが入った、宿泊施設、食事場所やスーパーなどの情報が載った地域のマップがある
- ・参加しやすいハイキングツアーがある。歩き始めるきっかけにもなる。一人で歩くのが怖い人にも安心。
- ・ハイキングイベントがあると歩くことが好きな人たちと交流できる
- ・セルフガイドツアーが用意されている



スルーハイカーとセクションハイカーのニーズが満たされているため、デイハイカーはどこでも安心して歩くことができますが、デイハイカーにはハイキング初心者も多いため、やはりデイハイカーならではのニーズがあります。

デイハイカー DAY HIKER

休日の1日や土日に、歩くのをメインに、または観光と組み合わせて、丸一日や半日をかけて楽しむことをデイハイキング、そのハイカーをデイハイカーと呼びます。

◆デイハイカーはこんな風に歩く

- ・近くのに住んでいるハイカーは、日帰りで訪れることが多い
- ・ワンデイ（丸一日）ハイク、ハーフデイ（半日）ハイクとも言う
- ・遠方から来る人は、前泊、または後泊で宿泊施設に泊まる
- ・公共交通機関を使い来る人もいれば、車で来る人もいる
- ・歩くことを中心に、歩く計画の中に観光を入れたり、観光を中心に少しだけ歩く計画を立てたり、組み合わせて楽しむ人が多い
- ・地域の名物、地元の人のおすすめスポットなど、普段の観光では見られないものが知りたい
- ・ハイキングパスポートのスタンプ集めも楽しんでくれる
- ・デイハイキングをきっかけに、うっかり全部歩いてスルーハイカーになってしまった人もいる
- ・小さい子ども連れでも歩きにくる

以下のような状況が整うと、スルーハイカーは嬉しい

- ・安心できる基本はスルーハイカー、嬉しい基本はセクションハイカーと同じ
- ・行ってみたい街に、半日くらいで歩けるおすすめコースがある
- ・1日で参加ができるハイキングイベントがあるとハイカー仲間ができる
- ・1日で参加ができるトレイル整備、ゴミ拾いや星空・植物観察などとハイキングがセットになっている



参考：「ロングトレイルの維持管理・運営システム構築の考え方」から

ロングトレイルをハイカーが歩くと地域に何がおこるの??

ロングトレイルは、地域の人々の協力が不可欠なもので、さらに、トレイルをハイカーが歩く事で初めて、ロングトレイルとしての風景は完成し、スタートする地域計画です。地域計画はいろんな捉え方がありますが、みちのく潮風トレイルでは、地域に住むそれぞれが地域の未来を考え、小さな事でひとりひとりができる事を、未来に向かって取組めるものだと考えています。みちのく潮風トレイルは、トレイル沿いの誰もが、さらには歩きにきたハイカーも関われる取組みです。

2022年3月、環境省は「ロングトレイルの維持管理・運営システム構築の考え方」を発表しました。その中に「参考2：長く歩く旅が活用されると何が起こるか？」が含まれ、みちのく潮風トレイルの事例が紹介されていますので、一部ご紹介します。

【ハイカーが歩きにくる】 実際に、約11万人日／年の方が、みちのく潮風トレイルを歩きにきています。

【地域住民とハイカーが交流する】 歩く速度なので交流が生まれ、仲良くなります。ハイカーは地域のファンになり、また遊びに来ます。地域には、トレイルエンジェルと呼ばれる、ハイカーに親切にしてくれる人が生まれます。

【地域が盛り上がる】 ボランティアによる整備活動、清掃活動が行われたり、ハイカーが街のファンになり繰り返しに訪れるようになったり、観光シーズン意外にもハイカーが歩くためオフシーズンの宿泊需要が伸びたり、トレイル沿線の自治体がイベントで協働して広域連携が進んだりします。

【地域で新たな展開（ビジネス）が生まれる】 旅行会社が、さまざまなツアー商品を造成し地元の体験プログラムが活用されたり、ガイドさんの需要が増えたりします。荷物の搬送サービスや、ゲストハウス、トレイル関連商品の開発が進むなど、新たなビジネスも生まれています。

【官民協働に加え、産学の協働が進む】 企業による沿線の一斉ゴミ拾い活動、旅行会社の参入、航空会社の協力、マスメディアの応援などに加え、大学の研究室での課題になったり、論文のテーマになったりしています。

【海外からの注目が集まる】 海外に向けた発信を官民連携で実施してきた結果、ロンリープラネット、ニューヨークタイムズ、ザ・タイムズ、フォーブス、ナショナルジオグラフィック、ウォール・ストリート・ジャーナルなど、海外のメジャー紙に取り上げられ、注目が高まっています。

こんな風に、実際のみちのく潮風トレイル上で、また周辺地域では変化が起きています。「ロングトレイルの維持管理・運営システム構築の考え方」には、本計画でも示しているロングトレイルにとって大切なことが記載されています。右のQRコードからご覧いただけますので、ぜひご一読ください。



地域みんなに歩いてほしい。

歩けば地元の良さをもっと感じられる。地域全員ハイカーに！

みちのく潮風トレイルを歩くハイカーをもてなすひとつの方法として、地元の皆さんがトレイルのことを知っている、という老若男女にできそうなことがあります。その一歩先にあるのが、地域の皆さんも歩いている状態をつくることです。「歩く」ことは、健康によいだけでなく、さまざまな気づきをえられる良い機会です。

自分が生まれ育ち住み慣れた街、子どもの頃はみんな駆け回っていたはずですが、でも、行動範囲は限られ、あちこち行ける大人になると、車で移動しはじめて、意外と自分の住む街のことを知らないことが多いです。さらに、隣町や沿岸地域には観光で行く機会はなく、知らないところが実は意外と多いようです。



「自分の街に、隣町に、同じ県内に、こんな素敵なところがあるって知らなかった！」と、歩いてくれた皆さんはおっしゃいます。機会を見つけて、歩いてみてくださいね。

他にもこんな人たちが歩きに来るよ！こんな風にも使えるよ！

【ハイキング・ツアー参加者】

ハイカーの紹介では、自分達で計画を立てて歩きにくる人や、イベントに参加して歩く人たちを紹介しましたが、その他に、複数日のハイキングツアーに参加して歩く人もいます。交通の心配もなく、宿の手配もしてもらえて、美味しいお料理や体験プログラムも用意されている複数日のツアーは、自分で計画を立てて歩くことに慣れていない、そして地の利がない遠方の方にとっては魅力です。

今でも、国内・国外のハイキングツアーは多く造成されていて、3泊4日～9泊10日までバリエーションに富んだツアーがあります。みちのく潮風トレイルを3泊4日で区切って30回参加すればコンプリートできるようなツアーを、広域に連携した受け入れ態勢で造成し、たくさんの方を向かい入れることができればよいですね。シリーズ化されると、ツアーの中でお友達もできるのでシリーズものは人気があります。

【企業研修】

みちのく潮風トレイルは、企業研修で活用することもできます。①新人研修や②マネージャー研修です。

①新人研修では、チームビルディングに効果があります。みんなで歩けば、早い人、遅い人、登りが苦手、下りが苦手など、さまざまな人がいて、置かれた状況下でどのように支え合い、楽しく全員で歩ききれるか、また何が不足していたか、歩く中でどのような発見があったかの共有など、実社会でプロジェクトを実施する上で必要な学びが多くあります。②のマネージャー研修でも、想定外のことが多い自然の中での体験は、事前の計画が重要であること、リスク管理や回避能力の高さも問われます。また、歩き切ることを目標とせず、その場で何が得られるかを見極める能力も重要です。みちのく潮風トレイルには、一般のトレイルで得られる学びに加え、世界で類をみない大きな災害に見舞われ、復興に取り組んできた歴史もあります。ただ歩くだけでなく、さまざまな学びを得る場として、おまけに社員の健康増進のためにも、企業研修にうってつけの場所でもあるのです。

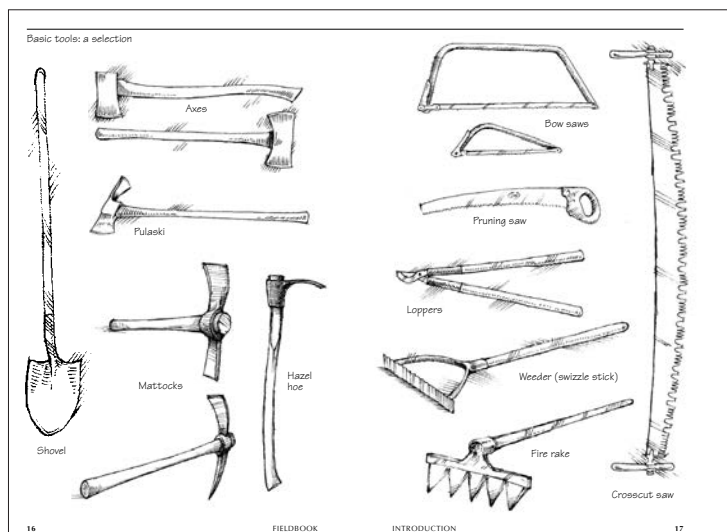
歩くだけじゃなくて、トレイルには色々な関わり方があるよ！

【保全・整備】

みちのく潮風トレイルは、歩くだけではなく他にもさまざまな関わり方があります。その代表例が、トレイルの保全・整備活動です。自然の中を通るトレイルは、日当たりがよければ、夏は草がどんどん茂ってきます。風が吹いたり台風がきたりすれば、木々は倒され、トレイルを倒木が塞いでしまいます。雨を多く含んだ地面が崩れてしまうこともあります。大量の水が流れてトレイルを削り、激しくえぐられてしまうこともあります。

みちのく潮風トレイルの路体（トレイルそのもの）の管理は、路体の所有者や管理者が行うことになっていますが、例えば担当区間が176キロもある石巻市や、97キロある宮古市、中でも非舗装路区間が多い場合、自治体だけで全ての整備を担うのは困難なケースもあります。

そんな時、地域の皆さんとハイカーが交流する機会として、整備イベントやゴミ拾いのツアーなどが開催されると「皆で育てる道」という理念を形で示すことにつながります。先進地であるアメリカでは、地域が主体となった整備体制が確立されています。



みちのく潮風トレイル

インタープリテーション計画ってなに？

ここまで、みちのく潮風トレイル全体の資源と魅力、どんな人が歩きにきて、何を望んでいるのか？また、ロングトレイルにはどんな意義や効果があるのかを解説してきました。

3つのエリアの異なる地形、その地形や気候がもたらしてきた風土（歴史・文化・暮らし）、世界三大漁場と呼ばれる所以、豊かで時に厳しい自然が作り出してきた街並み、山麓や周辺の海からもたらされる豊かで多様な食、また、それらを育む人々の暮らしは、地球の営みと、過去から現在まで続く歴史的な意味や価値をもっています。そして、ありのままを楽しむハイカーたちにとっては、皆さんひとりひとりの持つ個別のストーリーが、何よりの思い出として残ります。

ハイカーたちは、地域を体感しながら歩き、みなさんが暮らすまちを訪れ滞在します。歩きながら皆さんに出会い、会話し、価値を共有することで、さらに東北沿岸との結びつきを深め、ファンになってもらうこと。それがロングトレイルのインタープリテーションの第一義的な目的です。さらには、来訪者を通じて、この地に住む人々が自然の大切さや、社会の持続可能性を考える機会を提供していきます。



みちのく潮風トレイル

インタープリテーション計画ってなに？

◆こんな風に使ってほしい

例えば、インタープリテーション計画を活用することで、みちのく潮風トレイルの関係者の皆さまには、こんな風になってほしいと考えています。

ハイカーと出会う地域住民の方

ハイカーに会ったら、「こんにちは」の挨拶、次に「みちのく潮風トレイルを歩いているのですか？」と声をかけていただけるようになってほしいと考えています。車の中から、手を振るだけでも構いません。また、ハイカーからの質問への回答や、何気ない会話の中で、みちのく潮風トレイルの全体像をお伝えいただいたり、皆さまの我が街自慢や、皆さまだからこそ知っている地域の場所や食など魅力をお伝えし、みちのく潮風トレイルに来なければ味わえなかったモノ・コト・時間・感動を持ち帰っていただくお手伝いをさせていただけるようになって欲しいと考えています。

観光案内所・ビジターセンターの方

ハイカーたちは、歩き方に関する質問をします。また、その土地ならではの体験をしたいと願い案内所やビジターセンターを訪れます。歩いているので、「車で5分で行けますよ」はNGです。車で5分は、歩くと1時間かかることもあります。歩いていける場所か、公共交通とセットの提案が喜ばれます。魅力的なところがあれば、寄り道も厭わず、または、次の機会に来たいと考えてくれますので、みなさんの地域自慢はぜひいただき、地元の人が知らないようなとっておきを教えてあげてください。トレイルの歩き方や全体像をお伝えしつつ、ものすごくニッチな地元自慢で、みちのく潮風トレイルを歩く旅でなければ味わうことのできなかったモノ・コト・時間・感動のお裾分けができるようになってほしいです。

ホテル・旅館・民宿・ゲストハウス等宿泊施設の方

デイハイカーやセクションハイカーは、宿泊施設に泊ります。みちのく潮風トレイル・東北太平洋沿岸ならではの食も楽しみにしています。宿泊施設の皆さまがトレイルのことを知っていて、宿泊客に対して朝のハイキングプログラムの提供や、トレイルまでの送迎があればとても喜ばれます。少し長めに歩くセクションハイカーやスルーハイカーも宿泊施設に泊まります。旅館や民宿の豪華な食事の良いですが、山盛りの美味しい東北のお米と、地元ならではのシンプルな魚や肉料理が喜ばれます。長く歩く旅は天候に左右されるため、直前の予約を受け入れてもらえると助かります。

トレイル上に24時間、何日も滞在するハイカーたち。宿泊施設が、みちのく潮風トレイルのハイカーの生態についてよく理解し、宿泊したハイカーにみちのく潮風トレイルに来なければ味わえなかったモノ・コト・時間・感動のお裾分けができるようになって欲しいと考えています。

商店・スーパー・お土産屋さん

食料が補給できる商店やスーパー、お土産屋さんは、ハイカーにとってはオアシスです。特に、たくさん歩いてカロリーを消費する毎日なので、炭水化物が大好きです。地元ならではの惣菜やおやつなどを紹介し、ハイカーにみちのく潮風トレイルらしさを持ち帰っていただき、家族や友人などに伝えられる、みちのく潮風トレイルに来なければ味わえなかったモノ・コト・時間・感動のお裾分けができるようになって欲しいと考えています。

飲食店や料理人の方

料理やしつらえを通じて、ハイカーにみちのく潮風トレイルが通る東北太平洋沿岸らしさ（世界三大漁場であることなど）をお伝えし、みちのく潮風トレイルを歩きに来なければ味わえなかったモノ・コト・時間・感動を持ち帰っていただくお手伝いをさせていただけるようになって欲しいと考えています。おもてなしのひとつである、食べきれないほどのお料理は、時に環境意識の高いハイカーが残すことを残念に感じることもありますので、留意してください。

みちのく潮風トレイル

インタープリテーション計画ってなに？

◆こんな風に使ってほしい

ガイドの方

ガイドツアーや体験プログラムなどを通じてハイカーにみちのく潮風らしさをお伝えし、みちのく潮風トレイルに来なければ味わえなかったモノ・コト・時間・感動を持ち帰っていただく、担い手になっていただくとともに、そうしたことを伝える資源の大切さもお客様にお伝えすることで、保全や継承の一翼も担って欲しいと考えています。

地域DMOの方

ハード・ソフトにかかわらず、地域全体の方向性を検討する際に、各事業者やハイカーに関わるすべての関係者が、ハイカーに、みちのく潮風らしさやその体験の仕方をお伝えしやすくなるように、また、みちのく潮風トレイルに来なければ味わえなかったモノ・コト・時間・感動を持ち帰っていただくことの一翼を担っていただきやすくなるように、地域社会全体の持続可能性を踏まえたマネジメントや関係性構築の役割を担ってなって欲しいと考えています。また、そうしたことを伝えられる資源の保全や継承にも責任を持って取り組む地域社会を率先して創っていく役割を担って欲しいと考えています。

旅行会社の方

みちのく潮風トレイルをぜひ歩いて欲しいと考えています。ロングトレイルをツアーで活用する際は、歩くこと自体がメインコンテンツ、プログラムになります。他の体験プログラムを作らなくても、楽しく歩き時間の中で、さまざまな発見があります。歩く旅が初めての人も、ツアーでみんなで歩くと、歩くって楽しいのですね、また歩きたいです、という感想を寄せてくれます。みちのく潮風トレイルを「歩く」ことが一番、みちのく潮風トレイルらしさを体験できるのです。自然の中だけでなく、人々の暮らしの中を歩くことができるのも、みちのく潮風トレイルらしさのひとつです。みちのく潮風トレイル全体のことを視野にいて、繰り返し東北沿岸を訪れることができるような、シリーズのもののツアーを造成していただきたいと考えています。

メディアの方

みちのく潮風トレイルを「地域の人知っている」ことがとても大切であるとお伝えしました。地域の方に知っていただくためには、地元メディアの皆さまの協力が欠かせません。これまでもたくさんご紹介いただいておりますが、1本に長くつながっているみちのく潮風トレイルの魅力を、これからも地域に向けて発信する役割を担って欲しいと考えています。

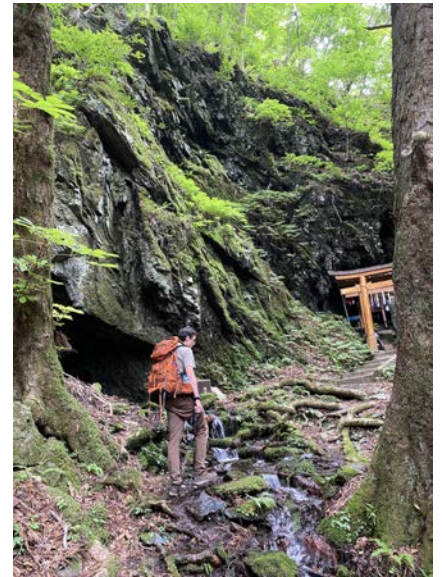
地域外の国内外のメディアの皆さんにも、みちのく潮風トレイルをたくさん紹介していただいております。東北太平洋沿岸には、東日本大震災で有名になってしまった地名もたくさんありますが、美しい自然景観、あたたかい人々、豊かな食文化など元々多くの魅力をもつ地域です。1,000キロを超える長く歩く旅ができる道は、日本ではまだここにしかありません。大きな災害や復興について学べる道は、世界ではここだけです。メディアのみなさんには、世界中の人が命を守る学びを得られるこのトレイルの価値と存在を世界に伝えていただきたいと考えています。



◆外国人訪問客について／インバウンド

ロングトレイルは欧米豪で盛んな旅のスタイルです

その証に、アメリカやオーストラリア、ヨーロッパから歩きにくるハイカーがとて多いです。アジアからのハイカーも僅かにいますが、トレイルを歩く外国人の99%は欧米豪で、アジアは1%くらいです。欧米豪の中では、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、カナダなど、ハイキングが盛んな国から歩きにくる方が多いです。個人で歩く、団体で歩く、ツアーに参加して歩くなど、さまざまなケースがありますが、遠くからくるので、個人で歩く場合は1ヶ月半ほどかけて、一気に全線を歩くハイカーが多いです。何度かに分けてくるハイカーもいます。ツアー参加者は、歩く旅が好きなハイカーも多く、みちのく潮風トレイルを目指してくるハイカーの場合は8泊9日や6泊7日など長期滞在ツアーを好み、とにかく自分の足で長く歩くことを望みます。日本の他の場所、ゴールドルートなども巡りたい方は、2泊3日や3泊4日のツアーを好み、体験プログラム等への参加も喜びます。



言葉の壁は？

日本語が全然話せないハイカーも多いです。でも、例えば私たちがフランスの田舎町を訪れて、目新しい風景に心躍らせ、地元の人に話しかけられるとドキドキ、ワクワクするように、外国人ハイカーも地元とのコミュニケーションを楽しんでいます。笑顔をもけられたり、手を振られたりすれば嬉しいのです。片言の日本語でも、日常会話にチャレンジしてみてください。

外国からのハイカーが困っていることは？

外国の方からはよく聞くお困りごとは以下の通りです。

・宿泊施設や野営場の予約ができない



- ・ホテルの器具（リモコンなど）の使い方がわからない
- ・全線にわたる宿泊施設のリストがあると助かる
- ・野営できる場所が少ない。お金を払うので野営できる場所が増えて欲しい
- ・行程を組んでもらえると助かる。モデルコースがあるとよい
- ・駅やバス停の表示が日本語だけで困った
- ・公共交通機関が見つけられず、トレイルへのアクセスが難しかった
- ・言葉が通じない（通じないことを楽しむ人と、難しく感じる人と両方います）
- ・朝食にコーヒーが飲みたい
- ・朝食は軽くて良い。パンとチーズとフルーツでよい（日本風の朝食を楽しむ人ももちろんいます）
- ・共同浴場は苦手。部屋にシャワーが欲しい（大きな共同浴場が好きだという外国人の方も多いです）
- ・ベジタリアン、ビーガンに対応して欲しい
- ・荷物の配送サービスが受けられるとよい（宿から宿への荷物の配送。数泊

先の宿でも可）

- ・倒木や道迷いの危険があるところが多かった（チャレンジングなルートを楽しむハイカーもいます）
- ・現金しか使えなくて困った。ATM がどこにあるか、どのATM が使えるかわからなかった

万人の希望に応えるのは難しいですが、改善できる点は少しずつ改善していきたいですね。

みちのく潮風トレイル

ブランディングと広報戦略

インタープリテーション計画では、みちのく潮風トレイルにとって大切な資源を整理してきました。より多くの方に歩きにきていただくために、みちのく潮風トレイルのブランディングと広報戦略についてもまとめます。

みちのく潮風トレイルのブランディング

ブランド、ブランディングについて、ここでは、以下の定義に基づき考えています。

【ブランド：信用】

(例えば、丈夫で長持ちで軽量な商品をつくる)

【ブランディング：信用構築】

(あそこの商品は丈夫で長持ちで軽量！という信用を構築する)

みちのく潮風トレイルに置き換えるとどうなるでしょう？

みちのく潮風トレイルのブランド (信用に値する価値)

- ・1,000 キロを超える長いトレイルが一本につながっている
- ・三陸復興国立公園を通るナショナルトレイルである
- ・三陸ジオパークの美しい海岸線を歩き、海の景観が楽しめる
- ・3つの特徴的な地形をまたぎ多様な景観を楽しむ
- ・世界三大魚場のひとつと言われ、美味しい海鮮料理を食べられる
- ・29市町村、たくさんの自然の中、集落を交互に通る、東北ならではの歴史文化・郷土料理も楽しめる
- ・広域に連携し、目標達成に向かっている (SDGs 17)
- ・環境保全、防災などの教育的価値がある (SDGs3,8,11,13,14,15)
- ・憲章があり、皆で共有している
- ・東日本大震災からの東北太平洋沿岸地域の復興事業であり、地域貢献である

みちのく潮風トレイルのブランディング (ハイカーと地域との信用構築)

- ・歩くために必要な情報が揃っている (ハイキングマップブック、データブック等)
- ・長く一本に繋げて歩けるよう整備がされている
- ・トレイルの質をあげ、歩いた人の満足度を高める (ハイカー目線を重視)
- ・野営できる場所、トイレ、他協力施設を増やす
- ・美しい海岸線を保つために、通景伐採、ゴミ拾いなどが行われている
- ・トレイルガイド、ジオガイドのスキルを高める
- ・三陸復興国立公園ならではの価値を高めるため満喫プロジェクト SUP2023 に取り組む
- ・食の提供の仕方を工夫し質の高いものを出す。フードロス是世界水準ではあり得ないことを認識する
- ・地域のありのままを楽しんでもらえるよう、皆が幸せに暮らし、穏やかな東北の魅力を伝え、何よりも全員がみちのく潮風トレイルを「知っている」「大切にしている」ことを伝える
- ・広域に連携していることを伝えるため、関係者全員が街中、媒体、出先でトレイルの広報に取り組む
- ・憲章を皆で共有する。地域の子供たちにも知ってもらえるように、学校でも教える時間を設ける
- ・歩くことで東北太平洋沿岸の復興支援につながることを伝える
- ・他

青森
AOMORI

岩手
IWATE

宮城
MIYAGI

福島
FUKUSHIMA

みちのく潮風トレイルの広報戦略

<地域内>

- ・地域における、みちのく潮風トレイルに対する理解を広め深める（地域でのフォーラムや勉強会の開催）
- ・地域における、ハイカーに対する理解を広め深める（交通事業者、宿泊施設等での説明会の開催）
- ・安全に歩ける体制づくり（警察・消防との連携、ルートの実踏）
- ・みちのく潮風トレイル憲章の周知（ポスターの設置、授業での採用）

<地域外>

- ・安全に歩けることに対する広報とその根拠の提示（道迷い、遭難、危険動植物対応）
- ・スルーハイクができることを軸に、セクションハイク、デイハイク、イベント参加、ツアー参加などさまざまな歩き方があることを広める（新聞・雑誌での連載、テレビでの番組作成）
- ・復興支援につながることを伝える（新聞・雑誌での連載、テレビでの番組作成）
- ・歩くためのインセンティブを用意する（ハイキングパスポート、スタンプ設置箇所の増加）
- ・サポート体制が整っていることの周知（サポート施設の周知）

<地域内外>

- ・歩き方、地図の読み方、装備にたいする理解促進につとめる（公式 HP）
- ・リープ・ノー・トレースの普及につとめる（公式 HP、看板やポスターの設置）

<ターゲット>

- ・国内：登山・アウトドア愛好家に加え、ハイキングは参加しやすいアクティビティであるため広く一般
- ・インバウンド：欧米豪がメインターゲット（海外メディア露出は英語メディア中心にアプローチ）
- ・インバウンド：台湾と韓国がアジアのメインターゲット（アジアのトレイルネットワークへの参加）

<インバウンド対応>

- ・アドベンチャータラベル業界との連携（ATWS、国外観光商談会等への参加）
- ・海外のトレイル団体への参加（World Trail Network への参加、Asia Trail Network への参加）
- ・海外のハイキングアプリとの連携（FAR OUT への MCT の掲載）

<発信手法等>

- ・日常的な SNS での情報発信（多言語対応／日・英）
- ・公式ホームページでの発信（見やすさの改善、コンテンツの充実が必要）
- ・地域外における自治体物産展などでのプロモーション
- ・マスメディアや広報力のある企業との連携
- ・海外メディアや記者への継続的なアプローチ
- ・写真や動画等宣材にはトレイルの風景と共にハイカーを含める（素材提供時の約束）



Michinoku Coastal Trail

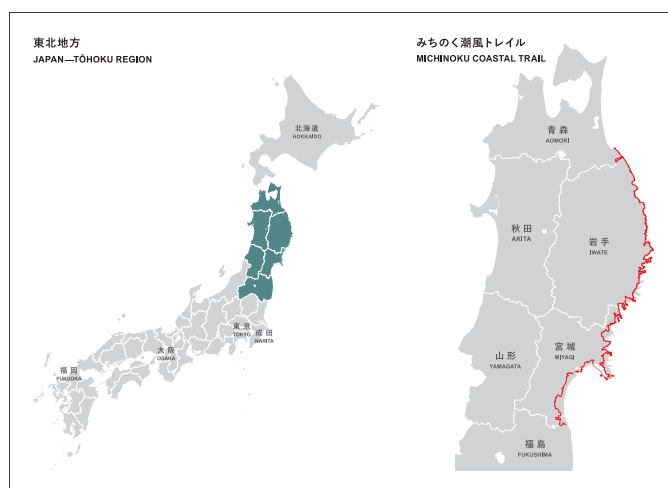
Over 1,000 kilometers of trail that connect into one

◆About the Michinoku Coastal Trail

The Michinoku Coastal Trail is one of the “Green Reconstruction Project” set of initiatives formed by the Ministry of the Environment after the Great East Japan Earthquake and Tsunami of 2011. The core of this project to help Tohoku recover from the 2011 disaster was the creation of the Sanriku Fukko (Reconstruction) National Park.



Thanks to the cooperation of the Ministry of the Environment, the four prefectures and 29 municipalities* the trail runs through, private groups and local people, the MCT course was released in sections over the course of years. Finally, the entire course leading from Kabushima, Hachinohe, Aomori Prefecture to Matsukawaura, Soma, Fukushima Prefecture was opened as a national trail of over 1000 kilometers long on June 9th, 2019.



The Michinoku Coastal Trail boasts lovely scenery unique to the Tohoku Pacific Coast: beautiful views of dynamic ocean, rivers, villages and forest. The local ways of life, accumulated history and culture of people coexisting with nature were formed alongside the harsh yet rich blessings of nature and continue to the present day. Another wonderful part of this trail is forming warm connections formed with people during your walk. Joys and new discoveries that only reveal themselves for a journey on foot are waiting for you. Come hike the MCT in Tohoku and meet them.

*In March 2023, Kakuda City in Miyagi Prefecture joined the Michinoku Coastal Trail management plan, and the MCT now officially goes through four prefectures and twenty-nine cities, towns and villages.

◆About the Michinoku Coastal Trail Charter

The Michinoku Coastal Trail goes through four prefectures and 29 municipalities. This course meant for journeys on foot joins over 1000 kilometers of paths that belong to and are maintained by all kinds of owners, including local governments. This trail's future survival depends not only on those in charge of this trail, but on cooperation and collaboration between local groups, guide organizations, individuals, lodging facilities, transportation companies, and those hiking the trail. The Michinoku Coastal Trail Charter was made to share this trail with people from all walks of life. Why was this trail made? Why do we want it to survive and flourish in the future? This charter holds the core values and thoughts that need to be jointly shared over the bounds of time and distance to sustainably collaborate on this trail over a wide area.

Michinoku Coastal Trail Charter

On March 11th, 2011, the Great East Japan Earthquake and Tsunami wrought unprecedented damage to Tohoku's Pacific coast. It was a major turning point: faced with the fury of nature in a disaster said to happen at this scale once in a thousand years, many people in Japan and throughout the world were forced to consider how we should relate to nature.

After this disaster, the Ministry of the Environment started the "Green Reconstruction Project," a set of initiatives working for sustainable community planning as well as the preservation of abundant nature and local ways of life for the future. One such initiative is the Michinoku Coastal Trail.

Mr. Noriyoshi Kato, an advocate for walking through natural places when considering how humans and nature should relate to each other, proposed a "national trail leading through the Sanriku Coast national parks, a team effort between government and the people." Thus this long coastal trail was born, forming a single path along the Pacific coast from Hachinohe, Aomori Prefecture to Soma, Fukushima Prefecture, and passing through four prefectures and twenty-eight cities, towns and villages *.

We hope this natural trail will live on proudly on as a symbol of coexistence of people and nature for the people involved in the trail, that it will provide not only natural beauty and scenery but interactions between people who live in a place and people visiting that place, and that it will value the blessings of nature, the memories of disaster, and ways of life, histories, and cultures formed from harmony with nature. With this hope, we declare the following six values of our charter.

The trail will be for enjoying beautiful sights and natural features.

The trail will bring about connections between people who live in a place and those who visit that place.

The trail will leave lifelong memories of nature's kindness and harshness.

The trail will forever testify the memories of disaster.

The trail will pass on rich nature and cultures to future generations.

The trail will welcome all who love to walk and will develop with everyone's help.

* In March 2023, Kakuda City in Miyagi Prefecture joined the Michinoku Coastal Trail management plan, and the MCT now officially goes through four prefectures and twenty-nine cities, towns and villages.

◆3D map of Japan



◆Japan and the world in figures

World land area: 130,094,010 square km

Land area of each countries (in square km)

- 1 Russia: 17,098,246
- 2 Canada: 9,984,670
- 3 United States of America: 9,833,517
- 4 People's Republic of China: 9,600,000
- 5 Brazil: 8,510,346

.....

61 Japan: 377,975 (0.29% of the total)

Russia is about 45 times larger than Japan,
while Canada, the U.S. are about 26 times larger.

The area of California is 424,000

Coastline of each countries

World coastline: 356,000km

- 1 Canada 202,808km
- 2 Indonesia 54,716km
- 3 Greenland 44,087km
- 4 Russia 37,653km
- 5 Philippines 36,289km

6 Japan 29,751km

(8.3% of the total)

Population

- 1 India 1,428.6 million
- 2 China 1,425.7 million
- 3 U.S.A. 340 million

.....

12 Japan 123.3 million

Percentage of forests in the world

- 1 Finland 72.9
- 2 Sweden 68.7
- 3 Japan 68.5
- 4 Papua New Guinea 63.4
- 5 Korea 63.0
- 6 Brazil 62.4

World average 31.0

◆The Michinoku Coastal Trail is a trail where you can feel "Authentic Japanese life lived with the sea for 1,000km".

Japan is a very small island nation. It is completely within the state of California in the United States. A volcanic belt runs through the center of the island, and hot springs abound. Urban areas are concentrated in limited plains, and large cities such as Tokyo and Osaka are located on the coastline where there are many plains. There are of course many people who live in the mountains, but the percentage is low. From the above figures and the three-dimensional map, you can imagine that Japanese people have lived on a small island, receiving the blessings of nature from the sea, mountains, and rivers, while also facing the harsh natural environment.

The Michinoku Coastal Trail is a trail that runs along the Pacific coast. The mountains and the sea are close by, and although the trail passes through steep cliffs, the people of the Tohoku coast have lived in a complex and rugged terrain with few plains. This is why the Michinoku Coastal Trail alternates between "the forests along the sea" and "the villages and towns where people live". It is almost impossible to create a long trail along the coast of Japan where people can hike only in nature. You will also realize that many Japanese people live on the plains, as the atmosphere changes dramatically when you enter the Sendai Plain while hiking on the trail. The trail is unique in that you can walk 1,000 kilometers to see the authentic life of Japanese people who have lived on a small island with rich and harsh nature. As you pass through the forest, you will come to a small village and meet people's lives. You will exchange words with friendly people. You will walk on a series of natural and paved paths, but you will always be surrounded by nature.

◆What are the topographical characteristics of the Michinoku Coastal Trail?

The “Michinoku” part of “Michinoku Coastal Trail ” is said to be an accented pronunciation of “michi no oku” or “the end of the road.” A “michi no oku” is also mentioned in the Kojiki (the “Records of Ancient Matters,” an early Japanese chronicle). The “road” part of the end of the road refers to the “five provinces and seven circuits,” administrative units that were created as part of the ritsuryo legal/government system in the latter part of the 7th century. One of these circuits (roads) was the “Tosando” or “eastern mountain circuit,” running from around Nara through the mountains to the east, going through what is now Tochigi Prefecture. The place furthest from the capital and at the end of this circuit was known as the province at the end of the road, “Michi no oku no kuni,” or later “Mutsu no kuni.”

Here we introduce the over 1000 kilometers of our course at the end of the road, in “Michinoku,” in three sections.

About the Terrain

This section is a brief introduction to the terrain involved with the trail, which traverses large areas in the north-south direction from areas designated as Sanriku Reconstruction National Park and Sanriku Geopark to the Sendai Plain.

The Abukuma Highlands: Stretching from southern Miyagi Prefecture to the east of Fukushima Prefecture and continuing to the northeastern part of Ibaraki Prefecture, this Mesozoic-era mountain range has experienced long-term erosion, resulting in shallow valleys and small hills spread across a semi-plain.

The Sendai Plain: The largest plain in the Tohoku region, developed in the lower reaches of the Kitakami and Abukuma Rivers in northern Miyagi Prefecture.

Rias Coast: A complex coastal landscape with numerous bays, capes, and islands, formed by the sinking of undulating mountains due to land subsidence and rising sea levels. The coastline resembles a saw, with many capes and inlets as well as deep harbors naturally suited for ports. Most of these ports have mountains directly behind them, and most of them are used as fishing ports.

Coastal Terraces: Staircase-like terrains along the coast formed when shallow seabeds, flattened by wave erosion, rise due to crustal movement or sea level drops, becoming flat terraced surfaces elevated above sea level. Wave erosion started in the newly formed coast, producing a cliff facing the sea. This process of erosion and uplift repeats, creating multiple coastal terraces.

Northern Section: Coastal Terrace Area

Starting in Miyako City, Iwate Prefecture and ending at the trail's northern terminus at Kabushima, Hachinohe, Aomori, the coastline straightens out and forms many cliffs right next to the ocean. Situated along this coastline are coastal terraces, flat surfaces that emerged above ground one after the other at the shoreline several tens of thousands of years ago. The coastal terrace around Kabushima in Hachinohe is ten-something meters high, while the coastal terrace around Tanohata in Iwate Prefecture is as high as 200 meters. The upper portion of this coastal terrace is flat and easy to walk, but because there are various small and large valleys carved into the terrace, it is also a challenging hike with a lot of elevation difference to enjoy. This course along the shore climbing up and down craggy rocks will excite your sense of adventure.



Center Section: Ria Coastline Area

Pass through Ishinomaki City center to then reach the Oshika Peninsula, the southernmost part of the Kitakami mountains. You can enjoy the ria coastline in the area between here and Miyako in Iwate Prefecture. The ria coastline here was formed around 10,000 years ago, as ocean water flowed into and eroded the valleys between mountains, leaving a coastline characteristic for its zig-zag series of peninsulas reaching into the sea followed by deep bays. The MCT route also zigs and zags, often following these peninsulas and bays: a great area for getting your fill of the sea breeze. Look at these peninsulas from further away and you can see they share a flat surface of about the same height. In fact, this area is coastal shelf, just like the northern section.



Southern Section: Sendai Plains Area

The southernmost point of the Michinoku Coastal Trail is Matsukawaura Environmental Park in Matsukawaura, Soma, Fukushima Prefecture. Begin your walk here and you will go through low mountains at the northern end of the Abukuma Mountains, then going north through the Sendai plains, the largest plains in Tohoku, until you reach the western part of Ishinomaki City in Miyagi Prefecture. The Sendai plains were formed approximately 10,000 years ago, after the end of the last ice age, as sediment carried in by several rivers gradually filled in what was once ocean, offering a wide unobstructed view of the sky compared to other areas. The gentle arc of the coastline of Sendai Bay, with its wide open sandy beaches, is lovely. This area also holds what were once provincial capitals, political centers for the “province at the end of the road” (Mutsu Province): the Koriyama Ruins in Sendai and Taga Castle Ruins in Tagajo City.



During your journey on foot, you can enjoy not only the beautiful scenery brought about by the land and ocean, but the wild plants and animals that live there, and the cultures and ways of life of local people. Another highlight is being able to enjoy delicious seafood from offshore Sanriku, one of the world’s major fishing grounds, throughout the year. Also, because this route is so long at 1,000 kilometers, you’ll come to notice subtle differences between each area. Come walk the Michinoku Coastal Trail, and deeply immerse yourself in the rich culture, nature, and history of coastal Tohoku.



Michinoku Coastal Trail

Over 1,000 kilometers of trail that connect into one

◆Resources on the Michinoku Coastal Trail

We considered the important resources on the Michinoku Coastal Trail necessary for interpretation of this long trail. These were not considered from a single regional perspective but from an overview of the entire 1,000-km trail.

"Trail"

The Michinoku Coastal Trail stretches over 1,000 km, from Hachinohe in Aomori Prefecture to Soma in Fukushima Prefecture. It passes through scenic coastlines with a large amount of pavement and many high and low areas. Many parts belong to the comfortable seaside area, and it is said more than 60% of hikers' time on the trail is spent in nature, depending on how one feels. Despite its challenging nature, with a cumulative elevation exceeding 38,000 m (equivalent to climbing Mt. Fuji ten times), there are also gentle sections suitable for beginners. The trail offers a variety of experiences, including island hopping via ferries, and is supported by local facilities, residents, and volunteers.

**三陸復興
国立公園**

Sanriku Fukkou National Park

A national park where you can experience the blessings and threats of nature, and the lifestyle and culture that have been nurtured through coexistence between people and nature.

島
Islands 6
to visit by boat

**Cumulative
elevation**
38,640m

**little
snowfall** **雪**

山
Mountains
over 500m 4

"Nature/Geography"

The trail passes through Sanriku Reconstruction National Park and Sanriku Geopark, offering a microcosm of natural beauty along with the coexistence of people and nature. It traverses distinctive geographical features, such as coastal terraces, Rias Coast, and the Sendai Plain, running north to south. The trail winds through numerous peninsulas and small villages and crosses low mountains and passes, which offer glimpses into what used to be the Sanriku Coastal Route in ancient times. The inland mountains provide snowmelt water that springs from the ground and flows into the sea, creating stunningly clear blue waters. The cool Yamase wind from the northeast has historically brought damaging cold, famines, and resulting farmers' revolts. The islands that form the breathtaking scenery of Matsushima Bay, the islands of sacred Kinkasan, cat island Tashirojima, and the Ajishima Island, with beautiful beaches, are all part of the MCT route.

"Nature/Plants and Animals"

We encourage you to walk the MCT in different seasons to enjoy the seasonal flora. If you head north in April, you might find yourself walking along with the cherry blossom front. The route includes beautiful beech forests, pine groves, mixed woods, and dignified cedar forests, which are some of Japan's iconic scenes. Autumn offers a variety of mushrooms, including matsutake, and the area is rich in mountain vegetables, offering a glimpse of a rich culinary culture. In some areas, wildlife encounters are common, with sightings of Japanese serows, deer, badgers, squirrels, pheasants, and Oriental turtle doves. Coastal and tidal walks may bring you to encounters with great egrets, great cormorants, seagulls, and Japanese pied wagtails. Bear droppings are also seen, so making noise and having conversation while walking is advised. We are intruders in the wild animals' rich forest. Let's respect their lives, follow manners, and stay safe.

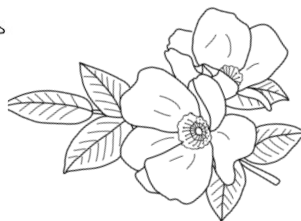
Rhododendron

It's a beautiful flower that blooms in early summer, but it's also poisonous, so be careful.



Sakura

If you walk north in spring, you might be able to walk alongside the cherry blossom front.



Glehnia littoralis

A coastal perennial that grows naturally in the sandy areas of the coast. can be eaten



autumn leaves

October and November in the northern and central regions
Autumn leaves in the south around November and December

"people"

The 1,000-km MCT passes through rich forests, beaches, fishing ports, and towns, offering plenty of encounters with the locals. If you meet foresters and matsutake hunters in the mountain, they may share their finds with you. You will also pass through many farms, meeting farmers, and areas where dairy farming is common. Encounters at restaurants and bars with locals on walks, students, elderly people sitting on verandas, and guides offer diverse interactions. The kindness and guidance from locals, whether through casual conversations, directions, lifts by car, or other forms of assistance, leave a lasting impression on many hikers. In fact, interactions with local people are often cited as the most memorable part of hikers' journeys.

"history"

The Tohoku Pacific Coast, traversed by the MCT, has repeatedly suffered from earthquakes and tsunamis every several decades. Being close to sea and mountains, this area has nurtured a rich yet challenging lifestyle since the ancient Jomon period, with many shell mounds and archaeological sites unearthed. The Sanriku Coast, which loosely refers to the area from Hachinohe to Ishinomaki in the MCT, with the Sendai Plain extending southward, offers slight historical differences between its northern and southern parts. The cultural zones vary with time without a clear dividing line.

"Lifestyle and Culture"

This area, where people have lived in harmony with nature, sea, and mountains, saw a population decline after the Great East Japan Earthquake in 2011, contrasting with urban population growth. Iwate Prefecture, having the longest distance, inversely correlates with Aomori Prefecture's much shorter distance and contains routes rich in greenery and wildlife encounters. The lush forests contribute clean, nutrient-rich water to the sea, creating one of the world's three major fishing grounds due to its unique geography, climate, and ocean currents. People venturing out to sea have built numerous shrines and sanctuaries to pray for safety, with sacred dances and performances still preserved in many communities, bringing hope to those striving for recovery after the tsunami. Fishermen, benefiting from the rich seas, competed to build magnificent mansions, showcasing exquisite architecture crafted by Kesen Daiku, or Kesen, carpenters. Since the disaster, world-renowned architects have designed numerous buildings in the area.

"Infrastructure"

When walking the MCT, you will utilize various means of transportation. You can make use of public transportation, such as the Shinkansen, Hachinohe Line, Sanriku Railway, and BRT; local buses, ferries, fishing boats, and taxis; and shuttle buses from hotels and guesthouses. Aomori, Iwate, and Miyagi Prefectures each have one airport available for use. There are also sections of the trail that run parallel to train lines, which can be fused or walking, and the seaside views from the train windows are spectacular. If you're lucky, you might encounter a special train with a bit of a retro feel, and there are even trains with kotatsu (heated tables) you can choose to ride.

As you walk the trail, you will naturally need to take breaks for bodily functions. There are routes with plenty of toilets and some with few, so plan accordingly! Along the trail, there are "supporter facilities" with toilets, power outlets, and rest areas, where you can pitch tents and support hikers in various ways. Local residents and business owners run these facilities. Thanks to widespread local cooperation, the MCT runs as a continuous trail.

"Industry/Media"

High catch and yield! >> The Tohoku region has a thriving fishing industry, especially on the Pacific side. The amount of fish caught and harvested accounts for 17% of the national total.

High food self-sufficiency rate >> All six Tohoku prefectures exceed the national average of 39%, contributing to Japan's food supply.

Agriculture and forestry are also thriving >> Agricultural output in the Tohoku region accounts for 20% of the nation's total. Forestry production accounts for just under 30% of the national total. Wood material production accounts for one-fourth of the country's total production.

Accommodation >> There are various accommodation options along the trail. These include hotels, inns (Ryokan, Minshuku), guesthouses, and campgrounds. The number of inns that provide transportation for hikers is also increasing. There are still not enough campgrounds for thru-hikers.

Number of campgrounds >> 18 locations

"Earthquake"

The Great East Japan Earthquake

In 2011, the Pacific Coast of the Tohoku region was hit by a major earthquake. Tsunami warnings were issued, and people going about their usual daily lives had to act according to their circumstances. Some fled to higher ground, some went back home to get belongings, some went to pick up others, some could not, some evacuated others, and some chose not to move—countless decisions were made based on experience and knowledge, yet many lives were lost. Even within the same family, what was seen and felt can be different.

"I never thought I would be a victim." "I thought an earthquake would come, so I was able to act without panicking." Both stories are common in any disaster area. Even with knowledge and experience, some natural disasters are beyond people's control, but we want to increase the number of people who can say, "I didn't panic because I thought it would come someday." The MCT is a rare and valuable place that can provide many lessons and insights to people all over the world.

Since having their everyday normalcy taken away, the people of the Tohoku Coast have been working on reconstruction for many years. The stories we hear from them and their smiles give many people courage and hope. Yet, there are still people who cannot talk or smile. The memory of the Great East Japan Earthquake is not something that only the people of Tohoku who experienced the disaster should pass down. We invite people from all over the world to walk the MCT, pass on the story, and save lives for the future.

"Why continue to live here despite the frequent disasters?" is a common question asked of the locals. You'll understand if you walk the trail.

So far, we have explained the resources and charms of the entire MCT, who comes to walk it, what they come for, and the significance and effects of its long trails. The three areas' various terrains and the historical, cultural, and everyday elements provided by their geography and climates, the reason it's called one of the world's three major fishing grounds, the towns shaped by rich yet sometimes harsh nature, the abundant and diverse food from the mountains and surrounding seas, and the lives of the people who nurture them carry the workings of the Earth and historical significance that have continued from the past to the present. For the hikers who enjoy the trails as they are, unique stories each of you has to share would remain the most memorable experiences.

Hikers walk through the regions, visiting and staying in the towns where you live. By meeting you, talking, and sharing values while walking, they deepen their connection with the Tohoku Coast and become fans of the place. This is the primary purpose of the long-trail interpretation. Furthermore, through visitors, we provide opportunities for the people living in this land to contemplate the importance of nature and the sustainability of society.

"Earthquake overview" (Cabinet Office disaster prevention information)

Date and time of occurrence: Friday, March 11, 2011, around 2:46 p.m.

Scale (estimated): Moment magnitude Mw9.0

Epicenter: Off the coast of Sanriku (nearly 130 km east-southeast of Oshika Peninsula (38.1 degrees north latitude, 142.9 degrees east longitude), approximately 24 km deep

Aftershocks: M7.0 or higher 6 times, M6.0 or higher 96 times

Human casualties: 15,900 dead, 2,520 missing, 6,242 injured (Announced by the National Police Agency on March 8, 2024)

Damage situation (national total): Housing damage: 122,050 buildings completely destroyed, 283,988 buildings partially destroyed, 750,064 buildings partially damaged

330 fires / non-residential damage 14,527 public buildings, 93,869 other buildings

Earthquake intensity along the trail: depth 6 upper to depth 6 lower

Tsunami: Tsunami warning (major tsunami) announced 14:49 Iwate prefecture, Miyagi prefecture, Fukushima prefecture 15:15 Aomori prefecture

Tsunami warning lifted: March 13th 17:58 All tsunami advisories lifted

Related earthquakes: March 12th in northern Nagano Prefecture, March 15th in eastern Shizuoka Prefecture, etc.

Number of evacuees outside their prefecture: 21,713 people (Reconstruction Agency information February 1, 2020)

Emergency Fire Aid Team (March 11, 2011 - June 6, 2011) : Total number of dispatched personnel: 109,919 people)

Height of the tsunami that ran up the land (run-up height): Maximum 43.3 m (Kasagai Island, Onagawa Town, Miyagi Prefecture) 40.4 m (Aneyoshi District, Miyako City, Iwate Prefecture)

Michinoku Coastal Trail

Branding and public relations strategy

In the interpretation plan, we have organized important resources for the Michinoku Coastal Trail. We will also summarize the branding and public relations strategy for the Michinoku Coastal Trail in order to encourage more people to come and walk it.

We are thinking about brands and branding based on the following definitions.

[Brand: Trust]

(For example, create products that are strong, long-lasting, and lightweight)

[Branding: Building trust]

(Build trust that the products there are durable, long-lasting, and lightweight!)

What would happen if we replaced it with the Michinoku Shiokaze Trail?

Michinoku Coastal Trail brand (value worthy of trust)

- Long trails of over 1,000km are connected into one
- It is a national trail that passes through Sanriku Fukko National Park.
- Walk along the beautiful coastline of Sanriku Geopark and enjoy the seascape
- Enjoy a variety of landscapes across three distinctive terrains
- It is said to be one of the three major fisheries in the world, and you can enjoy delicious seafood dishes.
- You can enjoy the history, culture, and local cuisine unique to Tohoku while passing through 29 cities, towns, and villages, surrounded by nature, and villages.
- Working together across a wide area to achieve goals (SDGs 17)
- Has educational value such as environmental conservation and disaster prevention (SDGs 3, 8, 11, 13, 14, 15)
- There is a charter and it is shared by everyone along the Trail.
- This is a reconstruction project for the Tohoku Pacific Coast region following the Great East Japan Earthquake, and is a contribution to the region.

Branding of the Michinoku Coastal Trail

(building trust between hikers and the local community)

- Information necessary for walking is available (hiking map book, data book, etc.)
- It is designed so that you are promised to be able to hike for a long distance.
- Improve the quality of the trail and increase the satisfaction of hikers (emphasis on the hiker's perspective)
- Increase camping areas, toilets, and other cooperative facilities
- In order to preserve the beautiful coastline, cut trees and trash pickup are being carried out.
- Improve trail guide and geoguide skills
- Work on the MoE Project SUP2023 to enhance the unique value of Sanriku Fukko National Park
- Create ways to serve food and serve in high quality. Recognize that food loss is not acceptable as a global standard
- In order for everyone to enjoy the region as it is, we will convey the charm of the peaceful Tohoku region where everyone can live happily, and above all, convey that everyone knows and values the Michinoku Coastal Trail.
- In order to communicate the wide-area collaboration, all involved parties will work to publicize the trail in the city, in the media, and on the go.

Public relations strategy for the Michinoku Coastal Trail

<Within the area>

- Broaden and deepen understanding of the Michinoku Coastal Trail in the region
(holding forums and study sessions in the region)
- Broaden and deepen understanding of hikers in the region
(holding information sessions at transportation companies, accommodation facilities, etc.)
- Creating a system for safe hiking
(cooperation with police and fire departments, walking routes)
- Dissemination of the Michinoku Coastal Trail Charter
(installation of posters, adoption in classes)

<Outside area>

- Public relations about safe hiking and presentation of the basis for this
(response to getting lost, in distress, and dangerous animals and plants)
- Publish the fact that there are various ways to hike, such as section hikes, day hikes, event participation, and tour participation, with a focus on the ability to thru-hike
(serialization in newspapers and magazines, creation of TV programs)
- Convey information that will lead to reconstruction support
(serialization in newspapers and magazines, creation of TV programs)
- Prepare incentives for hiking (hiking passport, increase in stamp locations)
- Information that a support system is in place (information of support facilities)

<Inside and outside the area>

- Promote understanding of how to walk, read maps, and equipment (official website)
- Work to popularize Leave No Trace (official website, installation of billboards and posters)

<Target>

- Domestic: In addition to mountain climbing and outdoor enthusiasts, hiking is a widely popular activity as it is easy to participate.
- Inbound: Main targets are Europe, America, Australia
(For overseas media exposure, approach mainly English media)
- Inbound: Taiwan and South Korea are the main targets in Asia
(participation in the Asian trail network)

<Inbound support>

- Collaboration with the adventure travel industry
(participation in ATWS, overseas tourism business meetings, etc.)
- Participation in overseas trail organizations
(participation in the World Trail Network, participation in the Asia Trail Network)
- Cooperation with overseas hiking apps (posting MCT on FAR OUT)

<Communication methods, etc.>

- Daily information dissemination on SNS (multilingual support/Japanese/English)
- Dissemination on the official website
(improvement of visibility and enrichment of content is necessary)
- Promotion at local government product exhibitions, etc. outside the region
- Collaboration with mass media and companies with public relations skills
- Continuous approach to overseas media and reporters
- Include hikers along with trail scenery in promotional materials such as photos and videos
(as promised when providing materials)

リサイクル適用の表示：印刷用の紙にリサイクルできます。

この印刷物は、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準に従い、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料「A ランク」のみを用いて作成しています。



みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

< 環境省 東北地方環境事務所請負業務 >

令和 5 年度みちのく潮風トレイルに係る
インタープリテーション計画による
ブランディング化及び広報戦略作成等業務
令和 6 年 3 月

業務実施
特定非営利活動法人みちのくトレイルクラブ
〒981-0014 宮城県名取市大手町五丁目 6-1
名取市市民活動支援センター内
電話 022-398-6181
メール：info@m-tc.org