



＜環境省 東北地方環境事務所請負業務＞
令和6年度みちのく潮風トレイル
インタープリテーション計画作成等業務
令和7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
〒981-1222
宮城県名取市上余田字市坪 416-1-205
電話：022-398-6181
メール：info@m-tc.org
検討委員（敬称略）：川嶋直・江副直樹・長谷川晋
協力：検討会に参加くださった皆様
写真：岩間幸司・田安仁
イラスト：森山晴香 デザイン：八木直子

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したがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料[Aランク]のみを用いて作製しています。



みちのく潮風トレイルの 魅力を伝えるための 解説読本

インタープリテーション全体計画
ver.02



（
これまでと、これからの
みちのく潮風トレイルに
関わる仲間たちへ
）

CONTENTS

02 みちのく潮風トレイル憲章

04 みちのく潮風トレイルの魅力を伝えるための解説読本とは？

06 この解説読本の目的は？

08 このトレイルの「ものがたり」とは？

MCT のものがたり

10 海をみながら歩ける 1,000 キロ。

12 多様な変化に出会う 1,000 キロ。

14 語り継ぐ 1,000 キロ。

16 山・川・海と生き物たちの 1,000 キロ。

18 人・暮らし・文化と出会う 1,000 キロ。

MCT 3つのエリアのものがたり

20 海岸段丘 海のアルプスを歩く

21 リアス海岸 峠と半島を歩く

22 沖積平野 平野と里山を歩く

23 MCTにつながるものがたり

24 皆で育てる道

26 数字でみる MCT

28 長く歩くこと

30 日本の長く歩く「旅の道」の特徴



みちのく潮風トレイル憲章

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

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

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

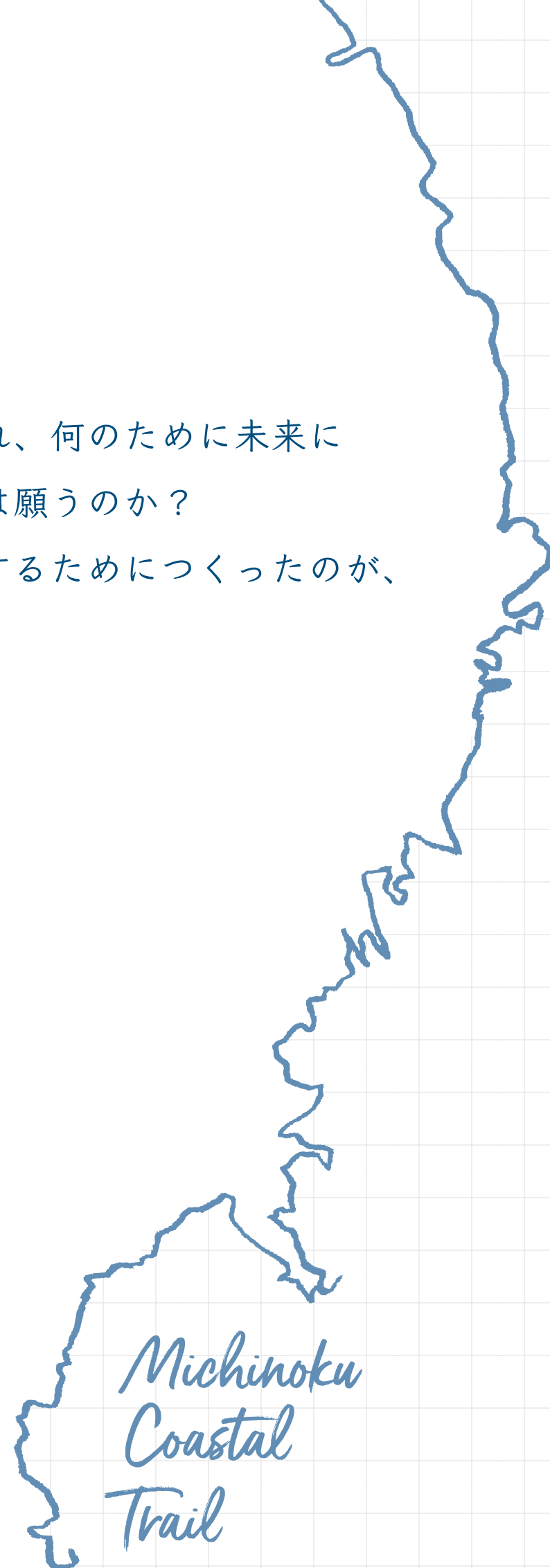
美しい自然や景観はもちろんのこと、地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との交流、自然の恵みと震災の記憶、自然との共生の中で育まれた暮らしや歴史・文化を大切に、このトレイルに関わる人々にとって「自然と人の共生を示す象徴の道」となり、誇りあるナショナルトレイルとして存続することを願い、ここに6つの憲章を定めます。

1. 美しい風景と風土を楽しむ道とします。
2. 地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との間に
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。



なぜこの道がつくれ、何のために未来に
つなぎたいと私たちは願うのか？
その思いを皆で共有するためにつくったのが、
この憲章です。



みちのく潮風トレイルの魅力を伝えるための解説読本とは？

来訪者にみちのく潮風トレイルの魅力がつまった
「ものがたり」を伝える、
様々な立場の人のための解説書。
インタプリテーション全体計画ともいう。



ものがたりとは、景色や地域の料理など、
眼に見えるものの背景にある成り立ちや
歴史、人の暮らしも含めてわかりやすい
言葉で紡いだものです。
話すことで伝わる魅力で、テーマやストー
リーと言い換えることもできます。

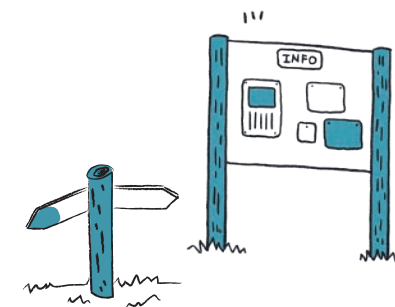
インタプリテーションとは国立公園や世界遺産、観光地などにお
いて、地域の魅力や価値を、来訪者と共有するための手段のひとつ。
自然環境や風景、文化財などが持つ固有の価値やストーリーを来訪
者と共有し、来訪者と地域資源の間につながりをつくる。

インタプリテーション全体計画とは、ストーリー、使う人、使い方、
など全てについてまとめた計画。

詳しくはこちら→



日本インタプリ
テーション協会



道標や看板で共有



ビジターセンター等の
展示で共有



ビジター
センター職員さん
ハイカーに伝える



ガイド・
インタプリターさん
ツアー客に伝える



タクシーの
運転手さん
乗客に伝える



宿の女将さん
宿泊客に伝える



行政
観光協会・DMO
の皆さん
ツアー客に伝える



飲食店・
お土産屋さん
お客さんに伝える



旅前の人に
WEB サイトや SNS で共有



雑誌や新聞の記事で共有

この解説読本の目的は？

みちのく潮風トレイルの「ものがたり」を
みんなに伝えて、東北太平洋沿岸地域のファンを
増やしていくため。

地域のなりわいのものがたりを伝える



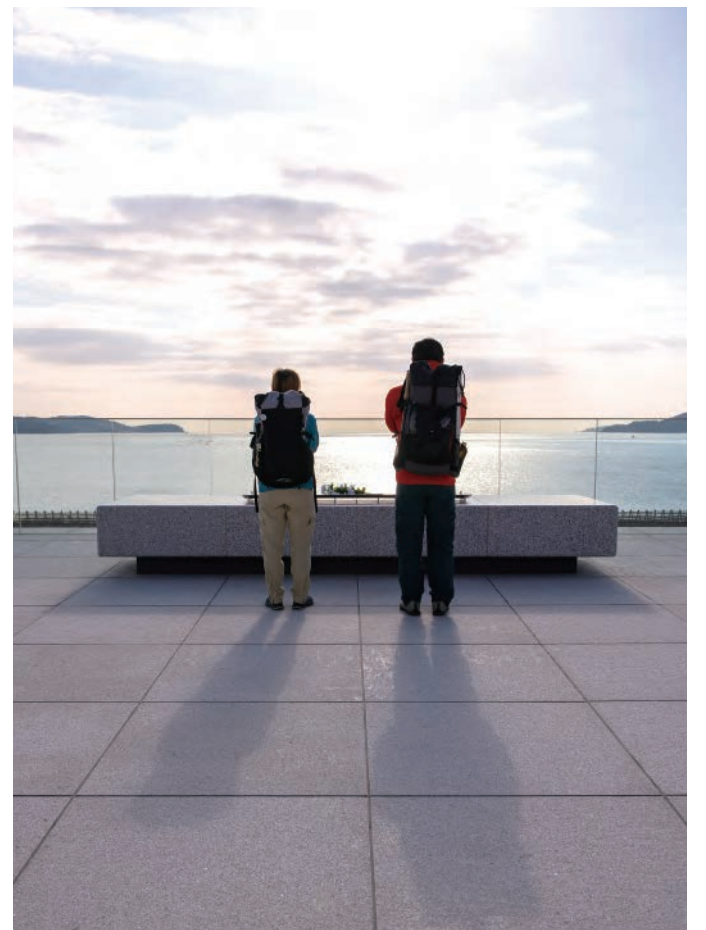
地域の食文化のものがたりを伝える



地域の自然環境のものがたりを伝える



震災のものがたりを伝える



歴史・文化のものがたりを伝える



風景・風土のものがたりを伝える





MCT の北の起点



漁港に干された昆布とハイカー！



奇岩の「ものがたり」が知りたくなる



地元の方と交流

このトレイルの 「ものがたり」とは？



「ものがたり」を伝えることで、
ハイカーの体験や学びはより豊かなものになる。

ハイカーは歩きながら、地域でたくさんの魅力に出会っていく...



国府の模型に興味津々



地域の歴史を家族で学ぶ



子ども達の
好奇心を解放する場



船長さんによる案内

家族で歩いて思い出たくさん

MCTの ものがたり

MCT は、みちのく潮風トレイルを英語で表現した時の、Michinoku Coastal Trail の頭文字をとったものです。広くこう呼ばれています。

海をみながら歩ける 1,000 キロ。

青森県八戸市から
福島県相馬市まで、
東北沿岸 1,000 キロを超える
長く歩く旅の道。
地域のみんなで作ってきた。
四季折々の自然、
土地に根差した文化や
人々の生き様を感じながら歩く。

1 日、部分的に歩くのも気持ちいい。数日間、地元の宿に泊まりながら歩くのも楽しい。テントを背負って、1,000km 一気に歩くのもワクワクするチャレンジだ。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の旅の中にある。



2019 年、みんなでつないだ道が開通

より詳しい歴史はここから→



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」の取り組みのうちの一つ。作家でバックパッカーだった加藤則芳氏の提言がきっかけ。環境省をはじめ、4 県 29 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た。

みちのく潮風トレイルが通過する東北の4県 29 市町村

【青森県】八戸市、階上町

【岩手県】洋野町、久慈市、野田村、普代村、田野畑村、岩泉町、宮古市、山田町、大槌町、釜石市、大船渡市、陸前高田市

【宮城県】気仙沼市、南三陸町、女川町、石巻市、東松島市、塩竈市、多賀城市、仙台市、名取市、岩沼市、亘理町、角田市、山元町

【福島県】新地町、相馬市



みちのく潮風トレイル
MICHINOKU COASTAL TRAIL



みちのく潮風トレイルと連携する三陸エリアの取り組み

三陸復興国立公園

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。



三陸ジオパーク

歴史を物語る重要な地層が分布し、大地の営みと共にある地域の歴史文化、暮らしを伝える。東日本大震災の記憶の伝承も目的とされる。



多様な変化に出会う 1,000キロ。

長く、一本につながる、
世界地図から見える道。
長いからこそ挑戦したくなる。
東北沿岸ならではの、
濃密な変化が詰まっている。



**スルー
ハイカー**
全線通しで歩く人

全線が1本につながっているからこそ、スルーハイカーが挑戦し、セクションハイカーやデイハイカーも一部を歩きに訪れる。

世界にはたくさんのロング・ディスタンス・トレイルがある。中には数千キロを超えるトレイルも存在し、世界中からハイカーが訪れる。

MCTも世界地図で見える長さを有する。

世界にあるトレイルの中でも、MCTは海岸線を長く歩く。東北沿岸の起伏ある複雑な地形の中、海・川・山・里を抜け、歴史・文化を体験しながら歩くことができる。



**デイ
ハイカー**
1日だけ歩く人



このページに関する憲章

憲章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。



**セクション
ハイカー**
数日間続けて歩く人

語り継ぐ 1,000キロ。

**2011年、東日本大震災で失ったものは多い。
この道は、地震と津波と復興の記憶を語り継ぐ道。
海と共に、ずっと生きてきた地域は助け合い、
支え合い、復興の道を歩んできた。
この道は、東北沿岸の人々の強くしなやかな
生き様を歩いて体感できる学びの道。
生きる力を育む道。
歩く中で生まれる地域の人々との出会い、伝えら
れる震災の体験もこの道の大きな魅力のひとつ。**



歩く中で出会う地元の人との何気ない会話、伝承施設、歩いているとたくさん見かける津波の石碑、街中の「津波ここまで来ました」ライン、直される気配のない曲がったガードレール、高台の古い街並みと海拔の低い真新しい町、海を見つめ続けるたくさんの灯台。

歩きながら考えて欲しい。被災と復興、防災と減災のこと。語り継ぐのはみんなの未来のためだから。



山・川・海と生き物たちの 1,000キロ。

命を育む深く広大な山々。
そこから海へと至るいくつもの河川。
驚くほどの変化に富んだその先は、
世界に誇る豊かな海。

MCT の特徴は海と山の近さだろうか。人の営みと生き物たちとの距離が近く、ツキノワグマやニホンカモシカなどの大型の野生動物やイヌワシなどの希少種が暮らす豊かな自然が広がっている。山々からは大小の河川を通じて豊富な栄養が海に流れ込み、世界的な好漁場となっている。雪を運ぶ雲は、奥深い北上山地や阿武隈山地にはばまれ、東北でありながら雪は少なく高い晴天率を誇る。夏は冷涼な天然の海風「やませ」が吹き、四季を通じて歩けるのも MCT の大きな特徴。



憲章 1. 美しい風景と風土を楽しむ道とします。

このページに関する憲章

人・暮らし・文化と出会う 1,000キロ。

複雑な地形は多様性を生む。
深く風土に根づきながら、
さまざまな漁業をかたちづくり、
類いまれな海の文化を育んだ。

MCT が通るこの地域はかつて、海が主要な交通路だった。複雑な地形から、海沿いに多くの小集落が生まれ、個性豊かなそれぞれの文化となった。風土に根ざした多彩な郷土芸能が大切に育てられ、長大な時を経て今もなお受け継がれている。ルート沿いには 250 もの小さな漁港が点在し、水揚げされるウニ、牡蠣、ホタテ、ホヤなどの魚介類は、この海の豊かさの象徴。MCT は、太古より海と共に生きてきた人々の暮らしに触れる道。



地域をつなぐ三陸鉄道



新鮮な海鮮料理



憲章 5. 豊かな自然・文化を次世代へ受け継ぐ道とします。

このページに関する憲章



昔ながらの漁具



地形をうまく利用した
漁港の数々



MCT3つのエリアのものがたり

海岸段丘

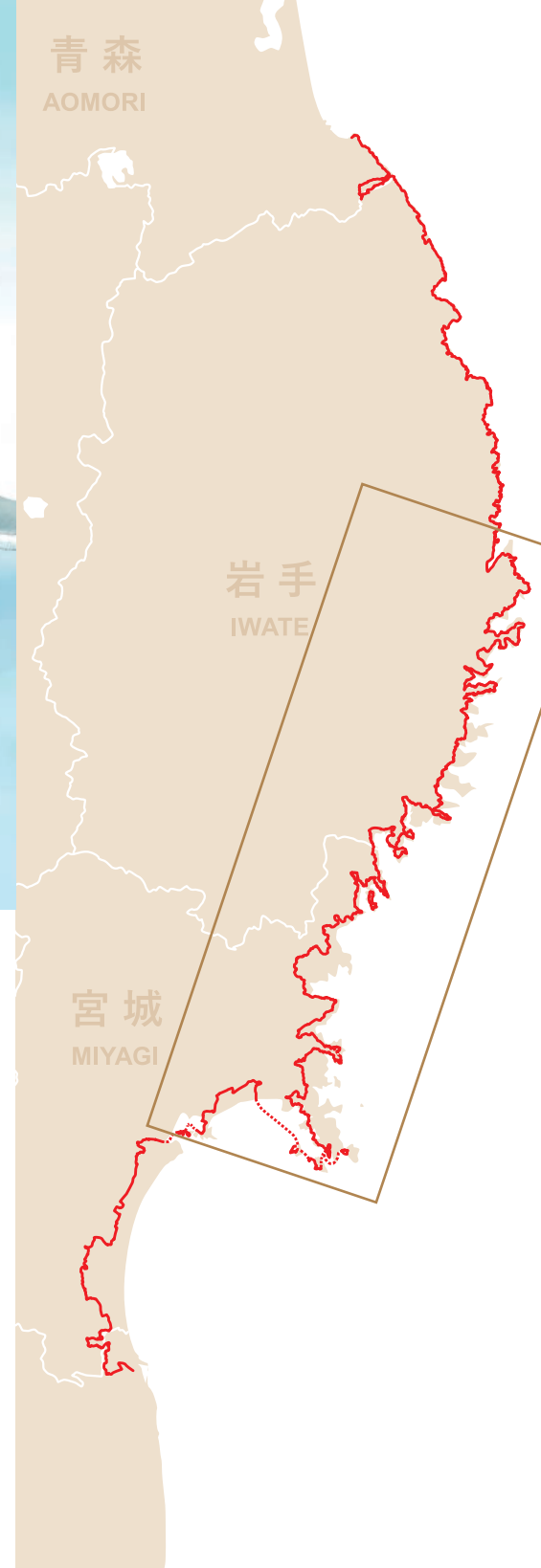


海のアルプスを歩く
海と山が交差する静寂と冒険の道

海からそそり立つ、断崖絶壁のように隆起した大地の上。かつて馬が闊歩した天然芝を抜け、いくつもの川を渡り、深い森を越える。岩肌を切り裂くような潮騒が響く中、手掘りのトンネルを抜けると、たくさんの漁港が点在し、酪農が息づく集落が広がる。豊かな海と険しい地形が生み出した三陸北部のなりわいが、今も人々の暮らしを紡ぐ。

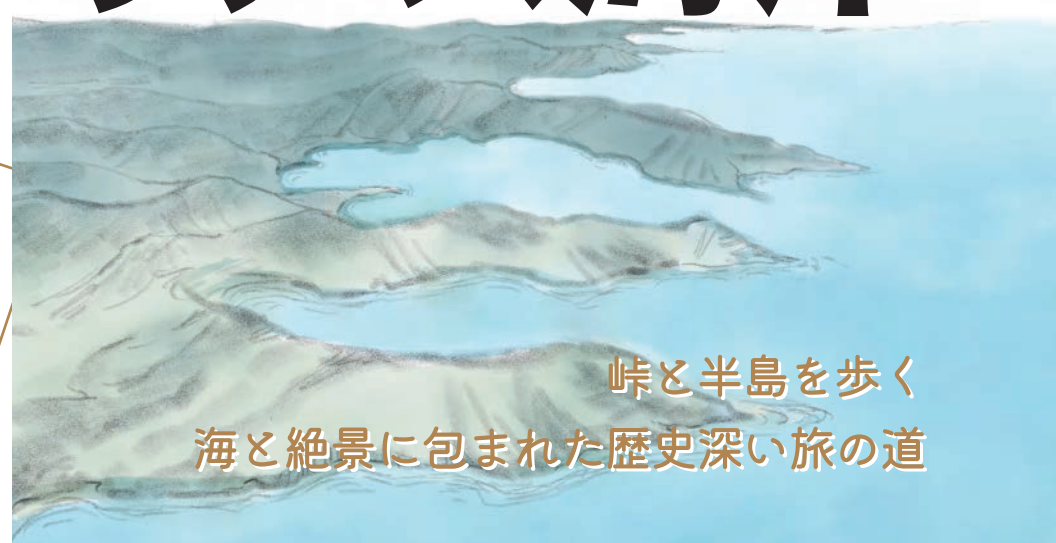
断崖絶壁が続く

海岸段丘と天然芝生



MCT3つのエリアのものがたり

リアス海岸

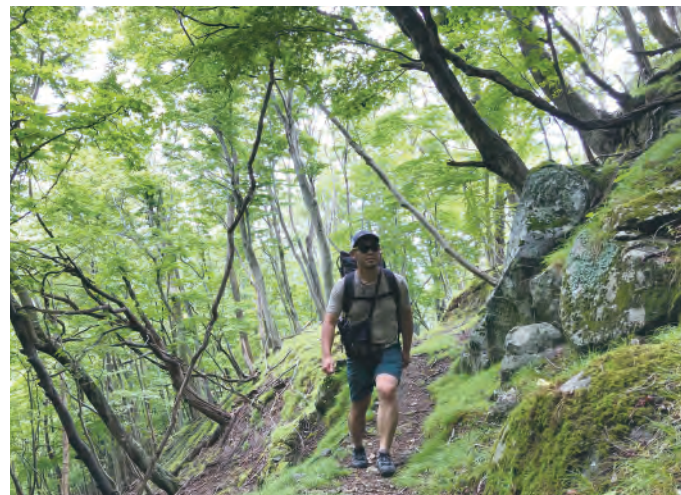


峠と半島を歩く
海と絶景に包まれた歴史深い旅の道

およそ1万年前、山間の谷の奥まで海が入り込み、複雑に入り組んだ海岸線を生み出した。静かな内湾と恵みの森が豊穡な漁場を作り、人々は牡蠣やホタテの養殖を営んできた。赤松の森を抜け、峠を越えたその先に次に訪ねる町が見えてくる。半島の先では、朝日が海を照らし、静けさと自然に包まれる。

ギザギザと半島が続く

石積みされた峠道、歴史の道





MCT 3つのエリアのものがたり

沖積平野



平野と里山を歩く
現代の街並みの中に豊かな歴史が息づく道

いくつもの河川が運んだ土砂がもたらした広大な大地。肥沃な土壌と豊かな水源に恵まれたこの土地では、古くから農業と都市が発展し、豊かな文化が醸成された。数多くの名勝・旧跡を歩けば、現在と過去の人々の営みに思いをはせる。小さな島々を船で巡り、里山に登れば大きな空と弓なりに広がる海岸線が見える。

阿武隈山地から沖積平野を望む



海苔の養殖が盛ん



八戸と十和田湖をつなぐ 120 キロ

八戸十和田トレイル (HTT)

2025 年 4 月末試験開通予定

海、山、川、里を繋ぎ、青森県八戸市から十和田市十和田湖までを歩く旅の道。1 県、2 市 2 町と環境省、民間団体が広域に連携する。歴史と信仰が結びつき、古より人々の往来が盛んであった。漁業の街から田畑、果樹園、森林、溪流と続く中で、街から自然へのグラデーションの中を歩く 120km の旅の道。

MCT に つながるものがたり

みちのく潮風トレイルの北部、南部に、新しいトレイルが誕生した。3つのトレイルを一気に通して歩く人、MCT を歩き終わってからまた東北を訪れHTTとFCTを歩く人、最初は短くFCTを歩いてから MCT を歩く人など、それぞれのスタイルで東北を歩く旅を楽しんでくれている。

福島県沿岸をつなぐ 200 キロ

ふくしま浜街道トレイル (FCT)

2023 年 9 月 30 日開通

福島県の北端新地町から、南端のいわき市までの沿岸を歩く旅の道。うつくしま浜街道推進会議に属する 13 の市町と民間団体が広域に連携する。新地町から相馬市は MCT ルートと重なっている。

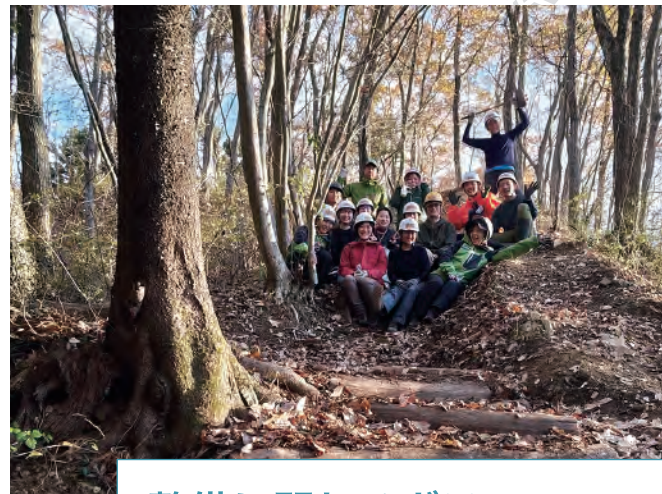
雄大でときに荒々しい太平洋を眺め、阿武隈山系に育まれた豊かな自然、地域に継承される歴史、営みを巡り、浜通りのありのままの魅力を感じることができる、200キロの旅の道。

皆で育てる道

200 回以上のワークショップを重ね、
地域の人々とともに生まれた道。
今も地域と一緒に保全活動、環境整備をし、
人と道をつなぐ。

皆で話し合って決めた道

延べ 200 回以上のワークショップを重ね、地域の想いを形にしたトレイル。



整備に関わるボランティア

草刈りや道標設置など、トレイルを支える市民の力。

ようやく迎えた全線開通

構想から 6 年以上、地域と共に歩んで実現した 1,000km の道。



専用航路を渡す船長

トレイルをつなぐ重要な航路。ハイカーと地域を結ぶ役割も。



ハイカーと地域の交流

歩くことや参加することで生まれる会話やつながり。文化や暮らしを知る機会。

サポーターズ

野営地や水、トイレなどを提供してハイカーを支える地域の人々。



清掃活動する企業の方々

CSR 活動として清掃に参加。地域と自然を守る企業の姿。



宿を提供する地元の方々

民宿やゲストハウスで、ハイカーを温かく迎える地域の人々。

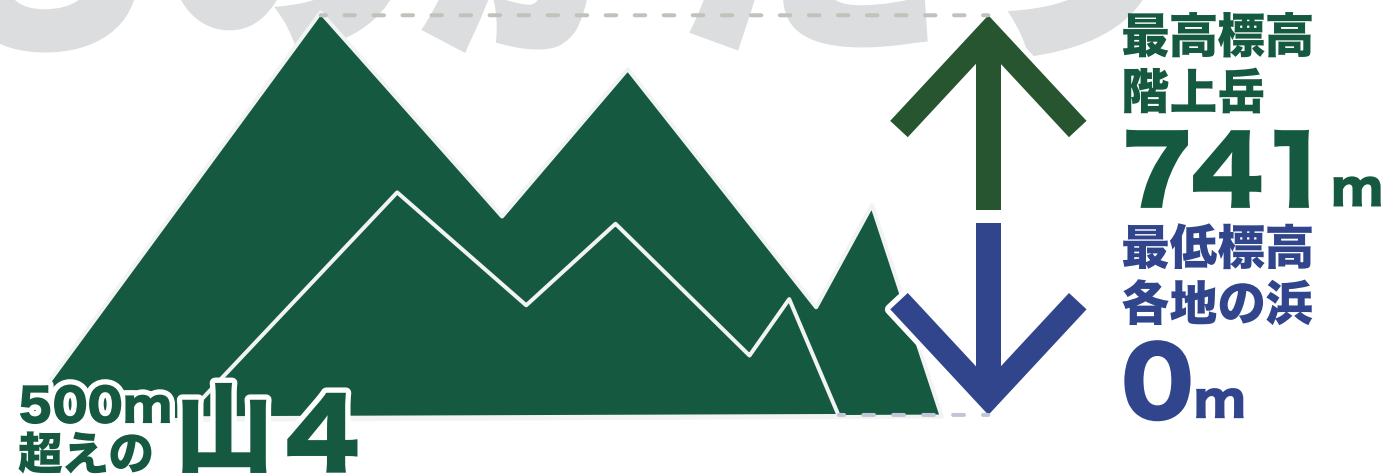


このページに関する憲章

憲章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。

数字でみるMCT

全線開通：2019年6月9日



神社の数 125

船で巡る島 6

金華山
網地島
田代島
桂島
寒風沢島
野々島

川の数
(一級河川)
4

そのほか、山から海にそそぐ
川や溪流は、無数にある

灯台 80

トレイル沿い
近くにある灯台

伝統芸能の数
2,000over

MCT
サポーターズ
施設の数
193

沿岸部の人口

4県 29 市町村

合計 2,111,554 人

青森県： 230,919人 (1市1町)
岩手県： 216,612人 (5市4町3村)
宮城県： 1,623,600人 (9市4町)
福島県： 40,423人 (1市1町)

総務省発表 (2024 年 1 月 1 日時点の人口)



三陸復興国立公園の面積
285.4 km² (2025年3月末時点の陸域面積)

MCTの累積標高は
富士山10個分！



漁港 251

トレイル沿い
ある漁港

離島の数
(国内ランキング)

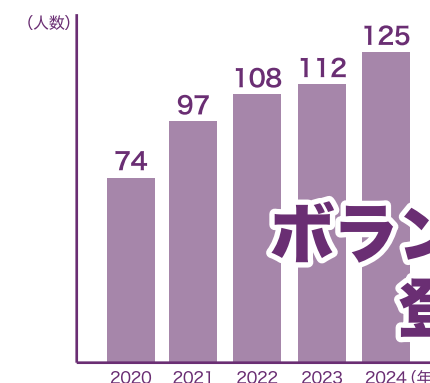
青森県 264 (18位)
岩手県 861 (4位)
宮城県 666 (6位)
福島県 18 (36位)

1位：長崎県, 2位：北海道, 3位：鹿児島県, 5位：沖縄県

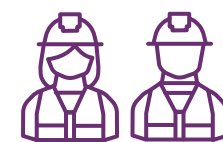
自然災害伝承碑の数

88

2025年3月末時点
国土地理院地図
より確認



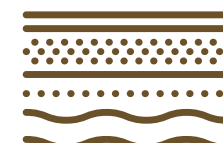
整備
ボランティア
登録者数 125



ビジターセンター等
9

標識の数
1,843
種類 15

118
三陸ジオパーク
ジオサイトの数



長く歩くこと

時速 3 キロの速度。
長く歩く日々の中で、
見えてくるものがある。

想像もできない距離を歩くからこそ見えてくる世界がある。
ハイカーは、必要な生活道具だけを背負い、
歩く速度で自然に触れ、
その営みを五感で感じながらじっくり歩く。
歩く旅の中で、季節は移ろい、文化が変わる。
長ければ長いほど、
歩み続ければ続けるほど、世界は広がり、
どこにでも行ける喜びを感じる。
まずは一步を踏み出そう。
一つとして同じ旅はない。
長く歩く旅の楽しみは
果てしなく広がっている。

つなげる、続ける、歩く。

このページに関する憲章

憲章3. 自然の優しさと厳しさを胸に刻む道とします。



「自然と遊ぶことで、自然を知り、理解して、愛する。
愛することによって、自然を守ろうとする意識が芽生える」

by ジョン・ミューア

LEAVE NO TRACE The 7 principles 7 原則

- 原則 1 事前の計画と準備
Plan ahead and prepare
- 原則 2 影響の少ない場所での活動
Travel and camp on durable surface
- 原則 3 ゴミの適切な処理
Dispose of waste properly
- 原則 4 見たものはそのままに
Leave what you find
- 原則 5 最小限のたき火の影響
Minimize campfire impacts
- 原則 6 野生動物の尊重
Respect wildlife
- 原則 7 他のビジターへの配慮
Be Considerate of others



リーブノートレイスは、アウトドアを楽しみながら自然への影響を少なくするための考え方のひとつです。
ハイカーは、リーブノートレースを通じて、自分の行動がどのくらい自然へインパクトを与えているのか意識し行動し始めます。ほんの少しの気遣いが、50 年後、100 年後、ずっと先の未来へと豊かな自然を受け継いでいきます。

日本の 長く歩く 「旅の道」の 特徴

世界（約 200カ国）の中の日本
国土面積：61 番目
沿岸線の長さ：6 番目
国土面積に対する森林面積：3 番目
人口：12 番目

ロングトレイルは
地域にあらたな人の流れをもたらします
歩くことを愛するすべての人々を歓迎し
皆で育てる道とします

日本を長く歩く旅は、自然と人の暮らしを交互につないで歩く。短い距離で文化の移り変わりを体験しながら歩けることも特徴で、魅力と言える。

その背景には、地形的特徴がある。島国で国土は狭いが、沿岸線は長く、起伏に富む地形であり、全体の約 7 割が山地・丘陵地である。山間部に小さな盆地、沿岸部に平野が広がり、平野や盆地に人の暮らしが集中している。