この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。（承認番号　平27情使、第49-GSMAP35544号）

交通アクセス

●鉄道・高速バス
①東京駅～（東北新幹線：約2時間40分）～新花巻駅～（JR釜石線：約1時間50分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約45分）～綾里駅
②東京駅～（東北新幹線：約2時間30分）～一ノ関駅～（JR大船渡線：約1時間20分）～気仙沼駅～（JR大船渡線BRT：約1時間）～小友駅
③盛岡駅～（岩手県交通バス：約2時間40分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約45分）～綾里駅
④仙台駅～（宮城交通バス：約4時間）～盛駅～（JR大船渡線BRT：約25分）～小友駅
●自動車
①水沢IC～（国道397・107号：約1時間45分）～大船渡市～（主要地方道大船渡線里三陸線：約30分）～綾里駅
②一関IC～（主要地方道一関大東線・国道343号：約1時間35分）～陸前高田市～（主要地方道大船渡広田陸前高田線：約20分）～小友駅
●航空機
①いわて花巻空港～（タクシー：約10分）～新花巻駅～（JR釜石線：約1時間50分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約45分）～綾里駅
②いわて花巻空港～（タクシー：約10分）～新花巻駅～（JR釜石線：約1時間50分）～釜石駅～（三陸鉄道南リアス線：約1時間）～盛駅～（JR大船渡線BRT：約25分）～小友駅

みちのく潮風トレイル 大船渡市中南部ルート

■綾里駅～陸前赤崎駅　半日コース

距離 約：8.8km
時間 約：2時間56分

1 綾里駅

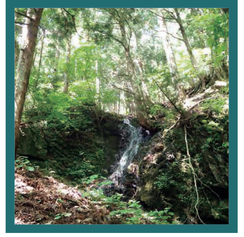
綾里地区にある三陸鉄道南リアス線の駅で、この地に機織りを伝えたとされる綾織姫（あやおりひめ）の伝説に由来して「綾織姫の里」の愛称でも親しまれています。駅舎に物産センターが併設されており、トレイルコースの情報を入手することもできます。

3 宮野貝塚

気仙地方には多くの縄文時代の遺跡があり、特に貝塚が密集しています。大船渡市内でも、蛸ノ浦貝塚や大洞貝塚、宮野貝塚など多くの貝塚が見られます。宮野貝塚は縄文時代前期から晩期にかけての貝塚跡で、縄文時代の生活の変遷を たどる遺跡として大切に保存されています。

5 不動滝

高さ15メートルから流れ落ちるこの滝は、右側を男滝、左側を女滝といい、その中間の岩窟に不動尊が祀られていることからも不動滝の名で親しまれています。その水は、古来より五穀豊穣・不老長寿の神水として信仰されており、岩手の名水20選にも選定されています。



6 綾里街道・綾里峠

綾里地区と赤崎地区をつなぐ綾里街道の峠です。綾里街道は、古くから重要な交易道路でした。かつては綾里から九十九曲の峠を越えて隣村の赤崎村に至る唯一の陸路であったため、住民が往来する生活道路ともなっていました。

※距離・標高・時間等の数値は目安です。

■細浦駅～碁石海岸口駅　1日コース

距離 約：11.6km
時間 約：3時間52分

碁石海岸

末崎半島の東南約6kmにわたる変化に富んだ海岸線で、国の名勝及び天然記念物に指定されています。岩礁や小島、断崖、洞窟、洞門など特徴のある海岸地形が連続し、リアス海岸の典型的な様相を呈しています。

12 穴通磯

大船渡のシンボルであり、碁石海岸を代表する絶景スポットです。波の浸食作用により大きな洞門が3つ開いた姿はまさに自然の造形美です。えびす浜から出港する碁石海岸穴通船に乗れば、洞門くぐりなどの爽快がつスリル満点の体験ができます。

14 碁石海岸キャンプ場

潮騒と漁火、そして緑に囲まれた関静で自然豊かなキャンプ場です。バイオマス（木質チップ）ボイラーやソーラー発電設備、貯水槽などがあり、非常災害時の一時的な避難場所として活用できるよう、防災機能を備えた施設として整備しています。

18 雷岩・乱曝谷

「雷岩」では、洞穴に打ち付ける波の作用により雷鳴のような音が響きます。「乱曝谷」では、「雷岩」と陸側の断崖により形成された峡谷のような水道風景が見られます。

20 千代島

碁石海岸最大の島で屏風のような直立断崖となっています。ウミネコの繁殖地となっており、繁殖期にはたくさんのウミネコがみられます。東日本大震災以降、潮吹き現象がみられるようになりました。

24 碁石浜

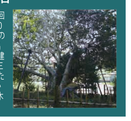
波により磨かれた黒い玉砂利が見られる海岸です。碁石のような形をしたこの黒い玉砂利が、「碁石浜」や「碁石海岸」の名前の由来となりました。

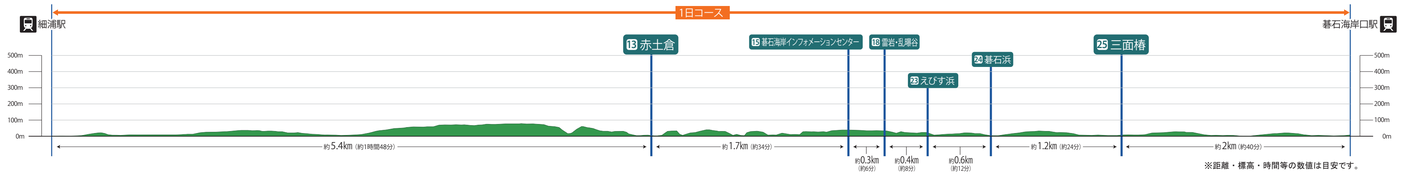
22 碁石岬

碁石海岸の最南端の岬で、海に突き出た展望台があり、綾里崎や唐桑半島、遠くは牡鹿半島や金華山までの大パノラマの眺望を楽しめます。

25 三面椿

熊野神社境内にある樹回り周囲8メートル、樹高10メートルのヤブツバキの古木です。「三面椿」の名称は、熊野神社の創建時、北殿の家、南、西の三方にツバキが植えられたということに由来しています。現在は東方の樹木のみが残っています。





※距離・標高・時間等の数値は目安です。

トレイルを歩くためのルール

自然を大切に
動植物を持ち帰ったりせず、そっと見るだけにして、悪い出として心の中にしまい込みましょう。また、トレイル周辺には、ツキノワグマが生息しています。事故を避けるためにも、クマ鈴の携行をお勧めしています。

ゴミは全て持ち帰る
ゴミを食べた動物が死んでしまったり、餌付いて人間に危害を加えたりすることに繋がります。感動と一緒に家まで持ち帰りましょう。

トレイルでも気遣いを
誰もが気持ちよくトレイルを楽しめるように、ハイカーや地元の人に配慮した行動を心掛けましょう。

禁煙・火の取り扱い注意
山火事の恐れなどがあるので、トレイル上は原則禁煙です。また、たき火は指定の場所で行いましょう。

挨拶をしましょう
ハイカーや地元の人に会ったら、挨拶を交わしましょう。

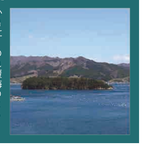
ルート上を歩きましょう
歩道以外の森や畑、人の家の敷地などには入らないようにしましょう。

9 大船渡湾

湾奥に大船渡港があり、湾内ではカキ・ホヤ・ホタテの養殖などが盛んに行われています。行き交う漁船と海面に浮かぶ養殖いかだの光景は、漁業のまちならではの風景です。

10 珊瑚島

大船渡湾に浮かぶ平坦な島で、島全体がアカマツに覆われています。大船渡湾周辺の高台から眺めれば、アカマツに覆われ穏やかな海面に浮かぶこの島から、箱庭のような風情を感じることができます。



トレイルセンター

【碁石海岸インフォメーションセンター】
「三陸復興国立公園」や「みちのく潮風トレイル」の旬な情報を教えてくれます。また、観光情報の提供や、隣接する碁石海岸キャンプ場の受付等も行っています。

お問い合わせ先　TEL 0192-29-2359

みちのく潮風トレイルと連携する取組

【三陸ジオパーク推進協議会】
トレイル沿線には三陸ジオパークに認定されている数々の地形、地質の名所があります。三陸ジオパーク推進協議会では、見どころ解説などのパンフレットを揃えており、トレイルウォークに持って行くと旅の楽しみがぐっと増えます。

お問い合わせ先　TEL 0193-64-1230
ホームページ　http://sanriku-geo.com/

繋がる、グリーン復興の輪

【三陸鉄道（株）】
トレイルと「三鉄」は相性抜群。「三鉄」を上手に使えば、日帰りや１泊のウォークも簡単に予定を組めます。震災のことを学べる「震災学習列車」、寒い時期に嬉しい「こたつ列車（北リアス線のみ）」なども運行し、トレイルとセットで三陸の旅を満喫できます。

お問い合わせ先　TEL 0193-62-8900
ホームページ　http://www.sanrikutetsudou.com/

【いわて三陸観光復興プラットフォーム】
岩手県沿岸一帯の洋野町から陸前高田市までのエリア観光情報をウェブサイトで発信する取組です。震災学習モデルコース・復興応援モデルコースなどの沿岸観光モデルコース情報、震災遺構、自然、宿泊、体験、ご当地グルメ、観光施設、お土産、自然体験モデルコースなどに関する広域の情報を提供し、復興を応援しています。

ホームページ　http://sanriku-trip.jp/

【櫂の里大船渡ガイドの会】
大船渡市の観光ガイドと、津波体験語り部としての活動をしています。観光ガイドでは、大船渡市の観光はもちろんのこと自然環境や歴史文化、ジオサイト等の魅力を、津波体験語り部では、東日本大震災当日の模様や、体験談をはじめ、復興に向かう街の様子等についてもお話しします。

お問い合わせ先　TEL 0192-29-2121

トレイルの歩き方

自分にあったルートを選びましょう
自分の体力や経験、歩く距離、高低差などを考慮して、トレイルのどの区間を歩くかを決めましょう。 難度の高い場所を通過するコースの場合は、慎重に行程を組みましょう。

無理は禁物！
安全管理は自己責任が基本です。決して無理をしないようにしましょう。 必要な場合は、ガイドさんに同伴を依頼したり、ツアーなどに参加したりして、安全なトレイル歩きを楽しみましょう。

ルートを歩くイメージを思い浮かべましょう
スタート地点へのアクセス方法を決め、ルートの距離と所要時間を頭に入れておきましょう。 食事の場所や休憩時間を想定しておけば、苦しい道のりも乗り切れます。
自治体の HP などで広域避難場所の位置も確認し、万一の災害に備えましょう。 ルート上の危険な箇所を知り、対策を考えておきましょう。
海岸を通過するコースでは、潮位や波の高さを調べておくと良いでしょう。

装備品ガイド

計画に合わせて持ち物を準備しましょう。
現地で必要なものがなくて困ったり、荷物が多すぎて疲れたりすることのないように、しっかりと準備しましょう。

必需品	あれば便利な物
トレッキングシューズ	ストック
リュックサック	スパッツ
体温調節のできる服装	着替え
帽子	デジタルカメラ
雨具	携帯電話
マップ	GPS
コンパス	折り畳み傘
水筒（ペットボトル可）	反射板
ライト	虫よけ
タオル	
ティッシュペーパー	
携帯型救急セット	
行動食	
健康保険証（コピー可）	
手袋	
携帯ラジオ	
クマ鈴	

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
［大船渡市中南部］

http://www.env.go.jp/jishin/park-sanriku/trail/

お問い合わせ先

- トレイルセンター
  碁石海岸インフォメーションセンター …… 0192-29-2359
- 観光窓口
  大船渡市観光物産協会 …… 0192-21-1922
  綾里物産観光センター銀河（三陸鉄道綾里駅併設） …… 0192-42-2541
- 鉄道
  JR東日本盛岡支社 …… 050-2016-1600
  三陸鉄道 …… 0193-62-8900
- バス
  岩手県交通大船渡営業所 …… 0192-26-3730
- タクシー
  三光タクシー …… 0192-44-2151
  カンノタクシー …… 0192-26-5151
  大船渡タクシー …… 0192-26-6166
  東海タクシー …… 0192-26-3141
- 警察署
  大船渡警察署 …… 0192-26-0110
- 消防署
  大船渡地区消防組合消防本部 …… 0192-27-2119
  陸前高田市消防防災センター …… 0192-54-2119
- 医療機関
  岩手県立大船渡病院 …… 0192-26-1111
  綾里診療所 …… 0192-42-2131

環境省
Ministry of the Environment
〒100-8975　東京都千代田区霞が関1-2-2　TEL:03-3581-3351（代表）
発行 平成28年3月

みちのく潮風トレイルとは

みちのく潮風トレイルとは
青森県八戸市から福島県相馬市までの
海岸線を中心に設定されるトレイルコースです

トレイルとは森林や里山、海岸、集落などを通る
「歩くための道」のこと

歩くスピードで旅することで
日々姿を変えていく植物の芽吹き
色とりどりな花々の開花
大自然に棲む野生動物の姿
さまざまな自然と出会うことができます

やませや津波などの自然の脅威
その地域に根ざした特有の文化
地元住民の温かなもてなし
「人と自然」「人と人とのつながり」を
感じることができます

未知との出会いを求めて
歩き出しましょう