



みちのく潮風トレイル 南三陸町ルート

歌津～戸倉 1泊2日コース | 距離 約 28.8km | 時間 約 12時間38分

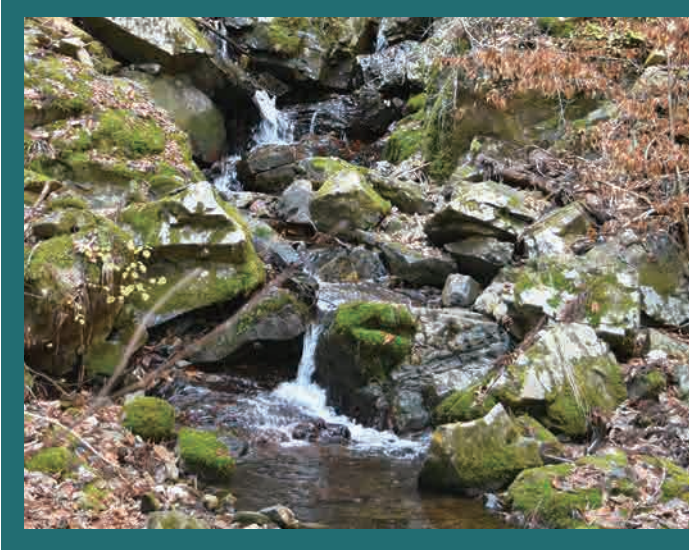
1 荒沢不動尊

平安期以後普及した不動信仰により建立された、不動明王像(慈覺大師の土と伝えられています)と2体の仁王像(打越高伝の作)が安置されています。



2 行者の道

平安時代に田束山が栄えていた頃の「東の行場」沿いにある全長1.5kmの登山道です。かつて修行僧が断食や、蜘蛛巣や穴滝と呼ばれる道で水垢離(みずくり)を取った行場とされています。



3 田束山

古くから山岳信仰の霊山として人々の信仰を集めてきた田束山。山頂には経典を土中に埋めた経塚が11あり、「田束山経塚群」として宮城県史跡に指定されています。この経塚群は発掘調査の結果、平安時代末期に埋められたものと確認されています。また、山頂付近には山つづりが自然しており、5月下旬から6月上旬には5万本のつついて山が燃えるような朱色に染まります。山頂からは、志津川(濁)はもとより気仙沼方面や金華山、栗駒高原を一望できる町内景の展望地でもあります。



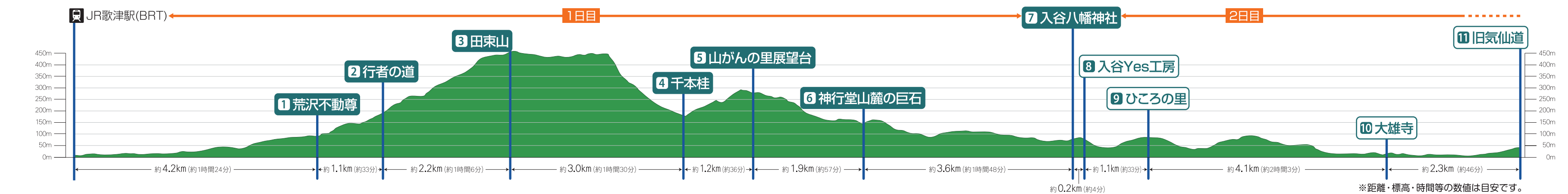
6 神行堂山麓の巨石

巨石に割れ目があり、その昔成人の腕としてそこをぐり抜けねばならなかったと言われています。その割れ目は善人は通れるが、悪人の場合は岩がせまばり通り抜けることができなかったと伝えられています。



7 入谷八幡神社

藤原秀衡のもとに身を寄せていた源義経が、折願成就の御礼として京都の岩清水八幡宮から勧請したと伝えられる古社です。



歌津～戸倉 1泊2日コース | 距離 約 28.8km | 時間 約 12時間38分

8 入谷Yes工房

南三陸町名産のタコをモチーフにした「オクトバス君」グッズを製作している工房です。「置く」と「入」する縁起ものとして、合格祈願のグッズなどを販売しています。工房ではグッズの購入のほか、工房内見学(要事前予約)ができます。

10 大雄寺

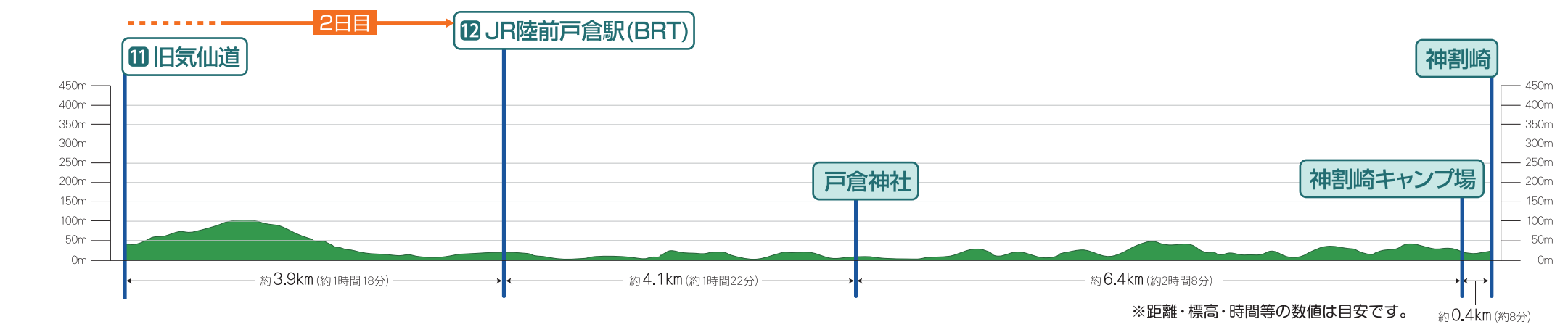
大雄寺は、南三陸町すべての歴史を持つ寺であり、阿弥陀如来を本尊とし、平安時代に藤原高衡によって開基されたと伝えられています。参道には樹齢300年はあるとうかというスギが80本以上左右に並び山門へと導いていますが、東日本大震災の津波によりすべてが枯死してしまいました。

11 旧気仙道

江戸時代の初期に、伊達藩が仙台北下から気仙沼に至る街道として整備した道の一部です。

戸倉神社

言い伝えによると昔、神様を乗せて北方を目指していた船が、休憩のため現在の南三陸町の戸倉に立ち寄りしました。そこで天変地異が起り、船は浪により陸地まで流され海に沈められました。船員たちは神様が戸倉に還るため天変地異を起したと取り、船が打ち上がった場所に神社を建て、神様を祀りました。これが戸倉神社の由来とされています。東日本大震災で被災しましたが平成27年に再建されました。



【南三陸キラキラ丼】

春夏秋冬キラキラと輝く、旬の魚介類を盛り込んだ南三陸町の名物丼です。同じコンセプトで複数の飲食店が独自のキラキラ丼を考案しており、食べ比べを楽しむこともできます。

【神割崎キャンプ場】

利用時間 チェックイン 13時以降
チェックアウト 11時まで
未就学児…無料

入村(宿泊)料金 小学生以上…600円

フリーサイト(プラン) テント/タープ1張りにつき300円

オートサイト(プラン) 1区画3,000円

ログキャビン(プラン) 1棟5,000円

日帰り利用 一般…300円
小・中・高校生…200円
未就学児…無料

住 所 〒986-0781
宮城県本吉郡南三陸町戸倉字寺浜 81-23

お問い合わせ先 神割崎観光プラザ(神割崎キャンプ場管理センター)
TEL 0226-46-9221
(9:00～18:00、火曜定休日)

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。地図上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うれいでしょう。

装備品ガイド

道具 & 服について

- 帽子 ● 雨具 ● マップ ● コンパス ● 水筒(ペットボトル可) ● ライト
- トレッキングシューズ ● リュックサック ● 体温調節のできる服装 ● 帽子 ● 雨具 ● マップ ● コンパス ● 水筒(ペットボトル可) ● ライト
- 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) ● 携帯ラジオ ● グマシ

あれば便利な物

- ストック ● スパッツ ● 簡易トイレ ● デジタルカメラ ● 携帯電話 ● GPS ● 折り畳み傘 ● 反射板 ● 虫よけ

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。

みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail

〔南三陸町〕



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

お問い合わせ先	
◆観光窓口	南三陸町産業振興課……………0226-46-2600(代表) (一般社団法人)南三陸町観光協会 ……0226-47-2550
◆神割崎キャンプ場	神割崎観光プラザ(キャンプ場受付)……………0226-46-9221
◆鉄道・BRT(バス)	JR東日本お問い合わせセンター……………050-2016-1600 気仙沼線BRT営業所……………0226-41-0012 仙台空港アクセス線駅……………022-383-0150
◆高速バス	ミヤコーバス気仙沼営業所……………0226-22-7163
◆タクシー	志津川観光タクシー……………0226-46-2132 歌津タクシー……………0226-36-2021
◆警察署	南三陸警察署……………0226-46-3131
◆消防署	南三陸消防署……………0226-46-2677
◆医療機関	南三陸病院……………0226-46-3646

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10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
色とりどりの花々の開花
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