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28情使、第307-GISMAP37264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
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20分)～長部駅
③盛岡駅～(岩手県交通バス:約2時間10分)～盛駅～(JR大船渡線BRT:約25分)～小友駅
④仙台駅～(宮城交通バス:約3時間20分)～陸前高田市役所前～(JR大船渡線BRT:約10分)～長部駅
●自動車
①一関IC～(主要地方道～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
②一関IC～(主要地方道～関大東線・国道343号:約1時間35分)～陸前高田市～(国道45号:約10分)～長部駅
●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1時間)～盛駅～(JR大船渡線BRT:約25分)～小友駅
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1時間)～長部駅

みちのく潮風トレイル 陸前高田市ルート

■広田半島周遊　1日コース | 距離 約：24.1km 時間 約：8時間20分

1 小友駅
JR大船渡線の気仙沼駅～盛駅間は、東日本大震災以降、BRT（バス高速輸送システム）による運行されています。

3 小祝浜
広田半島の北東側、六ケ浦漁港から黒崎仙峡までの海岸線には自然歩道が整備されており、木々の間から望むリアス海岸の展望や、四季折々の植物などを楽しめます。浜辺の波打ち際で一休み、海岸線の岩肌や大海原をゆっくり眺めてみるのも一興です。

4 黒崎仙峡
岩の一部が陥没して切り立った崖の間に狭い水路ができ、太平洋の荒波が打ち寄せ長い年月をかけて侵食されています。付近は椿の隠れた名所ともなっています。峡谷の断崖を挟んだ岩上には、直径約2mの大石塊が二個、相対してあり、天狗がお手玉をして遊んだとも伝えられています。

6 広田崎
恵み豊かな広田湾と大野湾を隔てる広田半島の先端に位置し、波間に点々と浮かぶ岩礁や雄大な海原など、絵画のような風景が広がります。遊歩道や展望台からは、海鳥の繁殖地として名勝や天然記念物に指定されている青松島や椿島も望めます。トレイルコースからは少しそれますが、一見の価値はあります。

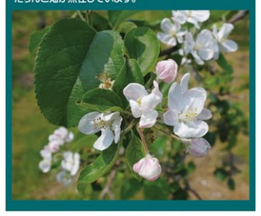
8 小友浦
東日本大震災に伴う津波により干拓堤防が破壊され、干拓地の半分近くが浸水域となった小友浦では、干拓地への復旧ではなく、かつて市民の憩いの場ともなっていた干潟の再生と活用に向けた検討が進められています。

気仙大工建築
日本四大名工の一つと言われる気仙大工は、陸前高田市小友町が発祥の地と言われており、その技は、沿岸地方で見られる瓦葺の漁師の家や寺院仏閣だけでなく、平泉毛越寺の大泉が池に浮かぶ龍頭鷁首の舟造りにも生かされています。ここ広田半島のトレイルルート8いにも、気仙大工建築の住宅が数多く見られます。
（写真は箱根山・市民の森にある気仙大工左官伝承館）

※距離・標高・時間等の数値は目安です。

■脇ノ沢駅～長部駅　半日コース | 距離 約：9.0km 時間 約：3時間00分

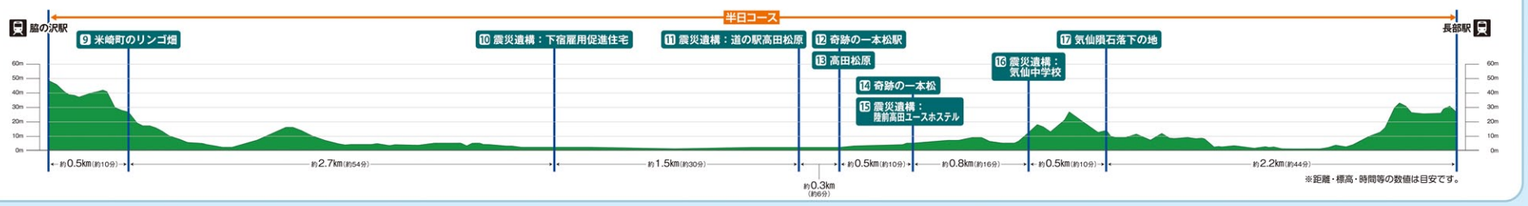
9 米崎町のりんご畑
米崎町は、全国的にも珍しい海に近いりんごの産地です。米崎のりんごは、高台の傾斜地で太陽の光を十分に浴び、ミネラルをきんだ海風にふかれて育ちます。トレイルルート沿いの海を望む斜面にも、太陽の恵みをたっぷりと受けたりんご畑が点在しています。



11 震災遺構：道の駅高田松原（タピック45）
陸前高田市では、東日本大震災の記憶や教訓を後世に伝えるため、「下宿雇用促進住宅」、「道の駅高田松原」、「陸前高田ユースホステル」、「気仙中学校」の4つの建物が震災遺構として指定・保存されています。「道の駅高田松原」敷地内には「追悼施設」や「復興まちづくり情報館」が設置されています。

13 高田松原
国の名勝や国立公園にも指定された白砂青松の高田松原は、陸前高田市の象徴と七百余之存在でした。東日本大震災に伴う津波により7万本の松はそのほとんどが流され、砂浜も消失してしまいました。高田松原を復旧させるべく、追悼記念公園の整備や松の植栽、砂浜の再生などの様々な取り組みが進められています。

14 奇跡の一本松
高田松原の跡地に立つマツの木のモニュメントです。高田松原の松の中で、東日本大震災の津波から唯一耐え残った「奇跡の一本松」。残念ながらその後枯死してしまいましたが、震災からの復興を象徴するシンボルとして、保存処理を行い元の位置に復元されています。



※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、そっと見守るだけにして、思い出として心の中にしまいましょう。
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、誤ってトイレ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。

トイレでも気遣いを
誰もが気持ちよくトイレを楽しめるように、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。

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指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、トレイルフォークに持って行くと旅の楽しみがぐっと増えます。

TEL:0193-64-1230
URL:http://sanriku-geo.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中。農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。

HP: http://sanriku-trip.jp/

【陸前高田観光ガイド部会】
千年に一度といわれる東日本大震災により、多数の人命と歴史や文化の証を失った陸前高田市。震災の被害にあいながらも、そこに住んでいるからこそ話せる津波の状況、復興の経過、避難のあり方、今後の課題、そして再認識した先人からの遺訓の大切さを皆様に伝えて、これから起こりうる災害に少しでも役立てて頂ければという思いを込めてガイドを行っています。

TEL:0192-54-5011
E-mail:rikutaka-kankou@crest.ocn.ne.jp
ホームページ:https://takanavi.org/

【高田松原を守る会】
平成18年に発足した高田松原を守る会は、国立公園や国の名勝に指定されている高田松原を美しい状態で保ち、後世に伝えるための活動を行ってきました。東日本大震災以降は、陸前高田市や高田松原の再生・復興を願い、市や県、支援者と連携しながら、復旧する高田松原の植栽地に移植する松の苗木の育成や試験植栽、漂着ゴミの片付けなど、様々な活動を行っています。

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。
地図上で広域避難場所の位置を確認し、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
- 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
- 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

あれば便利な物
- ストック
- スパッツ
- 着替え
- デジタルカメラ
- 携帯電話
- GPS
- 折り畳み傘
- 反射板
- 虫よけ

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
［陸前高田市］

http://tohoku.env.go.jp/mct/

お問い合わせ先
- 観光窓口　陸前高田市観光物産協会 …… 0192-54-5011
- 鉄道・BRT（バス）　ＪＲ東日本お問い合わせセンター … 050-2016-1600　ＪＲ東日本気仙沼ＢＲＴ営業所 …… 0226-41-0012
- バス　岩手県交通大船渡営業所 …… 0192-26-3730　（有）碁石観光企画 …… 0192-29-3465
- タクシー　高田タクシー …… 0192-55-3118　気仙タクシー …… 0192-55-3241　高田交通タクシー …… 0192-56-2000
- 警察署　大船渡警察署高田幹部交番 …… 0192-55-2022
- 消防署　陸前高田市消防本部 …… 0192-54-2119
- 医療機関　岩手県立高田病院 …… 0192-54-3221

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29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