



## みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail



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4県28市町村の海岸線を「歩いて旅をするための道」です。全長1,000キロを超えるこのロングトレイルの特徴は、ダイナミックな海、川、里、森と連続する美しい景観です。人々の暮らしや歴史・文化は厳しくも豊かな自然の恵みと重なり合い、今に繋がっています。地域の人々との温かな交流も大きな魅力の一つです。みちのく潮風トレイルの中でも、立ち寄りスポットや名所の豊富なモデルコースを集めました。ぜひ東北の歩く旅へ。

## T-01 夜は贅沢に!大人のトレッキング [1泊2日]

青森県八戸市

歩行距離: 11.4km 歩行時間: 3時間

### 1日目 JR鮫駅 ▶ START

1.0km ↑ 徒歩15分

蕪島

2.6km ↑ 徒歩45分

葦毛崎展望台

5.3km ↑ 徒歩80分

追加アクティビティ  
BBQ、星空観察  
グランピング

種差海岸インフォメーションセンター ▶ GOAL

### 2日目 種差海岸インフォメーションセンター ▶ START

2.5km ↑ 徒歩40分

白浜海水浴場 ▶ GOAL

追加アクティビティ

朝ヨガ

追加アクティビティ

シーカヤック



## がっつり歩きほっこりトレッキング

## T-02 ~おもてなしエンジェルと出会う旅~ [1泊2日]

青森県階上町、岩手県洋野町

歩行距離: 33.4km 歩行時間: 8時間50分

### 1日目 JR大蛇駅 ▶ START

3.0km ↑ 徒歩45分

階上駅前商店街

7.2km ↑ 徒歩120分

トチの巨木

3.0km ↑ 徒歩45分

フォレストピア階上 ▶ GOAL

### 2日目 フォレストピア階上 ▶ START

5.1km ↑ 徒歩100分

階上岳山頂

8.2km ↑ 徒歩120分

寺下観音

6.9km ↑ 徒歩100分

JR角の浜駅 ▶ GOAL

追加アクティビティ  
はしかみおもてなしエンジェル巡り



## T-03 青森-岩手 二県境界線越えの海岸線堪能ハイキング [日帰り]

青森県八戸市、階上町、岩手県洋野町

歩行距離: 17.6km 歩行時間: 4時間40分

### 1日目 種差海岸インフォメーションセンター ▶ START

11.2km ↑ 徒歩180分

小舟渡海岸

1.2km ↑ 徒歩20分

浜の鳥居

5.2km ↑ 徒歩80分

JR種市駅 ▶ GOAL

追加アクティビティ  
トレッキングガイド



P3に続→

各地域のルート情報の発信など、歩くためのサポートをするサテライト施設

### 種差海岸インフォメーションセンター

〒031-0841 青森県八戸市大字鮫町棚久保14-167

TEL: 0178-51-8500

URL: <http://taneshashi.info>

開館時間: 4~11月 9:00~17:00 | 12~3月 9:00~16:00

休館日: 年末年始



### 主要アクセス

仙台—[東北新幹線 約1時間20分]—八戸

仙台—[高速バス うみねこ号 約4時間20分]—八戸

凡例(全区間共通)

みちのく潮風トレイル

: ————

みちのく潮風トレイル(航路)

: - - - - -

所要時間について ↑

: 標準的な体力を持つ成人男性(約4km/hで平地を歩く)が歩くと想定



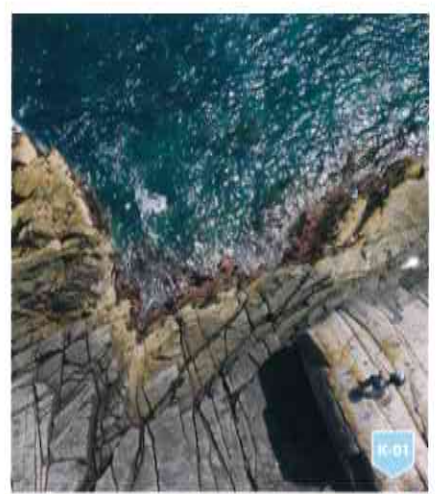
## K-01 久慈市区間踏破の旅 [2泊3日]

岩手県洋野町、久慈市、野田村

歩行距離：45.2km 歩行時間：17時間35分

1日目	2日目	3日目
JR陸中中野駅 ▶ START	侍の湯きの三屋 ▶ START	JR・三陸鉄道久慈駅 ▶ START
1.5km ↑ 徒歩20分 高家川(川の渡渉)	0.8km ↑ 徒歩20分 横沼展望所	6.8km ↑ 徒歩100分 兜岩・つりがね洞
3.1km ↑ 徒歩120分 侍石	6.7km ↑ 徒歩225分 蔵島神社	7.7km ↑ 徒歩210分 三崎
1.5km ↑ 徒歩30分 侍の湯きの三屋 ▶ GOAL	8.4km ↑ 徒歩150分 JR・三陸鉄道久慈駅 ▶ GOAL	8.7km ↑ 徒歩180分 三陸鉄道陸中野田駅 ▶ GOAL

*(同、下)*  
北倚野野営場  
又は久慈市内宿泊施設



## K-02 初心者でも安心。国道45号線沿いを歩く野田村～普代村の旅 [1泊2日]

岩手県野田村、普代村

歩行距離：26.0km 歩行時間：9時間10分

1日目	2日目
三陸鉄道陸中野田駅 ▶ START	国民宿舎えぼし荘 ▶ START
1.8km ↑ 徒歩30分 十府ヶ浦公園	3.8km ↑ 徒歩70分 三陸鉄道大沢橋梁
3.8km ↑ 徒歩60分 野田玉川鉱山跡地 (マリンローズパーク野田玉川)	3.9km ↑ 徒歩75分 力持海岸
7.4km ↑ 徒歩150分 国民宿舎えぼし荘 ▶ GOAL	5.3km ↑ 徒歩165分 三陸鉄道普代駅 ▶ GOAL



## K-03 山あり谷あり手掘りトンネルあり！ 海のアルプス黒崎・北山崎の旅 [1泊2日]

岩手県普代村、田野畑村

歩行距離：26.3km 歩行時間：11時間25分

1日目	2日目
三陸鉄道普代駅 ▶ START	国民宿舎くろさき荘 ▶ START
1.9km ↑ 徒歩30分 普代浜	9.1km ↑ 徒歩210分 北山崎ビジターセンター
3.3km ↑ 徒歩50分 ネダリ浜自然歩道	4.8km ↑ 徒歩210分 机浜番屋群
1.8km ↑ 徒歩75分 国民宿舎くろさき荘 ▶ GOAL	5.4km ↑ 徒歩110分 三陸鉄道田野畑駅 ▶ GOAL

追加アクティビティ  
サッパ船、塩づくり体験

追加アクティビティ  
トレッキングガイド



### 北山崎ビジターセンター

〒028-8402 岩手県下閉伊郡田野畑村北山129-10

TEL：0194-33-3248

URL：https://www.vill.tanohata.iwate.jp/kankou/see/visitor-center.html

開館時間：3～11月 9:00～17:00 | 12～2月 9:00～16:00

休館日：年末年始

### 主要アクセス

仙台—[東北新幹線 約1時間20分]—八戸—[JR八戸線 約1時間50分]—久慈

仙台—[東北新幹線 約1時間10分]—二戸—[スワロー号 約1時間10分]—久慈

仙台—[東北新幹線 約40分]—盛岡—[高速バス久慈こはく号 約2時間10分]—久慈

仙台—[高速バス アーバン号 約2時間30分]—盛岡—[同上]—久慈



### J-01 真埼灯台と三陸の絶景を知る旅 [1泊2日]

岩手県宮古市、岩泉町

歩行距離：30.0km 歩行時間：9時間35分

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1日目</b> 三陸鉄道新田老駅 ▶ START</p> <p>2.7km ↑ 徒歩50分</p> <p>三王園地</p> <p>2.7km ↑ 徒歩50分</p> <p>陸中真埼灯台</p> <p>10.0km ↑ 徒歩180分</p> <p>唐傘松展望所 ▶ GOAL</p> | <p><b>2日目</b> 唐傘松展望所 ▶ START</p> <p>10.6km ↑ 徒歩185分</p> <p>茂師海岸</p> <p>2.4km ↑ 徒歩70分</p> <p>浜の駅おもと愛土館</p> <p>1.6km ↑ 徒歩25分</p> <p>三陸鉄道岩泉小本駅 ▶ GOAL</p> |
|--|--|



### J-02 手つかずの自然とジオサイトを巡る旅 [日帰り]

岩手県宮古市

歩行距離：8.2km 歩行時間：4時間15分

- 1日目** 宮古姉ヶ崎展望所 ▶ START
- 1.3km ↑ 徒歩60分
- 潮吹穴
- 6.1km ↑ 徒歩180分
- 浄土ヶ浜
- 0.8km ↑ 徒歩15分
- 浄土ヶ浜ビジターセンター ▶ GOAL



### J-03 海と山を満喫! リアス海岸眺望の旅 [日帰り]

岩手県山田町、大槌町

歩行距離：15.3km 歩行時間：6時間25分

- 1日目** 道の駅やまだ ▶ START
- 9.4km ↑ 徒歩220分
- 鯨山山頂
- 3.6km ↑ 徒歩120分
- 浪板海岸
- 2.3km ↑ 徒歩45分
- 三陸鉄道吉里吉里駅 ▶ GOAL



#### 浄土ヶ浜ビジターセンター

〒027-0001 岩手県宮古市日立浜町 32-69

TEL：0193-65-1690

URL：http://jodogahama-vc.jp/

開館時間：9:00～17:00

休館日：年末年始



#### 主要アクセス

仙台—[東北新幹線 約40分]—盛岡—[JR山田線 約2時間10分]—宮古

仙台—[高速バス アーバン号 約2時間30分]—盛岡—[106特急・急行バス 約2時間10分]—宮古

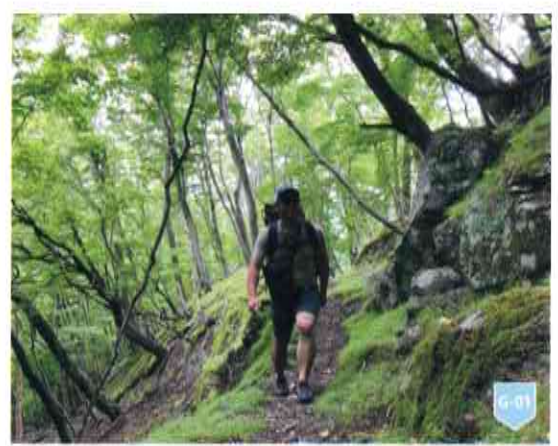
## G-01 探訪!三陸浜街道と大地の営み三陸ジオパークを歩く旅 [1泊2日]

岩手県釜石市、大船渡市

歩行距離: 31.8km 歩行時間: 10時間10分

1日目	2日目
三陸鉄道唐丹駅 ▶ START 5.6km ↑ 徒歩140分 鎌台峠 10.2km ↑ 徒歩190分 羅生峠 3.7km ↑ 徒歩50分 三陸鉄道三陸駅 ▶ GOAL	JR大船渡線BRT細浦駅 ▶ START 4.5km ↑ 徒歩70分 穴通磯 3.0km ↑ 徒歩80分 碓石海岸インフォメーションセンター 4.7km ↑ 徒歩80分 JR大船渡線BRT碓石海岸口駅 ▶ GOAL

追加アクティビティ  
小型遊覧船



## G-02 奇跡の一本松と復興真っ只中の陸前高田を訪ねる旅 [1泊2日]

岩手県陸前高田市

歩行距離: 33.8km 歩行時間: 8時間50分

1日目	2日目
JR大船渡線BRT小友駅 ▶ START 6.7km ↑ 徒歩120分 小祝浜 1.2km ↑ 徒歩20分 黒崎仙峡 4.3km ↑ 徒歩70分 広田崎 ▶ GOAL	広田崎 ▶ START 10.8km ↑ 徒歩160分 小友浦 9.1km ↑ 徒歩135分 下宿定住促進住宅(震災遺構) 1.7km ↑ 徒歩25分 JR大船渡線BRT奇跡の一本松駅 ▶ GOAL



## G-03 ぐるっと一周!緑の真珠・気仙沼大島を巡る旅 [1泊2日]

宮城県気仙沼市

歩行距離: 25.4km 歩行時間: 6時間50分

1日目	2日目
JR大船渡線BRT鹿折唐桑駅 ▶ START 6.0km ↑ 徒歩100分 気仙沼大島大橋 2.5km ↑ 徒歩50分 亀山 2.5km ↑ 徒歩40分 田中浜 ▶ GOAL	田中浜 ▶ START 1.4km ↑ 徒歩25分 小田の浜 5.4km ↑ 徒歩80分 龍舞崎 7.6km ↑ 徒歩115分 ミヤコーバス停 鶴ヶ浦・鶴亀大橋 ▶ GOAL (気仙沼大島大橋)



### 碓石海岸インフォメーションセンター

〒022-0001 岩手県大船渡市末崎町大浜

TEL: 0192-29-2359

URL: <http://goishi.info>

開館時間: 8:30 ~ 17:15

休館日: 年末年始



### 主要アクセス

仙台—[東北新幹線 約30分]—一ノ関—[JR大船渡線 約1時間30分]—気仙沼

仙台—[高速バス 仙台~気仙沼線 約2時間40分]—気仙沼

## M-01 修験道と里山風景の中を歩く旅 [2泊3日]

宮城県南三陸町

歩行距離：41.4km 歩行時間：12時間45分

### 1日目 JR気仙沼線BRT陸前戸倉駅 ▶ START

4.8km ↑ 徒歩75分

南三陸・海のビジターセンター

5.8km ↑ 徒歩90分

神割崎 ▶ GOAL

追加アクティビティ  
SUP、シーカヤック  
ハイキングガイド

### 2日目 JR気仙沼線BRT歌津駅 ▶ START

5.9km ↑ 徒歩120分

行者の道(入口)

2.0km ↑ 徒歩60分

田東山山頂

10.7km ↑ 徒歩180分

入谷八幡神社 ▶ GOAL

### 3日目 入谷八幡神社 ▶ START

5.2km ↑ 徒歩90分

大雄寺

1.8km ↑ 徒歩30分

南三陸さんさん商店街

5.2km ↑ 徒歩120分

JR気仙沼線BRT陸前戸倉駅 ▶ GOAL

## M-02 石投山トレッキング [日帰り]

宮城県石巻市、女川町

歩行距離：10.4km 歩行時間：6時間

### 1日目 JR女川駅 ▶ START

タクシー 30分

波板海岸

6.2km ↑ 徒歩240分

石投山山頂

4.2km ↑ 徒歩120分

JR女川駅 ▶ GOAL



## M-03 離島で猫や鹿に出会う旅 [1泊2日]

宮城県石巻市

歩行距離：17.3km 歩行時間：6時間

### 1日目 石巻中央港 ▶ START

船40分

田代島大泊港

4.4km ↑ 徒歩75分

MANGAあいランド

1.0km ↑ 徒歩15分

田代島仁斗田港

船10分

網地島網地港

6.4km ↑ 徒歩90分

網地島長渡港

船15分

鮎川港 ▶ GOAL

### 2日目 鮎川港 ▶ START

船20分

金華山港

2.2km ↑ 徒歩90分

金華山山頂上

3.3km ↑ 徒歩90分

金華山港

船20分

鮎川港 ▶ GOAL

石巻中央港～田代島～網地島～鮎川港の航路

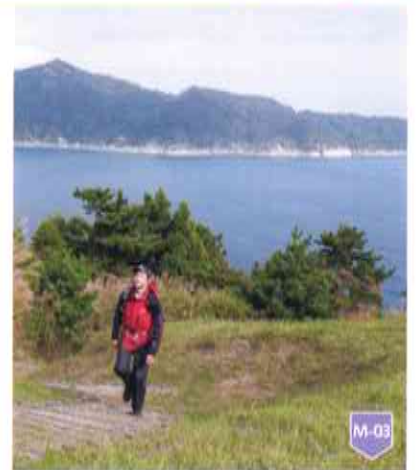
網地島ライン TEL：0225-93-6125

鮎川港～金華山港の航路

シードリーム金華山汽船(株) TEL：0225-44-1055

金華山観光クルーズ(株) TEL：0120-489-918

遊覧船なべちゃん TEL：090-7074-7717



### 南三陸・海のビジターセンター

〒986-0781 宮城県本吉郡南三陸町戸倉字坂本 21-1

TEL：0226-25-7622

URL：<http://www.kawatouminovisitorcenter.jp/umi/>

開館時間：9:00～16:30

休館日：火曜日 | 年末年始



### 主要アクセス

仙台—(JR仙石東北ライン快速 約1時間)—石巻

仙台—(高速バス仙台～石巻 約1時間20分)—石巻

## N-01 渡船と歩きで浦戸諸島を巡る旅 [日帰り]

宮城県東松島市、塩竈市

歩行距離：13.2km 歩行時間：4時間30分

<p><b>1日目</b> JR野蒜駅 ▶ START</p> <p>5.2km ↑ 徒歩80分</p> <p>あおみな、奥松島遊覧船棧橋</p> <p>船30分 ※4～10月のみ運航</p> <p>寒風沢棧橋</p> <p>0.5km ↑ 徒歩10分</p> <p>日和山展望台(寒風沢島)</p> <p>2.1km ↑ 徒歩50分</p> <p>寒風沢棧橋</p> <p>船5分</p>	<p>野々島学校下</p> <p>0.5km ↑ 徒歩10分</p> <p>宇内浜(野々島)</p> <p>0.7km ↑ 徒歩20分</p> <p>野々島棧橋</p> <p>船10分</p> <p>石浜棧橋(桂島)</p> <p>2.5km ↑ 徒歩65分</p>	<p>観月崎展望台(桂島)</p> <p>1.0km ↑ 徒歩20分</p> <p>桂島棧橋</p> <p>船25分</p> <p>マリンゲート塩釜</p> <p>0.7km ↑ 徒歩15分</p> <p>JR本塩釜駅 ▶ GOAL</p>
---	---	--



## N-02 縦走ルートで山からの眺望を楽しむ旅 [1泊2日]

宮城県岩沼市、亶理町、山元町

歩行距離：31.1km 歩行時間：9時間30分

<p><b>1日目</b> JR岩沼駅 ▶ START</p> <p>6.1km ↑ 徒歩90分</p> <p>田沢磨崖仏</p> <p>5.7km ↑ 徒歩90分</p> <p>亶理公園</p> <p>1.6km ↑ 徒歩30分</p> <p>亶理神社 ▶ GOAL</p>	<p><b>2日目</b> 亶理神社 ▶ START</p> <p>7.7km ↑ 徒歩160分</p> <p>四方山山頂</p> <p>5.4km ↑ 徒歩120分</p> <p>深山山頂/鎮魂の鐘</p> <p>4.6km ↑ 徒歩80分</p> <p>JR山下駅 ▶ GOAL</p>
--	---



## N-03 みちのく潮風トレイル南端から歩き、城下町と山を味わう旅 [2泊3日]

福島県相馬市、新地町

歩行距離：36.0km 歩行時間：10時間5分

<p><b>1日目</b> 福島交通バス停 下り松 ▶ START</p> <p>0.5km ↑ 徒歩10分</p> <p>松川浦環境公園</p> <p>6.3km ↑ 徒歩90分</p> <p>千客万来館 ▶ GOAL</p>	<p><b>2日目</b> 千客万来館 ▶ START</p> <p>0.3km ↑ 徒歩5分</p> <p>相馬中村神社・中村城跡</p> <p>7.3km ↑ 徒歩110分</p> <p>白幡のいちよう</p> <p>10.3km ↑ 徒歩170分</p> <p>鹿狼山登山口 ▶ GOAL</p>	<p><b>3日目</b> 鹿狼山登山口 ▶ START</p> <p>1.9km ↑ 徒歩60分</p> <p>鹿狼山山頂</p> <p>5.7km ↑ 徒歩100分</p> <p>右近清水</p> <p>3.7km ↑ 徒歩60分</p> <p>JR新地駅 ▶ GOAL</p>
--	---	---



① みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター  
詳細情報は、P8のお問い合わせをご覧ください。

### 主要アクセス

仙台—[JR常磐線 約1時間]—相馬

東松島市 奥松島遊覧船棧橋～塩竈市 寒風沢棧橋の渡船  
名取トレイルセンター TEL：022-398-6181 ※5日前までに予約が必要  
<https://m-tc.org/news/information/1575/>



寒風沢～野々島間、野々島～石浜間の渡船(無料)  
<https://www.city.shiogama.miyagi.jp/site/urato/3598.html>



浦戸諸島～マリンゲート塩釜の航路  
塩竈市営汽船 TEL：022-361-7710



## 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心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。

## みちのく潮風トレイルの歩き方

- ① トレイルを歩く上で、安全管理は自己責任が基本です。
- ② 歩く前には必ずマップを入手し、工事等により迂回する場所もありますので、HPや名取トレイルセンター、サテライト施設で情報を集めて、計画を立ててから歩きましょう。

### マップ

名取トレイルセンターを管理運営するNPO法人みちのくトレイルクラブが発行する「ハイキングマップブック」があります。詳細は、みちのくトレイルクラブHP、または名取トレイルセンターにお問い合わせください。

### みちのくトレイルクラブHP

<https://m-tc.org>



- ③ 一部地域には、公共交通機関がなく、登山に等しい区間もありますので、交通手段や装備に関する情報収集も必ずしてください。



モデルコースの掲載範囲

## お問い合わせ

### みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター

みちのく潮風トレイルの情報発信拠点です。

〒981-1213 宮城県名取市関上東3丁目12-1

TEL : 022-398-6181

URL : <https://www.mct-natori-tc.jp>

開館時間 : 4~11月 9:00~17:00 | 12~3月 9:00~16:00

休館日 : 火曜日 | 年末年始

