

自然歩道をゆく

みちのく潮風トレイル

～東北沿岸に新たに生まれた歩く旅の道～



種差海岸の葦毛崎



相澤 久美 (あいざわ くみ)

NPO 法人みちのくトレイルクラブ 常務理事・事務局長。国、4県 28 市町村、地元の事業者や住民の皆さんと連携し「みんな育てる道」であるみちのく潮風トレイルの全線運営に 2015 年より携わる。ロング・ディスタンス・トレイルの魅力と価値を発信することをライフワークとする。

みちのく潮風トレイルとは

2019年6月9日、東北太平洋沿岸に、新しい長距離自然歩道が全線開通しました。正式名称は「東北太平洋沿岸自然歩道」、通称を「みちのく潮風トレイル」といいます。東日本大震災からの復興事業の一環として、環境省が自治体や地元住民らと取り組んできました。青森県八戸市を北の起点とし、岩手県、宮城県の沿岸部を通り、福島県相馬市の南の起点までを一本にたぐ、1,000キロを超える歩く旅の道です。海をキラキラ照らす朝陽を毎日楽しみながら歩ける海沿いの道。全線開通から3年半経過した今、老若男女、多くの方が楽しんで歩いてくれています。

1,000キロという道のりを想像す

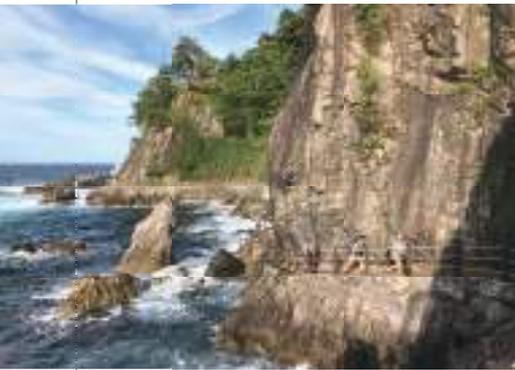
みちのく潮風トレイル
MICHINOKU COASTAL TRAIL



るのは少し難しいかもしれませんが、全線を一気に通して歩くと、歩き旅に慣れた速い人なら40日程度、ゆっくり歩く人なら60日程度で全線を歩けます。数日歩くことを繰り返して、何度も訪れ、複数年かけて全線歩いた方、好きなルートを何度も歩く方、「被災した沿岸部を歩いて応援したい」と願う歩きにくる方、純粹に歩く旅を楽しみたい、海の見えるトレイルを歩きたい、卒論を書きたいなど、国内外の様々な方が歩いています。

おすすめのハイキングルート

お勧めのポイントは全て、と言いたいところですが、歩き旅初心者の方は、まずは北の起点である八戸市の蕪島から歩いてみることをお勧めします。長い時間をかけ隆起した海岸段丘の上、平坦なルートを歩きます。ウミネコと戯れ南に向かい、漁師さんの番屋群を抜け、ゴツゴツした岩場を越えて、鳴き砂のある海岸を歩き、地域の暮らしぶりを眺めながら、海が眼前に広がる種差海岸の芝生地まで約8キロ。ゆっくり



崖と海の間を歩くルート



古い峠道

歩いても3時間ほどで到着する穏やかで気持ち良いルートです。

少し足腰に自信がある方は、岩手県普代村や田野畑村の国立公園らしい自然が残る、アップダウンあり、沢下りあり、崖を降りる梯子ありの、アドベンチャラスなルートをお勧めします。松茸の産地で赤松が多く、大きなブナの木、ナラなどの雑木林も通ります。「やませ」と呼ばれる北西から吹く冷たく湿気を含んだ風を受けるため、標高200mくらいなのに高山植物もみられます。春先にはカタクリ、秋にはハ

マジクなどなど、一年中いろいろな花を楽しめます。カモシカやリス、狸、ノウサギなど野生動物に出会えます。もちろん熊もいますが、

彼らの住む森にお邪魔させてもらっているので、自分の存在をちゃんと伝えられるよう音を出しながら歩きます。

岩手県中部では、三陸浜街道と呼ばれるかつて参勤交代にも使われていた古い街道、峠道もルートになっており、小川のせせらぎを渡り、苔むした倒木を跨ぎ、古い一里塚や石積み脇の脇を通り、歴史を感じながら歩くことができます。震災後復興した新しい街並みや、先人の知恵により津波から守られた三陸らしい古い集落も通ります。

長いからこそ、バラエティー豊かなルートがあるのが特徴で、宮城県、福島県にもそれぞれ魅力的なルートがあり、体力や興味に合わせてルートを選んで歩くことができます。一本につながっているもので、一部歩くと、全部歩いてみたくなるよう、初心者の方でも全線歩いてし

まった、という方もいらつしやいます。

ハイキング時に気をつけたいこと

とはいえ、自然の中を歩くことになりしますので、注意も必要です。道標は要所に設置してありますが、みちのく潮風トレイルを歩くときは、必ず地図を見て歩くようにお願いしています。地図やデータブックをみて事前にしっかりと計画を立てて歩いてください。急な階段や険しい山道もあります。崖の上も歩きますから、靴や装備は歩く場所に合わせ準備をする必要があります。また、少し難易度が高いところなどは、1人で歩かず、地元のガイドさんと一緒に歩くという選択肢もあります。

東北を歩く旅。歩いた人たちの感想は、景色も素晴らしかったし食事も美味しかったけど、一番印象に残っているのは地域の人達との出会いだ、と言います。皆さんもぜひ、心優しい東北の人たちに会いにきてください。



みちのく潮風トレイルの地図 (10冊セット)

みちのくトレイルクラブが今年度受賞!

自然歩道関係功労者表彰 (環境省)

https://tohoku.env.go.jp/to_2022/topics_00021.html