

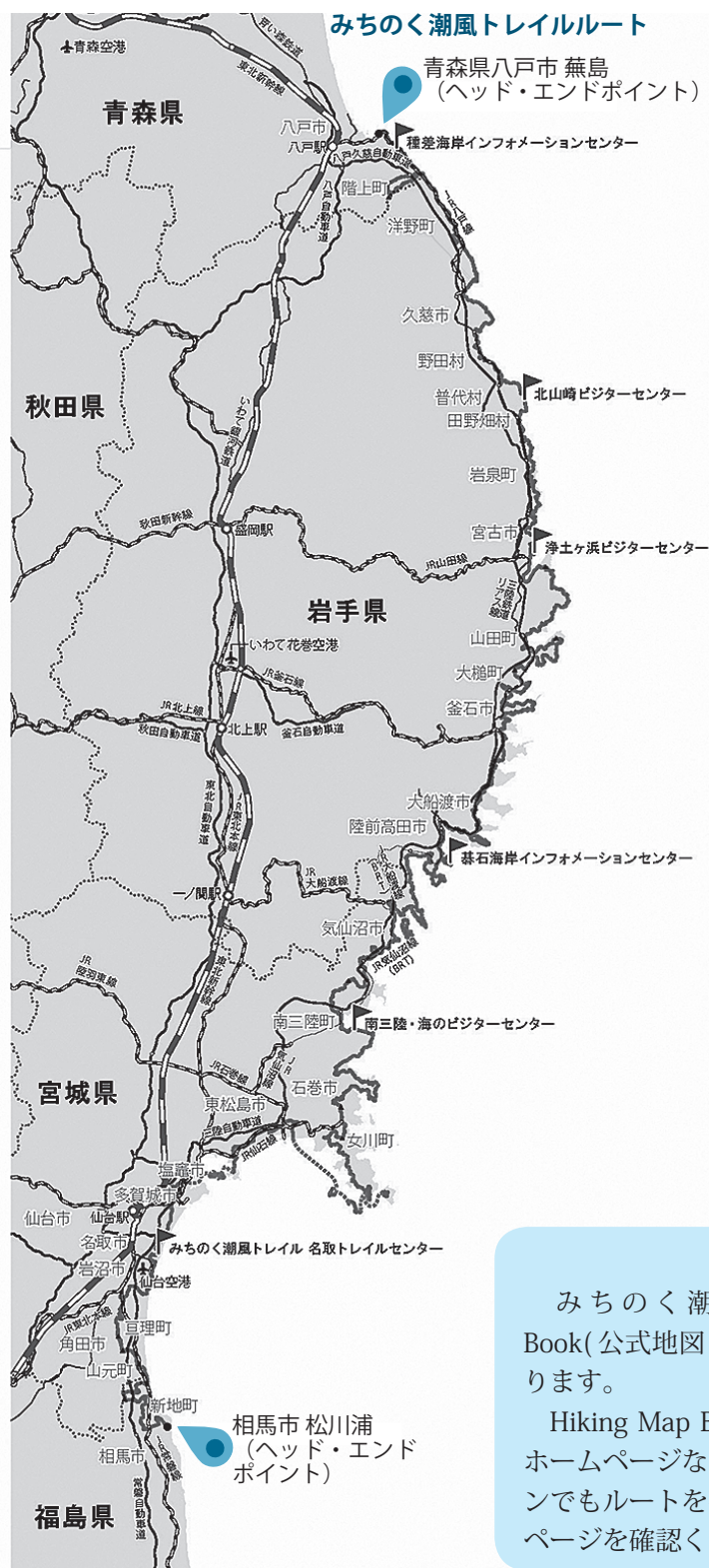
6月9日で5周年

東北のいまを歩く

みちのく潮風トレイル



相馬市に世界から注目される道があります。2019年に全線開通したみちのく潮風トレイルです。
この特集では、みちのく潮風トレイルの魅力を改めて紹介します。



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29の市町村を1本につなぐ、1,000キロメートルを超えるロングトレイル(長く歩く旅の道)です。東日本大震災後、環境省の復興事業の一環としてはじまりました。市内ルートは、相馬中村神社・中村城跡やトレイル全体の起点・終点である松川浦環境公園などを通ります。



トレイルの準備

みちのく潮風トレイルは、どこからでも自分のペースで参加することができます。ロングトレイルは事前の準備を抜きなくすることが肝心です。

快適で楽しく当日を迎えるための準備を紹介します。

●行き先を決めましょう

ルート選びや下調べなどの計画の立て方を紹介します。

- ①ホームページや観光情報などで、歩きたいルートを探す。
- ②自分の経験や体力を考慮して、どのくらい時間をかけてどのように歩くかを決める。
- ③歩くルートの地図を手に入れる。

●持って行くものを決めましょう

計画を立てたら、服装と持ち物を準備します。ホームページなどを参考に舗装道路や海岸線、山道、林道など、歩くルートに合わせた適切な装備を用意しましょう。

地図の入手方法

みちのく潮風トレイルは、事前に Hiking Map Book(公式地図)などを入手して計画を立てる必要があります。

Hiking Map Book は、沿線のサテライト施設およびホームページなどで購入できます。そのほか、オンラインでもルートを確認することができます。詳細はホームページを確認ください。

地図などの情報は
こちら



トレイルを快適に楽しむためのポイント

みちのく潮風トレイルを事故やけがなく楽しむために、以下のポイントに注意しましょう。

- 行く前からマップをよく確認しましょう。
- 体をほぐして出発しましょう。
- ゆっくり長く歩くのが基本です。
- 山道は足裏全体をフラットにして歩くフラットフットイングを心掛けましょう。
- トレイルは明るいうちに歩きましょう。
- 無理はやめましょう。
- 小まめに水分や行動食を補給しましょう。
- 終わった後もストレッチしましょう。
- 災害や天候悪化の恐れがあるときは、安全な場所に避難しましょう。



お知らせ みちのく潮風トレイルウォーク in 相馬 with ポケモンローカル Acts

みちのく潮風トレイル 5 周年を記念し、相馬市、青森県八戸市、岩手県宮古市、宮城県仙台市・名取市の各会場でイベントを開催します。

●相馬市開催日 11月3日(日)

※詳細は、後日広報紙などでお知らせします。



合わせて楽しもう！ ふくしま浜街道トレイル

ふくしま浜街道トレイルは、みちのく潮風トレイルに続くトレイルルートとして設定されました。

新地町からいわき市までの 10 市町をつなぐ全長 200 キロメートルを超えるルートです。令和 5 年 10 月 30 日に全線開通しましたが、今後は、内陸側の飯館村、葛尾村、川内村についても検討していく予定です。

相馬市のルートは、みちのく潮風トレイルの終点である松川浦環境公園を進み、松川浦大橋を渡って大洲松川ラインを抜けていくルートになっており、松川浦の美しい景観を堪能することができます。



ホームページ
はこちら



地域の皆さんと一緒に育てる道

みちのく潮風トレイルの 1,000 キロメートル全線を歩いたハイカーの数は約 150 人、部分的に利用するハイカーは年間延べ 10 万人を超えています。

海外からの利用者も増えており、相馬市でも外国人の方をよく見かけるようになりました。みちのく潮風トレイルは英国タイムズ紙で「日本で訪れるべき 14 の場所」の一つに選ばれました。美しい景観や美味しい食事はもちろん、皆さんの日常の暮らしなど、東北沿岸のありのままの姿がハイカーにとって一番の魅力です。歩いたことで、トレイル沿い地域のファンになるハイカーはとても多いのです。これからも、大きなバックパックを背負い歩くハイカーを皆で温かく迎え、一緒にこの道を育てていきましょう。

●問い合わせ先 商工観光課 (☎ 26-4848)