みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

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、太平洋沿岸をつなぐ、全長1,000kmを超えるロングトレイルです。その最大の魅力は、海の景観をダイナミックに感じるスポットの豊富さ。日本一美しい断崖やリアス海岸ならではの風景、恵み豊かな世界三大漁場など見どころが目白押しです。自然が織りなす圧倒的な美しさのなかを、潮風にゆられながら進み、忘れられない感動を味わってください。

みちのく潮風トレイルの歩き方

事前の準備はしっかりと

ロングトレイルを歩くハイキングは、自然の中で行われるアクティビティです。安全管理は自己責任が基本です。詳しいマップや事前に情報を十分に収集し、無理のない計画を立てて歩きましょう。

はじめての方へ
みちのく潮風トレイル公式サイト

自然環境への影響を最小限に

みちのく潮風トレイルは、三陸復興国立公園など貴重な自然環境の中を歩きます。東北太平洋沿岸の自然環境を保全し、地域の人々と来訪者の双方が快適に過ごせるよう、Leave No Traceの7つの原則を意識して行動してみましょう。

Leave No Traceの7つの原則
みちのく潮風トレイル公式サイト

青森県八戸市ルートの歩き方 ワンポイントアドバイス

● 足元はグリップ重視のシューズで

天然芝生地、岩場、砂浜、舗装路と目まぐるしく足元が変わります。
滑りにくく歩き慣れたトレッキングシューズがベストです。

● 寒さ対策

八戸の沿岸は秋冬の寒さに加え、初夏でも「やませ」と呼ばれる冷たい海風が吹き、急激に気温が下がることがあります。防寒用のジャケットやウインドブレーカーは必須です。

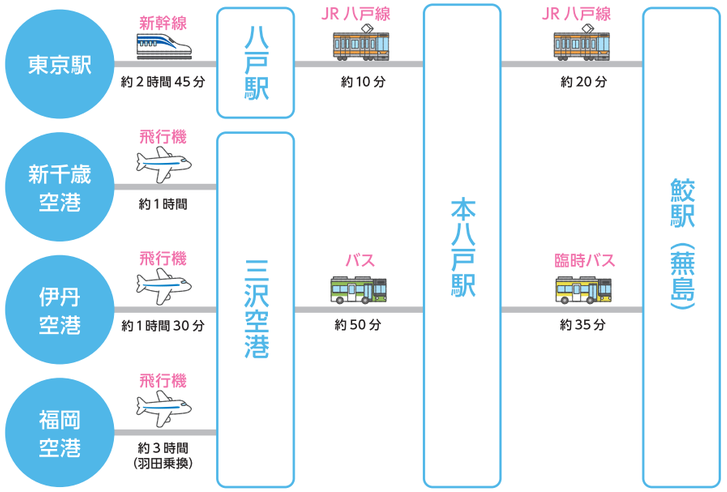
● JR八戸線・バスの時刻を把握

ルート沿いにはJR八戸線（鮫駅・陸奥白浜駅・種差海岸駅など）や「うみねこ号」が走っています。
万が一の途中離脱や短縮のため、時刻表を携帯しておきましょう。

● クマ・ハチに注意

トレイル周辺の一部の地域ではツキノワグマが目撃されています。
事前に注意情報を確認し、遭遇を避けるためにもクマ鈴など音の出るものを携帯しましょう。また、夏から秋にかけてスズメバチなどのハチにも注意する必要があります。

アクセス



◎種差海岸駅への列車は本数が少ないので、計画的なトレッキングを
◎鮫駅～種差海岸駅間は種差海岸遊覧バスうみねこ号も運行
（４月中旬～１１月中旬は毎日、冬季は土日祝日のみ）

JR八戸線鮫駅とJR八戸線種差海岸駅を結ぶ遊覧バス「うみねこ号」の詳細はコチラ→









Waterless Printing. Naturally.

VEGETABLE OIL INK

このリーフレットは、「植物油インキ」「水なしオフセット印刷」を使用しています。

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail

THE IDOLM@STER™& ©Bandai Namco Entertainment Inc.

ようこそ八戸へ！はちます
Welcome to Hachinohe！

アイドルたちと一緒に!!「みちのく潮風トレイル」を歩いてみよう!!



ようこそ八戸へ！

はちます

Welcome to Hachinohe !

みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail



見どころ 漁村景観

八戸市ルートでは美しい海岸風景のなかに昔ながらの漁港や作業風景が息づき、浜の暮らしと活気が間近に感じられます。潮風を感じながら歩けば、太平洋の大海原と歴史ある漁村のノスタルジックな情景が心に響きます。

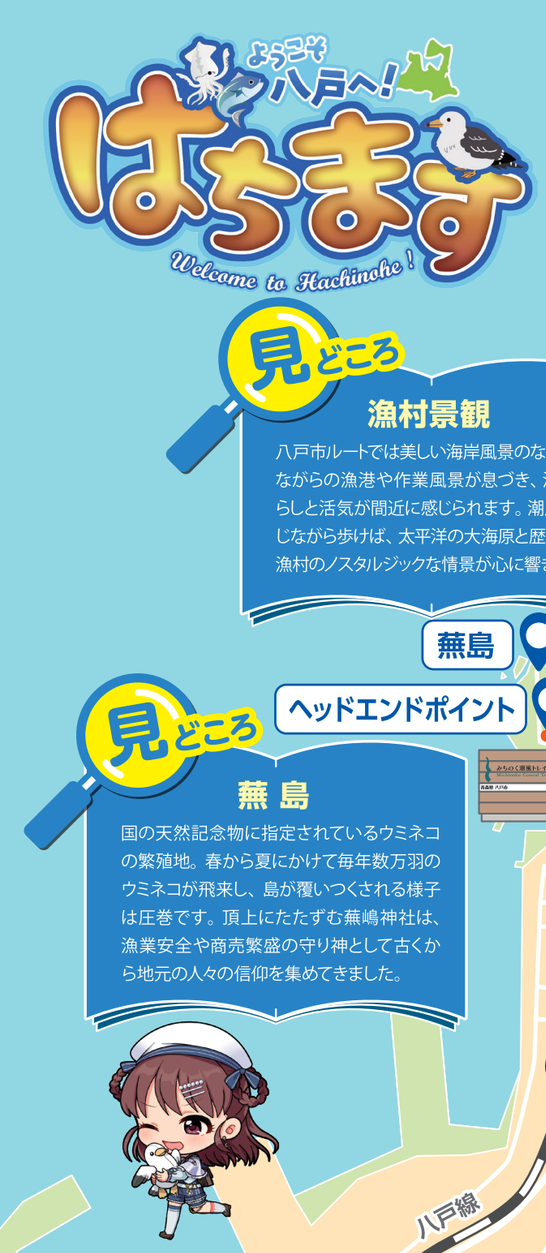


種差海岸インフォメーションセンターへも寄ってみよう

三陸復興国立公園 種差海岸・階上岳地域と、みちのく潮風トレイルの自然や暮らしの情報を発信し、解説案内や体験プログラムも実施。ガラス張りの窓から目前に広がる天然芝生地を眺めながら、ゆったりとした時間を過ごすことができます。



〒031-0841
青森県八戸市大字鮫町棚久保14-167
【営業時間】4～11月／9：00～17：00　12～3月／9：00～16：00



見どころ 中須賀海岸の花畑

“花の渚”とも呼ばれる、海浜植物と高山植物が広がる種差海岸屈指の花の名所。初夏にはニッコウキスゲやノハナショウブ、秋にはハマギク・ハマナスなど季節ごと色とりどりの花々が青い海や岩礁を彩ります。

見どころ 淀の松原

樹齢100年を超えるクロマツの並木が続く探勝路。松林の中、木漏れ日を浴びながら散策を楽しむことができます。また遊歩道から海をのぞむと、木々の間から奇岩や大小の岩石が続く風景が楽しめます。



見どころ 蕪島

国の天然記念物に指定されているウミネコの繁殖地。春から夏にかけて毎年数万羽のウミネコが飛来し、島が覆いつくされる様子は圧巻です。頂上にたたずむ蕪嶋神社は、漁業安全や商売繁盛の守り神として古くから地元の人々の信仰を集めてきました。



見どころ 葦毛崎展望台

石造りの展望台から太平洋が一望できる絶景スポット。白い灯台と周辺に広がる緑の草原、その先に続く青い海とのコントラストが美しく印象的な景観です。また、ふもとで味わう名物ソフトクリームも大人気です。

見どころ 大須賀海岸

キュッキュッと音の鳴る、「鳴き砂（なきすな）」の浜辺としても知られる、白砂青松が続く美しい砂浜。太平洋の雄大な波音と潮風に包まれながら、静かな海岸線をのんびりと歩く解放感あふれるひとときを楽しめます。



見どころ 種差海岸天然芝生地

八戸市ルートと種差海岸を代表する景勝地。古くからの馬の放牧により形成された天然芝の草原が、波打ち際まで広がります。青空の下で寝転がったり、ピクニックを楽しんだりしながら、ゆったりとしたひとときを過ごせます。



アイドルたちと一緒に!!「みちのく潮風トレイル」を歩いてみよう!!

青森県八戸市ルート

起伏のある岩礁から白砂青松まで、変化に富んだ絶景をもつ種差海岸を巡るルートです。ウミネコやハマナスなど季節によっては、たくさんの動植物と出会えるのも魅力。
高低差がほとんどない、おだやかな道が続きます。

各地点館の距離・徒歩時間等

鮫駅 JR八戸線	徒歩 約1.1km（徒歩約15分）	蕪島（蕪嶋神社）	徒歩 約3.0km（徒歩約50分）	葦毛崎展望台	徒歩 約200m（徒歩約5分）	中須賀	徒歩 約700m（徒歩約20分）	大須賀海岸	徒歩（砂浜） 約2.3km（徒歩約60分）	白浜海水浴場	徒歩 約500m（徒歩約13分）	深久保漁港	徒歩 約600m（徒歩約15分）	淀の松原	徒歩 約600m（徒歩約18分）	種差天然芝生地	徒歩 約200m（徒歩約5分）	種差海岸駅 JR八戸線