

三陸復興国立公園 着地型企画 NO. MS01 級 ウォーク初			(GP)	お楽しみ累積歩行距離	東京駅基点 東海道新幹 線営業キロ	
コース名	みちのく潮風トレイル分割踏破 約700km			NO	歩行km	累積km
	第1回 鮫駅から蕪島・高岩・階上岳山麓 42km3コース			01	9.35	9.35
	01鮫駅・蕪島から種差天然芝生地・種差海岸駅前			02	19.74	29.09
	歩行距離9.35km			03	12.76	41.85
	歩行時間2時間50分			04	9.73	51.58
	休憩探勝60分			05	18.72	70.30
	予備時間10分			06	12.35	82.65
全行程4時間00分			福島県相馬市松川浦		約700	

ジョパーク 地球の息吹およびその自然遺産や生態系と人々の共生について学ぶ場所(大地の公園)	新横浜	↓
	28.8	↓
	小田原	↓
	83.9	↓
	山陽岡山	↓
	732.9	↓

北の基点八戸(はちのへ)市の紹介

台地地形に囲まれ平野が太平洋に面している。工業港、漁港、商業港が整備され、全国有数の水産都市で、北東部では少ない工業都市です。夏は涼しく、冬は降雪量が少なく晴天で乾燥しています。現在の人口は24万人。「戸(へ)」は古代律令制に基づく地方統括機構で、現在の岩手県、青森県にまたがる糠部(ぬかのぶ)郡地域で、八戸は南から8番目の「戸」。義経北行伝説が語り継がれる。

国名勝・三陸復興国立公園「種差海岸」(たねさしかいがん)

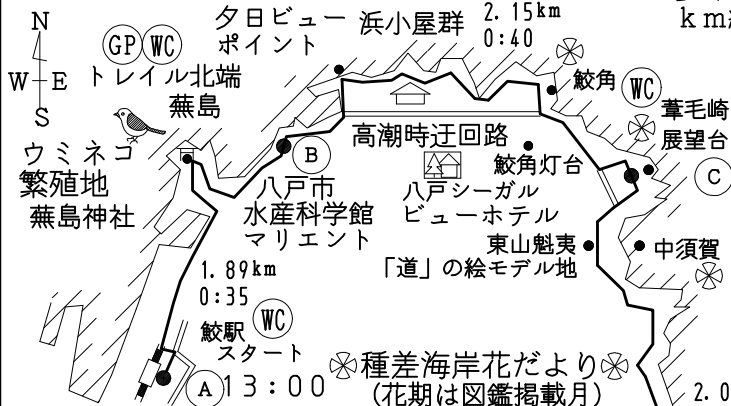
昭和12年国名勝、平成25年三陸復興国立公園に指定され、12kmに及ぶ海岸沿いには広大な天然芝生や、奇岩怪石、白い砂浜など変化にとんだ景観と、春から夏はニッコウキスゲ、ハマナスなどの植物群落が魅力。

天然記念物「蕪島(かぶしま)ウミネコ繁殖地」

蕪島はウミネコ(留鳥:周年棲息。冬は南下する個体が多い。開翼125cm。鳴き声がネコに似ている)の繁殖地として、大正11年に国の天然記念物に指定。毎年3月に約3万羽のウミネコが飛来し7月下旬ごろ巣立つ。この間、ウミネコの鳴き声に包まれ全国からの観光客が多い。市民の鳥として親しまれています。ウミネコは小魚を巢に運ぶ時飛翔中に吐き出し路上に散乱します。この光景は不慣れな人にはビックリです。時々マスコミに報道され騒動になります。蕪島は離島だったが、大正8年以降架橋と埋め立てで陸続きになった。

大須賀

歩くたびにとキュッキュッと音がする「鳴砂の浜」が2km続く。テレビや映画のロケ地で有名。H18年白浜は環境省の「快水浴場百選に選定」



田村崎

海際の遊歩道から断崖と岩磯の展望が魅力。夏季限定ですが、歩道沿いに地元のおもてなしで、鯖やイカの炭焼露天が出ます。

淀の松原

樹齢90年以上の並木を歩く。風光明媚な観光ポイント。その昔、景観の魅力にひかれ人が住んだといわれる仙人窟や宮古市につながっているという伝説の「地獄穴」などが見られます。

種差天然芝生地

八戸市区間の中で最大の観光スポット。涼しい気候と馬の放牧によって維持されてきた芝生地が波打ち際まで広がっている。その造形美から多くの文人に親しまれ、温かい日には寝転びたい気持ち。周辺の民宿では塩味でヒラメだしの「種差せんべい汁」が楽しめる。

名前	フククジラ	ツシム	カシム	ミヤコ	ハマ	ヒメ	キリン	アサ	シ	ミ	ス	ウ	シ	セ	ツ	ミ	セ	ハ
花期(月)	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	8
月	4	5	6	7	8	0	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	8	9

鮫駅(さめえき)

鮫のモニュメントが印象的。トレイル北の基点「蕪島」まで

鮫角(さめかど)

斜面を登るとJRと鮫角灯台(八戸港に出入する船舶の目標で日本の灯台50選)がせまり、眼下にお花畑(初夏)と太平洋の展望が広がる。

葦毛崎展望台(あしげざき)

360度のパノラマが魅力の種差海岸の展望スポット。戦時中は海軍の監視所。

中須賀

春から夏にかけて、海岸沿いの遊歩道は、海浜植物と高山植物のお花畑で人気がある。種差海岸駅前

↑	100	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
標高m											
沿面距離km	1.89	2.15	2.08	1.97	1.26						
推定時間h	0:35	0:40	0:35	0:35	0:25						
標高差m	-2	1	-2	10	12						
合計	沿面距離約9.35km		推定時間約2:50		累積標高(+)約132m		累積標高(-)約113m		最大標高差約24m		