

ちっちゃい地球だ！



スタートは普代村の黒埼灯台。北緯40度にこだわった大きな地球儀があって、ぐるぐる回せる。北京、マドリード、フィラデルフィア、デンバーなどがそうらしい。この手前の駐車場から「陸中海岸自然歩道」がはじまる。

その旅をガイドする。面白そうな出来事や人に会うために、ときにはトレイルをはずれ、戻り、うろうろしながら相馬市をめざしている。多くの人が、このページを参考に、復興を必要とする地を訪ねてくれるとうれしい。

今回は若手県民普代村から宮城県気仙沼までだが、前泊して週末3日という旅程では列車やバスは使にくい。新幹線で

八戸まで行き、レンタカーで（前回のルートを通りして）普代村・黒崎展望台までいつきに進んでしまおう。そこから先、運転手と旅人は交代しつつトレイルを行く、のが正解だ。

まずは「トレイル1」。普代村・黒埼灯台から弁天駐車場までのおよそ17kmで、正式には「みちのく潮風トレイル」としての設定はまだだが、「陸中海岸自然歩道」の名でよく知られた道である。この地方独特の湿った海風「やませ」のせいで春から夏は神秘的な濃霧に包まれることが多く、途中の断崖絶壁、奇勝名勝の北山崎には立派なビジターセンターができていて、そこから北山浜へ、そしてなんと珍しい手掘りの「バチ穴隧道」。「おみおし隧道」を通り抜けよう。北山崎ま

み ちのくの旅特集、これが連載2回目になるけど1回目を知らない人がいるかもしれない、簡単に説明しておきたい。東日本大震災の翌年から、環境省は東北地方太平洋沿岸部を、正確には青森県八戸から福島県相馬まで700km

を、トレイルでつなぐ計画を立てた。グリーン復興プロジェクトのひとつで、4県をまたいで北から南まで、それぞれの被災地域との交流を進め、復興を助けるためである。「ターザン」はこのトレイルを参考にしながら八戸から南に下り、

COURSE 1

黒埼灯台

山田町

今回は長い、およそ200km。
レンタカーを利用しよう。

SCHEDULE

金曜夜に新幹線で八戸入り
午前中に黒崎展望台から「トレイル1」の大冒険
おなががいいたら山田町の〈釜揚げ屋〉
午後は「トレイル2」で本州最東端へ



濃霧の北山崎から3kmちょっとで海岸を走ることになる。この先が水墨画のような崖。

さらに南に下る、
海っぷちトレイルと
元気な人々。

震災復興を願って環境省が設定している青森から福島までのおよそ700kmのトレイル。

『ターザン』は歩き、走り、電車に乗り、車を走らせ、それを行く。
海と山を楽しみ、多くの村や町を通り、人と出会い、復興を応援したいのだ。
ひとりでも多くの読者にこの700kmをなぞってほしい、みちのくの役に立ってほしい。連載3回その2。

『ターザン』は
みちのくの役に立ちたい

みちのく
潮風トレイル
700kmの旅

第2回

普代村

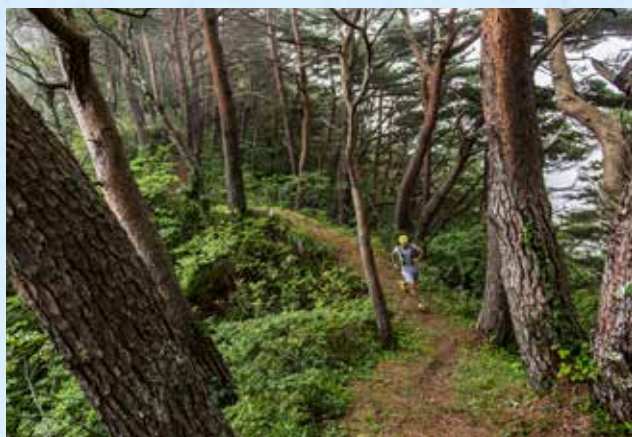
～ 気仙沼

今回は
ココ！

トレイル
1

「熊出没!」の山奥もあれば、 波さぶんの隧道も。

トンネルの先、ちいさな漁港・机浜に出るが、その先は雰囲気が変わって松林に囲まれた稜線。いくつものアップダウンを繰り返して弁天駐車場に到着。全行程およそ17km。



では山の中を進むが、その先の北山浜でぐんと海に近づき、そして大波さぶんの海つぷちからの崖上り、天井から水がポタポタ、そしてこうもりが待ち構える真つ暗闇のトンネル（だからライトが必須）と、なかなかの冒険道だ。
この先気仙沼まで、海に突き出たところならたいていトレイルがあるのだが、全部を巡るのは時間的にとても無理。残



深山幽谷、中国の水墨画のよう、その先に手掘りの隧道、真っ暗闇だし、足元びちゃびちゃ、こうもりもいる。ライト必携です。

念だが、途中、車で移動し、またいくつかの名物トレイルもパスしなければならなかった。「トレイル2」は本州最東端の鰹ヶ埼（とどがさき）灯台をめざす11kmのトレイルだ。しかし、朝から走りっぱなしでおなかがあいた、手前の山田町にうどんの名店（釜揚げ屋）があると聞いた、鰹ヶ埼よりうどんが先。
岩手県山田町では東日本大震災による死者行方不明者は900人を超え、多くがいまだ仮設住宅に暮らしている。
震災前から人気の（釜揚げ屋）は昨年までの飯店舗から新店舗に移り、洋菓子店（山田せんべいソフトクリーム、うまい）と山田生せんべいの工場を併設している。「は？」であろうが、こればかりは現場に行ってもらわなければならない。むろん、昼どきは行列必至のうどんである。



釜揚げ屋。いろいろなトッピングがあるけれど、じゃがいもと海老の唐揚げが密かな人気。行列ができていたら山田せんべいのソフトを先に。
<http://kamaageya.kawasai.net/>



どちらも
おいしい!
両方食べてね!

箱崎半島の先端をめざす「トレイル3」。始点となる大沢駐車場には、「新奥の細道」と看板にはあるけど、御箱崎神社への参詣道であり、その先の御箱崎灯台への連絡路でもある。神社の奥は鳥居の回廊。



トレイル
3



う どんの後は前ページの「トレイル2」、本州最東端の鯉ヶ崎灯台へのトレイルだ。山田湾を北に回り込んだ姉吉キャンプ場・跡（津波のせいで壊滅してしまった）から片道4kmの往復にな

る。小さな湾に駐車場とその横にトイレ。脇に「鯉ヶ崎灯台への自然歩道入口」とある。ちよつとガレた坂道を進んで高度を上げると、すぐに整備されたトレイルに変わる、なるほど津波はここまで来た

のか、とわかる。その先は気持ちのいい山道、海をそば高いところを進んでゆく。やがて広く開かれた芝生の奥に、真っ白で上品な作りの鯉ヶ崎灯台。昭和の超大ヒット映画『喜びも悲しみも幾歳月』はこの灯台守の妻、田中キヨの手記が元である。昭和な灯台を背にして岩場を下ると本州最東端の碑、正確には海つぶちの最東端から30mほどおおよぼ、手前の大きな岩に、そのプレートが埋め込まれている。宿泊は釜石だ。理由はふたつ、ひとつ目は朝ごはんを釜石駅前（サン・フィッシュ釜石）の朝市で食べたいから。前回の陸奥湊駅前のそれと同じように、好きなおかずを買ってきて、併設の食堂で食べちゃうという寸法、いわゆるおかずの持ち込み。ただし釜石では「駅前食堂」という中華料理店がそれ、おかずを持ち込むには、店の品を注文しないといけない、ま、礼儀だ。とはいえ、この店海鮮ラーメンやユニチャーハンだけでもいいや、つてくらいおいしい。



トレイル
2

ユニチャーハンで始まり 巨大ベルトコンベアで 終わる。



鯉ヶ崎灯台。どこから撮っても「絵」になる白亜の貴婦人。ぜひとも、会いに。

COURSE 2

鯉ヶ崎灯台

大船渡

自然豊かなトレイルを進み、
そして被災の現場へ。

SCHEDULE

2日目は釜石に宿泊する

翌日の朝食は〈サン・フィッシュ〉釜石の朝市で

そのあと「トレイル3」、御箱崎神社へ

お昼は陸前高田のオールディーズなハンバーガー

「奇跡の一本松」は見ておかねばいけない



トレイル
3

御箱崎神社



釜石市内のホームグラウンドで練習する〈釜石シーウェイブス〉と震災当時のキャプテン佐伯悠さん。釜石は2019ワールドカップの会場に決まった、釜石の名を世界中に知らしめる絶好の機会、彼らシーウェイブスもさらに強く、勝利を増やし、釜石への恩返しをしたいと言う。



大船渡市の〈ザ・バーガー・ハーツ〉。震災から復活した岩手のアメリカングラフィティ、瓶のコカ・コーラやオールディーズのLPジャケットが飾られる。バーガーメニュー多数、昼も夜も人気店、応援したい。盛駅から歩いて5分。☎090・2953・0997。11:30~21:00、月曜定休。

お昼ごはん。魚介もいけれどハンバーガーというのはどうだろう、名店〈ザ・バーガー・ハーツ〉である。もともとは地元のショッピングセンターのフードコートで人気だったが、震災後に独立店舗を構えることになった。店内はアメリカン・オールディーズ、古き良き時代のレコードが飾られ、曲も流れているが、「E・プレスリー」はまだしも「バディ・ホリー」とは！ご当地の名産を使つた恋し浜帆立バーガー700円がスペシャルティ、アボカドバーガー610円もお試しいただきたい。



奇跡の一本松で知られる陸前高田には、松の木以外ほんとうに何も残っていなかった。更地を盛るための土を運ぶ巨大ベルトコンベアがその一帯に幾本もの足を延ばしている。近未来の惑星移住プロジェクトのよう。津波は将来の自然環境をも破壊してしまった。

おなががいっぱいになったところで、「トレイル3」。これも甚大な被害をこうむった大槌町の南、箱崎半島のどんつきにある御嶺崎神社をめざそう、陸中海岸の中でもとりわけの景勝地として知られている（だって先端だもの）。神社手前から波打ちきわ奇岩「ころの千疊敷」を眺めることができる。

アクセスは大槌湾に沿って半島の北側をまわって箱崎白浜へ、その先の大沢駐車場までは道がえぐれたり狭いところもあるのに注意、気をつけて進もう。「新奥の細道」の看板のある大沢駐車場から神社までおよそ4km、神社やその先の灯台関係者がクルマを利用するのだから、「細道」は実は幅の広い、平坦で快適なトレイル。クルマはめつたに通らないから道の真ん中も緑が満載だ。

そして釜石に宿泊した理由その2は、あのラグビーの名門、かつての「新日鉄釜石」を源とする〈釜石シーウェイブス〉

ス」を訪れたかったからだ。震災のとき、選手たちはすぐに救済と復旧活動を始めたという。釜石の町があつてのラグビー、そして俺たちだから、と。

当時のキャプテン、佐伯悠さんに会えた。「選手は全員無事でしたが、それぞれの職場や生活環境は大変なことになっていました。われわれは地域の応援で成り立っているクラブチームですから、釜石のために、とにかくできることから始



大船渡市内で鉄道のあったところは、BRTバス専用路になっていることが多い。踏切の代わりに信号だ。

めようと。ボランティアセンターに行つて、力仕事なら任せてください、つてね。被災した病院からベッドや酸素ボンベなどを運び出したりしました。5月の連休あたりから、ようやくみんな揃つてラグビーができるようになって、うれしかったですね。このグラウンドの復旧も含め、たくさんの方の世話になりました、勝つことで釜石の名を上げて町に恩返しします」。

「みなさんには観光でも買い物でも食事もいいので、地元の人と触れ合つてほしいのです。釜石を訪ねて新しい発見をしてもらいたいんです、あ、釜石で買物をするなら全国チェーンの店ではなく、地元のお店で、がうれしいです」

そして大船渡。南に下るとつれ震災被害が目立つようになってきた。JR大船渡線は不通となり、盛（さかり）から気仙沼まではBRT（バス高速輸送システム）のバスが走っている。

大船渡から陸前高田、そして気仙沼への道は復興作業のためのダンプトラックが多く走っている。冗談ではなく日本中のダンプが集まったのではない、かなりの数である。それだけ被害は大きく、復興の工事が進んでいるということだ。



釜石駅前の〈サン・フィッシュ釜石〉の朝市はいかが。お刺し身、ウニ、大きな鮭もいます。1品注文すれば、おかず持ち込みのOKの中華の〈駅前食堂〉、野菜炒め朝定食も悪くない。http://sunfish-kamaishi.sakura.ne.jp/ また、朝市につきもののご当地サイダー、左は龍泉洞の名水を使っている。

COURSE 3

釜石

気仙沼

気仙沼は勢いづいていた、
しっかりした若者が多い。

SCHEDULE

トレイルはふたつ、両方は無理か？

なんとうれしい黒崎仙峡温泉

夕食は早めに気仙沼の〈福よし〉で

レンタカーを一ノ関に返却、そして新幹線



上が「トレイル4」の目玉、乱瀑谷。どうしてこんなことになったのか摩訶不思議な巨岩絶壁サンド。真ん中あたりの雷岩（の洞窟）に波が打ち寄せどーん。下は碇石埼灯台。右は「トレイル5」の終点黒崎仙峡温泉、トレイルの締めくくりに。www.kurosaki-onsen.com/



トレイル
4



トレイル
5

そして、今回の旅の終点気仙沼。周辺におすすめのトレイルはふたつある。手前の大船渡市の末崎半島、穴通磯から碇石海岸駐車場までの「トレイル4」片道3・5kmと、陸前高田市の六ヶ浦漁港から黒崎仙峡温泉までの「トレイル5」片道約4kmだ。どちらも海に突き出た半島の先にあつて、トレイルの起点終点には駐車場がある。アクセスはいいのだが、今日は3日目、なごり惜しいが

今日のうちに日常へ戻らねばならない。両方のトレイルを進むのには時間が足りないかもしれない。何事も帰りの一ノ関からの新幹線、また気仙沼から一ノ関に至る移動時間を計算してから。

さて、「トレイル4」の碇石海岸。市立博物館の近くに乱瀑谷（らんぼうや）という奇勝名勝。切り立った大きな屏風岩が向かい合わせになったところで、大きな波が打ち寄せると、その谷間にある雷岩が大きな音を立てるのだ。トレイル途中から分け入ると立派な展望台もある。「トレイル5」は終点を温泉として、ひとつぶろ浴びておしまい、としたい。レンタカー利用を考え温泉の駐車場にクルマを駐め、そこから進んで適当なところで折り返そう。このコースは、みちのく潮風トレイルの設定はまだだが、広い松林の中を抜けることができ気持ちいい。1kmほどで小さな入り江、大祝浜に到着。ところが取材時は、トレイルから入り江に下りる部分ほんの5mくらいが崩れていてちよつと冒険が必要だった。入り江を通過して再び

気仙沼商工会議所会頭の菅原昭彦さんは日本酒〈男山本店〉の代表でもある。地元気仙沼の魚を、特にカツオを美味しく食べるために、名酒の誉れ高い〈蒼天伝〉を作り上げた。お試しいただきたい。www.kesennuma.co.jp/



トレイル
4

被害は大きいが
人々は元気だ、
特に若者たち。

どーんの雷音のある乱瀑谷展望台。碇石海岸のトレイルを左に曲がるとここ、右に曲がると大船渡市立博物館。

トレイルへ、今度は小祝浜、ここはすんなり行ける。その先六ヶ浦漁港まで片道3km弱、適当なところで折り返そう。

気仙沼はいつときの水産加工業の落ち込みから立ち直っている、イキのいい若者が増えてきた。気仙沼商工会議所の菅原昭彦さんに話を聞かせてもらった。

「まだ8000人以上の市民が仮設住宅で暮らしています、全市民の8人に1人が自分の家に戻れていません。これが解決しない限り、震災は終わっていないと思っています」

「水産加工業は少しずつ立ち直ってきていて、商品を作ることではできるのですが、震災で販路を失ってしまいました。スー



まさに気仙沼ブランド。この町には世界一の焼き魚の店がある、国内外の料理関係者に知られる〈福よし〉。囲炉裏で串に刺され焼かれるカレイ、サンマ、キチジ（金目鯛）を食べずには帰れない。夕方5時からの営業、ぜひとも新幹線に乗る前に。予約必須☎0226・24・0284。17:00～22:00、日曜定休。



畠山政也さん。気仙沼・唐桑で牡蠣と帆立を育てる。唐桑は震災で漁業のいっさいを失ったが、たちまちのうちに広島から救いの手が差し出された。いま唐桑の牡蠣の筏（養殖のために海上に浮かべる）は広島のものだ。ありがたい。そんなことも、畠山さんを漁師にさせたきっかけである。「お風呂に入った唐桑の牡蠣、おいしいよ」。

パーや大型店舗で（気仙沼の魚介商品）を扱ってくれるよう努力しています。気仙沼はフカヒレ、カツオ、カジキマグロの水揚げの圧倒的なシェアがあります。気仙沼の漁師が魚の漁場をよく知り、漁法に長けていることもありですが、他の港の船もここに水揚げするんです。生鮮カツオはここ18年連続で日本一なんですよ、震災の年でも」

「というのは気仙沼には、優秀な修理造船技術がある。航海に必要な良質な食料、日用品が簡単に手に入る。地形的に避難港として優れている。カツオの買い受け人が高値で買ってくれる。餌のイワシが豊富に獲れる。優秀な漁船員がいる。などの理由からです。気仙沼に元氣な若者が増えてきています、漁師になりたいという人もいます、彼らにも手伝ってもらって気仙沼をブランド化したいですね」

気仙沼に戻ってきた若者、畠山政也さんもそのひとりだ。もともと船乗りとはいえ、日本の漁場を護るための違法漁業を取り締まる船、水産庁所属で相手は魚ではなく外国船だった。震災をきっかけに地元に戻り、牡蠣・帆立を扱う漁師になった。

貝柱が太く大きくなる7月、帆立貝は

旬である。夜2時くらいから海に出て、ロープに下げられた帆立を引き上げ始める、朝6時には港に戻って計量し、業者者に引き渡す日々、大変な労働だけど、にこにこ笑顔で地元の先輩たちに交じって作業をこなしている。

「ここは唐桑（からくわ）」という漁場なんです、牡蠣も自慢なんです。海の中に吊るしているのが牡蠣以外の生き物がついてしまっています、熱湯の風呂に入れてそいつらを退治するんですよ。こうすることで育つのに必要な餌のプランクトンを牡蠣が独り占めできます。とても手間がかかりますがこの熱湯風呂に入った牡蠣は身が大きくて、おいしい。ここ唐桑と周辺のいくつかの漁場だけのやり方です。特別な唐桑の牡蠣、もつと知ってほしいですね。ブランド牡蠣にしたいなあ」

気仙沼で復興を願う若者は他にもいる。宮城県といえばフェンシング、その名門中の名門・県立気仙沼高校フェンシング部女子キャプテン小野寺咲さん。「気仙



沼の人たちはみんな苦労しているんですよ。私たちがフェンシングで勝てば、高校生ががんばっているな、ってみんなの励みになるんじゃないかな。たくさん練習して、みんなの役に立ちたいですね」。

宮城県フェンシング協会は創設60年を迎える、この地にいかにフェンシングが普及しているのか、おわかりだろう。気仙沼では小学生も剣を振る。ロンドン五輪銀メダルの千田健太の母校・県立気仙沼高校フェンシング部は強豪の中の強豪。小野寺咲、先輩に追いつき追い越せ。

みちのく潮風トレイル・ナビ登場！

なんと安心、なんと便利。公式ルートマップだけではなく不安な人のためにスマートフォン専用のナビ・アプリが開発された。現在位置から目的地までのルートがわかってやう。もちろん『ターザン』で取材紹介しているスポットも案内されます。また『トリップアドバイザー』との連携で周辺検索、関連スポットの口コミ情報も手に入ります。

<http://tohokukanko.jp/coastal-trail/>

