



上／行者の道スタート直後。沢に沿ったトレイル、ここは足元が悪いので角材が敷いてある。下／田東山山頂、見晴らし全方向に素晴らしい。右／修験道のトレイルらしくいくつか冒険チックな箇所がある。楽しい。



頂上は
すくだよ

COURSE 1

南三陸

女川

「みちのく」の設定はまだだが、
気持ちのいい山がたくさんある。

SCHEDULE

仙台経由で南三陸町に前泊

初日朝は田東山の「行者の道」を

お昼は〈おじか〉の名物メニュー

午後は『海の幸トレイル』を

宿泊は珍しいトレーラーハウスはいかが。



「ターザン」はこの夏、3回に分けて「みちのく潮風トレイル」を参考に八戸から南に下る旅を続けてきた。ときにはトレイルをはずれ、うろつき、奇勝景勝に腰を抜き、おいしい食に出会い、人々から被災の実情を学んだ。そして今回は最終回、宮城県南三陸から福島県相馬までである。実を言えば、この区間のうちの多くは「みちのく潮風トレイル」の設定がまだなされていらない。それゆえ「ターザン」なりに道をつなぎ、被災地を訪ね、また見聞を広めてきた。多くの読者がこれらのページを参考に、たくさんの体験をしながら「みちのく」の南の起終点である相馬市松川浦環境公園へ続いてくれるとうれしい。

ここでは新幹線で仙台まで進み、そこでレンタカーを借りて南三陸から相馬をめざした。まずは田東山（たつがねさん）。気仙沼市と南三陸町の境がその山頂だ。南三陸町歌津樋の口（うたつひの

お昼は移動途中、女川（おながわ）町にある女川コンテナ商店街の食事処〈おじか〉。海老フライ丼（女川カレーかけ）800円、クジラ大和煮并970円。ともに大名物。☎0225-53-2826。



『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

最終回

南三陸

相馬

リアス海岸は
平坦な砂浜になった。
山は平野になった。

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回最終回。

今回は
ココ!



毎年海の日に開催!



左上/上品山(じょうぼんざん)から水沼山へ。右上/雄勝町の山々。下/上品山の折り返し地点。右/海の幸トレイルのコース、およそ34km。



山本圭一さん、東日本大震災を機に雄勝町で暮らす。もともと人口4300人の小さな町だったが、震災後は700人になってしまった雄勝町、山と海しかないこの町をどうやったら元気づけることができるのか? 多くの人に来てもらえるのか? そこから思いついたのが『三陸・雄勝海の幸トレイルランニング』。第1回大会では定員200名はあったという間に埋まってしまい、そのうちの60%は東京、神奈川からの選手であった。回を重ね、今年は石巻のランナーが20人も参加している。来年は7月18日海の日を使った2日間の予定、いずれHPにアップされる。定員は200名、クリック合戦必至。http://uminosachirun.jp

※『三陸・雄勝 海の幸トレイルランニング』のコースは「みちのく瀬風トレイル」に設定されています。

海の幸トレイル、
たくさんの方が喜ぶ。

山本さんの大会は異例である。(前夜祭で)おいしい雄勝の海のお腹いっぱい食べてもらうことが最優先。しかもレースではなくファンランなのだ、だからタイムや順位は計測しないし、走り出してから折り返し地点を(距離を)選べる。フィニッシュ会場に御宝美海(ごほうびかい)なるホタテや牡蠣のBBQが用意してあって、短いコースを選んだ方が(早くフィニッシュできるから)BBQをたっぷり味わえる、というむずかしい選択も用意されている。こんなに楽しい復興支援はそうはない、ぜひ雄勝町を訪ねていただきたい。

ここからが本題だ。ここ雄勝町にはまだからに連なる山がいくつもあ、もともと山歩き大好きな山本さんは、この美しい山々を使って人々を集めることができるのでは、と思いつく。プロトレイルランナーの石川弘樹さんに相談し、地元石巻山の会に協力してもらい、ついに13年6月に第1回『海の幸トレイルランニング』大会が開催された。

勝町中学の校長先生から、夏休みの間学習塾を開き、子供たちを学ばせてほしいと依頼される。教職にある友人、知人を集め、山本さん自身は毎日の昼食の手配、授業のコーディネート、先生の送り迎えなどに奔走する。地元雄勝の人々の信頼を得て、やがて牡蠣、ホタテ、ホヤ、銀鮭の養殖を手伝う。山本さんは11年の秋にこの地へ移住した。

初日は女川に宿泊。女川の復興に宿泊施設は絶対に必要と被災旅館4社が運営する〈エルファロ〉。http://elfaro365.com/index_pc.php



恒例のご当地
サイダー！



上／隠れ連続ご当地サイダー、松島手榴産の梅を使った《松島梅サイダー》300円。右上／松島さかな市場、まるで体育館。右／Aセット、牡蠣めし、牡蠣味噌汁つきで1,600円。下／《焼きがきハウス》ではスコップが大活躍、☎022-353-2318。右下は場内の松島カキバーガー350円。



うれしー
牡蠣つくしー



空

高くから見下ろせば、三陸独特のギザギザと鋭く海に突き出た半島や岬は牡蠣半島を最後に姿を消し、その先はつるりと広い仙台湾、仙台平野が連なると思っていた。

違う。牡蠣半島のその先、石巻の先に最後の凸凹があった。「ああ松島や」の、そして、牡蠣の松島湾である。

2011年3月11日、東日本大震災の津波の最高遡上高は大船渡市の40・1m、死者行方不明者は1万8466人と発表されている。日本応用地質学会の発表によれば、この松島湾も大津波に襲われたが湾内外に点在する2600余りの島々（808ではない）が防潮堤の働きをし、津波の勢いを減らしたと考えられている。湾のいちばん奥の松島町では海岸に位置する観光船レストハウスでおおよそ1・2mの浸水深、海岸から約200m内陸の瑞巖寺山門では50cmであった。

日本三景、名勝松島を望むには大高森（おおたかもり）がいちばん。松島湾で最大の島である宮戸島の最高点106

mの頂である。その眺めは「牡蠣」とされている。大高森入口駐車場横からゆるゆるとした砂地の白いトレイルが続ぎ、途中に切通しのような箇所もあつてなかなか面白い。

朝。お腹が空いた。ここは松島、牡蠣以外に何を望もう。いざ行かん松島さかな市場、むろん場内で新鮮な魚介は食べられるけど、やはりここは牡蠣に夢中になりたい。まずは軽く、市場入り口に近しい「松島カキバーガー」にちよつかいを出してみる。熱々のバンズに挟まった牡蠣ソースのクリームコロッケだ、ほほう、めったにお目にかかれない品である。

いよいよ市場の外に出る。クルマを駐めたときからうすうす気づいていたが、駐車場の隅に《焼きがきハウス》なる小屋がある、なんとも素晴らしいネーミング。近寄るとさらに素晴らしい「焼きがき食べ放題45分2000円」の看板。違う町でお昼（それも楽しみだ）の予定もあり、ここは焼きがきAセット（十分に満足であるのだが）にしておいた。

松島湾を牡蠣に望む大高森は、実は東松島町の宮戸島にある。奥松島パークライン沿い、大高森観光ホテルの前に駐車場と登山口がある。

看板には「牡蠣」
の2文字が！



松島町は松島がゆえに
被害は少なかった。



COURSE 2

松島

山元町

風光明媚な松島を過ぎると
まっさらな土地が広がる。

SCHEDULE

松島は牡蠣、さかな市場に駆けつける

大高森から日本三景のひとつを

お昼は元祖はらご飯をいただいて

山元町では黄色のハンカチを





奇跡の小学校と 風に揺れる 黄色のハンカチ。



貴重な話を聞かせてくれた〈やまもと語りべの会〉会長・渡邊修次さん。黄色いハンカチは山下駅前の橋元商店で2枚1組400円で販売されている。1枚はこの地へのメッセージを書いてここに、やがてあの地の風にたなびく。もう1枚は自宅に。「幸せの黄色いハンカチプロジェクト」<http://yamamotoaso.bitai.web.fc2.com/news.html>



この中浜地区では死者137人、全壊家屋は265棟。しかし海岸からわずか400mの位置に建ち、高さ10mにも及ぶ大津波の直撃を受けても、この小学校に避難した児童、職員その他含めて90人全員が助かっている。〈やまもと語りべの会〉山元案内会長の渡邊修次さんに話を聞かせてもらった。

何も残っていない山元町の海沿いにつたひとつ、ぽつんと「奇跡の小学校」が建っている、廃校となった山元町立中浜小学校だ。近くにはあの津波に負けずに生き残った樺の大木、ロープがいくつも張られたくさんの黄色のハンカチがたなびいている。

仙台湾に沿って6号線を南にクルマを走らせる、福島県に近づくにつれ、町並みは消え失せ、地平線の先まで何もない土地が続いてゆく、その広さたるや東京の品川区に匹敵するとか。この地域もまた、津波がすべてを奪っていった。

いくつもの幸運と校長の的確な判断が奇跡を起こしたようだ。小学校なので3年生以上が授業中、2年生以下は上級生と共に下校するため校庭で遊んでいた児童全員が学校の管理下にあったこと、日頃から津波対策を心がけていたこと、校舎が高潮に備え、1・5mの盛り土をした上に、地震や津波を想定して頑丈に建てられていたこと、などだ。

14時46分大地震発生。49分に津波警報が発令され「15分後に高さ6m以上の津波が」と。この地域の避難先は坂元中学校と定められているが、行き着くには低学年児童の足で20分以上かかる。間に合わない。校長は避難を断念し、児童全員52名、教職員ほかを合わせた90名をこの小学校内に留める決意をする。

全員が屋上の屋根裏倉庫に避難。15時52分に大津波が襲う。真っ暗闇の中、激しい音が響き渡ったという。水は2階まで達した、どれほど恐ろしかったことだろう。闇の中で一夜を明かすことになった。食料なし、水なし、暖房なし(夜中に毛布を見つけた)、懐中電灯2本。翌朝6時、上空を航行中の自衛隊ヘリに発見され全員が無事に救出された。

そばの樺の黄色いハンカチには勇氣と希望、この地を励ます全国からの愛と、それに対する感謝が記されている。



巨理(わたり)町ははらこ飯生誕の地。名店がいくつもあるが、今回は〈浜寿し〉、1,600円。9月中旬〜12月の季節もの。火曜定休。☎0223・34・3101。

COURSE 3

新地町

相馬

ついに「みちのく」の最南端、
あちこちトレイルのいいところ取り。

SCHEDULE

午前は相馬市内のおもしろポイントを

お昼は松川浦の復興チャレンジグルメを

午後に絶好の行楽地、鹿狼山

クルマを仙台に走らせて新幹線へ



山
元町で宮城県は終わり、隣の新しい町（しんち）町からはいいよ福島県だ。そしてこの新地町から「みちのく潮風トレイル」が再び始まる、距離は短いですが南の相馬市の松川浦環境公園までがそれである。なお、環境省はこの「みちのく」はゆつくり歩いて楽しむことを推奨している。

環境省のHPには「みちのく」のトレイルマップ入手案内が載っている、ここはその中の「新地町」「相馬市」が該当する。トレイルの順を言えば、左ページの鹿狼山が先になるのだが、最後はこれまで進んだトレイルを高いところから眺めたい、この思い。相馬市内を先に、鹿狼山を後ろに回した。



へえ、ふーん、の
相馬市内うろうろ歩き。



そこで相馬市内のトレイルだ、「みちのく」マップの通りに進んでもいいのだが、そこには市内中心から離れた寄り道の表記がある。まずは百尺観音、相馬出身の仏師・荒嘉明氏が岩崖を削り出して、という気の遠くなるような仕事、昭和6年以來いまだ完成に至らずの観音屋像だ。困難は2代目、3代目へと引き継がれている。

百尺観音を東に進むとすぐに121号線陸前浜街道と交差するのだが、江戸時代からの立派な松並木が続いている。道の両側が盛り上げてあり、そこに太い幹の松がどしどし立ち並び、ゆるゆる進むと往時のサムライになったような感じがしてくる。市の指定天然記念物だ。あ、車に注意、歩道にガードレールはない。相馬には溜め池が多い、古くから水に不自由したからといわれるが、「みちのく」のマップを見ても大小数え切れないほどの池がある。陸前浜街道松並木を北に進み、周辺の名もない池を訪ねてみた、まさに何でもなしの溜め池、のんびりした時間が流れていた。

さてさて、相馬といえば「野馬追」。遡れば平将門に行き着く1000余年続く神事であり祭だが、甲冑に身を固めたサムライと馬500騎あまりが野っ原を全速力で駆け回る大活劇は、黒澤明監

観音さまから始まって松並木やお馬さん、われわれが相馬市内の立ち寄ったところを紹介するとこんなふう。



相馬には馬が
たくさんいる！



上から／百尺観音。広い駐車場があって、拝観料は無料。百尺はほぼ30mだから、かなり大きい。膝から下が未完成である。陸前浜街道の松並木。その幹の太さを見るに、徳川の時代に植えられたそのものなのか。とにかく見事である。市内の名もない溜め池。これほど溜め池の多い町も珍しい。ここは川の谷側を堰き止めて造ったようだ。相馬中村神社に飼われている白馬。人なつこい。左下／相馬中村神社入り口、そこかしこにお馬さん。



女子も子供も平気、ゆるゆる上りの鹿狼山。



上／眺望コースをてくてく下る。たいした標高ではないのにもう紅葉。左／鹿狼山山頂から三陸方面を眺める。そう、青森のウミネコたちは元気だろうか？

督映画そのままの大スペクタクルである。その大舞台で活躍する馬たちが相馬市役所のそば、相馬中村神社に飼われていて乗馬体験もできる。へえ、こんな町のど真ん中で、である。

相馬の海は松川浦、漁業の復興は思うように進んでいない。北の宮城、岩手、青森の漁業関係者とは異なる難題、放射能汚染とその風評被害という壁を越えねばならないのだ。試験操業をなんども繰り返して、25ベクレル以下の安全で安心して食べてもらえる松川浦の魚介は64種類にまで増えているのだが、いまだ本格的な操業の許可が下りない、つまり漁業ができないのである。海の町で地の魚介を提供できないのは辛い、このままでは観光のお客さんも遠のいてしまう。

松川浦の旅館、ホテル、飲食の有志たちは復興チャレンジグルメ・キャンペーンを始める、それぞれ自慢の魚介のメニューを作り、スタンプリーも楽しんでもらおうというもの。松川浦のものは使えないが、春夏、秋、冬の3シーズンそれぞれの旬の魚介を提供し、人気は上々である。

下／アグリカルチャーからの命名（そうだよな？）とは洒落てるじゃん、〈あぐりや〉は地産地消そのもの。そうそう、このいちじく、安くておいしかったよ。定休は正月三日。☎0244・62・5220。



やっぱりアイスははずせない♡



復興チャレンジグルメを進める菅野貴拓さん。〈たこ八〉のC・グルメは〈きらきら定食〉。たこ刺し身、いくら、かわいひのフライ、あさりの味噌汁で1,620円。http://www.kaneyo-suisan.com/menu/



さあ、いよいよ「みちのく」最後の高みに上がろうか。鹿狼山は標高430m、樹海コースと眺望コースのふたつがある。いわゆる女坂と男坂の意味で、斜度が緩く距離が長いのが前者、急で距離が短いのが後者である。もちろん樹海コースで上り、眺望コースで下るのが賢明。周囲に何もないたため標高は高くはないが山頂からの眺望は素晴らしく、北にこれまで

通過した「みちのく」が望め、東には太平洋、西に蔵王連峰が連なっている。ちなみに山頂は福島県新地町と宮城県丸森町との境である。新地町といえば地元の特産物を扱う〈しんち地場産市場あぐりや〉を訪ねていただきたい。鹿狼山登山口から2・5kmほど離れているが、地元名産のトマトやいちじくをはじめ、旬の野菜や果物が契約農家から運ばれている。そしてついに終えるときが来た。松川浦の北にある松川浦環境公園が「みちのく潮風トレイル」の南端である。700kmを旅したわれわれを可愛い花の鉢植えと手作りトートムボールが迎えてくれた。みなさんもぜひ「みちのく」を利用して被災地を訪ねていただきたい。

FINISH!



みちのく潮風トレイル・ナビ登場！

Treasured TOHOKU JAPAN



なんと安心、なんと便利。公式ルートマップだけでは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つちゃう。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/

松川浦環境公園。出発は青森八戸の蕪嶋神社から。神社名物ウミネコの「運」には恵まれなかったが、トラブルなく、ケガなくここに700kmの旅を終えた。