

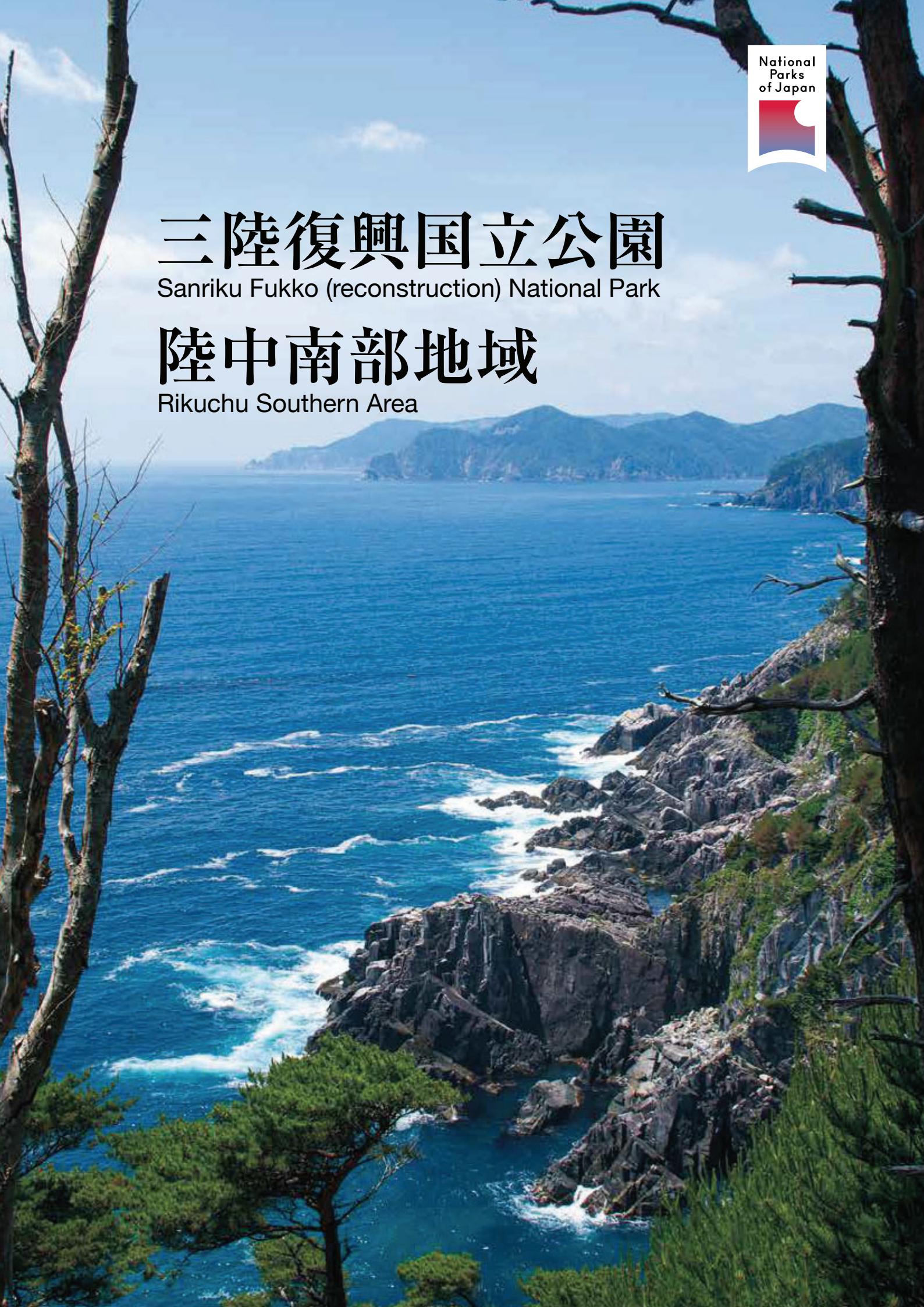


三陸復興国立公園

Sanriku Fukko (reconstruction) National Park

陸中南部地域

Rikuchu Southern Area



三陸復興国立公園とは

三陸復興国立公園は、太平洋沿岸の青森県八戸市から宮城県石巻市まで、南北約250kmに及ぶ海岸線を有しています。この国立公園は、2011年3月11日に発生した東日本大震災からの復興を支援する取り組みの一環として、既存の3つの公園を合併する形で設立されました。国立公園北部は、海岸の段丘や連なる断崖絶壁が特徴（この地域は「海のアルプス」と呼ばれています）で、南部は入り組んだリアス海岸で知られています。南と北からやってくる海流と気候が合流し、多種多様な海洋生物と植物を育む環境がつくりだされます。また、地元で「やませ」と呼ばれる夏に吹く東風が涼しく湿った空気を運んでくるこの地域の気候は、高山植物の生育に非常に適しています。

Sanriku Fukko National Park

Sanriku Fukko (Reconstruction) National Park stretches about 250 kilometers north to south along the Pacific coast, from Hachinohe in Aomori Prefecture to Ishinomaki in Miyagi Prefecture. The park was created by merging three existing parks as part of efforts to help the region recover after the devastating Great East Japan Earthquake and tsunami of March 11, 2011. The northern section of the park is noted for coastal terraces and towering cliffs—the nickname of the area is “Alps of the Sea”—while the southern section is known for its convoluted ria coast. The convergence of ocean currents and weather patterns from the north and south has created an environment that supports a wide variety of marine and plant life. The easterly summer winds locally known as yamase bring cool, moist air to the region, making the climate ideal for alpine plants.



三陸復興国立公園 陸中南部地域とは

碁石海岸を含む国立公園南部にあたる土地は、約4億年前の地殻変動によって北に運ばれてくる前は、赤道付近に位置していました。リアス海岸の不規則な凹凸は、氷河が溶けて海面が上昇し、川の谷間が浸水してできた数々の入り江や半島です。リアス海岸の特徴の一つは、多くの湾が穏やかな水を湛えていることで、これらは海藻や牡蠣、特定の魚類といった海産物の養殖にぴったりの地域となっています。

Sanriku Fukko National Park Southern Area

The land that forms the southern section of the park, including the Goishi Coast, was located near the equator before tectonic plate movement carried it north around 400 million years ago. The irregular contours of the ria coast form a series of inlets and peninsulas created when rising seas from melting glaciers inundated the river valleys. One feature of the ria coast is the calm water of the many bays, which makes them an ideal habitat for cultivating marine products such as seaweed, oysters, and certain species of fish.

みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail

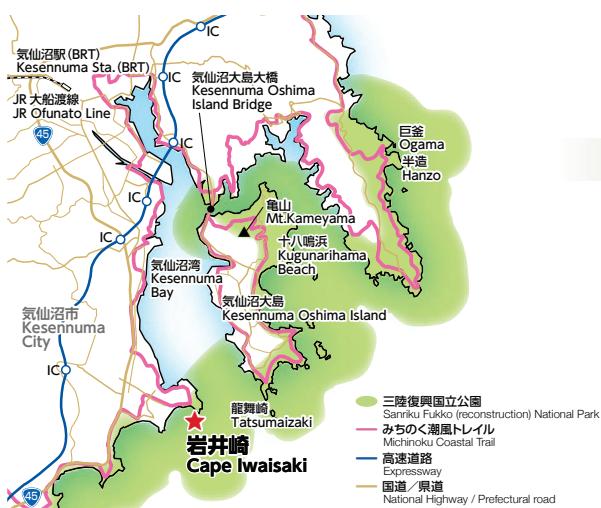
みちのく潮風トレイルは、豪壮かつ優美な日本の北太平洋沿岸に、約1,000kmにわたって続いている。このハイキングコースは、2011年3月11日に東北地方沿岸に大きな被害をもたらした東日本大震災の発生後、環境省による復興施策の一環として設定されました。自治体や民間団体、地元のボランティアなどが知恵を出し合い、地元の自然と歴史の重要な見どころがルートに盛り込まれています。みちのく潮風トレイルは、自ら歩くことによってトレイル沿いの地域の魅力を体験することができます。

The Michinoku Coastal Trail winds some 1,000 kilometers along the spectacular northern Pacific coast of Japan. This marked hiking trail was developed as a revitalization initiative by the Ministry of the Environment after the Great East Japan Earthquake and tsunami of March 11, 2011, ravaged many areas of the coast. The effort brought together local governments, private groups, and local people who shared their knowledge to identify routes that would include the most significant natural, cultural, and historical features of the landscape. The trail is also designed to offer fulfilling adventures and personal experiences to those who make the journey.





夕日に染まる岩井崎 Sunset at Cape Iwaizaki



いわいさき 気仙沼市 岩井崎

Kesennuma City ♦ Cape Iwaizaki

気仙沼湾入口の岬に位置する岩井崎は、かつては背の高いアカマツの防風林で覆われていました。しかし、これらのアカマツは、2011年3月11日の東日本大震災時にこの海岸を襲った津波によって流されてしまいました。現在、この岬は公園となっており、かつて林があった場所には緑の芝生が広がっています。この被害の記憶は、津波の力によって龍の形に曲げられた松の木の形状を模して铸造され、「龍の松」と題された記念碑として残されています。岬の先端には、浸食を受けた黒色をした巨大な石灰岩がゴロゴロしており、満潮時には海岸に

押し寄せる波が岩にぶつかって大きなしぶきがあがります。この公園には、海に向かって立つ秀ノ山雷五郎 (1808–1862) というこの地域出身の力士のブロンズ像もあります。秀ノ山 (ひでのやま) は、横綱という相撲の最高位にのぼり詰めました。

Low-lying Cape Iwaizaki was once covered by a sprawling windbreak of tall red pine trees. These were washed away in the tsunami that battered this coast after the Great East Japan Earthquake of March 11, 2011. Today, the cape is a park with an expanse of green lawn where the forest once stood. The destruction is memorialized in a monument titled the Dragon Pine, cast in the shape of one of the pine trees that was twisted by the power of the waves into the angular form of a dragon. At the tip of the cape is a massive eroded jumble of dark limestone rocks, where the waves throw huge bursts of spray as they crash on the shore at high tide. The park also has a bronze statue of sumo wrestler Hidenoyama Raigoro (1808–1862) facing out to sea. Native son Hidenoyama reached the highest rank of yokozuna, or grand champion, at the peak of his career.



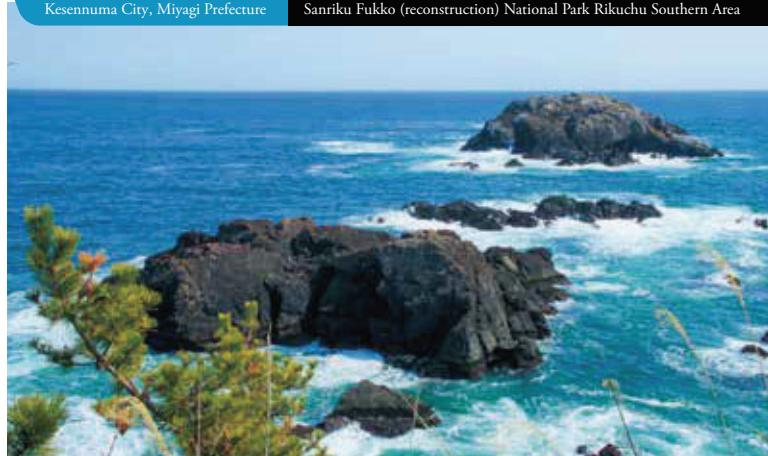
潮吹き岩 Spouting Rock



龍の松 Dragon tree



十八鳴浜(くぐなりはま) Kugunarihama Beach



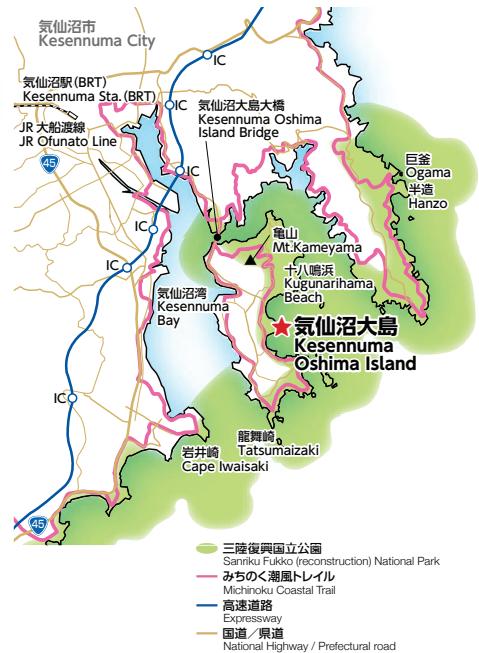
龍舞崎 Tatsumaizaki

けせんぬま おおしま 気仙沼市 気仙沼大島

Kesennuma City ♦ Kesennuma Oshima Island

気仙沼大島は、日本の東北地方最大の有人島です。この島は近年本土と橋で結ばれたばかりで、この橋によって島への行き帰りが大変便利になりました。島の周囲は24kmで、その大部分は島の周囲にのびる「みちのく潮風トレイル」としてハイキングができます。このトレイルの最高地点は標高235mの亀山で、その上にある展望台からは、島全体と周辺のリアス海岸の部分を望む見事な360度の景色が楽しめます。他のみどころには、白砂の海水浴場である「小田の浜」や、島の最南端にある岩だらけの岬「龍舞崎」があります。

Kesennuma Oshima is the largest inhabited island in the country's northern Tohoku region. It was only recently connected to the mainland via a bridge, making travel to and from the island much more convenient. It has a circumference of 24 kilometers, much of which can be hiked on a section of the Michinoku Coastal Trail that circles the island. The highest spot on the trail is 235-meter Mt. Kameyama, with an observatory that commands a superb 360-degree view of the entire island and much of the adjacent ria coast. Other attractions include Kodanohama Beach, a white sand swimming beach, and Cape Tatsumaizaki, a rocky promontory on the southernmost tip of the island.

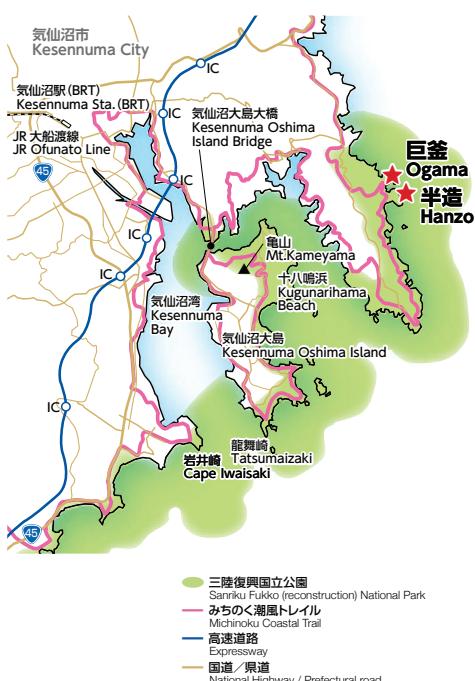


亀山山頂からの眺望 View from Mt.Kameyama





折石と巨釜 Oreishi (Broken Stone) and Ogama



おおがま はんぞう 気仙沼市 巨釜・半造

Kesennuma City • Ogama Hanzo

巨釜・半造は、碁石海岸の南西約15kmに位置する唐桑半島の東海岸にある地域です。この地域は、2億年前に形成され、その後波によって様々な形や大きさの地形に削られた風光明媚な石灰岩の岩礁で知られています。その中には「折石」という幅3m、高さ16mの石柱も含まれます。元々はさらに2m高かったこの石柱は、1896年にこの海岸を襲った明治三陸大津波でその先端が欠けてしまいました。また、巨釜半造は、夏にはニッコウキスゲ、秋にはハマギクなど、色とりどりの野草が咲き乱れることでも知られています。

Ogama Hanzo is an area on the eastern shore of the Karakuwa Peninsula, about 15 kilometers southwest of the Goishi Coast. It is known for picturesque limestone reefs that were formed some 200 million years ago, then sculpted by the waves into geological formations of all shapes and sizes. These include the Oreishi, or “broken stone,” a 3-meter-wide stone pillar that is 16 meters tall. Originally 2 meters taller, the pillar lost its tip in the large tsunami that battered the shore in 1896. Ogama Hanzo is also known for colorful fields of wildflowers, such as the yellow daylily (in summer) and the Nippon daisy (in autumn).



虹の架かる潮吹岩 Spouting Rock



歩道沿いを秋に彩るハマギク Nippon Daisy

きせきいっぽんまつ 陸前高田市 奇跡の一本松

Rikuzentakata City ♦ The Miracle Pine Tree

陸前高田市の約2kmにわたって広がる海岸線には、かつて高田松原と呼ばれる7万本の松を擁する林がありました。この松林は約350年にわたって防風林として海岸を守り、美しい自然の景観として大切にされていました。2011年3月11日の東日本大震災で発生した津波は、わずか1本の松を残し、この松林を壊滅させました。被災者にとって、この「奇跡の松」は、希望と復興の象徴となりました。その松は2012年5月に残念ながら枯れてしまいまいたが、国内外からその記憶を保存するための支援が相次ぎました。そこで、この木の大部分をそのまま活かしつつ、補強、枝葉の複製などが施されたレプリカとして生まれ変わりました。岩手TSUNAMIメモリアル（東日本大震災津波伝承館）から徒歩10分歩けば、現在もその姿を見ることができます。いくつかの研究機関では、この松（樹齢173年と判明しました）から採取した種子を使用して苗木を育てることができました。これらの苗木は、後世の人々が再生した林を楽しめることを願って、他の何千本もの苗木とともに以前松林があった場所に植えられています。

付近の陸前高田ユースホステルの遺構は、津波の被害を受けた当時のままの状態で保存されています。巨大な波によって大部分が破壊されたものの、この建物が津波の衝撃を吸収したこと、奇跡の一本木が守られたと考えられています。また、津波を耐え抜いた建物は、この建物の対岸にもあります。旧気仙中学校の校舎であり、こちらもあの悲劇的な日の記憶を伝えるものとして保存されています。



The 2-kilometer-long beachfront of Rikuzentakata was once the site of Takata Matsubara, a forest of some 70,000 pine trees. It served the coastal area as a windbreak and was a treasured natural feature for around 350 years. The powerful tsunami that followed the Great East Japan Earthquake on March 11, 2011, devastated the forest, leaving only one tree standing. To survivors of the disaster, this "miracle pine" became a symbol of hope and recovery. When the tree died in May 2012, support came from throughout Japan and overseas to preserve its memory. Today, a towering 27.5-meter reconstruction using much of the original tree stands at the same spot, a short walk from the Iwate Tsunami Memorial Museum. Several research institutes were able to grow saplings from seeds taken from the tree (which was determined to be 173 years old). These saplings have been replanted along with thousands of others where the previous pine trees stood, in hopes that a reincarnated forest will be enjoyed there by future generations.

The crumbling edifice of the Rikuzentakata Youth Hostel nearby was preserved in the same condition in which it was found after the tsunami. Largely destroyed by the massive waves, the building is thought to have absorbed the brunt of the onslaught, helping to protect the miracle tree from destruction. Another building left standing after the tsunami is the former Kesen Junior High School just across the river, which has also been preserved as a memorial to that tragic day.

震災遺構 奇跡の一本松とユースホステル
The Miracle Pine Tree and Rikuzentakata Youth Hostel, Disaster ruins



広田崎から椿島を望む Cape Hirotazaki



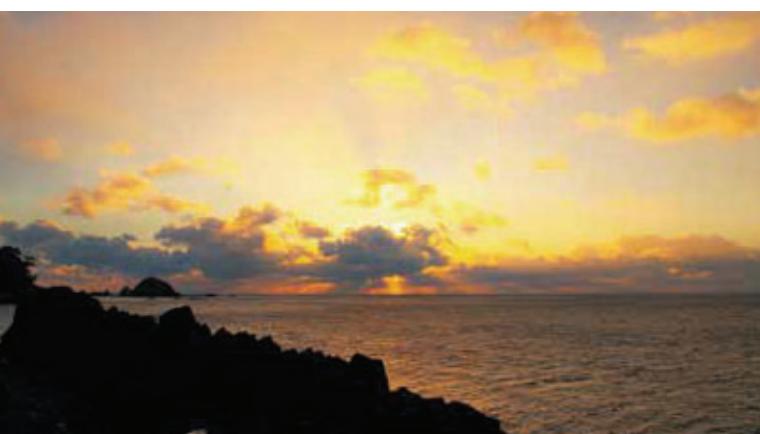
● 三陸復興国立公園
 Sanriku Fukko (reconstruction) National Park
 みちのく海岸風トレール
 Michinoku Coastal Trail
 高速道路
 Expressway
 国道 / 県道
 National Highway / Prefectural road

ひろたざき 陸前高田市 広田崎

Rikuzentakata City ♦ Cape Hirotazaki

広田崎は、碁石海岸のすぐ南の半島の先端にあります。ここは、海岸を覆っている巨岩から小石まで大小の白い花崗岩の岩石で知られています。かつては舗装された遊歩道が海岸線に沿ってのびていましたが、2011年3月11日の東日本大震災の津波により今ではその一部のみが残っています。白い花崗岩と青い海のコントラストは、岩が沈む夕日に照らされたときに特に美しく見えます。沖合には、島に生える常緑の松の木々にちなんで名付けられた青松島と、ウミネコの繁殖地として糞化石で覆われている椿島があります。

Cape Hirotazaki lies at the tip of the peninsula just south of the Goishi Coast. It is known for the jumble of white granite rocks, from massive boulders to pebbles, that cover the shore. At one time a paved promenade followed the shoreline, but only a few sections remained after the tsunami of March 11, 2011. The contrast of white granite and blue sea is particularly dramatic when the rocks are illuminated by the setting sun. Just off the coast lie Aomatsushima Island, named after its evergreen pine trees, and Tsubakishima Island, a breeding ground for black-tailed gulls that is covered with their guano.



広田崎の日の出 Sunrise over Cape Hirotazaki



青松島 Aomatsushima Island

くろ さき せん きょう 陸前高田市 黒崎仙峠

Rikuzentakata City ♦ Kurosaki Senkyo

黒崎仙峠は、広田半島の先端に位置する岬です。黒崎駐車場から、みちのく潮風トレイルのルート上でもある遊歩道を10分程歩いた先にあります。展望台まで後2分の場所では、トレイル起点付近に位置する伝説に名高い神功皇后を祀って創建された神社の分社である小さな赤い神社とその鳥居を通り過ぎます。地元の伝承によると、漁師たちはこの沿岸の神社のそばを通る際、船の帆を降ろして航海の安全と豊漁を祈ったそうです。

その後、道は海に向かって突き出すいくつもの断崖絶壁の縁端に沿って蛇行します。これらの崖は、陸地の一部が崩壊し、波によって削られて形づくられました。ここを通る際は、微妙なバランスで崖の端に乗っているいくつかの直径数mの大岩をお見逃しなく。伝説によると、これらは天狗（日本の民間伝承に登場する鼻の長い強力な妖怪）がお手玉のように操って遊んでいたものだそうです。そんな重い物を動かすなんて想像するだけで疲れてしまうという方は、太平洋の景色を楽しみながら湯に浸かって疲れを癒すことができる黒崎仙峠温泉をご利用ください。

Kurosaki Senkyo is a promontory at the tip of the Hirota Peninsula. It is a short climb from a nearby parking lot via a section of the Michinoku Coastal Trail, the hiking course that runs 1,000 kilometers along Japan's northern Pacific coast. The trail passes a small red shrine with a torii gate, a subsidiary of the large Shinto shrine near the trailhead that was founded in the ninth century to revere the legendary Empress Jingū. According to local lore, fishermen passing by the coastal shrine would always lower their sails to pray for safety at sea and a good catch.

The trail then winds along the edge of sheer cliffs that plunge to the sea. These cliffs were created when sections of land collapsed and were worn away by the waves. Visitors should keep an eye out for some large rocks, several meters in diameter, that balance on the cliff edge. According to legend, these were the playthings of a tengu, a powerful, long-nosed creature of Japanese folklore who was said to have juggled the massive stones like beanbags. If imagining such a feat of strength is exhausting, consider a dip in the onsen (hot spring) near the parking lot, where visitors can soak their cares away while enjoying the Pacific Ocean view.



三陸復興国立公園
Sanriku Fukko (reconstruction)
National Park
みちのく潮風トレイル
Michinoku Coastal Trail
高速道路
Expressway
国道／県道
National Highway / Prefectural road



天狗の投げ石 Rocks of Tengu (long-nosed goblin)

黒崎仙峠 Kurosaki Senkyo





穴通磯 Anatoshi-iso Rock



乱曝谷と雷岩 Ramboya Gorge and Kaminariwa Rock



碁石を敷き詰めたような碁石浜 Goishihama Beach

ご い し か い が ん 大船渡市 碁石海岸

Ofunato City ♦ Goishi Coast

末崎半島沿岸に約6kmにわたって広がる碁石海岸には、数多くのアクセスの容易な観光スポットがあります。ここには碁石海岸インフォメーションセンターに加え、車でもテントでも利用できるキャンプ場があります。打ち寄せる波の轟音にちなんで名付けられた雷岩、碁石埼灯台とその展望台、そして、浜を覆う小石が囲碁で使われる滑らかな白と黒の石に似ていることから名付けられた碁石浜など、すべての見どころに向かってよく整備された道が続いています。

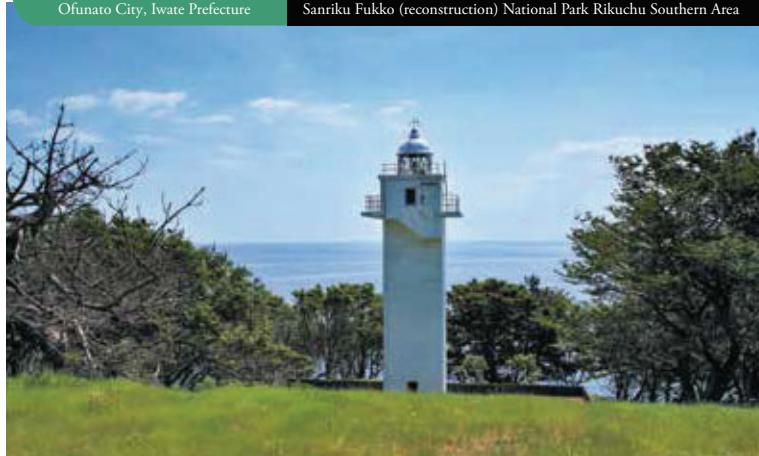
数多くの岬からは、数百万年前の氷河期の終わりに氷河が溶けて水位が上昇した際、その水が川の谷間に流れ込んで形成された半島や入り江からなるこの地域のリアス海岸の素晴らしい景色が望めます。海岸沿いの遊歩道は、数百年前、江戸時代（1603–1867）に防風林として植えられた高さ20mほどの松林の中を通ります。地元の漁師たちは、彼らの小さな船で、時に巨岩と海岸の間を縫うようにしながら沿岸をめぐるツアーを通して、沖からの景色を見せてくれます。天候と潮の状況が良ければ、沖合にある穴通磯と呼ばれる岩にできた3つの海食アーチのうちの1つを船でぐり抜けるのがツアーの最大の見所です。
あなとおしいそ

The Goishi Coast is a 6-kilometer stretch of coastline along the Massaki Peninsula with a number of easily accessible scenic spots. The Goishi Coast Information Center is located here, along with a campground that accommodates both vehicles and tents. Well-maintained paths lead to all the places of interest, including Kaminariwa Rock (Thunder Rock), named for the booming sound made by oncoming waves; Goishizaki Lighthouse and its observatory; and Goishihama Beach, named for pebbles that resemble the smooth black and white stones used in the Japanese board game of go.

A number of promontories offer spectacular views of the area's ria coast, a series of peninsulas and inlets that were formed when rising seas from melting glaciers flooded river valleys millions of years ago, at the end of the Ice Age. The coastal walkways take visitors through airy groves of 20-meter-high pine trees that were planted as windbreaks several hundred years ago, during the Edo period (1603–1867). Local fishermen offer a perspective from offshore with tours along the coast on their small boats, sometimes threading their way between massive rocks and the shore. Weather and tides permitting, the climax of the tours is passage through one of three sea arches that have been eroded in the offshore formation known as Anatoshi-iso Rock.



綾里崎トレイル Trail of Cape Ryorizaki



綾里崎灯台 Ryorizaki Lighthouse

りょうりざき 大船渡市 綾里崎

Ofunato City ♦ Cape Ryorizaki

碁石海岸のすぐ北東の水平線上に浮かぶ綾里崎は、白い花崗岩でできた険しい崖のシルエットが特徴です。高さ100mの岬の先端には灯台が建っています。このリアス海岸沿いには船に危険な岩礁について警告する灯台が数多くあり、この灯台もそのひとつです。半島の真ん中には気象庁が運営する日本で最初につくられた大気環境観測所があり、ここでは1970年から地球の気候変動の原因となる温室効果ガスの濃度を測定しています。

Cape Ryorizaki occupies the horizon just northeast of the Goishi Coast, marked by a silhouette of rugged white granite cliffs. A lighthouse stands at the tip of the cape at a height of 100 meters-one of many along this ria coast that warn ships of the dangerous reefs. The Japan Meteorological Agency operates the country's oldest air quality observatory in the middle of the peninsula, where it has been measuring concentrations of greenhouse gases, a cause of global climate change, since 1970.

- 三陸復興国立公園 Sanriku Fukko (reconstruction) National Park
- みちのく潮風トレイル Michinoku Coastal Trail
- 高速道路 Expressway
- 国道／県道 National Highway / Prefectural road



綾里崎灯台周辺 Around Ryorizaki Lighthouse





首崎灯台からの眺め View from Kobezaki Lighthouse



大船渡市 首崎

Ofunato City ♦ Cape Kobezaki

首崎灯台は、この地域にいくつもある太平洋に突き出た陸地の一つの上方、海から120mの高さにそびえる急で狭い尾根の端に建っています。トレインは尾根に沿ってカシワの自然林、マルバダケブキの群落、そしていたるところに生えているツバキの間を通り、灯台に向かう最後の登り道にたどり着きます。首(Head)を使って書かれるこの岬の名前は、朝廷に服従しなかった蝦夷えみしという先住民の頭領が斬首され、その頭部が下方の海岸に流れ着いたという少し恐ろしい伝説に由来します。

Kobezaki Lighthouse sits at the end of a steep, narrow ridge that rises 120 meters above the sea on one of the many fingers of land that jut out into the Pacific in this area. A trail follows the ridge through a natural forest of Japanese emperor oak, fields of summer ragwort, and an abundance of camellias before the final climb to the lighthouse. The cape's name, written with the kanji character for "head," comes from a rather gruesome legend: the severed head of the leader of an indigenous Emishi tribe washed up on the shore below after he failed to pay obeisance to the imperial court.



首崎 Cape Kobezaki



初夏のマルバダケブキ Marubadakebuki



三貫島遠景 Sanjanjima Island (National Wildlife Protection Area)



オオミズナギドリ Streaked Shearwater

釜石市 三貫島

Kamaishi City ♦ Sanjanjima Island

釜石の北に位置する、箱崎半島の沖合に浮かぶこの小さな無人島(30ha)は、三陸復興国立公園の特別保護地区に指定されており、島全域が密なタブノキの森に覆われています。この島は天然記念物に指定されており、また、1981年11月からは国指定三貫島鳥獣保護区でもあります。この時以降、この島はヒメクロウミツバメ、コシジロウミツバメ、クロコシジロウミツバメ、オオミズナキドリといった海鳥の保護・繁殖地の役割を担っています。入島は厳重に管理されており、毎年の調査を目的とした上陸のみが許可されています。

This small (30 hectares) uninhabited island just off the coast of the Hakozaki Peninsula, north of Kamaishi, is a special protected area of Sanriku Fukko (Reconstruction) National Park. The entire island is covered with a dense forest of Japanese bay trees. It is a designated Natural Monument of cultural assets, and, from November 1981, a National Wildlife Protection Area. Since then, the island has served as a sanctuary and breeding ground for water seabirds such as Swinhoe's storm petrel, Leach's storm petrel, the band-rumped storm petrel, and the streaked shearwater. Access to the island is strictly controlled, with only a few visitors allowed each year for research purposes.



島内のタブノキ林 Tabunoki Forest





御箱崎千畳敷 Ohakozaki Senjōjiki



おはこざきせんじょうじき 釜石市 御箱崎千畳敷

Kamaishi City • Ohakozaki Senjōjiki

千畳敷は、碁石海岸の北東45kmに位置する、箱崎半島の先端に突き出す巨大な花崗岩です。この地形は、約1億年前にマグマが冷えて固まってできました。いたるところに潮だまりがあり、その大きさは「千畳敷」という名称に反映されています。この場所には地元の漁師が祈りを捧げる神社を擁しています。千畳敷は、みちのく湖風トレイルからのびる長さ4kmの脇道を1時間ほど歩いた崎にありますが、色鮮やかな野花が咲く野原を通り抜けます。これらの花には夏に咲くスカシユリという鮮やかなオレンジ色をしたヤマユリの一種や秋に咲くハマギクが含まれます。

Senjōjiki is a massive outcrop of granite rock at the tip of the Hakozaki Peninsula, 45 kilometers northeast of the Goishi Coast. The outcrop formed as magma cooled and hardened some 100 million years ago. It is riddled with tidepools, and its size is reflected in its name, which means “one thousand tatami mats.” The Senjōjiki area, including a shrine that is venerated by local fishermen, can be reached via a 4-kilometer side trail off of the Michinoku Coastal Trail. The route passes through open fields lively with colorful wildflowers. These include the Thunberg lily (sukashiyuri), a bright orange member of the lily of the valley family, in the summer, and Nippon daisies in the fall.



大迫力の花崗岩の岩場 Granitic rocks



大きな潮だまりに映る青 Big tide pool

ほ う ら い じ ま 大槌町 蓬萊島

Otsuchi Town ♦ Hourajima Island

大槌町のシンボルであるひょうたんの形をした小さな蓬萊島は、暮石の北東34kmにある肥沃な湾に浮かんでいます。この島の岩肌は、約1億2千万年前の火山活動で発生したマグマが固まった白い花崗岩でできています。岩の上には真っ赤な灯台と、地元の漁師たちが幸運と安全な航海のために祈りを捧げる神、弁財天を祀った神社があります。これらの建物はどちらも2011年3月11日の東日本大震災による津波で倒壊した後に再建されたものです。

Small, gourd-shaped Hourajima Island, a symbol of the nearby town of Otsuchi, lies in the middle of a fertile bay 34 kilometers northeast of the Goishi Coast. The island's rocky surface is made of white granite, a hardened magma that was produced by volcanic activity some 120 million years ago. Perched on the rocks are a bright red lighthouse and a shrine dedicated to the deity Benzaiten, to whom local fishermen pray for good fortune and safe sailing. Both structures were rebuilt after being destroyed in the tsunami caused by the Great East Japan Earthquake on March 11, 2011.



蓬萊島 Hourajima Island





再生中の浪板海岸 Namiita-kaigan Beach



なみいたかいがん 大槌町 浪板海岸

Otsuchi Town ♦ Namiita-kaigan Beach

浪板海岸は、かつては緑の松と白砂のコントラストやサーフィンに適した波で知られていました。また、この浜が「片寄せ波」という言葉が生まれるほど波の勢いを吸収する荒い砂で覆われていたことも、他では見られない特徴でした。しかし、2011年3月11日の東日本大震災で発生した津波で、この砂を含む浜の大部分が流されてしまいましたが、地元住民によって、この浜を元の状態に回復しようとする取り組みが行われました。それによってサーファーや海水浴客は戻りつつあり、この海岸は以前の賑やかな雰囲気を取り戻そうとしています。海岸のすぐ裏手にある山々は、登山者やロッククライマー、そして浜と海岸のパノラマの景色を求める人たちを惹きつけています。



浪板海岸(2023年撮影) Namiita-kaigan Beach

Namiita-kaigan Beach was once known for the contrast of its green pines and white sands, as well as for its surfer-friendly waves. It also boasted a unique feature: its coarse sand absorbed so much of the surf that the term “one-way waves” was coined. However, the tsunami that followed the Great East Japan Earthquake of March 11, 2011, washed away much of the coast, including the sand on the beach. A campaign by local residents led to efforts to restore the beach to its original state. Surfers and other beachgoers are coming back, and the beach is beginning to regain its lively former ambience. The mountains just behind the beach attract hikers and rock climbers, as well as people seeking panoramic views of the beach and coast.

アクセス情報 Access information

東京駅 Tokyo Station	東北新幹線 約160分 Approx, 160 min by Tohoku shinkansen	新花巻駅 Shin-Hanamaki Station	JR釜石線(快速) 約90分 Approx, 90 min by rapid Train on JR Kamaishi Line	釜石駅 Kamaishi Station	三陸鉄道リアス線 約20分 Approx, 20 min by Sanriku Railway	大槌駅 Otsuchi Station
	東北新幹線 約120分 Approx, 120 min by Tohoku shinkansen	一ノ関駅 Ichinoseki Station	JR大船渡線 約85分 Approx, 85 min on JR Ofunato Line	気仙沼駅 Kesennuma Station	三陸鉄道リアス線 約55分 Approx, 55 min by Sanriku Railway	盛駅 Sakari Station

アクセスルートは一例です。各区間の所要時間は目安です。詳しくは各交通機関の窓口・ホームページなどでご確認ください。

Access routes are given as examples. Times indicated for each route section are approximate only.
For more details, Please visit the counters of websites of the transportation providers.



インフォメーション施設 Information facility



■ゴシ海岸インフォメーションセンター
〒022-0001 岩手県大船渡市末崎町字大浜221-68
TEL:0192-29-2359

Goishi Coast Information Center
221-68 Ohama, Massaki-cho, Ofunato-sh, Iwate
〒022-0001
TEL:0192-29-2359



■唐桑半島ビザーセンター
〒988-0554 宮城県気仙沼市唐桑町崎浜4-3
TEL:0226-32-3029

Karakuwa Peninsula Visitor Center
4-3 Sakihama, Karakuwa-cho, Kesenuma-shi,
Miyagi 〒988-0554
TEL:0226-32-3029



環境省
Ministry of the Environment

環境省 東北地方環境事務所 三陸復興国立公園管理事務所 大船渡管理官事務所
〒022-0001 岩手県大船渡市末崎町字大浜221-117
TEL:0192-29-2759 E-mail:RO-OFUNATO@env.go.jp

Sanriku Fukko (reconstruction) National Park Ofunato Ranger Station,
Tohoku Regional Environment Office, Ministry of the Environment
221-117 Ohama, Massaki-cho, Ofunato-shi, Iwate 〒022-0001
TEL:0192-29-2759 E-mail:RO-OFUNATO@env.go.jp

三陸復興国立公園ホームページ
Sanriku Fukko (reconstruction) National Park homepage
<https://www.env.go.jp/park/sanriku/>