

スタート！

みちのく潮風トレイルすごろく

丸1日コース

いわてけん たのはたむらう すだんがい いわいずみちやういわいずみ おもと えき
in 岩手県田野畑村 鵜の巣断崖 ~ 岩泉町 岩泉小本駅 /

鵜の巣断崖の絶景に
元気もらう

フクジュソウが
咲いていた！

ニホンカモシカに
遭遇. じっと観察

春の新緑の季節,
マイナスイオンを
たっぷり浴びる！

クマを発見！ 怯えな
がらも距離をとる.

浜に到着. 干潮のため,
幻の滝まで歩く.

トレイルの標識がクマ
にかじられていた...

高低差にぐったり.
トレイルストレッチで
身体をほぐす.

ハイカーとすれ違い
情報交換. 仲良くなる.

波が打ち寄せるタイミ
ングを見誤り, 濡れる.

滝に到着.
ハッピー！

御殿崎展望所に到着.
お弁当で元気になる.

小本川水門の大きさ
に驚く. 東日本大震災
時に思いをはせる.

エビフライ発見！
これは, とある生きものが
松ぼっくりを食べたあと.
分かるかな？

川の渡渉. 増水して
いなかったのので,
濡れずに渡れた.

アカマツの太木に
圧倒される.

小本川で白鳥を見かけた.
美しい姿にうっとり...

地元ガイドと遭遇.
トレイル話に花が咲く

商店に立ち寄り, 地元の
お菓子をほおぼる

岩泉小本駅に到着！
鉄道に飛び乗る

ゴール！

みちのく潮風トレイルすごろく

＼ in岩手県田野畑村 鵜の巣断崖～岩泉町 岩泉小本駅 /
ってどんなところ？

おすすめ
落葉後、
春～初夏

小川を渡り、階段を歩き、さらさらと吹く風を感じ、小本川では野鳥に会い...自然を肌で感じながら歩く道です。標高差があり、登山のような感覚になる中上級者向けルート。森深いこのエリアには、クマがいます。鈴やラジオ、クマスプレーなど対策グッズを身につけましょう。また、大雨のあとは川が増水している可能性があります。十分にご注意ください。

＼カモシカ観察 /
観察する際は、近づかないで遠くからそっと見守りつつ観察しましょう。



＼クマに遭遇したら... /
クマに遭遇しないためにも、クマ鈴やラジオなど対策を万全に行いましょう。万が一遭遇したら、大声を出してびっくりさせず、クマに背を向けずにゆっくり落ち着いて後ずさりしましょう。



※写真は
御殿崎展望所の注意看板

＼エビフライ /
松ぼっくりをリスがほおばったもの。アカマツ林の中を歩くと結構落ちているので、目にすることが多いかも。



＼階段・坂の連続！！ /
※とても体力が要る区間です。多めの水分と余裕を持った時間設定を心がけましょう。



＼潮が引いたとき /
※少しでも波があって不安なときは、また次回にしましょう。



＼川を渡る /
このコースには、沢や川を渡る場所がいくつかあります。直前に大雨や雨が降り続けたり限り滞ることは少ないですが、増水時は特に足元に注意しましょう。川の流が速かったり、危険だと思ったら無理をせず、引き返すようにしましょう。

