陸中海岸をレンタカーで縦断

日程

1日目

07:32 〜09:15

東京駅 → 盛岡駅

東北新幹線 はやて／こまち15号

09:15

盛岡駅でレンタカーを借りる

盛岡駅のまわりの店で前もって予約しておく。ここから車で回る

12:00 昼食は久慈駅のあたりで（〜13:00）。盛岡から東北道 盛岡IC→八戸道 軽米IC→国道395号

13:30 〜14:00

小袖海女センター

小袖海女センター

海女の素潜りの実演を見る。久慈駅から国道261号→県道268号

14:30 〜14:50

道の駅のだ

道の駅のだ

地元の産物を買う。県道268号→国道45号



写真: Wikimedia Commons

15:30

黒崎灯台

陸中黒埼灯台

国道45号→県道44号



写真: Wikimedia Commons

16:15 〜17:00

北山崎

北山崎展望台

ビジターセンターと展望台。県道44号

17:30

田野畑村の宿にチェックイン

県道44号。宿の名前は出典に無い

2日目

09:00 〜10:30

羅賀港でサッパ船

羅賀港

小さな漁船で断崖の下をめぐる

11:30
〜12:00

田老駅のあたり

三王岩

防潮堤と三王岩を見る。県道44号→国道45号



写真: A203761 at Japanese Wikipedia / CC BY 3.0

12:30 昼食は宮古の市街で（〜13:30）。国道45号

14:00
〜16:00

浄土ヶ浜

浄土ヶ浜

サッパ船か、遊覧船とハイキング。国道45号

16:30
〜17:00

中の浜キャンプ場

中の浜キャンプ場

津波の被害の跡を見る。国道45号→県道248号

17:30

休暇村陸中宮古

休暇村陸中宮古

県道248号→国道45号

3日目

07:00 朝の散歩？ 姉ヶ崎の展望台から浄土ヶ浜の展望台まで

08:30

休暇村陸中宮古をチェックアウト

休暇村陸中宮古

10:00
〜12:00

姉吉キャンプ場 → ヶ崎

姉吉キャンプ場

本州のいちばん東の岬まで、海辺の自然歩道を歩く。国道45号→県道41号

12:30 昼食は山田町の浦の浜のあたりで（〜13:30）。道の駅やまだのかき小屋？ 県道41号→国道45号

14:15
〜14:45

宮古駅のあたり

地元の産物を買う。国道45号→県道40号

16:45

盛岡駅でレンタカーを返す

県道40号→国道106号

17:28

盛岡駅 → 東京駅

盛岡を歩いてから帰ってもよい（最終は20:42）

ノート

出典

このしおりは、環境省「三陸復興国立公園を楽しむ」のモデルコース②「久慈山田縦断コース」（英語版）をもとにしています。

https://env.go.jp/jishin/park-sanriku/enjoy_en/course02.html

- 時刻は、出典の行程図に書いてある時刻です
- 3日目の朝の散歩の時刻だけは、出典に無いので決めた目安です
- 移動はレンタカーです。出典に書いてあるのは通る道だけで、移動の時間はありません
- お店や施設の営業時間、船の運航は、出かける前に確かめてください

行きたいところ

小袖海女センター
北限の海女が素潜りで潜る姿を見られる港の施設

#体験 #景色

1日目 13:30

Google マップで開く

道の駅のだ
国道45号沿いの道の駅。野田村の産物が並ぶ

#買い物

1日目 14:30

Google マップで開く



写真: Wikimedia Commons

陸中黒埼灯台
普代村の岬に立つ灯台。北緯40度の線が通る

#景色 #自然

1日目 15:30

Google マップで開く



写真: Wikimedia Commons

北山崎展望台
高さ200mほどの断崖を上から見下ろす展望台。ビジターセンターもある

#景色 #自然

1日目 16:15

Google マップで開く

羅賀港
小さな漁船のサッパ船が断崖の下へ出ていく港

#体験 #景色

2日目 09:00

Google マップで開く

三王岩
田老の沖に突き出す3本の大きな岩

#自然 #景色

2日目 11:30

Google マップで開く



写真: A203761 at Japanese Wikipedia / CC BY 3.0

浄土ヶ浜
白い岩と松が並ぶ入り江。サッパ船か、遊覧船とハイキング

#景色 #自然 #体験

2日目 14:00

Google マップで開く

中の浜キャンプ場
津波で壊れた跡を残したままのキャンプ場

#史跡

2日目 16:30

Google マップで開く

休暇村陸中宮古
2日目の宿。姉ヶ崎のそば

#宿

2日目 17:30 ほか1

Google マップで開く

姉ヶ崎
宿のそばの岬。朝の散歩で浄土ヶ浜の展望台まで

#散歩 #景色

Google マップで開く

姉吉キャンプ場
ヶ崎へ歩く道の入口

#自然 #散歩

3日目 10:00

Google マップで開く

ヶ崎灯台
本州のいちばん東の岬に立つ白い灯台

#景色 #自然

Google マップで開く



写真: Wikimedia Commons

道の駅やまだ
山田町の道の駅。かき小屋で焼きがきが食べられる。昼食の候補

#ご飯 #買い物

Google マップで開く



写真: Wikimedia Commons