

## Introduction

青森県八戸市から福島県相馬市までを結ぶ 1000km の「みちのく潮風トレイル」。宮古市はその中腹で 1/10 以上の長さを占めており、アクセスの良さに加え、初心者から上級者まで楽しめるルートが点在します。そんな宮古市や宮古エリアでハイカーをおもてなしし、サポートするトレイルエンジェルの皆さんに、サポートをはじめたきっかけやトレイルの魅力を伺う半年間の企画です。

第 1 回は、宮古市でスポーツ用品店「志賀スポーツ」を営む志賀鉄太郎さんにインタビューしました。

Michinoku Coastal Trail-a trail that stretches over 1,000km from Hachinohe in Aomori Prefecture to Soma in Fukushima Prefecture. Miyako lies in the middle of the trail and covers more than 1/10 of its length. In addition to good transportation access, it has routes that appeal to both beginners and advanced hikers. This is the half-year interview project with trail angels in Miyako and surrounding cities who welcome and support hikers, asking them why they start helping hikers and what the attractive points of the trail are.

Our first interview was with Mr.Tetsutaro Shiga who manages the sporting goods store “Shiga Sports” in Miyako.

**今年で全線開通 5 周年を迎えた「みちのく潮風トレイル」ですが、トレイルに出会ったきっかけは何ですか？そして、これまでどのように携わってこられたのでしょうか？**

子どもたちの習い事に付き添った際、待ち時間中に見つけた自然歩道を歩いてみたところ、景色が良い場所にたどり着き、非常に気持ちが良いと感動したことを覚えています。その時、見慣れない案内看板を発見し、そこがトレイルの正式ルートだったことを知りました。

その後、自分でルートを調べて歩き始め、歩いた場所の写真や感想を SNS に載せていたところ、いろいろな方と知り合いになりました。そして、浄土ヶ浜ビジターセンターさん及び名取トレイルセンターさんとの繋がりもでき、トレイルの全線開通を目指した整備活動にお誘いいただきました。私自身、トレイルハイクや登山の経験がなかったからこそ、ビギナー目線でルート整備に参加することができたのではないかなと思います。

**It's been 5 years since the Michinoku Coastal Trail was established. How did you first learn about the trail, and how have you been involved with it?**

Some years ago, my kids were in a swimming club, and I accompanied them every time. I had free time until their class ended, so I wandered around outside. Then I came across a natural sidewalk. Following the path, I arrived at a beautiful scenery that took my breath away. I found an unfamiliar signboard that indicated "Michinoku Coastal Trail".

After discovering the trail, I began to walk through it and posted some pictures and my thoughts. I got to know many people who were involved in the trail. Eventually, I met some staff from the Jodogahama Visitor Center and the Natori Trail Center, and they asked me to join the initial project of the Michinoku Coastal Trail. Although I had no experience in trail hiking or mountain climbing, I was able to participate in setting the routes of the trail with a beginner perspective.



Interviewing Mr. Tetsutaro Shiga

**初心者の方でも楽しめるルートになっているのですね。そういったルート整備に参加されたり、お店でトレイル関連の商品を取り扱われたり、ご自身でもトレイルを歩かれたりと、日頃からトレイルに携わる場面が多いかと思われるのですが、それに対する想いややりがいがありますか？**

トレイルを歩き始めたころは、休みの合間をぬって 1 人で歩いていました。当時はルートがあまり整備されていなかったため、うっそうとした草木の中を不安になりながら歩いた記憶があります。私のような地元民ですら歩くのが怖い、ということは、内陸、県外、さらには海外から来る方にとってはより恐怖心を抱く道になっているのではないかと思ったんです。そこで、実際自分で歩いた経験を持つ地元民である私がルートの整備に携わり、歩くときに必要な物品の知識などを身に付けておくことで、トレイルを歩くハイカー達にいろいろな情報を伝えられる、つまり彼らに安心してトレイルハイクを楽しんでほしいという想いでやっています。また、宮古ならではの魅力を世界中の方々に伝えられることにも大きなやりがいを感じますね。

**So, the routes should be enjoyable not only for experienced hikers but also for beginners! I guess that you're into the trail by joining the initial project, selling the goods, and hiking by yourself. What are your thoughts on doing it? And do you think it's worth doing?**

When I started walking through the trail by myself, the routes were not paved much, so I felt anxious and fearful going through dark paths overgrown with weeds. At that time, I realized that it must be even more stressful for people coming from other cities or foreign countries. So, I want to give them more information as a local resident by paving the routes and gaining knowledge about trail goods. This means that I want them to enjoy trail hiking safely. And I think that sharing the attractive points of Miyako with the world is worth doing.

**「みちのく潮風トレイル」事業が始まる前から今に至るまで、長い間トレイルに携わってこられたとのことですが、トレイルが全線開通した当初と最近とを比較し、何か変化したことはありますか？**

さまざまな変化がありました。

まず、お店に置く商品については、トレイルなどのアウトドアに挑戦する方向けのグッズを置くようになりました。カタログの知識だけではなく、自分で試して良かったものを厳選しています。

次に、お店を訪れる方については、県内では内陸の方、県外では関東の方がよくいらっしゃるようになったなあという印象を受けます。

最後に、自分自身については、初対面の方にも気軽に話しかけられるようになりました。以前、津軽石付近を歩いていた外国人ハイカーの方を偶然見つけ、差し入れをしようと意を決して話しかけたことがあったのですが、トレイルを始める前であれば話しかける勇気はなかったと思います。私自身、トレイルをずっと1人で歩いていると、いろいろなことを考えて不安になるという経験をしたことがあって。その時、地元の地域住民の方に「どこから来たの〜?」「ハイキング楽しんでね!」などと話しかけられると気がまぎれたというか、嬉しかったことを思い出したんです。なので、自分がされて嬉しかったことを、他者に対してするようになったということですね。

**You mentioned that you have a long relationship with the trail. Have been there any changes recently compared to a few years ago when you first got involved with the trail?**

There have been many changes in the surrounding environment and myself.

First, I've started to stock and display some items for beginners in outdoor activities at my store. These are highly selected and recommended goods that I've tried and tested.

Second, the number of people coming from inland region of Iwate and Kanto region has been increasing these days.

Lastly, for myself, I have recently become able to talk to strangers. Actually, I came across an international hiker walking in Tsugaruishi area before and decided to give her some food. I think I wouldn't have been able to talk to her if I hadn't started walking the trail. To be honest, I used to overthink things and feel anxious walking the trail alone. At that time, local residents asked me,

"Where did you come from?" and said, "Enjoy your journey and good luck!" It made me feel relaxed and relieved. So, I want to become an approachable and friendly person like them.

### **お店には外国人ハイカーさんもいらっしゃいますか？**

ロングトレイルの本場であるアメリカの方が多くいらっしゃいますね。あとはインドネシアやオーストラリアからの方もいらっしゃいました。皆さんロングトレイルを歩く準備はかなりしっかりしてくれているのでしょけれど、何か足りなくなったりとか、壊れちゃったりとかあるでしょうから。

### **Are there any hikers from overseas who come to your store?**

Yes. Many international hikers come from the US, which is the origin of long-distance trails. Also, there are some hikers from Indonesia and Australia. They are well prepared for long walks, but sometimes something is insufficient or broken, so they come here.

### **コミュニケーションはどうやってとっているのでしょうか。**

翻訳アプリを使っています。

### **How do you communicate with them?**

I use a translation app.

### **外国人ハイカーさんとの交流で、印象に残っているエピソードはありますか？**

ドイツからのお客さんですね。一度お店に来られた時は、言葉がわからなくて声をかけられなかったんですが、数日後、船越半島で偶然再会したんです！お店で声をかけられなかった反省から、家族に翻訳アプリを教えてもらったところだったので、声をかけたところ、ドイツから来ているハイカーさんでした。八戸からスタートし、福島を目指していると。お店には靴を見に来ていたとのことだったので、ちょうど入荷したアメリカのメーカーの靴をご購入いただきました。みちのく潮風トレイルをゴールしたあと、別のトレイルに行くのでそこで履くと聞いていて、後日メールが届いたんですが、それがなんとコロラドトレイルだったんですよ！宮古市の僕が取り寄せたアメリカのメーカーの靴を、ドイツからのハイカーさんが宮古で購入し、アメリカで履くという。面白いなと思いましたね。

### **Do you have any memorable stories with international hikers?**

Yes, a hiker from Germany. When he first came to my store, I couldn't talk to him because of the language barrier. However, I met him by chance at Funakoshi Peninsula a few days later! At that time, I had a translation app from my experience with him at the store, so I talked to him. He said he was from Germany, had started walking from Hachinohe, and was heading to Fukushima. He came to the store to look for shoes. After talking with him, he bought new shoes of a famous US brand from my store, which had just been back in stock that day. He said he would go to another trail after Michinoku, so he would wear them there. Later, I received an email from him saying he wore the shoes on the Colorado Trail! A hiker from Germany bought US shoes in Miyako, and wore them in the

US...it was an interesting story.

**すごい縁ですね。これからも宮古市に来てトレイルを歩いてみようと思う方が多くなっていくと思いますが、おすすめの絶景ポイントはありますか？**

まずウォーキングの延長として自然歩道も歩いてみようという方には浄土ヶ浜界限や休暇村陸中宮古のあたりだと、激しいアップダウンがなく、海もきれいでおすすめです。登山経験がある方には、北へ向かうなら浄土ヶ浜から休暇村陸中宮古。もっと行けるのであれば 1 泊 2 日で田老まで。少しの上りも大丈夫であれば、南下して白浜漁港から月山まで。階段がきついです、展望所からの眺めは絶景ですね。上級者向けにはなりますけど、絶対行ってほしいです。

あとは、正式なルートにはなっていませんが、三王岩から 10 分くらいのところにある波打崎。寄り道コースにはなりますが、波が打ちつける様子が見えて解放感があります。

休暇村陸中宮古から田老までの間にある松月浜も静かで綺麗です。海水浴場ではないので、海に入るのは危険ですからやめてほしいですが、波を眺めるにはうってつけのスポットです。

松月浜も休暇村陸中宮古の展望台も、ぜひ冬にも行ってみたいと思います。海の色が濃いので夏とはまたちがった様子を楽しめますよ。

**It sounds like a wonderful connection. From now on, many people will come to Miyako and try to walk through the Michinoku Coastal Trail. Do you have any recommended spots for them?**

For beginners who want to try walking trails as an extension of regular walking, the area around Jodogahama and Kyukamura Rikuchū-Miyako has no ups and downs, yet you can see the beautiful scenery of the sea. For people with some experience in mountain climbing, the route from Jodogahama to Kyukamura Rikuchū-Miyako would be great if they go up to the north. If you can go further, you can set the goal to Taro with an overnight stay. For people who have enough experience in climbing mountains, I recommend going down to the south from Shirahama to Gassan Viewpoint. Even though you need to go up steep staircases, the view is incredibly beautiful. It is for advanced hikers, but still, I want you to go.

Also, it's not on the official route, but I recommend Cape Namidazaki, located about 10 minutes by walk from Sannoiwa Rocks. Though you need to take a little side trip, you can feel open to see the waves dash against the rocks.

Mattshuki Beach, located between Kyukamura Rikuchū-Miyako and Taro, is quiet and attractive. It's dangerous to enter the water because it's not a swimming area, but it is the best spot to enjoy the picturesque view of the sea.

I would like you to go to Mattsuki Beach and Kyukamura Rikuchū-Miyako in winter too. You can enjoy the color difference of the sea compared to summer.

**トレイルを歩いてそういった絶景ポイント見てみたいと思う方、多いと思いますが、初心者の方がトレイルを歩くときのマストアイテムって何でしょう？お店のおすすめはありますか？**

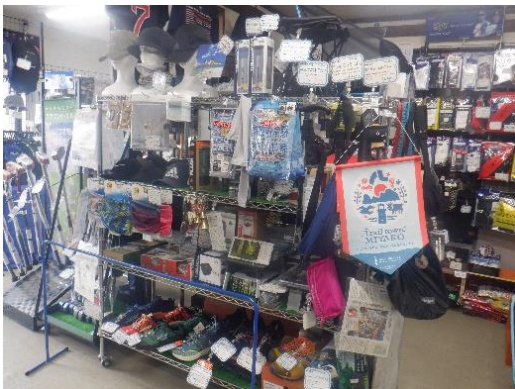
基本的には行動食・補給食・水ですね。それからトレイルに適した靴やブーツ、水筒と帽子です。初心者さんには熊鈴も一応持ってほしいです。まずは短い距離でもいいので歩いてみて、自分に必要なものを知っていくのも大事です。私も相談に乗りますよ！

あとは、最近、潮風トレイルの亚克力スタンドも作ってみました。ぜひこれを持って写真を撮ってほしいですね。

**Many visitors may think that they would like to see those spots along the trail walk. What is the must-have item for beginners? Do you have any recommendations from your store?**

Rations, snacks, and water. Also, you need to wear shoes or boots that are suitable for walking the trail and a hat. I recommend beginners to bring bear bells in case. Once you walk a short distance, you can get to know what you need. You can also come to my store and ask me!

Recently, I've made Michinoku Coastal Trail acrylic stands. I would like everyone to take these to the trail for taking pictures.



Trail section in the store



This is acrylic stand!



Use like this!

**トレイルを歩いたハイカーの方々に、志賀さんからお願いしたいことなどはありますか？**

トレイルを歩いて感じたこと、楽しかったことはもちろん、辛かったことも含めて、地元に戻って周りの人に話してほしいですね。宮古のルートならではの思い出、例えば、綺麗な景色、過酷な場所、美味しい物、人の温かみなどなど…実際にトレイルを歩いてみなければわからないことをご家族やご友人に伝えてもらいたい。そのなかで宮古のまちやトレイルハイクに興味を持ってくれる方が 1 人でもいれば嬉しいです。

**What do you want to ask the trail hikers who visit Miyako?**

I want them to talk to their family or friends about their experiences, especially what they felt through the trips, including not only exciting moments but also tough incidents. There should be a lot of things that they don't know unless they walk through the trail themselves, for example: beautiful scenery, harsh spots, tasty foods, and the kindness of local people, etc. To hear those stories from them, someone might take an interest in Miyako or trail hiking. That's my hope.

### **今後、みちのく潮風トレイルの発展に求めることはありますか？**

ビギナー目線を忘れないで、誰でも楽しめるトレイルにしていくことですね。やっぱり知らない土地を歩いているわけですから、不安とか怖さをなるべく感じずに、安心して楽しんでもらいたいです。きついかもしれないけど、素晴らしい景色に出会えたと思ってほしいので。

### **What do you expect for the future development of Michinoku Coastal Trail?**

Keeping it beginner-friendly and making it enjoyable for everyone. Most of the hikers walk in unfamiliar places, so I would like them to enjoy the trail without feeling anxious or terrified. It might be tough, but I want them to feel fulfilled when they see the perfect views.

### **世界中のトレイルハイカーに一言お願いします！**

海を見ながら歩けるロングトレイルは世界的にも珍しいです。ぜひみちのく潮風トレイルを歩きにきてください！

### **Can you give a word for the hikers around the world, please?**

This long-distance trail is globally rare in that you can see the ocean while walking. Please come and walk the Michinoku Coastal Trail!