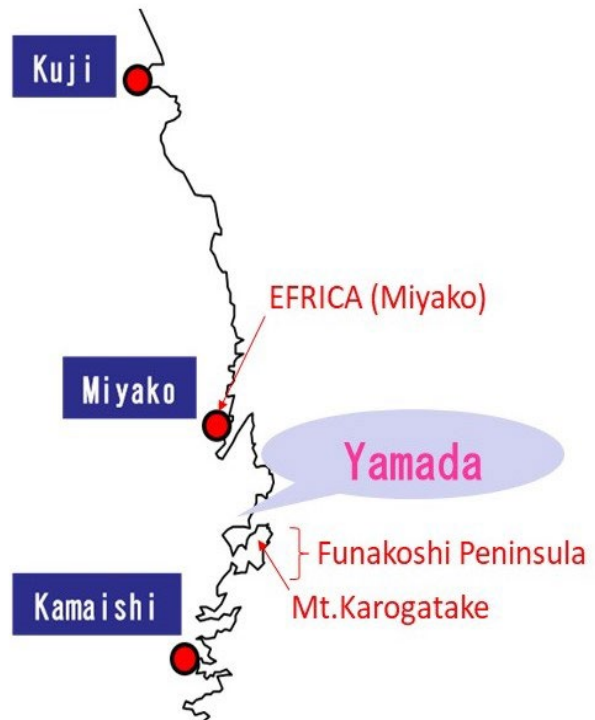


最終回となる第4回は、宮古市でアウトドア用品店「EFRICA」を営む中嶋康文さんにお話を伺いました。

Our final interview was with Mr. Yasufumi Nakashima, who manages the outdoor goods store “EFRICA” in Miyako.



Mr. Yasufumi Nakashima with Lucky Bear



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？

もともとこのブランドは山田町で立ち上げたということもあり、山田町の方と仕事をする機会が多かったため、その頃からトレイルの存在は知っていました。私は釣りが趣味なんですが、釣り場までの遊歩道を歩いていた際、木の枝やガードレールなどいろいろな場所に青いテープが括り付けられていて、なんだこれ？となって。実はそれがみちのく潮風トレイルのルート案内の目印だということがわかり、知らず知らずのうちにトレイルを歩いていたことに気が付きました。同じ道でも「ただ歩く」のではなく、「トレイルルートを歩いていると意識する」ことで、その土地の景色の見え方が変わった感じがしましたね。そこから時間をかけて少しずつ少しずつ歩き進めていき、トレイルの魅力に惹かれていきました。

It's been 5 years since the Michinoku Coastal Trail was established. How did you first learn about the trail?

I originally launched this brand in Yamada Town, and I had a lot of opportunities to work with people there, so I knew about the trail's existence from that time. My hobby is fishing so I often walked along pathways to fishing spots, and one day I found some blue tape that was fastened to branches and guardrails. I was like “what is this?” at first, but it turned out that they're actually the Michinoku

Coastal Trail route markers, and that's when I realized that I had been walking parts of the trail unknowingly. Even on the same paths, by consciously walking the trail, rather than just walking aimlessly, I felt that the scenery appeared different. After that, I started taking the time to walk the trail little by little, and became drawn to its beauty.

釣りが好きとのことですが、お店のホームページを拝見したところ登山やキャンプもされるんですね。そのようなアウトドアアクティビティとトレイルハイキングにおける違いや魅力は何ですか？

トレイルを歩く際、景色を楽しむのはもちろんですが、体力づくりもできるのが魅力だと感じています。傾斜のある場所ではわざと早く歩いて体に負荷をかけたりして。トレイルの歩き方は人それぞれだと思いますが、私は舗装路は歩かずに自然歩道をメインに歩き、その中でもアップダウンの激しい、登山をしている気分になれるような険しいルートを歩くのが好きです。山田町のルートは起伏に富んでいるので、歩きがいがありますよ！

You mentioned that fishing is one of your hobbies, but I saw on your store's website that you also enjoy mountain climbing and camping. What is the appeal of trail hiking and what are the differences between it and other outdoor activities?

The reason why I like walking trails is that it provides me with beautiful views and allows me to exercise. When I walk up hills, I try to walk fast on purpose to challenge myself physically. People have different ways of walking trails, but I often skip paved roads and mainly walk nature trails instead. I especially enjoy steep trail routes that almost give the illusion of mountain climbing. Trails in Yamada have varied elevations, making walking them a rewarding experience!

山田町のトレイルルートにおけるおすすめの絶景ポイントはありますか？

松の木の間から海が見渡せる霞露ヶ岳山頂からの眺めは絶景ですね。あとは、漣磯口を出発し大釜崎へと向かう道中では、潮風トレイルの醍醐味とも言える、野鳥の声、木立の隙間から望む太平洋が楽しめますし、目の前に現れるアカマツ、ブナ、ケヤキの巨木は圧巻です。時期によりさまざまな山野草を見ることができるので、大自然をゆっくり堪能しつつ、森林浴を楽しみながら歩けるルートになっています。特に今の時期（11月末）歩くには気温的にもちょうど良いので歩きやすいと思いますよ。ただ、落葉時期にあたるので、坂道に落ちた松の葉などで滑らないように気を付けてくださいね。夏はちょっと暑いですが、クモの巣をかき分けながら進むといったワイルドな体験ができるので、また違う面白さがあります。自然豊かな土地ですので、どの季節も熊には要注意です。

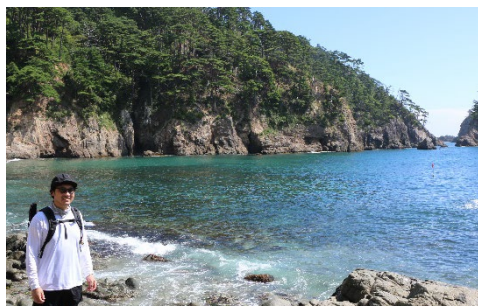
Do you have any recommendations for scenic spots on trails in the Yamada area?

The view from the top of Karogatake, where you can gaze out at the beautiful ocean through the pine trees, is spectacular. Additionally, the walk from Sukuiso Entrance to Ogamasaki offers the Michinoku Coastal Trail's true charm with the sounds of wild birds and views of the Pacific Ocean through the trees. The red pines, beeches, and giant zelkovas you encounter along the way are breathtaking. You can have a relaxing time in the forest, allowing you to see wildflowers and grasses

depending on the season. The current season (the end of November) is particularly good for walking due to the comfortable temperature, but the slopes will be slippery from fallen pine needles, so watch your step when walking. In the summer, it'll be a little hot, but you can have a different but daring experience like pushing through spider webs as you continue forward. The Yamada area is in close proximity to nature, so make sure to be careful of bears regardless of the season.



These are my recommended locations!



トレイルを歩くときのこだわりやマストアイテムはありますか？また、お店のおすすめ商品は何ですか？

マストアイテムは、熊鈴、100円ショップで販売している音だけが出る火薬銃、熊スプレー。あと、あまり大きくないサイズのカメラも持って行きますね。

そして、EFRICA オリジナルのおすすめ商品は靴下です。トレイルと釣り用に足首より下の部分をメリノウールで作ったもので、疲れにくい仕様になっています。この前、トレイルのイベントに出ていたお客さんのなかにもこれを履いてくださった方がいたんですが、歩きやすいと好評でした。23~28センチと少し大きめですが、女性でも履けるようになっていますよ。あとは、オコゼの鉄玉ですね。オコゼっていうのは、その昔、マタギが山に入るときに乾燥させて御守りとして持って行ったものなんです。山の神様は自分のことを不細工だと思っているので、自分より醜いオコゼがいると知ると機嫌が良くなる。そうすると山の天候が回復したり、獣に襲われたりしない、すなわちマタギ自身を守ってくれたという言い伝えがあります。そこから着想を得て、オコゼの鉄玉がトレイルを歩くハイカーたちの御守りになればと思って作りました。その他にも、オコゼのロゴマークが入った商品、ナイロン素材のサコッシュやパンツなど、いろいろ置いています。

When walking trails, what's your must-have item? And do you have any recommendations from your store?

My must-have items are a bear bell, a toy gun (which makes noise, sold at a 100 yen shop), bear spray, and a small camera.

As for my shop, I recommend EFRICA's original socks. I made the under-ankle parts with Merino wool, designed for hiking and fishing, so you don't get tired so easily. The other day, one of my customers who attended a recent trail event wore the socks and complimented their comfort while walking. They're slightly large (23~28cm), but they're made so that women can also wear them. Another recommended product would be the Iron Stonefish Figure. Once upon a time, Matagi (Japanese traditional winter hunters) carried dried stonefish when they hunted in the mountains. According to the legend, the mountain goddess thought that she was unattractive, so when she saw that there was a creature uglier than her, it made her happy. As a result, the mountain weather improved and wild animals ceased to attack. Essentially, the stonefish protected the Matagi. This legend inspired me to make the Iron Stonefish Figure so that it can become a protective charm for hikers. We also have stonefish logo items, nylon shoulder bags, nylon pants, and other various items for sale.



Merino Wool Socks



Iron Stonefish Figure

トレイルで使いやすい便利なアイテムがたくさん置かれているんですね。お店には外国人ハイカーもいらっしゃいますか？

外国人の方も結構来ますよ。最近ではフランスの方とかメキシコの方とかが来ていましたね。お店では水とか充電の提供はもちろん、この辺のおすすめスポットも紹介しておりますので、是非足を運んでください。

Seems like you have many useful items for the trail. Do hikers from overseas visit your shop too?

Yes, we have lots of customers from overseas. Recently, visitors from France and Mexico have come to the shop. In addition to providing water and charging spots, we also introduce recommended spots to visitors, so please come and visit us!

外国人の方とはどのようにコミュニケーションを取られているのでしょうか。

簡単な英語で会話したり、あとは英語の翻訳アプリを使ったりして意思疎通を図っています。

How do you communicate with people from overseas?

I talk with them in simple English, or by using translation apps.

そのような交流のなかで、何か思い出に残っているエピソードがあれば教えてください。

木彫りの熊の置物の話ですね。店の前に熊の置物を置いているんですが、お店に来てくれたとある外国人の方がそれを見つけ、抱っこして写真を撮っていたんです。それを見た他の観光客やハイカーの方たちがうちの店を写真スポットだと勘違いしたようで、熊の置物と写真を撮るべく行列ができていました。その後、その置物に「ラッキーベアー/写真を撮ると幸運が訪れます」と英語で書いた貼紙をして、店に来てくれたハイカーなどには一緒に写真を撮るのをおすすめしています。これを抱いて写真を撮れば、トレイルハイキング中も熊に出会わないかもしれません。是非みなさん写真を撮りに来てください！

Do you have any memorable stories from those interactions?

I do have a story about a carved wooden bear. We have a carved wooden bear as an ornament in front of the shop, and one day, some customers from overseas found it and took a picture of them holding it. Other tourists and hikers saw it and apparently mistook my shop for a photo spot, and formed a long line to take a picture with the bear. After that, I put a note on the bear saying “Lucky Bear / Take a picture and you’ll have good luck” in English, and I started recommending the hikers to take a picture with the bear. If you take a picture while holding it, you might not encounter bears while hiking the trail. Everyone is welcome to come and take pictures!

とてもユニークなエピソード、ありがとうございます。

これからさらにみちのく潮風トレイルを歩きに訪れる方が多くなっていくと思いますが、トレイルハイカー達にお願いしたいことはありますか？

トレイルルートは三陸ジオパークのジオサイト付近を歩けるように整備されており、1億年前の地層や断層などが見られるため、ジオについて事前に勉強してから来ていただくとより楽しめるのではないかと思います。特に宮古市の日出島は天然記念物であるクロコシジロウミツバメなどの繁殖地にもなっているので、この土地ならではの生物を目にすることもできますよ。

また、山田町の船越半島、特に漣磯口あたりを歩く際には、遠藤公男さんが書いた「帰らぬオオワシー 獵師七兵衛の物語」という児童書を事前に読んでいただくのをおすすめします。この本は、山田町の船越半島で実在した獵師さんのお話が元になっているんです。なので、船越半島の昔の風土や生活、生態系の変化などが学べますし、まさにトレイルルートとなっている場所が出てきます。あらかじめ一読して、実際に歩きながら本の内容を思い出しつつ目の前の景色に想いを馳せる、というのも楽しみ方の一つかなと。

What a unique story! Thank you for sharing.

From now on, even more people will come to walk the Michinoku Coastal Trail. Do you have any requests for the hikers?

The trail routes are designed so that you can walk near the geosites of the Sanriku Geopark, and you can see geological formations like strata and faults from 100 million years ago, so I feel like your hike will be more enjoyable if you learn a bit about the area in advance. In particular, Hidejima Island in Miyako City is also a breeding ground for animals such as the nationally protected band-rumped storm petrel, so you can see lifeforms unique to this area.

Also, before you walk around Funakoshi Peninsula in Yamada, especially around Sukuiso Entrance, I recommend you to read the children's book "Kaeranu Owashi (The Steller's Sea-Eagle That Never Returns- The Tale of Shichibei the Hunter)" written by Kimio Endo. This book is based on an actual hunter in Funakoshi Peninsula, Yamada. Through this book, you can learn about the natural features and lifestyles of old times and the changes in Funakoshi Peninsula's ecosystem, and you will read about places that are exactly on the trail route. I suggest you to read the book beforehand, remind yourself of the story, and be immersed in the scenery unfolding before your eyes as you walk- it's a great way to enjoy walking the trail.

今後の「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？

現状、トレイルハイカー用の寝泊りできる野営地などが少ないのが課題だと思っています。特に船越半島にはほとんどないので、漁港で野宿するしか方法がない状況です。ハイカーからすれば、キャンプ場のようにはっきりとした設備が整っていないくても、テントを張って寝られる場所さえ提供してくれればありがたい。公園や公民館など、いろいろな施設を開放していただき、寝泊りスポットとしてトレイル用マップに載せられれば良いなと思っています。海外に比べ、日本においてはトレイルの文化がまだまだ根付いておらず、キャンプっぽいイメージがあるのでなかなか難しいのかなとも思いますが…。キャンプとはまた違うトレイルの文化がもっと浸透すれば、ハイカーをサポートしたいという方が自然と増えてくるのではないかと期待しています。

Is there anything you'd like to see in the future development of the Michinoku Coastal Trail?

I think an ongoing issue is the lack of campsites and accommodations for hikers. Funakoshi Peninsula especially has almost none, so hikers have no choice but sleep in the open air in fishing ports. From us hikers' viewpoint, we don't need properly managed facilities like campgrounds- so long as there's a place we can set up tents to sleep. It'd be great if they open up various places like parks or community centers and point out their locations on trail maps as sleeping spots. Compared to other countries, Japan doesn't quite yet have a trail culture, and people's image of it is like camping, so it might be difficult...But, if a trail culture, separate from camping culture, becomes more established, I would expect that people who want to support hikers will naturally increase.

世界中のトレイルハイカー達に一言お願いします！

みちのく潮風トレイルのように、海沿いを歩くトレイルルートは世界的にも珍しいと思います。「みちのく潮風トレイル」の名前のおり、心地よい潮風を感じながら歩ける素晴らしいルートとなっていますので、是非一度、歩きに来てください！

What is your message for hikers around the world?

Trail routes like the Michinoku Coastal Trail that take you along the seaside are pretty rare throughout the world. True to its name, the Michinoku Coastal Trail provides a wonderful route along the coast where you can feel a pleasant sea breeze while walking, so please come and try it out!