

「第1回ステージレース三陸 SRS100」開催報告書

2023年9月

特定非営利活動法人ディスカバー・リアス

平素より弊法人の活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。私たちは5月末、
「東日本大震災から復興した三陸地方の新しい魅力を発見し、それを広く伝えていく。」
「タイムや順位を競うだけでなく、“走る旅”という新たなスポーツを広める。」

ことを主旨としたスポーツイベントを開催し、事故やトラブルもなく無事に終了いたしました。

参加者数は少ないですが全国各地からランナーが集まりました。初めて三陸を訪れる人も多く、リアス海岸の絶景と被災地復興の現状を実感し、また海の幸の美味しさと地元の人たちの優しいおもてなしに満足感を感じていただいたようです。(後半のアンケート回答をご参照ください)。

私たちも未熟で経験不足でしたが、地元の皆様や行政関係者の皆様のご助言ご協力をいただき、主旨である「走る旅」という新しいイベントを作り、今後につながる道の第一歩をしるせたと感じています。大変遅くなりましたが、開催の報告をお伝えすると共に、ご協力頂いた皆様に厚く御礼を申し上げます。

1. 【大会概要】

- 大会名: 第1回ステージレース三陸 SRS100
(SRSとはStage Race Sanrikuの頭文字をとった略称で、100kmを走ることからSRS100としました)
- 開催日: 2023年5月27日(土)28日(日)
- 開催地域: 岩手県宮古市、山田町、大槌町、釜石市
- 参加者数: 32名(ペア6組12名・ソロ20名)
- スタッフ数: 36名(ディスカバー・リアス正会員14名/ボランティア22名)
- 主催: 特定非営利活動法人ディスカバー・リアス
後援: 岩手県、宮古市、山田町、大槌町、釜石市
協賛: 第一生命盛岡支社
- 賞品協賛: 共和水産(宮古市)、重茂漁業協同組合(宮古市)、さとう衣料店/さとう珈琲豆直売(宮古市)
びはん(山田町)、MOMIJI(大槌町)、浜千鳥(釜石市)、宝来館(釜石市)、
スリーピークス(大船渡市)、ベアレン醸造所(盛岡市)、サントリー
- 協力: 宮古漁業協同組合、異人館(宮古市)、姉吉キャンプ場(宮古市)、
宮古市千鶏地区自治会、宮古市石浜地区自治会、宮古市川代地区自治会、
セブンイレブン山田町大沢店、三陸やまだ漁業協同組合、陸中海岸青少年の家(山田町)
新おおつち漁業協同組合、大槌町観光交流協会、かまいしDMC、明和土木(大船渡市)
- 特別協力: 三陸鉄道株式会社
「サントリー東北サンさんプロジェクト・みらいチャレンジプログラム」支援事業

2. 【競技概要】

- 競技は2日間。走行距離は約100km(1日目約65km、2日目約35km)
 - ・ スタート: 宮古市・浄土ヶ浜
 - ・ フィニッシュ: 釜石市・根浜海岸
 - 1日目ゴール/2日目スタート(宿泊場所): 山田町・岩手県立陸中海岸青少年の家
- コースを定めず、選手は設定されたチェックポイント(CP)を順番通りに回るオリエンテーリング形式。
 - ・ 選手にはCPの位置を示した地図とCPの位置情報(GPXデータ)が与えられる。
 - ・ CPではスタッフが通過確認をするか、選手自身が写真を撮って通過証明とする。
 - ・ 競技中に補給(給水・給食)ができるエイドステーションもチェックポイントとする。
 - ・ 競走しない移動区間も設ける。2日間の競走区間の所要時間を累計して順位を定める。

3. 【参加選手 32 名概要】

- 性別: 女性 10 名、男性 22 名
- 年代: 20 代 4 名、30 代 2 名、40 代 6 名、50 代 16 名、60 代 5 名
- 都道府県: 岩手県 4 名、秋田県 4 名、宮城県 4 名、福島県 1 名、茨城県 1 名、東京都 11 名、神奈川県 2 名、長野県 1 名、静岡県 1 名、兵庫県 2 名、島根県 1 名

4. 【参加選手の感想】(終了後アンケートより抜粋)

＜CP を探す競技方法について＞

- ・ コースがないのは立ち止まって周りを見渡すきっかけになるので面白いと感じた。
- ・ CP 設定が良い。絶景、震災からの教訓、慰霊、復興等テーマがハッキリしている。走る楽しみと同時に学び、前向きな力をもらえた。

＜リアス海岸の風景について＞

- ・ 海の美しさ！透明度！ずっと観ていても飽きない風景。
- ・ 社会や地理の授業で習う「リアス式海岸」は山と海が接する不思議な場所でした。山を走っているのに潮の匂いがする、波の音が聞こえる。そしていざ海が見えるところに出ると、透き通った青い海が見える。こんなに景色の綺麗なところだとは思っていませんでした。

＜地元とのふれあいについて＞

- ・ 地元の方はとてもフレンドリーで応援してくれました。あいさつすると会話が生まれたり、近道を教えてくれたり。あんなに大きな災害だったのに、地元の方の明るさ、暖かさに感心しました。
- ・ エイドの食べ物、とてもおいしかったです。重茂漁港のワカメとめかぶ、大槌駅のカレー、宝来館のひつつみ汁、お稲荷さん……などなど、沢山元気を頂きました。

＜震災復興の現状を見て＞

- ・ あんなにも多くの防潮堤が築かれているとは知らなかったのが衝撃的でした。
- ・ 津波の位置を示す看板を見る度に胸を締め付けられるような思い。でもそこから立ち上がって今を生きている人達の温かさに触れて何度も涙が出そうになった。
- ・ 復興後にこんなに綺麗で使いやすいトイレなどが完備されているのに使用している人が少ないことに淋しさを感じた。もっと多くの人に発信していきたい！
- ・ 宝来館女将の「いのちの道」の話。ディスカバーリアスの取り組みを象徴しているのかなと。



浄土ヶ浜スタート前



CP3「あの扉」



CP7 種差海岸



A1 重茂漁港(ワカメの味噌汁とめかぶ丼)



陸中海岸青少年の家に宿泊



Day-2スタート



防潮堤横を走る



FINISH 根浜海岸

「第1回ステージレース三陸 SRS100」チェックポイント&想定ルート

【Day-1】5月27日（宮古市・山田町）



START	浄土ヶ浜（三陸を代表する絶景地）
CP1	うみどり公園（旧宮古市役所跡地）
CP2	異人館の鐘（巨防防潮堤のに残る老舗喫茶店）
CP3	「あの扉」（映画「すずめの戸締り」の聖地）
CP4	堀内陸間（防潮堤をくぐる集落の出入口）
CP5	清水橋（県道から市道への分岐点）
CP6	麦生野林道入口（市道から林道への分岐点）
A1	重茂漁港（第1エイド・ワカメの味噌汁とめかぶ丼）
CP7	種差海岸（トレイルの途中にある美しい海岸）
CP8	鮭ヶ崎灯台（映画の舞台になった大きな灯台）
CP9	本州最東端石碑（絶景の岩場に立つ石碑）
CP10	姉吉キャンプ場（震災後復旧したキャンプ場）
A2	旧千鷲小学校（第2エイド・廃校後地域の集会場）
CP11	石浜漁港（震災後復旧した漁港）
CP12	川代津波石碑（明治・昭和・平成の津波石碑）
CP13	浜川目コミュニティセンター（地域の集会所）
CP14	大沢弁財天（漁港内にある小さな島の弁天様）
CP15	セブンイレブン山田町大沢店（立ち寄り可）
A3	山田まちなか交流センター（第3エイド・海藻の吸物）
CP16	織笠駅（震災後移転した新駅・「すずめの戸締り」聖地）
CP17	旧織笠駅跡（震災前の駅の場所・今は空き地）
CP18	道の駅やまだ（震災時避難所にもなった道の駅）
CP19	山田南IC入口（国道から市道への分岐点）
GOAL	陸中海岸青少年の家（1日目の宿泊所）

【Day-2】5月28日（山田町・大槌町・釜石市）



START	陸中海岸青少年の家（鯨山に登るトレイルへ）
CP1	鯨山山頂（標高610m・今大会最高標高）
CP2	浪板ビレッジ（津波で破壊された砂浜を復旧）
A1	吉里吉里フィッシャリーナ（第1エイド・海の公園）
CP3	吉里吉里林道入口（市道から林道への分岐点）
CP4	蓬莱島（ひょうこりひょうたん島のモデル・対岸で写真）
CP5	旧大槌町役場跡（多くの方が亡くなられた慰霊の場所）
CP6	城山林道入口（城山に登る林道へ）
CP7	大槌城跡石碑（城山山頂・町全体を見渡す場所）
CP8	希望の灯り（神戸から分灯された祈りの火）
A2	大槌駅（第2エイド・駅前の人気店のミニカレー）
CP9	室浜漁港（震災後復旧した漁港）
CP10	ラグビー神社（ラグビーの街釜石・スタジアム横）
CP11	宝来館（裏山の避難路は「いのちの道」）
FINISH	根浜海岸（最後は砂浜をビーチラン）

赤線は CP をつなぐ想定ルートであり、ここを走ることを指定したコースではありません。

5. 【競技以外の活動】

● 環境省モニタリング調査

通過するトレイルには、国立公園の「第一種特別地域」「第二種特別地域」に指定されている区間があります。宮古市の鮎ヶ崎ルート(余奈～姉吉)と山田町の寺地越ルート(川代～大沢)です。この2区間では環境省の通達で指導されている「環境影響モニタリング調査」を行いました。大会前と大会後にトレイルの幅や深さ、斜度を測定し、大会の影響を確認する調査です。その結果は環境省宮古自然保護官事務所に報告しています。

● トレイル整備・ゴミ拾い

上記の特別地域以外のトレイル(山道・自然歩道)でも、普段人があまり通らないために枝や灌木、雑草が茂り、歩きにくくなっている箇所が多数あります。大会前にそのような道の草刈りや枝拾いなどを行い、歩きやすい道に復活させる作業と、ゴミ拾いを行いました。もちろん、このような作業は山林や歩道を管理する所轄庁や自治体の許可を得て行なっています。

● “いのちの道”などの地域との協働

釜石市鶴住居の旅館「宝来館」の裏山には、東日本大震災の時に津波から逃げた避難路があります。この道はかつて山頂にある神社の参道として使われ、今の鶴住居復興スタジアムの裏まで続いていましたが、今は神社も寂れて枝や草が茂り、歩きにくい道になっています。宝来館の女将さん(岩崎昭子さん)は「この道は津波から逃げるだけでなく、集落が孤立した時に水や食料を運ぶ“いのちの道”になる」と整備を要望していました。私たちは釜石地方森林組合さんとも協力して伐採や整備を行い、レースでランナーが通ることで、道を蘇らせています。また、この活動に感銘を受けた他地区の山主さんがレースのために山道を整備されるなど、地域との協働も進んでいます。

6. 【今後の計画】

● 「ステージレース三陸 311」へのステップアップ

- ・ 私たち NPO ディスカバー・リアスの最終的な目標は、この「ステージレース三陸」を全長 311km のレースとし、宮古市から宮城県南三陸町までを 6 日間かけて走る大会を開催することです。第1回大会はその最初のステップとして 2 日間 100km のレースとしましたが、次第に距離や日数を延ばし、311km レース開催に向けて回を重ねていきたいと考えています。
- ・ 次回、第2回大会は来年 2024 年 5 月以降の開催を計画しています。日数や距離は第1回と同じ規模としますが、今回の経験と反省を糧に、より楽しくより安定した大会を目指します。

● 「さんログ(三陸鉄道ロゲイニング)」との連携

- ・ 私たちが開催しているもう一つのイベントが「さんログ(三陸鉄道ロゲイニング)」です。ロゲイニングとは、競技エリア内に設置された多くのチェックポイントを順不同で回り、得点を競うスポーツ。「さんログ」は三陸鉄道さんとコラボし、三鉄沿線のエリアで行うロゲイニングです。
- ・ 2022 年に 2 回(第1回:宮古&山田、第2回:釜石&大槌)開催し、8 月末に第3回を大船渡市内(盛駅～吉浜駅)で開催しました。長距離を走れない人や初心者、家族でも楽しめるゲーム的な競技のため、ステージレースに参加できない人にも楽しんでいただいています。
- ・ 「ステージレース三陸」と「さんログ」。この2種類のイベントを連携し、より幅広い皆さんに三陸の魅力を発見してもらえ活動が続けていきます。

以上