



CYCLING

SPOT No. 02 石巻市 東松島市 女川町
海街ライド

JR石巻駅、野蒜駅、女川駅を発着点に、北上川や牡鹿半島、奥松島などの景観を眺めながらサイクリングを楽しめるコースを設定。また、レンタルスポーツバイクで楽しむ事も出来ます。

●石巻市・東松島市・女川町
●自転車レンタル1日3,000円
●出発地点により異なる(最寄駅)JR仙石線・石巻線石巻駅、JR仙石線野蒜駅、JR石巻線女川駅
●石巻圏観光推進機構 ☎0225-98-8285



SPOT No. 01 自転車でゆったりめぐる
里の旅

南三陸町 **南三陸里山×里海サイクリング「みなチャリ!」**

ツアーガイドの案内で、地域の伝統や文化、人々の暮らしに触れながら田舎の風景を楽しむスローサイクルツーリズム。車では見逃してしまう地域の宝を見つけてみては?

●10:00~12:00、13:30~15:30 所要時間:約2時間 休水曜日
●集合場所:南三陸ポータルセンター
●1名:8,000円、2名:4,000円/人、3名:3,000円/人
●JR気仙沼線(BRT)志津川駅から車で約5分
●南三陸町観光協会 ☎0226-47-2550



SPOT No. 03 栗原市
栗駒山麓ジオパーク サイクル・ツーリズム

栗駒山麓ジオパークのダイナミックな地形変化を体感できる上級者向けコースや、ハスが一面に咲く沼畔をのんびり走る初心者向けコースを楽しめます。どちらのコースも信号や交通量が少ない、サイクリストフレンドリーなコースです。

●栗原市
●出発地点により異なる(最寄駅)JR東北新幹線くりこま高原駅
●栗原市観光物産協会 ☎0228-25-4166



SPOT No. 07 川崎町
キャニオニング

渓流を歩いたり、登ったり、飛び込んだり、流されたり。気軽に沢遊びから、技術が求められる渓谷探検まで、渓流を満喫する新スポーツ「キャニオニング」に挑戦しませんか?

●7月中旬から9月中旬まで、9:30~15:30
●川崎町今宿古閑
●詳細についてはホームページをご覧ください。
●JR東北新幹線仙台駅から車で約40分
●ZAO(ザオック) ホームページ: <http://www.zaoc.org>
●要予約。※実施日など詳しくはHPで要確認。

SPOT No. 08 大崎市
SUP(湯沼)

親子で、友達と、もちろんひとりでも、誰でも簡単に楽しめるSUP(スタンドアップパドルボード)。豊かな鳴子の自然を身近に楽しみながら、バランス良く漕ぎ出しましょう。

●5月~11月初旬(日曜日、第2・4土曜日)
●大崎市鳴子温泉湯元地内
●初回 4,500円、2回目以降 2,500円
●JR陸羽東線鳴子温泉駅から車で約10分
●みやぎ大崎観光公社 ☎0229-25-9620
●要予約(15日前)



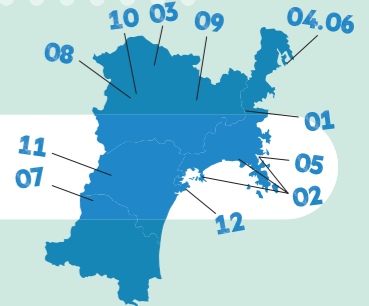
SPOT No. 09 登米市
カヌー

長沼を舞台にカヌーやローボート、ヨットなどに挑戦! 乗り方からパドルの操作まで、すべて教えてもらえるので、初心者も安心です。

●4月~11月 ●登米市迫町
●1日:710円~1,320円
●JR東北本線新田駅から車で約10分
●迫B&G海洋センター ☎0220-22-7861
●要予約

RIVER & LAKE

真っ青な空に、どこまでも続く海、涼やかな渓流。
宮城の夏を元気に楽しみたいなら、スポーツ&アクティビティがおすすめ!



#Cool Selection スポーツ&アクティビティ

SPOT No. 04 気仙沼市
気仙沼大島 SUP

澄んだ海にグリーン島、そして遮るもののない青い空。ビーチの美しい自然を味わいながら、体を動かして汗を流しましょう。岸に着いたときには心地よい疲れを感じるはず。

●6月~9月/所要時間:約2時間
●気仙沼大島小田の浜ビーチまたは田中浜
●1名:5,000円、2名:4,000円/人、3名:3,500円/人
●JR気仙沼線(BRT)大船渡線気仙沼駅から車で約10分、フェリーで約30分
●Oshima Paddle Club ☎090-4310-7433 ※要予約



SPOT No. 06 童心にかえて
思い切り海遊び

気仙沼市 **シーカヤック**

リアス海岸へシーカヤックを漕ぎ出し、アクティブに海上散歩を楽しみましょう。岩場に漕ぎ寄せて磯遊びしたり、秘密の浜に上陸したりと、ワクワクポイントもいっぱい。

●【気仙沼】5月~11月、所要時間:約2~3時間
●【大島】5月~9月、所要時間:約1時間30分
●5,000円~7,000円
●【気仙沼】JR気仙沼線(BRT)大船渡線気仙沼駅から車で約30分
●【大島】JR気仙沼線(BRT)大船渡線気仙沼駅からフェリー乗場まで車で約10分、フェリーで大島浦の浜まで約25分、下船後徒歩約30分
●気仙沼観光コンベンション協会 ☎0226-22-4560



SPOT No. 05 女川町 **女川ダイビング**



初心者は浅いところからゆっくり安心コースで、経験者はより本格的なコースでそれぞれダイビングが楽しめます。プロダイバーがしっかり安全管理をしつつ指導してくれるので安心です。

●女川町女川浜大原1-42 シーバルビア女川D棟-16
●1人12,000円~
●JR石巻線女川駅下車すぐ
●宮城ダイビングサービス High bridge ☎0225-90-4416

MARINE SPORTS

SPOT No. 10 大崎市
熱気球体験

5人乗りの熱気球に乗って、道の駅隣接の広場で上下飛行。上空約20mまで上がれば、世界農業遺産に認定された水田農業地帯「大崎耕土」を一望することができます。

●土・日・祝日 9:00~11:00
●※風速3m以上の時は中止
●あ・ら・伊達道の駅
●中学生以上1,500円、小学生以下700円
●JR陸羽東線池月駅下車すぐ
●あ・ら・伊達道の駅 ☎0229-73-2236



SPOT No. 11 仙台市
第2回みやぎ湯めぐりウルトラ遠足(とおし)

宮城県西部に位置する温泉地を巡るウルトラマラニックです。全国各地のウルトラランナーと一緒に、初秋の豊かな自然と美味しい食を味わいながらマラソンを楽しみましょう。

●9月1日(土)4:00~19:00
●スタート:作並温泉温泉閣岩松旅館駐車場
●参加費:22,000円 ※締切:7月31日(火)
●JR仙石線作並駅より岩松旅館送迎バス利用
●みやぎ湯めぐりウルトラ遠足実行委員会
●080-2817-9151
●※先着200名様(定員になり次第締め切り)



EARTH



SPOT No. 12 七ヶ浜町
菖蒲田海水浴場

明治21年東北で初めて、全国でも3番目に開設された県内有数の海水浴場。周辺道路や駐車場等が整備され、2017年7月に本格フルオープン。期間中は花火(7月28日(土))やイベントなどが開催され、七ヶ浜の夏を満喫できます。また、日本三景松島を一望できるパラグライダーも体験できます。

●7月14日(土)~8月19日(日) ●菖蒲田海水浴場
●パラグライダー:12,000円(保険料500円込み)※17歳以下は1,000円引き
●JR仙石線多賀城駅から車で約20分
●七ヶ浜町観光協会(七ヶ浜町産業課内) ☎022-357-7443
●(パラグライダー)がぜのおパラグライダー ☎090-8255-9187