

三密回避 安心して楽しめる アクティビティ・アウトドア特集

三密を避け、開放的な空間で宮城の自然を楽しむことができるアクティビティ・アウトドアを春夏秋冬に分けてご紹介。
宮城の自然を胸いっぱいに感じよう。



▲ 見て、歩いて、体感する 宮城オルレ

「オルレ」とは、韓国済州島からはじまったトレッキングコースのことで、「通りから家に通じる狭い路地」という意味。オルレの魅力は、海岸や山、そして民家の路地などを身近に感じながら歩くところにある。県内では、「気仙沼・唐桑コース（気仙沼市）」「奥松島コース（東松島市）」「大崎・鳴子温泉コース（大崎市）」「登米コース（登米市）」の4つのコースが楽しめる。

プログラム

散策自由
【所要時間】約4～5時間
【休み】大崎・鳴子温泉コース
冬期（11月下旬～4月下旬）閉鎖

お問い合わせ先

（公社）宮城県観光連盟
☎022-221-1864
HP：
<https://www.miyagiolle.jp/>



▲ みやぎの桜鑑賞

東に太平洋、西に奥羽山脈がある宮城県は、海岸沿いや里山、そしてまちの中などに桜の名所が点在。趣の異なる桜の絶景を見せてくれる。
（見頃時期：4月上旬～5月上旬）



▲ やくらいランニングバイクパーク 加美町

プログラム

【人数】1名～（1～5歳対象）
【期間・時間】4～11月 9:00～16:00
【休み】期間中月曜休、冬期休業

料金

コース利用無料、
レンタル代
1時間…200円

お問い合わせ先

やくらいパークゴルフ場
☎0229-68-4021

「山村ふれあい公園」に整備された、東北初のストライダーオフィシャルパーク。コースは全面芝生で、初めてのお子様や経験豊富なお子様も安心して、満足できるコースとなっている。

春

Spring

▲ 国営みちのく杜の 湖畔公園 川崎町

プログラム

【期間・時間】9:30～17:00

(7・8月～18:00、11～2月～16:00)

【休み】火曜休(祝日の場合は翌日休)、4月1日～6月は第3日曜まで無休、7月第3日曜～10月31日は無休

料金

大人…450円 子供…無料

お問い合わせ先

みちのく公園管理センター ☎0224-84-5991



▲ 名取市サイクル スポーツセンター 名取市

プログラム

【期間・時間】4～11月 9:00～17:00、12～3月～16:30

【休み】水曜休(屋外施設 夏休み期間は無休)

料金

入場料:大人…200円 子供…100円 小学生未満…無料
他利用料金はHP参照: <https://www.natori-cycle.com>

お問い合わせ先

名取市サイクルスポーツセンター ☎022-385-8027



2020年10月にオープンした、サイクリングコースや宿泊施設等のレクリエーション施設。持ち込みやレンタルの自転車で1周約4kmのサイクリングロードを走行できるほか、セグウェイの運転体験も可能。スケートボード場や3×3バスケットコート、フットサル場、子供向け遊具なども整備している。

TIPS 季節の楽しみ

—— ツツジ ——



市・南三陸町の田東山などは、5月の見頃を迎えると山々が燃えるような赤に染まる。

公園や街路樹でもよく見かけるツツジだが、群生するとその景色は圧巻。気仙沼市の徳仙丈山や気仙沼

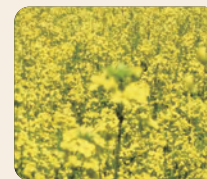
—— アヤメ ——



原市の一迫山王史跡公園などにあやめ園があり、5～6月頃に見頃を迎える。

万葉集にもその名が登場するあやめは、古くから日本人に愛されている。県内では多賀城市の多賀城跡、栗

—— 菜の花 ——



島、山元町の菜の花畑などが有名だ。

4～5月に見頃となる菜の花畑。角田市の阿武隈川河川敷、大崎市の三本木ひまわりの丘、塩竈市の野々島・朴



▲ 全身で自然を感じる SUP体験

SUP(サップ/スタンドアップパドル)は、ボードの上に立ち、パドルで漕いで移動するマリナクティビティ。体幹やバランス感覚が鍛えられ、幅広い世代から人気を集めている。実際に体験してみると安定感があり、初心者でも気軽に楽しめるのが魅力。また静かな水の上をすいすい動けるのは、SUPならではの楽しさ。水上散歩で美しい景色を満喫したい。

詳しくは

[松島町・東松島市]	KUUNEL SUP SCHOOL	P068
[気仙沼市]	Oshima Paddle Club	P109
[南三陸町]	おきならEELS	P112
[大崎市]	鳴子アーススポーツプロジェクト	P123



▲ シーカヤック体験

小型の舟(カヤック)に座り、パドルで水を漕いで海の上を進むシーカヤック。水面までの距離が近いのが特徴で、きらきらと光る海の様子や海の生き物を間近に見ることができる。体験では、潮風を感じながら海上をぐんぐん進む爽快感が味わえる。カヤックは船体に水が入りにくいので、初心者でも安心だ。

詳しくは

[東松島市]	奥松島シーカヤックツアー	P068
[南三陸町]	さとうみファーム	P112
[南三陸町]	おきならEELS	P112



▲ みなチャリ 南三陸町

プログラム

【所要時間】2時間
【人数】定員3名(最小催行人数1名)
【時間】午前の部/10:00~12:00 午後の部/13:30~15:30
※この時間以外は原則受け付けておりません
【休み】水曜

料金

1名参加...8,000円
2名参加...4,000円
3名参加...3,000円

お問い合わせ先

南三陸町観光協会
☎0226-47-2550

南三陸町の大自然をガイド付きのレンタサイクルで気持ちよく走ることができるのが「みなチャリ!」。澄んだ水面が青々と輝く志津川湾や美しい森、そして地元民家でのお茶っこ(休憩)と、コース上での見どころ、楽しみどころが満載。自転車で走るだけでなく、地元の人とのふれあいができるのは、みなチャリ!ならではの貴重な体験。

夏

Summer

▲ キャンオニング 川崎町

プログラム

【所要時間】5時間30分
 【人数】定員要相談
 (最少催行人数3名、2名までは割増料金で可)
 【期間・時間】7月上旬～9月中旬 9:30～15:00
 (期間、時間共にコースにより異なる)
 【休み】不定休

料金

9,500円 (ファミリーキャンオニングは1名7,500円)

お問い合わせ先

ZAOC <http://www.zaoc.org/>



▲ ジップライン アドベンチャー 仙台市

プログラム

【人数】1組最大10名
 【期間・時間】7～11月 平日10:00、12:00、14:00の3便、土・日・祝日 10:00、11:00、13:00、14:00、15:00の5便
 【休み】期間中無休

料金

3,700円

お問い合わせ先

スプリングバレー仙台北山公園
 ☎022-379-3755



川崎町蔵王山麓でキャンオニングを体験。滝壺ヘジャンプしたり、高さ5mもの滝を滑り降りたりと、スリリングな沢下りを楽しめる。小学生以上が体験できる「ファミリーキャンオニング」も開催(保護者1名要参加)。



木と木の間に張られたワイヤロープに滑車をかけ、一気に滑り降りるアクティビティ。練習コースの後、体験できるフライトは全7コース。高原をミニトレッキングしながら移動し、各コースを滑空する。地面すれすれや地上最高地の絶叫ポイントを駆け抜ける爽快感が魅力だ。

TIPS

季節の楽しみ

アジサイ



梅雨の時期に青やピンクなど美しい色合いで景色を彩るアジサイ。柴田町の船岡城址公園、仙台市の資福寺、登米市のチャチャワールドいしこしなどが名所として知られている。

ヒマワリ



太陽に向かって大きな花が咲き誇るヒマワリ。7～9月頃、大崎市の三本木ひまわりの丘、山元町のヒマワリ畑、丸森町の館矢間ひまわり畑などで、一面黄色い花に染まった景色が堪能できる。

ハス



水面に咲く大輪の花が印象的なハス。早朝に咲き、昼以降に閉じる特性がある。県内では登米市、栗原市の伊豆沼・内沼や登米市の長沼が有名。小型遊覧船に乗って見学することができる。



▲ みやぎの紅葉散策

県内の北から南まで、多くの紅葉名所が存在する宮城県。山麓に広がる錦秋の絨毯、峡谷と沢橋の絶妙なコラボレーションなど、その場所でしか見られない感動の景色が広がる。
(見頃時期:9月下旬～11月下旬)



▲ みちのく潮風トレイル

料金	お問い合わせ先
無料	みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター ☎022-398-6181 HP: https://m-tc.org

青森県から福島県までの太平洋沿岸をつなぐロングトレイル。宮城県に設定されたルートでは、地域の歴史や文化、震災からの復興のあゆみなどを歩いて感じることができる。



▲ 万葉クリエートパーク 大衡村

プログラム	料金	お問い合わせ先
【時間】8:30～17:00 【休み】無休	入場無料、 野外炉使用料 1基…3,000円	万葉まちづくりセンター ☎022-347-2188

園内にはアスレチック遊具や人工芝のそり滑り台があり、体を使って楽しく遊べる。野外炉を使ってデイキャンプが楽しめる設備や、芝生が広がるピクニック広場などもある。

秋

Autumn

ふれあい牧場 蔵王ハートランド

蔵王町

プログラム

【期間・時間】4月上旬～11月下旬 9:30～17:00

【休み】期間中無休

料金

入場無料、各種体験料600円～

お問い合わせ先

蔵王酪農センター ☎0120-150-302

食欲の秋全開!
完熟の果実を
その場でいただきます!

フルーツ狩り (梨、りんご)

詳しくは
[利 府 町] 梨狩り P069
[蔵 王 町] フルーツと高原野菜 P085



季節に合わせてさまざまな果実が実り、フルーツ狩りが体験できる宮城県。秋に楽しめるのは、梨とりんごのもぎ取り体験だ。果汁が滴るジューシーな梨、甘い蜜がたっぷりのりんご、それぞれ完熟に実ったものをその場で味わえるのが最大の魅力だ。

TIPS 季節の楽しみ

芋煮会



宮城県の秋の風物詩。豚肉やサトイモをはじめ、たっぷりの根菜などを入れて味噌味で仕上げる「芋煮」。河原などに材料を持ち寄り芋煮を作ることもあるが、公園などに整備された芋煮会場では鍋や具材などすべてが用意されており、手ぶらで楽しむことができる。

バーベキュー



河原を会場に芋煮会とセットで行うこともあるバーベキューだが、最近はアウトドア初心者でも気軽にデイキャンプやバーベキューが楽しめる施設が増えている。手ぶらでバーベキューができる会場や、グランピング&バーベキューの豪華なプランもあり、多彩な楽しみ方ができる。

ウィンタースポーツ

県内のスキー場は、良質な雪の感触とともにスキー、スノーボード、クロスカントリースキー、スノーチュービングなどが体験できる。コースはキッズ・ファミリー向けから上級者向けと多彩で、初心者向けのワンポイントレッスンを開催するスキー場もある。

宮城県内のスキー場

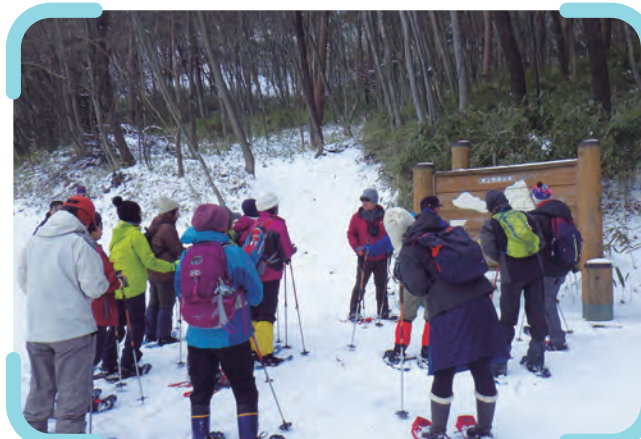
【仙台市】	スプリングバレー仙台泉スキー場……P046	【白石市】	みやぎ蔵王 白石スキー場……P088
【仙台市】	泉ヶ岳スキー場……P046	【七ヶ宿町】	みやぎ蔵王 七ヶ宿スキー場……P088
【蔵王町】	みやぎ蔵王えぼしリゾート……P082	【大崎市】	オニコウベスキー場……P124
【蔵王町】	マウンテンフィールド宮城蔵王	【大崎市】	上野タスキー場
	すみかわスノーパーク……P083	【加美町】	やくらいファミリースキー場
【川崎町】	みやぎ蔵王セントメリースキー場……P083		



▲ スノー温泉トレッキング 大崎市

プログラム	料金	お問い合わせ先
【所要時間】150分 【期間】1～3月 【人数】1名～15名	1名…8,800円	みやぎ大崎観光公社 ☎0229-25-9620

鳴子温泉の鬼首地区で誕生した新感覚の冬季限定アクティビティ。自噴する温泉と溪流がぶつかる天然の沢をウェットスーツで探索、温かな温泉の滝壺へのダイブも楽しめる。



▲ 雪上トレッキング 蔵王町

プログラム	料金	お問い合わせ先
【期間・時間】1月中旬～3月中旬 10:00～12:00 【人数】20名程度 【休み】月曜(月曜が祝日の場合は翌日)	300円 (スノーシュー レンタル料含む)	ことりはうす ☎0224-34-1882

深雪の銀世界をスノーシューをはいて歩きます。様々な表情の冬芽を観察したり、雪の上の動物の足跡をたどったり、ことりはうすの冬を満喫できる。

冬

Winter



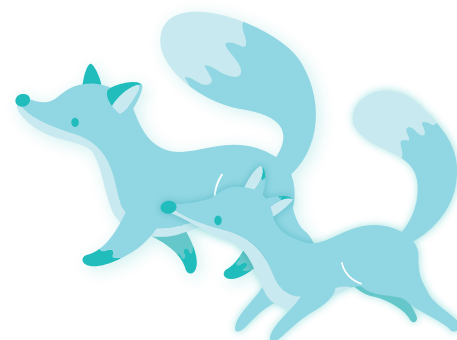
宮城蔵王は、世界でも数少ない樹氷鑑賞ができるスポット。ロープウェイなどの移動設備がない樹氷原へは、キャビン搭載の暖房付乗用雪上車「ワイルドモンスター号」で向かう。鑑賞スポットに到着すると車を降り、樹氷を間近で鑑賞。自然が創った巨大な芸術を堪能することができる。

▲みやぎ蔵王の 樹氷めぐり 蔵王町

プログラム
【期間・時間】12月下旬～3月中旬 11:00出発～13:00戻り、13:30出発～15:30戻り 【休み】期間中無休
料金
大人…5,000円～ 子供…4,000円～
お問い合わせ先
マウンテンフィールド宮城蔵王すみかわスノーパーク ☎0224-85-3055



園内には100頭を超えるキツネが放し飼いられている。キタキツネのほか、銀ギツネ、ホッキョクギツネ、プラチナギツネなど6種類のキツネたちが自由に遊び回っている姿が見られる。所定の場所からエサやりも可能。

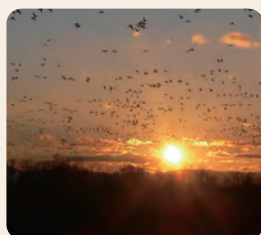


▲宮城蔵王 キツネ村 白石市

プログラム
【所要時間】1時間 【時間】9:00～17:00(最終入場16:30) ※冬期 9:00～16:00(最終入場15:30) 【休み】水曜定休日
料金
入場料:大人…1,000円 小学生以下…無料
お問い合わせ先
(有)蔵王キツネ村 ☎0224-24-8812

TIPS

季節の楽しみ



マガン

渡り鳥の越冬地として知られる宮城県。特にマガンは毎年数万羽が飛来し、伊豆沼・内沼、化女沼、蕪栗沼付近に多く見られる。早朝、朝陽を浴びて鳥たちが水面から一斉に飛び立つ光景は圧巻。伊豆沼・内沼では、その羽音と鳴き声が、環境省の「残したい日本の音風景100選」にも選ばれている。



どんと祭

県内各地に伝わる正月の伝統行事。正月飾りなどを神社に持ち込み、お焚き上げをする。その御神火にあたることで、1年の無病息災、家内安全を祈願するものだ。また、御神火を目指して参拝する「裸参り」を行う神社もある。毎年小正月の1月14日の夕方から行われることが多い。