

 前往岩手县：乘坐飞机

- 札幌（新千岁）→ 岩手花卷：JAL
- 名古屋（小牧）→ 岩手花卷：FDA
- 大阪（伊丹）→ 岩手花卷：JAL
- 福冈 → 岩手花卷：JAL

 前往岩手：搭乘电车

- 札幌 → 经过室兰本线 → 新函馆北斗 → 北海道·东北本线 → 盛冈（或者二户、八户）
- 东京 → 东北新干线 → 盛冈（或者一之关、新花卷、二户、八户）

 前往三陆：高速夜行巴士（预约制）

- 前往久慈
 - 岩手纽带号（岩手县北巴士·富士急行巴士）
 - 田町站入口 → 东京站八重洲口 → 久慈站前
- 前往宫古
 - BEAM1（羽田京急巴士·岩手县北巴士）
 - 横滨站东口 → 宫古站前 → 道之驿山田
- 前往大船渡·釜石
 - Kesen Liner（岩手县交通）
 - 池袋站西口 → 盛·SUN LIA SC 前（大船渡） → 釜石站前
- 前往远野·釜石
 - 远野·釜石号（岩手县交通·国际兴业）
 - 池袋站西口 → 远野站前 → 釜石站前 → 大槌旁道 → 道之驿山田

 从岩手县内（新干线站、机场、高速IC）前往三陆

- 至北里亚斯线 久慈站
 - 列车：八户站 → JR 八户线 → 久慈站
 - 巴士：二户站前 → JR 巴士 SWALLOW 号 → 久慈站前
 - 汽车：东北自动车道 九户 IC → 久慈市
- 至北里亚斯线 宫古站
 - 列车：盛冈站 → JR 山田线 → 宫古站
 - 巴士：盛冈站 → 岩手县北自动车道 106 特快巴士 → 宫古站前
 - 汽车：东北自动车道 盛冈 IC → 经过国道 106 号线 → 宫古市
- 至南里亚斯线 釜石站
 - 列车：新花卷站 → JR 釜石线 → 釜石站
 - 汽车：东北自动车道 花卷 IC → 经过釜石自动车道 → 釜石市
- 至南里亚斯线 盛（SAKARI）站（※大船渡市）
 - 列车+巴士：一之关站 → JR 大船渡线 → 气仙沼站 → JR 大船渡线巴士 → 盛站
 - 巴士：一之关站前 → 岩手县交通 一之关大船渡线 → 盛站前
 - 汽车：东北自动车道 水泽 IC → 经过国道 397 号线·107 号线 → 盛站



三陆复兴国立公园

 著名景点