



至岩手縣：搭乘飛機時

- 札幌 (新千歲) → 岩手花卷: JAL
- 名古屋 (小牧) → 岩手花卷: FDA
- 大阪 (伊丹) → 岩手花卷: JAL
- 福岡 → 岩手花卷: JAL



前往岩手縣：搭乘電車時

- 經由札幌 → 室蘭本線 → 新函館北斗 → 北海道 / 東北本線 → 盛岡 (或是二戶、八戶)
- 東京 → 東北新幹線 → 盛岡 (或是一之關、新花卷、二戶、八戶)



三陸：高速夜行巴士 (預約制)

- 至久慈
 - 岩手 Kizuna 號 (岩手縣北巴士 / 富士急行巴士)
 - 田町站入口 → 東京站八重洲口 → 久慈站前
- 至宮古
 - BEAM1 (羽田京急巴士 / 岩手縣北巴士)
 - 橫濱站東口 → 宮古站前 → 道之驛山田
- 至大船渡 / 釜石
 - Kesen Liner (岩手縣交通)
 - 池袋站西口 → 盛 / SUN · LIASC 前 (大船渡) → 釜石站前
- 至遠野 / 釜石
 - 遠野 / 釜石號 (岩手縣交通 / 國際興業)
 - 池袋站西口 → 遠野站前 → 釜石站前 → 大槌分流道 → 道之驛山田



從岩手縣內 (新幹線的車站、機場、高速IC) 至三陸

- 至北里亞斯線 久慈站
 - 電車: 八戶站 → JR 八戶線 → 久慈站
 - 巴士: 二戶站前 → JR 巴士 Swallow 號 → 久慈站前
 - 車: 東北高速公路 九戶 IC → 久慈市
- 至北里亞斯線 宮古站
 - 電車: 盛岡站 → JR 山田線 → 宮古站
 - 巴士: 盛岡站 → 岩手縣北高速公路 106 急行巴士 → 宮古站前
 - 車: 東北高速公路 盛岡 IC → 經由國道 10 號線 → 宮古市
- 至南里亞斯線 釜石站
 - 電車: 新花卷站 → JR 釜石線 → 釜石站
 - 車: 東北高速公路 花卷 IC → 經由釜石高速公路 → 釜石市
- 至南里亞斯線 盛 (SAKARI) 站 (※大船渡市)
 - 電車 + 巴士: 一之關站 → JR 大船渡線 → 氣仙沼站 → JR 大船渡線巴士 → 盛站
 - 巴士: 一之關站前 → 岩手縣交通 一之關大船渡線 → 盛站前
 - 車: 東北高速公路 水澤 IC → 國道 397 號線 / 經由 107 號線 → 盛站



觀光景點