

# 道東のキャンプガイド

## ■ 道東の自然キャンプガイド（全体ガイド）

### 第1章：道東キャンプの魅力とは

北海道の東の地域は、広大な大地と豊かな自然環境に囲まれた、まさにアウトドアの楽園です。森林、湖、湿原、海岸といった多彩なフィールドが揃っており、場所ごとに異なる楽しみ方ができるのが最大の魅力です。

中でもキャンプは、ただ寝泊まりするだけのものではありません。大自然の中で焚き火を囲み、家族や仲間と語り合ったり、朝の澄んだ空気の中で小鳥のさえずりを聴いたり、夜空に瞬く満天の星を見上げたりと、五感すべてで自然を感じる時間を過ごすことができます。

特に道東の夏は、本州よりも涼しく湿気が少ないため、キャンプに最適な気候です。蚊やブヨの発生も少なめで、虫が苦手な方でも比較的快適に過ごせる点も嬉しいポイントです。また、地元の新鮮な食材を使ったキャンプ飯や、運がよければ野生動物との出会いも楽しめるでしょう。

忙しい日常から少し離れて、自然と向き合い、自分自身を取り戻す——そんな贅沢な時間を過ごせるのが、道東キャンプの醍醐味です。



道東は、豊かな自然とその自然を利用したアクティビティが豊富です

## 第2章：道東の主なキャンプエリアと環境別ポイント

エリア	特徴	主な場所	推奨スタイル	難易度
山岳・森林エリア	高原の涼しさ，針葉樹林の香り	阿寒湖畔，屈斜路湖畔，津別峠など	林間キャンプ／ソロ向け	★★★★☆☆
湖畔・湿原エリア	水辺の静けさ，カヌーやSUPが楽しめる	釧路湿原，塘路湖，達古武湖など	ファミリーキャンプ／初心者にも最適	★★☆☆☆☆
海沿い・岬エリア	潮風と夕日，ダイナミックな地形	厚岸海岸，浜中町，霧多布岬など	グループキャンプ／車中泊／絶景志向	★★★★☆☆

それぞれのエリアはロケーションや自然の様子が異なり、過ごし方にもバリエーションが生まれます。たとえば、針葉樹林に囲まれて静かに本を読む森林キャンプもあれば、湖畔で朝日を眺めながらコーヒーを淹れる癒しの時間もあります。一方、海沿いでは潮騒をBGMに焚き火を囲み、夕陽とともに一日を終える贅沢な時間が広がります。



なかしべつ町緑ヶ丘森林公園キャンプ場（森林エリア）



コムケ国際キャンプ場（海沿いエリア）

### 第3章：キャンプで体験できる自然とアクティビティ

体験内容	主な場所	解説
焚き火と星空観察	阿寒湖畔、標茶、津別峠など	澄んだ空気と光の少ない環境で、まるでプラネタリウムのような星空が広がります。
カヌー・SUP体験	屈斜路湖、塘路湖、シラルト口湖など	穏やかな湖面を滑るように進む感覚は非日常。初心者でもインストラクター付き体験ができる場所が多く安心。
自然観察（動植物）	釧路湿原、知床、阿寒の森	キタキツネ、エゾシカ、野鳥、湿原の花など、多様な生き物との出会いが待っています。
フォトハイク・トレッキング	美幌峠、開陽台、摩周湖展望台など	絶景の連続にシャッターが止まらない！インスタ映え間違いなしのスポットが盛りだくさん。

道東の自然はとにかくスケールが大きく、写真や映像では味わえない“体感”の魅力があります。キャンプを拠点にして、早朝の湿原に出かけたり、昼間はサイクリングを楽しんだり、夜には星を見ながら焚き火で語り合ったり……まさに、自然とともに過ごすフルコース体験が叶います。

このように、道東キャンプは気候、地形、アクティビティのすべてが揃った理想的なアウトドア体験地です。どんな人でも自分らしいキャンプスタイルを見つけられる懐の深さがあり、誰にでも開かれた自然の遊び場といえるでしょう。

#### 第4章：必要な道具と設営・準備のポイント

キャンプの準備は、いわば旅の冒険前のワクワクするプロローグ。必要な道具を揃えるだけでなく、自分のキャンプスタイルに合ったアイテムを選ぶことで、楽しさも快適さも何倍にも広がります。道東の自然は魅力たっぷりですが、その分、備えも大切。以下に目的別に必要な道具をわかりやすくまとめました。

目的	道具名	特徴
一般キャンプ	テント・タープ・シュラフ	夏でも朝晩の冷え込みに備えて、保温性のある寝袋やインナーシートがあると安心。設営が楽なワンタッチ型テントもおすすめ。
調理・食事	シングルバーナー・クッカー・クーラーボックス	ご当地食材を使ったキャンプ飯でテンションUP！事前にレシピを考えておくとさらに楽しい。地元の直売所は宝の山。
夜間・安全対策セットで。	ヘッドライト・虫よけ・クマ鈴	夜道のトイレ移動にはヘッドライトが便利。LEDランタンは暖色系の光が癒し効果抜群。虫除けスプレーと蚊取り線香はセットで。
快適性向上	折りたたみチェア・厚手マット・サンダル	ちょっとした“くつろぎアイテム”があるだけでキャンプの満足度は急上昇！お昼寝用のハンモックも人気。

初心者の方は、道具をすべて揃えようとするよりも、レンタルや貸出付きのキャンプ場を活用するのもおすすめです。気軽に始められることで、アウトドアのハードルもぐっと下がりますよ。



キャンプテントは用途で選びましょう

## 第5章：おすすめのシーズンと過ごし方

道東のキャンプは、どの季節も魅力たっぷり！それぞれの月ごとのおすすめスタイルを知っておくことで、より充実した時間が過ごせます。

月	おすすめの過ごし方	コメント
5～6月	新緑の森で静かなソロキャンプ	草花が芽吹き、森が目覚める季節。人も少なく、朝もやの中のコーヒーは格別。
7～8月	ファミリーやグループで水辺キャンプ	湖で水遊び、川で魚と戯れ、夜はみんなでBBQ！子どもたちにとって最高の思い出になります。
9～10月	焚き火と紅葉の大人キャンプ	森が黄金色に染まり、火の温かさが心に沁みる季節。ホットワインやおでんで秋の夜長を楽しもう。
11月以降	上級者向け・雪中キャンプ挑戦も	一部エリアは閉鎖、装備も本格的に。ただし、静けさは極上。スノーキャンプに挑む人もちらほら。

道東の四季は、まるで別世界を巡る旅のよう。季節ごとの自然の変化に身を委ねることこそが、キャンプの真骨頂です。

## 第6章：注意すること（安全・マナー）

自然の中では「自分の行動＝自然への影響」。だからこそ、楽しいキャンプを続けるためにも、ルールやマナーはしっかり守りたいものです。

### ✔ 野生動物対策

- ・食べ物はクマの誘引物。寝る前には密閉容器へ&車中保管。
- ・朝晩や人気のない時間帯は、鈴やラジオで存在をアピール。
- ・遭遇しても慌てず背を向けず、静かに距離を取ろう。

### ✔ 火気・焚き火の扱い

- ・直火禁止の場所では、焚き火台が大活躍。芝生を守ろう。
- ・風が強い日は火の粉に注意！水バケツをそばに置くと安心。

### ✔ 天候・装備

- ・道東の空は気まぐれ。快晴→雷雨なんてことも。
- ・レインウェア、防寒着は常にバックにIN！

### ✔ マナー

- ・静かに過ごす＝お互いへの思いやり。夜は静かに語らおう。
- ・「来たときよりも美しく」がキャンパーの美德！

## 第7章：初心者へのアドバイス

「やってみたいけど難しそう…」そんな方こそ、道東キャンプに挑戦してほしい！その理由は、“整ったキャンプ場”が多く、しかも“自然がすぐそば”にあるからです。

### 📖 最初はデイキャンプからスタート

設営・撤収の練習にもなりますし、何が必要か体感できます。

### 🔧 道具は借りてもOK

最近ではテント、チェア、焚き火台がセットで借りられるキャンプ場も増加中。

### 🧭 ガイド付き体験プログラムを活用しよう

釧路湿原や阿寒湖周辺では、プロガイドによるカヌー・焚き火・星空観察のツアーも充実！

🐾 一人で悩むより「聞く・頼る・一緒に楽しむ」ことが、キャンプ成功の秘訣です。

.....



屈斜路湖和琴半島キャンプ場

## エリア別キャンプ紹介

### 第1章： 山岳・森林のキャンプ（阿寒・津別・屈斜路）

#### 解説

北海道の大自然を満喫できる山岳・森林エリアでは、針葉樹林に囲まれた静かな環境が魅力です。阿寒湖畔や津別峠、屈斜路湖畔のキャンプ場では、森の香りに包まれながら、ゆったりとした時間を過ごせます。

#### おすすめポイント：

- ・星空観察に最適（光害が少ない）
- ・森林浴でリフレッシュ
- ・野鳥観察や自然散策が楽しめる

#### 注意点：

- ・朝晩の冷え込み対策が必要
- ・クマ対策を忘れずに

#### おすすめキャンプ場：

・なかしべつ町緑ヶ丘森林公園キャンプ場：オートバイや自転車が乗り入れできる「二輪用サイト」が設けられ、テント1張り220円ととても安く利用できることから、バイクでキャンプを楽しむ人に人気のキャンプ場です。

### 第2章： 湖畔・湿原のキャンプ（塘路湖・達古武・釧路湿原）

#### 解説

湖畔や湿原に位置するキャンプ場では、水辺の風景と静寂を楽しめます。カヌーやSUPなどのアクティビティも充実しています。

#### おすすめポイント：

- ・カヌー体験と野鳥観察が楽しめる
- ・水辺でのんびりとした時間を過ごせる
- ・ファミリー層にも人気

#### 注意点：

- ・虫対策（蚊・ブヨ）を万全に
- ・地面がぬかるむ場合があるため、防水シートを推奨

### おすすめキャンプ場：

・達古武オートキャンプ場：湿原の沼の面影をそのままに残す湖で、湿原の動植物の観察や、カワセミ、オジロワシ、アオサギなどの野鳥が見られ、夏にはホタル観察もできる湿原探勝には絶好のポイントです。



達古武湖カヌー乗り場

## 第3章：🌅 海沿い・岬エリアのキャンプ（厚岸・霧多布・浜中）

### 📌 解説

海沿いのキャンプ場では、潮風を感じながら夕日を眺めることができます。絶景のロケーションで、心に残る体験ができます。

### おすすめポイント：

- ・絶景の夕陽と朝日が楽しめる
- ・潮騒をBGMにした夜の焚き火
- ・磯遊びや昆布拾いも楽しめる

**注意点：**

- ・風が強いため、ペグやロープはしっかりと固定
- ・潮の干満に注意して設営位置を選ぶ

**おすすめキャンプ場：**

・しべつ「海の公園」オートキャンプ場：根室海峡と標津町市街地に隣接しており、道東観光の拠点としても利用できます。市街地にも近いため、買出しにも困らず、飲み屋街も徒歩圏内です。



夕日に染まる霧多布キャンプ場

.....

**■ おわりに**

道東のキャンプは、ただの宿泊体験ではなく「自然と共に生きる感覚」を味わえる貴重な時間です。心を整え、体を癒やす場として、季節ごとのキャンプをぜひ楽しんでください。自然を大切にしながら、快適かつ安全なアウトドア体験を。