



## あなたはどっち派？

# 山キャンプ VS 海キャンプ

**山** キャンプの魅力は、静かな場所での何をするわけでもなく、ゆったりとした時間を過ごせることです。風や木々の揺れる音、満天の星空など自分だけの空間でゆっくりと時間が流れます。

山の中という質素な時間の中でも、子どもたちは虫取りやそこにある自然のもので物を作ったりと、いろいろな遊びを見つめます。ゆっくりとした時間の中で、ときには大人も子どもの頃の気持ちに帰って自然を楽しむ中でみてはいかがでしょうか。

また、キャンプ場ではルールやマナーを守り、自然で遊んだら元の状態に戻すなど、自然への配慮も忘れずに楽しむことも大切です。

山キャンプは、一年を通して遊ぶことができます。場所や季節で違う風景を見せる山キャンプをお楽しみください。



市認定登山ガイド  
もり ちづる さん

## get to know Camp

# 初心者でも安心！キャンプの心得

キャンプを始めたいけれど、そもそもキャンプに行って何をしたらいいかわからない。そんな初心者の人も多いのではないのでしょうか。

ここでは、初心者の人必見のキャンプの心得について紹介します。



まちづくり輝北  
たけい たかし 代表  
竹井 高志 代表

### 輝北うわば公園



NPO 法人まちづくり輝北  
輝北町市成 1660-3  
Tel 099-485-1900



### 1 キャンプは難しい？

炎天下での食事の準備やテント張りは、慣れていないと重労働です。最初は手軽な食事やワンタッチでできるテント設営が良いでしょう。ゆっくり過ごす・自然の中で楽しい時間を過ごすことを目的にキャンプを行う方がキャンプを好きになれます。慣れるまではバンガローの利用もお勧めです。

### 2 事前に知っておくべきことは？

街とキャンプ場では、気温が違います。輝北うわば公園では、8月でも早朝は15℃まで気温が下がる場合もあります。キャンプ地の気温を調べ、重ね着できる予備の服装を準備してください。また、夏は突然の雷雨やゲリラ豪雨が発生します。避雷舎の場所を把握し、無い場合は迷わず車の中に避難してください。

### 3 夏キャンプで注意することは？

テント内は室温が上がります。風向きを考慮したテント設置を行うとともに、強い日差しを遮るタープも準備しましょう。

また、夏キャンプでは食中毒も発生しやすいので、クーラーボックス等を準備し、十分な保冷を心掛けましょう。

### 4 キャンプ場でのマナーは？

よくある問題が、就寝時間を過ぎての騒動や、たき火の火の粉によるトラブルです。就寝は一般的に22時を目安にし、たき火は隣りのテントに迷惑を掛けないように、風向きを考えて行いましょう。また、隣りのテントに事前に挨拶をして、コミュニケーションを取ることがトラブル回避にもつながります。

### 浜田キャンプ場



浜田海水浴場  
浜田町 656-2  
Tel 0994-47-2362



### 国立大隅青少年自然の家



管理事務所  
あかくれ  
花里町赤崩  
Tel 0994-46-2222



鹿屋海洋スポーツクラブ  
さかくち へいへい  
坂口 陽平 さん

**海** キャンプの魅力は、風や波、水の力など自然の力をダイレクトに感じられるところです。また、日中の青い海から夕暮れのオレンジに変わっていく様子など、日常と異なる雰囲気味わえることも魅力の一つです。他にも、海水浴や磯遊び、魚釣り、カヌーやスタンドアップパドルボードなど、海にはアクティビティも豊富にあります。釣った魚をキャンプ飯にする自給自足の楽しみ方もお勧めです。

ただし、海で遊ぶには気を付けなければなりません。潮の満ち引きを考えたテントの設置や熱中症対策、水難事故を防ぐための準備は大切です。また、海辺は天気急変することもあるので、気象情報の把握や事前の行動が重要です。

海キャンプは、夏の醍醐味です。ぜひ、開放感と非日常を味わえる海キャンプをお楽しみください。



▲磯遊びやビーチ・岩場でも履け、足を保護してくれるマリンシューズはお勧め



アウトドアショップ  
キャメル(北田町)  
えぐち ともあき  
江口 智昭 代表



### キャンプの魅力について

夏休みには、子どもたちと自然活動体験を行っています。たき火やBBQで火を付けたことが無い子が増えています。野外活動により、どうしたらできるかを考え工夫することや、不便を楽しむこと、これがキャンプの魅力と言えます。

また、森林にはフィトンチッド効果といって、森林浴成分による緊張や疲労の緩和などのリラックス効果も認められています。山のきれいな空気を吸い、川のせせらぎを聞くなど自然に触れることで気持ちの持ちようが変わり、活気が高まります。

大隅半島は、沢登りなど県外からもアウトドア利用者が訪れる様々なスポットがあります。子どもたちを連れてぜひキャンプを楽しんでください。子どもにときに体験した特別な経験は、家族との忘れられない一生の思い出になるはずですよ。