



キャンプが空前のブームになっていきます。自然に親しみながら過ごすひとときは、日頃の気分転換にもぴったり！
そこで今回は、キャンプ初心者の方に向けて、キャンプのコツや、キャンプ場の選び方から服装、道具などを紹介いたします。

キャンプに チャレンジ！

初心者キャンプのコツ

- 1) まずは日帰りキャンプでアウトドアの雰囲気を感じてみましょう。
- 2) すべての道具をレンタルできるキャンプ場も増えていますので、興味のある方は探してみてください。
- 3) 料理はあらかじめメニューを決めておき、自宅で材料を切る、茹でるなどの下ごしらえをしておくと便利です。

監修/
公益社団法人
日本キャンプ協会

① キャンプ場の選び方

- できるだけ近場で、手軽に行ける場所を選びましょう。
- 車でテントエリアまで行ける「オートキャンプ場」が便利です。
- 水場やトイレなどの設備が整っているところがおすすです。



③ 必要な道具 (ご自身で用意した方がよいもの)

※出来るだけご自宅にあるものを利用しましょう。

- **カセットコンロ**…木炭や薪などで火起こしをする場合は、コツが必要になるので慣れている方に同行してもらう方が安心です。
- **調理道具**…鍋類、包丁、まな板、ボウルなど
- **クーラーボックス**…食材や飲み物を保管します。
- **食器類**…浅めの皿、深皿、カップ、箸、フォークなど。
- **寝袋、マット**…夏場でも夜は冷え込む場合があるので、保温性のある寝具がおすすです。マットは地面の凹凸を和らげてくれます。
- **照明**…ランタンや懐中電灯など。
- **ゴミ袋、虫よけ**

② 必要な道具(レンタルも可能なもの)

- **テント**…できるだけ組み立てが簡単なものをレンタル店に相談しましょう。
- **タープ**…雨や日差しを避けるためにテントの入り口などに設置するもので、食事スペースを確保できます。
- **テーブルや椅子**…アウトドア用の折りたためるものがおすすです。

④ 服装

- 日焼け防止や虫除けのため、上下とも肌を露出しない服装を。暑い時期には半袖シャツの上から羽織れる、薄手で長袖のものを用意しましょう。
※1日の温度差が大きな場所もあるので、長袖は必ず準備しましょう。
- 靴は歩きやすく、履き慣れたものを。

キャンプはマナーを守って
楽しく行いましょう！

