



Relaxation #05
森林セラピー



神戸園キャンプ場

Theme ソロキャンプ

大自然に囲まれて、ゆらめく炎と過ごす静かなひととき。
たまには日常の喧騒から離れて、マイペースな時間を満喫
してみませんか？

焚き火を見ながら癒し時間

ソロキャンプの極意

寂しいなんてイメージだけ。ソロだからこそ楽しみ方もきっとある。大自然へ飛び出す前に、ひとり遊びのツボを押さえましょう。



1. 焚き火

少しずつカタチを変えていく姿、薪や木の枝がパチパチとはぜる音。じんわりと体も温めてくれる炎は、不思議といつまでも眺めていられます。



2. サボリ飯

サボリ飯とは、シンプルにサクッと作れる野外料理のこと。ジュージューと食材が焼かれる音は、食欲がそそる最高の調味料に。



3. キャンプギア

野外料理を楽しむキャンパーの調理道具は手入れがよく行き届いています。どんな時間を大事にしたいかイメージして道具を揃えよう。



4. ランタン

長く使い続けて愛着が湧いたこだわりの道具は、より濃い時間をもたらしてくれます。表面が馴染んできたり、焚き火が映る様子がたまらない。



5. 寝る

ハンモックにゆられて、葉ずれやせせらぎ、動物などの声に耳を澄ませる時間は至福です。

お気に入りの場所を見つけるのがソロキャンプの醍醐味です。



キャンパー御用達！アウトドアスポット



檜原村

神戸園キャンプ場

秘境、神戸岩のそばにある隠れ家的なキャンプ場。清流と杉木立に囲まれて、プライベートな時間に没頭できます。ヤマやマスのいる釣り堀も。

☎042-598-0107 檜原村神戸 8018 09:00~17:00/不定休



奥多摩町

氷川キャンプ場

氷川溪谷の広い河原や森の中に点在するロッジやバンガローで、シーンに合わせたキャンプが楽しめます。各種レンタルも揃いビギナーでも安心。

☎0428-83-2134 奥多摩町氷川 702 08:30~16:00/無休



あきる野

大岳キャンプ場

標高約520mの山奥にある静かなキャンプスポット。レンタルなしで上級向けなので、お気に入りの道具を揃えて臨もう。近くの大岳鍾乳洞も迫力あり。

☎042-596-4201 あきる野市養沢 1587 09:00~17:00/木曜定休

野外料理研究家・
ベアーズ島田キャンプ