知床インタープリテーション全体計画

知床を知り・守り・楽しむためのストーリーブック

知らないこと、知床。

知床を知り・守り・楽しむためのストーリーブック

知らないこと、知床。

知床インタープリテーション全体計画
Version.1 2026.3

第1部　概説編

ストーリーブックの目的と使い方

1

はじめに

知床の皆さんこんにちは。突然ですが、ご自身の町の特徴や誇りに思うコトを5個あげてみてください。さらに10個はどうでしょう。それでは今度は、隣町の特徴を10個教えてください。なかなか難しかったのではないでしょうか。

知床半島を地図で見ると、先端から知床連山に沿い点々と町境が引かれています。知床は羅臼と斜里の2町にまたがっていますが、両区間を往来できるのは知床横断道路が開通している期間だけ。山と雪が移動を妨げ、人びとの交流の深まりを難しくします。

本書は、エリアの垣根を越えて知床の価値を裏付ける物語を浮かび上がらせ、地元の人たちが知床を訪れた人たちに、分かりやすく伝えられるような「教科書」として活用してもらうことを想定しています。本書を両町民のもとにお届けし、知床に関する理解がひろがることを目指しています。

本書の製作には、たくさんの地域の人たちの力をお借りしました。2024年度には羅臼町、斜里町の皆様にワークショップにご参加いただき、そこで磨き上げられた地域の価値や、練り上げられたストーリーの“たまご”ができました。このワークショップの成果物を基にして、本書ができています。

本書の活用が、町の皆さん、宿泊施設や飲食店、ガイドや観光案内所、交通機関などで働く多くの方々にとって、知床全体の魅力を今よりもさらに深く理解してもらい、来訪者に伝えるための「羅針盤」になれることを願っています。

環境省　釧路自然環境事務所

この本のつかいかた

「知らないこと、知床。」というタイトルがついた
正式名称『知床インタープリテーション全体計画』は、こうやって使っていただくと楽しいです。

その1
まず読んでみる
知床の知らないこと、知っていたけど実は知らなかったこと。いろいろ載っています。そんなの知ってた!という方は知床のマエストロです。
それは知らなかった!という方は、新たな発見おめでとうございます。

その2
人に話してみる
この本は「知床の元ネタ帳」のようなものです。観光でいらした方に知床のことをお話しするとき、実はですね…とさらに深いお話をすることができます。地域の皆さん、特に子どもたちに話して聞かせるというのも素敵ですよね。

その3
確認につかう
なんとなく知っていた知床のこと。でも、本当のところはどうだったっけ?という時に、この本を開いてみてください。次にお話しするときに、自信を持ってお伝えすることができます。

この本は、
ボロボロになることが
いちばんの勲章です。
どんどん使って、
どんどんボロボロに
してください!

ページ順に開いても、
好きなところだけ開いても、どちらでもOK。
索引で気になった言葉からストーリーを
読むこともできます。どうぞご自由に。
使ってもらってナンボの本なのです。

おみやげもの店の方
観光客の方がそれぞれ地元に戻られて、知床がおみやげとして配られていきます。知床ならではのストーリーを店頭で伝えてみてはいかがしょう?

飲食店やシェフの方
この本に書かれているストーリーとともに料理をご提供いただくと、より美味しい体験になるはずです。ぜひお客さまに一言添えてみてください。

ガイドの方
見えるものだけではないストーリーを語るプロフェッショナルのガイドの皆さんは、この本を使っていただくことはもちろん、さらにベターな本になるようアドバイスもお願いします。

観光PRに携わる方
取材の問い合わせが来た際に、例えばこういう本がありますよとご紹介いただけたら嬉しいです。それぞれのストーリーから新たな物語が生まれるかもしれません。

もくじ

第1部　概説編　ストーリーブックの目的と使い方

はじめに　02
この本の使い方　03
インタープリテーションとインタープリテーション全体計画とは？　06
ストーリーブックの目的と構成　08
知床を知り・守り・楽しむ楽しむためのストーリー 一覧　09

第2部　ストーリー編　知床を知り・守り・楽しむためのストーリー

CATEGORY 1 自然と生命
1-1　流氷からはじまる海・川・森のサイクル　豊かな恵みの循環　12
1-2　陸のヒグマ・海のシャチ・空のオオワシ　自然の王者に囲まれ、人間の小ささを実感する　16
1-3　人類にとって不可欠な「ありのままの自然」の存在　地球は誰のものか気づかせてくれる場所　20
コラム 01　漆黒の闇　24

CATEGORY 2 地形と景観
2-1　火山活動により海底から隆起した山々　その軌跡を自らの足で確かめる　26
2-2　火山が生み出した奇跡のアクティビティ　「カムイワッカ湯ノ滝のぼり」　30
2-3　急峻な地形が生み出す絶景と強風　人間の五感に訴え野生を呼び覚ます　34
コラム 02　ありのままの自然　38

CATEGORY 3 歴史と文化
3-1　オホーツク人、アイヌ文化、津軽藩士…　力強く、しなやかに生きてきた人々の軌跡　40
3-2　厳しい自然の中で「りょう」を生業とする　漁師と猟師の誇りと生命力　44
3-3　人間が開拓した土地を、原生の森に戻す　「しれとこ１００平方メートル運動」　48
コラム 03　西日に向かって走る　52

CATEGORY 4 暮らしと産業
4-1　知床の生命のサイクルとつながる　海の幸と山の幸を味わう最高の贅沢　54
4-2　旅人と地域の人々が出会う温泉めぐり　暮らしや地質・風土を肌身で感じる　58
4-3　遥か昔から続く四季折々の特徴的な暮らし　訪れるたびに知らない体験ができる　62
コラム 04　光あふれる知床の冬　66

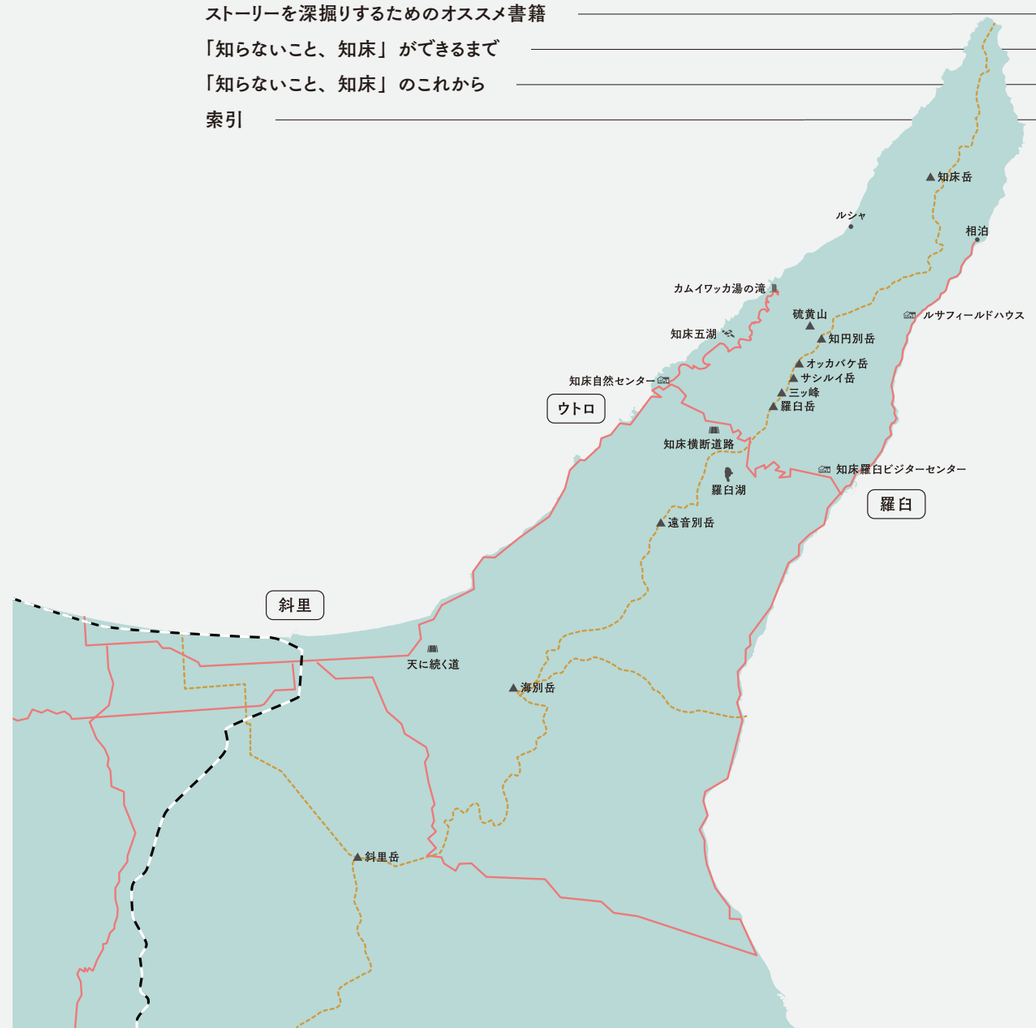
CONTENTS

第3部　計画編　ストーリーを活用し、伝えるための方法

来訪者の分析　68
インタープリテーションの「場」と「コンテンツ」　72
ストーリーのまとめとストーリーを伝える5W 1H　74
ストーリーを活かすための協議の枠組み　76
コラム 05　ヒグマのすみかにお邪魔する　78

第4部　インフォメーション・資料編　みんなで学び、伝えるシレトコのコト

ストーリーを深掘りするためのオススメ書籍　80
「知らないこと、知床」ができるまで　84
「知らないこと、知床」のこれから　86
索引　88



インタープリテーション（インタープリテーション）とIP全体計画とは？

皆さんは旅先で「へえ、そうだったのか」「だからなのか」と新しい発見をしたときや、今までにない体験をしたときに、とても嬉しくなったことはありませんか？ まったく知らなかったはずの地域の魅力や価値に触れたり、深く知ることができたりしたとき、つい誰かに「あのね―」と話したくなってしまうような経験はないでしょうか。

「インタープリテーション」とは、国立公園や世界遺産、観光地などで、その地域ならではの自然や歴史、文化が持つ「物語（ストーリー）」を、様々な方法を使って、訪れた人自身の経験や感覚に結びつける活動です。インタープリテーションを直訳すると「通訳」や「解釈」という意味になりますが、ただ単に地域の物語を情報として伝えるだけでは、来訪者の心に響かせるのはとても難しいでしょう。同じ場所に来ても感じ方は人それぞれです。来訪者自身が、地域とのつながりを見つけ、自分なりの解釈を深めるための手助けとなるもの、それがインタープリテーションです。

そして、その役割を担っているのが「インタープリター」という存在です。ガイドやホテル、観光案内所のスタッフの方はもちろん、飲食店やお土産屋、バスの運転手の方などの何気ない来訪者との会話がインタープリテーションといえ、知床に訪れた人の心にアプローチする手段を持っています。来訪者と直に接する方はまさに「インタープリター」になり得るキーマンなのです。

一方で、伝えたいことが伝える人によってバラバラでは意味がありません。来訪者に伝えたいストーリー、体験してほしいことが地域のみんなで共有されていれば、来訪者とのコミュニケーションはより確実なものになっていくのではないでしょうか。

「インタープリテーション全体計画」は、地域の価値や資源、体験、ストーリー、媒体を包括的に言語化してまとめ、インタープリテーションに関わる全ての方に共有するものです。来訪者に満足してもらい、地域のことを「あのね―」と他のだれかに話し、その別の誰かが特別な体験を求めて訪れる。そんな循環を目指しています。

ストーリーブックの目的と構成

インタープリテーション全体計画の核心部分とも言えるのが、「知床を知り・守り・楽しむためのストーリー」です。

知床の雄大な自然景観や、多様な動物・植物、おいしい食べ物や癒しを提供する温泉は、だれもが楽しめるものですが、これらの背景にある物語（ストーリー）は、見ただけでは知ることはできません。

知床を訪れた人に知ってほしい“知床ならではの価値”を伝えるストーリーとして、本書では「自然と生命」「地形と景観」「歴史と文化」「暮らしと産業」という4つの大きなカテゴリーを設け、それぞれにちなんだ 12 のストーリーを紹介しています。

ストーリーは、知床のありのままの自然と動植物の豊かさを捉える「自然と生命」から始まり、その舞台となる大地の成り立ちを読み解く「地形と景観」、そこに重ねられてきた人の歩みをたどる「歴史と文化」、そして現在に続く人と自然の関係を見つめる「暮らしと産業」へと展開します。

皆さんが既にご存じのストーリーをもう一度振り返る、あまり知らなかった知床に関するテーマを深堀りするのにお役立てください。

STORY LIST

知床を知り・守り・楽しむ楽しむためのストーリー 一覧

4つのカテゴリーは、知床のありのままの自然と動植物の豊かさを捉える「自然と生命」から始まり、その舞台となる大地の成り立ちを読み解く「地形と景観」、そこに重ねられてきた人の歩みをたどる「歴史と文化」、そして現在に続く人と自然の関係を見つめる「暮らしと産業」へと展開します。

CATEGORY 1
自然と生命

流氷からはじまる海・川・森のサイクル
豊かな恵みの循環

1-1 p.12

陸のヒグマ・海のシャチ・空のオオワシ
自然の王者に囲まれ、人間の小ささを実感する

1-2 p.16

人類にとって不可欠な「ありのままの自然」の存在
地球は誰のものか気づかせてくれる場所

1-3 p.20

CATEGORY 2
地形と景観

火山活動により海底から隆起した山々
その軌跡を自らの足で確かめる

2-1 p.26

火山が生み出した奇跡のアクティビティ
「カムイワッカ湯ノ滝のぼり」

2-2 p.30

急峻な地形が生み出す絶景と強風
人間の五感に訴え野生を呼び覚ます

2-3 p.34

CATEGORY 3
歴史と文化

オホーツク人、アイヌ文化、津軽藩士…
力強く、しなやかに生きてきた人々の軌跡

3-1 p.40

厳しい自然の中で「りょう」を生業とする
漁師と猟師の誇りと生命力

3-2 p.44

人間が開拓した土地を、原生の森に戻す
「しれとこ100平方メートル運動」

3-3 p.48

CATEGORY 4
暮らしと産業

知床の生命のサイクルとつながる
海の幸と山の幸を味わう最高の贅沢

4-1 p.54

旅人と地域の人々が出会う温泉めぐり
暮らしや地質・風土を肌身で感じる

4-2 p.58

遥か昔から続く四季折々の特徴的な暮らし
訪れるたびに知らない体験ができる

4-3 p.62

第2部　ストーリー編

知床を知り・守り・楽しむためのストーリー

2

第 2 部では、知床を知り、守り、楽しむためのストーリーを、4 つのカテゴリーにわけてご紹介します。
それぞれのカテゴリーには、3 つのストーリーがありますが、ここに掲載されているものは、あくまでも一例にすぎません。今後さらに深掘りされていくもの、関連付けて複数にひろがっていくものなどもあるかもしれません。ストーリーはこれで終わりではなく、これからたくさん積み重なっていくでしょう。
まずは、気になるカテゴリーからぜひ読んでみてください。

CATEGORY

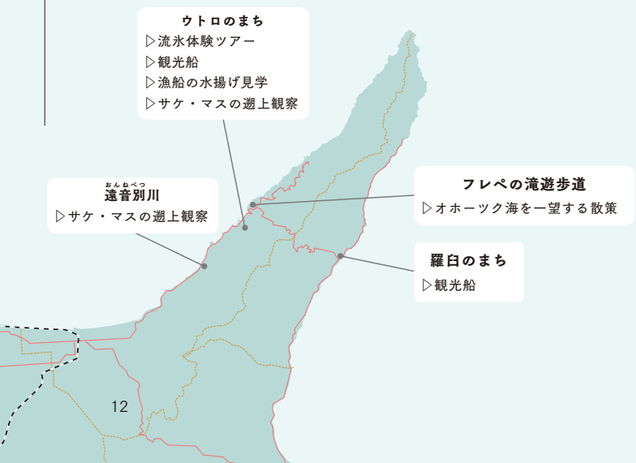
1

自然と生命

1 流氷からはじまる海・川・森のサイクル 豊かな恵みの循環

流氷を起点とした生態系は、海から陸へとつながり
観光や漁業など人の営みにもつながっている

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



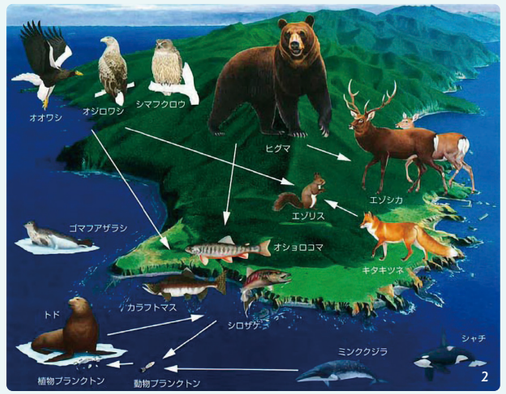
Key Word
キーワード

流氷
海・川・陸の循環
食物連鎖

1　オホーツク海を覆う流氷。知床は、北半球において流氷が接岸する最南端（南限）の地。

ロシア極東のアムール川河口で生まれた海氷は、季節風や海流にのって 1,000km 以上も離れた知床に毎年やってきます。知床は、地球の北半球において、流氷が見られる最南端の地でもあります。そんな流氷は知床の人々の生活の一部となっています。流氷によって季節の移り変わりを知らされたり、産業、特に漁業の時期が左右されていたりします。また、流氷は、潮の干満や天候によって日々違う表情を見せてくれ、人々の目を楽しませてくれます。さらには、流氷の上を歩く「流氷体験ツアー」と呼ばれるアクティビティを通じて、人々は流氷と直接触れ合い、流氷を体感することもできるのです。

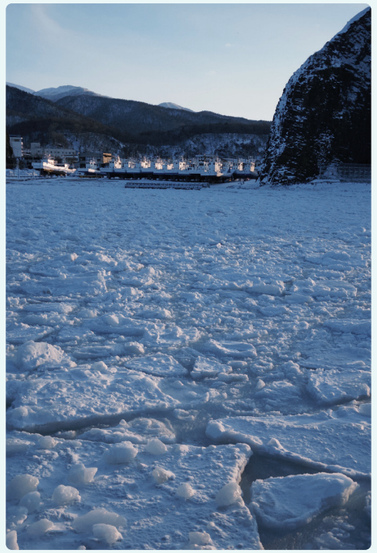
流氷は、知床の海・陸の生態系のつながりの源となっていることも忘れてはいけません。流氷が接岸している時期、特にオホーツク海側では、漁に出ることができなくなります。しかし漁師たちは、この時期を「海を休ませ、海を豊かにする時間」だと言います。それは、流氷の下で資源が保護されるとともに、流氷によって大量の栄養が運ばれてくることを昔から知っているからなのです。流氷の中に閉じ込められていた植物プランクトンが春になると大増殖し、それをエサにする動物プランクトンが大量に発生します。今度は、これを食べるために魚が集まってきて、その魚を求めてアザラシやトド、大型の鯨類たちがやってきます。そして、生態系のトップに君臨するシャチがあらわれます。このように知床の海には流氷を起点とした食物連鎖が形成されているのです。



また、流氷は海の生物だけでなく、陸の生物の命も育んでくれます。豊かな海から川の上流を目指して遡上するサケ・マスは、ヒグマや、オジロワシ、シマフクロウなど猛禽類の重要な食物資源となります。これらの動物たちの糞は、今度は土に還って森の栄養分となり、最後は雨水とともにまた海へと戻っていきます。

このように知床では、流氷を起点とした海 - 川 - 陸の壮大な循環のストーリーがあるのです。流氷はまさに知床の生命の起源である、と言ってもいいでしょう。

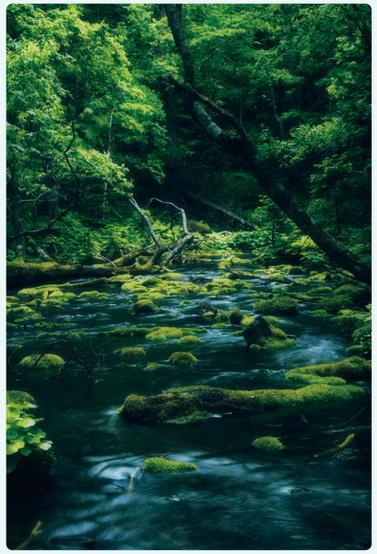
1　ドライスーツを着て流氷を体験する人気のガイドツアー
2　海・川・森をつなぐ豊かな生態系のサイクル



3

4

5



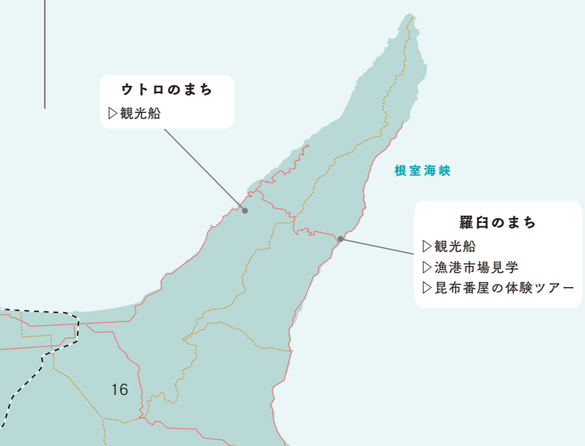
6

3　流氷に覆われたオホーツク海沿岸では、漁船が陸に引き揚げられて並ぶ冬ならではの光景が見られます。
4　絶滅危惧種・天然記念物に指定されているオジロワシは、冬にロシアからやってきて越冬する国内最大級の大型猛禽類。一部のオジロワシは北海道に留まり繁殖しているため、知床では季節を通して日常的に目にすることができます。
5　カラフトマスを捕まえるヒグマの仔。サケ・マスを捕食した陸上動物の糞が、知床の森を育む栄養分になります。
6　森の栄養分は河川を通じて海へと供給されます。

2 陸のヒグマ・海のシャチ・空のオオワシ 自然の王者に囲まれ、人間の小ささを実感する

陸と海の生態系の頂点に立つ生き物と生命の循環に触れ、
すべては生かされていることを知る

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



Key Word
キーワード

生物多様性
生命を支える豊富な資源
根室海峡の海底地形

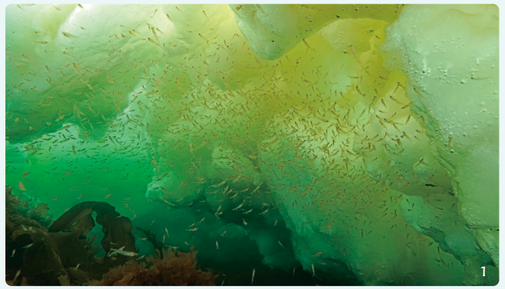
1

2

3

1　冬になるとロシア極東部から渡ってくるオオワシは、翼を広げると 220 ～ 250cm にもなる日本最大の猛禽類です。斜里・羅臼両町の海岸沿いで多く見られます。
2　夏期に運航される観光船からは、陸の王者であるヒグマや断崖絶壁など、迫力ある景観を楽しむことができます。
3　海の王者シャチは、4 ～ 6 月の羅臼の海でよく見られます。シャチを含む鯨類や、海鳥の観察を目的とした観光船が人気です。

知床には、流氷がもたらすアイスアルジー [i] から始まる、豊かな自然の恵みのサイクルが存在します。植物プランクトン→動物プランクトン→魚類→海鳥類や海獣類などという食物連鎖が繰り広げられ、その頂点にはヒグマやシャチ、オジロワシやオオワシが君臨しています。また、わずか沖合 10km 程度の範囲で、例えばアホウドリやトウゾクカモメ、イシイルカやシャチまでをも観察することができます。陸上では、希少な猛禽類のシマフクロウや陸上生態系の頂点であるヒグマといった大型動物が象徴的な存在です。知床羅臼では陸海空の生態系の頂点に立つ生き物、すべてを見ることができます。このことは、生態系ピラミッドの頂点を下支えするだけの資源が、知床の海や陸に豊富にあることを意味しています。



また、羅臼の海、根室海峡は場所によっては水深 2,000 メートルにもなる地形で、新種の生き物がいくつも見つかっています。未だに日々、新たな発見があり神秘に満ちた海なのです。

[i]　アイスアルジー：海氷の底部または内部に付着し繁殖する藻類のこと

このような知床羅臼の海で繰り広げられる多様な生物の世界は、人間の営み、産業や観光の魅力にもつながっています。ホッケやスケトウダラ、深海魚のメンメや希少なブドウエビなど、バリエーションに富んだ魚介類のどれもが美味しいことや、羅臼昆布が日本三大昆布の一つ、という味覚の魅力はもちろん、マッコウクジラやシャチなどの鯨類や海鳥を見学するクルーズ船が出航するなど、豊かな海が観光の魅力にもつながっています。

海産物などの加工品の工程に触れられたり、サケに実際に触れるお祭りがあったり、漁師をはじめ地元の人々の魅力的な話が聞けたり、沖合に浮かぶ漁火の美しさを見ることができるのも、知床、羅臼町ならではの海につながる体験です。

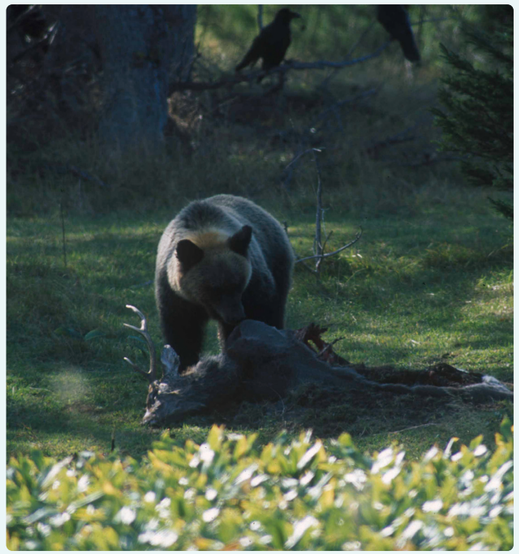
海から始まり陸や空につながる知床の生物多様性が、食や祭り、伝統文化など人の営みに直結していることを、体感できるのが羅臼の魅力です。

1　流氷がもたらす植物プランクトンを捕食するオキアミの大群。
2　2007年に羅臼沖で発見された新種の深海魚、タマコンニャクウオ。
（写真提供：アクアマリンふくしま）

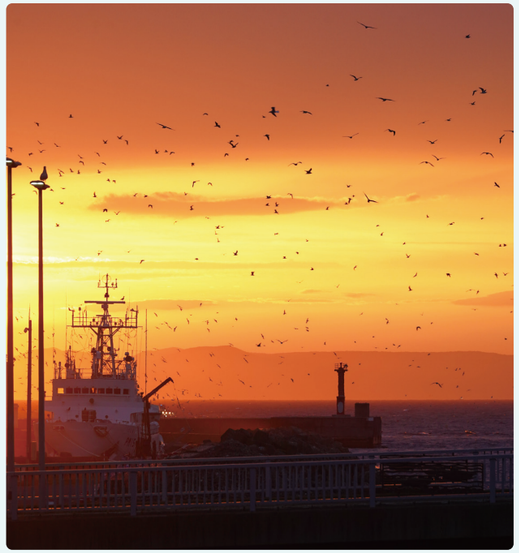
3

4

5



6



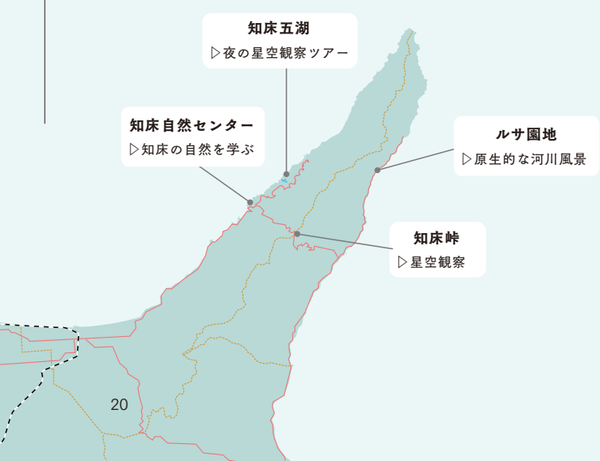
7

3　世界最大級のフクロウであるシマフクロウは、道東を中心とした限られた地域に生息する絶滅危惧種で、知床はその貴重な生息地となっています。
4　羅臼の観光船では、春から夏にかけてシャチやマッコウクジラ、イシイルカなどの鯨類を間近で観察することができます。
5　日本三大昆布で知られる羅臼昆布。知床の自然がもたらす豊富な資源は、野生動物だけでなく人々の営みも支えています。
6　エゾシカを捕食する春先のヒグマ。自然の摂理が身近に存在することを感じられるのも知床の魅力のひとつです。
7　朝日に染まる海鳥と羅臼の船舶。人が大きな自然の一部であることを実感させてくれる知床らしい光景です。

3 人類にとって不可欠な「ありのままの自然」の存在 地球は誰のものか気づかせてくれる場所

時代とともに変わるヒグマとヒトの関係性を通して、
先人の知恵を受け継ぎ、未来へと繋げる

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



Key Word
キーワード

ありのままの自然
漆黒の闇
人と自然の共存

1

2

1　真っ暗な夜空に浮かび上がる星々。大昔から変わらない漆黒の闇は、自然に対する畏怖や宇宙へのまなざしを呼び起こします。
2　知床は世界有数のヒグマの生息地。ヒグマは、知床の自然の豊かさと厳しさを象徴する存在だといえます。

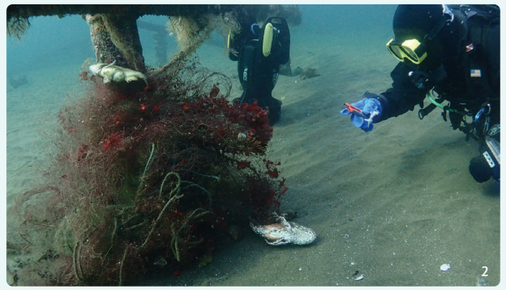
1

知床には、都会では決して味わうことのできない魅力があります。それは、昼間でも薄暗い原生林や夕陽が沈んだあとに訪れる漆黒の闇、そこに潜む動物たちの気配といった、「ありのままの自然」に触れる体験です。

夜、町の明かりから少し離れると、知床には大昔から変わらない漆黒の闇が広がります。手が届きそうな星々や、遠くで響くシマフクロウの鳴き声、張り詰めた空気は、訪れる人に自分が大きな自然の一部であることを思い返させます。その闇のなかには、ヒグマをはじめとする野生動物たちの気配が色濃く息づいています。そこに抱く畏怖も含めて、知床の自然は訪れる人に強い実感をもって迫ってくるのです。

知床国立公園では「ヒグマの住処にお邪魔する謙虚な姿勢」が重要です。現に、知床のヒグマの生息密度は世界でも有数とされ、海岸線から高山帯までをヒグマが悠々と生きられる環境が残されているのは、国内では知床だけといっても過言ではありません。ヒグマは、まさに知床の「ありのままの自然」を象徴する存在といえます。

一方で、知床の自然は人の営みと無関係だったわけではありません。縄文時代からの住居跡や交易路、開拓や硫黄採掘の跡がみられ、そして近年の外来種対策、ゴミ対策、クマ対策なども自然に人が関わっている事例として挙げられます。知床を知り、守り、伝える取り組みは、時代を超えて多くの人々の手で受け継がれてきました。知床に残された「ありのままの自然」とは、人と自然が関わり合いながら歩んできた歴史でもあるのです。


2

このように、人と自然の密接な営みが知床にはあり、来訪者がその自然を肌身に感じることができます。漆黒の闇やヒグマという象徴的な存在を通して、都会にはないありのままの自然に触れる実感は、人と自然の共存を考える確かなきっかけになるといえるでしょう。

1　雄大さや畏怖を人々に抱かせるヒグマは、知床の自然を象徴する存在です。
2　ゴーストギア：海に流出した魚網やロープ、釣り糸など漁業由来の海洋プラスチックごみのこと。

3

4

5

6

7

3　国立公園内では、ヒグマと人の危険な接近や軋轢を防ぐためのパトロールが長年おこなわれています。
4　知床五湖に繁茂するスイレン（外来種）の除去作業。
5　羅臼町のルサ園地では、河川工作物のないルサ川をサケ・マスが遡上する原生的な風景を眺めることができます。
6　知床五湖で行われている星空観察ツアー。
7　知床自然センターでは、映像作品や展示物を通して、ありのままの知床の自然と、その保全活動について学ぶことができます。

COLUMN

コラム

01　漆黒の闇

月も星もない知床の夜、漆黒の闇。視覚が全く失われる一方、他の五感が研ぎ澄まされる。春、雪や氷も解け、湿地はアマガエルの声、次にエゾアカガエルの声で埋め尽くされる。カエルを求めて飛来したシマフクロウの気配も感じられるかもしれない。肌に触れるやわらかく生暖かい風は初夏の訪れを告げてくれる。草原を吹く風が運ぶ花の香り。森に漂う独特の匂いは種々の樹木からしみ出る香りのブレンドだ。夏の夜を一晩中賑わせていたエゾセンニュウも南に去り、秋が深まる頃、漆黒の森や草原にエゾシカのラッティングコール[i]が響き渡る。雪が来るのも間近だ。

いつのまにか漆黒の空の一角が薄く色づきはじめた。同時に小鳥たちの囀りが始まる。遠くから漁船のエンジン音も聞こえてくる。そろそろ漆黒の世界から光あふれる世界へのバトンタッチの時間だ。

[i]　秋の繁殖期のオスジカの鳴き声

中川 元　HAJIME NAKAGAWA

公益財団法人 知床自然アカデミー 業務執行理事。
斜里町立知床博物館、知床自然センター勤務後、1995年から知床博物館長。鳥類の生態、野生生物の保護管理等を研究。知床の自然的、歴史的価値について深い造詣を持ち、現在は自然環境教育の場の創出に取り組む。

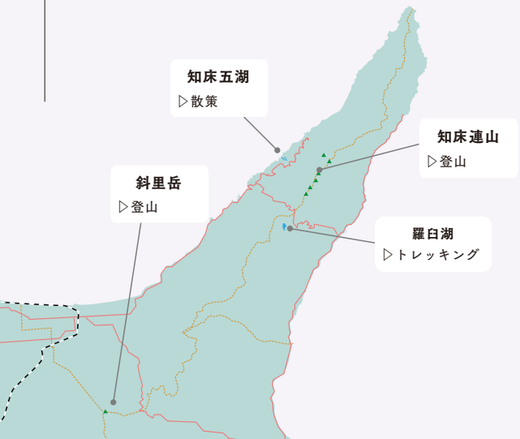
CATEGORY 2

地形と景観

1 火山活動により海底から隆起した山々 その軌跡を自らの足で確かめる

海のすぐそばに高い山が連なる知床半島を歩くことで
多様な景色・多様な動植物に出会うことができる

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



Key Word
キーワード

知床半島のなりたち
山岳地形
凝縮された自然環境

1　知床半島の背骨ともいえる知床連山。登山道からは、東西に広がる根室海峡とオホーツク海を一望できます。

知床半島は約 860 万年前から続く海底火山活動によって隆起し、形成されたといわれています。半島の中央部には知床のシンボルともいえる知床連山が背骨のように連なり、東西を羅臼町と斜里町とに二分しています。

連山最高峰の羅臼岳をはじめ、海から山へと駆け上がるような標高差の大きい知床連山の登山は、知床の険しい地形と、そこに凝縮された多様な自然環境を感じられる絶好の体験です。

知床連山は標高 1500 ～ 1600m 級の山々ですが、その厳しい自然環境によって本州の 3000m 級の山に匹敵するといわれており、シレトコスミレやチングルマなどの高山植物も数多く分布しています。知床連山の稜線を辿る縦走路では、オホーツク海と根室海峡に囲まれた知床半島の全貌を 360° 見渡すことができます。また、半島の基部にそびえる斜里岳も、羅臼岳と共に日本百名山として人気です。

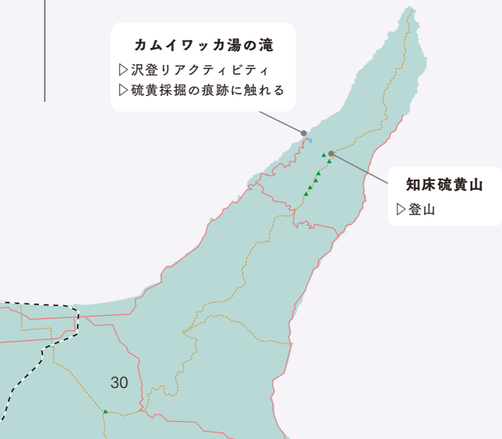
知床を代表する知床五湖もまた、半島のダイナミックな地形や火山活動の痕跡を一望できる場所です。知床五湖は、知床硫黄山を中心とする連山の大噴火によって生まれました。約 3700 年前、知床硫黄山は大規模な山体崩壊を起こし、その際に流れ出た大量の溶岩や土砂が西側の山麓を覆うことで、でこぼことした「流れ山地形」を作りました。その凹凸に地下水がたまって生まれたのが知床五湖です。高架木道から眺められる絶景は、遥か昔の知床半島のなりたちに迫る火山活動の形跡なのです。

1　知床連山の縦走路。羅臼岳～三ッ峰～サシルイ岳～オッカバケ岳～南岳～知円別岳～硫黄山の稜線上を辿ることができます。
2　知床の固有種「シレトコスミレ」。硫黄山などの高山砂礫地に分布し、6 月下旬から 7 月下旬ごろに花を咲かせます。
3　硫黄山第一火口。初夏にはチングルマなどの高山植物が一面に咲き誇ります。
4　知床五湖と岩尾別台地の全景。左側の山が知床硫黄山。
5　標高約 700m の高層湿原がひろがる羅臼湖。ガイドツアーがおすすめです。
6　雪解けから初夏にかけてのみ出現するポンホロ沼。知床には数多くの神秘的な湖沼が存在します。

2 火山が生み出した奇跡のアクティビティ「カムイワッカ湯ノ滝のぼり」

アイヌ語で「神の水」と呼ばれる温泉の滝を登り、
地球のチカラを全身で体感できる

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



Key Word
キーワード

神の水
地球を感じるアクティビティ
硫黄採掘の歴史

1 「カムイ＝神」の「ワッカ＝水」を意味するカムイワッカ湯の滝は、単なる沢登りのアクティビティとしてだけでなく、火山活動のエネルギーや硫黄採掘の歴史を全身で感じとることができる場所です。

知床半島の火山活動が造り上げた知床連山の一角、硫黄山の麓には、アイヌ語で「神の水」を意味するカムイワッカ湯の滝があります。ここを流れるのはただの水ではありません。知床硫黄山から湧き出る硫黄を含んだ強酸性温泉水、まさに名前のごとき「神の水」が流れているのです。

カムイワッカ湯の滝では、魚やコケも生きていくことのできない強酸性の温泉水を肌に感じながら、この奇跡の滝を一歩一歩登る「沢登り」を楽しむことができます。川を登るにつれて水温が上がっていき、最終目的地の「4の滝」では約 35 ～ 40℃という絶妙に気持ちの良い温度になるなんとも面白い川です。また、強酸性という過酷な環境下に存在する温泉バイオマットというものがあり、極めて原始的な藻類や微生物を観察することができます。このバイオマットは独特の濃い緑色で岩肌を彩り、見た目にもとても美しい景観を作り上げています。

カムイワッカ湯ノ滝のぼりは、単なるアドベンチャーアクティビティではなく、世界にも類まれなユニークな体験であり、まさに地球のチカラを全身で体感しつつ学ぶことのできるアクティビティといえます。

また、この場所には、かつて硫黄の採掘が盛んだった歴史があります。川の中が硫黄の黄色で埋め尽くされるほどだったといわれるほど、大量の硫黄がこの場所から採掘され、運ばれていきました。その遺構は今でも残っていて、観光船から眺められるカムイワッカ川の河口や、硫黄山登山道沿いの新噴火口付近で、歴史の一旦を垣間見ることができます。

1

2

3

4

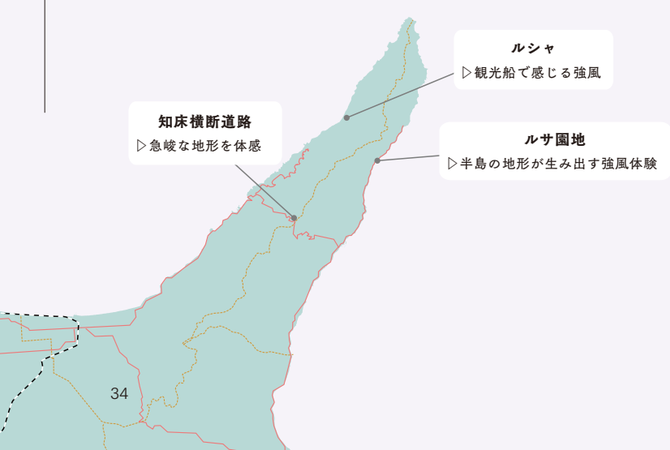
5

1　知床硫黄山の稜線。夏期はカムイワッカ湯の滝近くの登山口から登山も楽しめます。
2　高温かつ酸性の過酷な温泉環境に適応した微生物が形成する「バイオマット」。意外にもぬめりは少なく、沢靴を履けば滑りません。
3　硫黄を運び出すために使われた遺構が登山道や河口にかけて点々と残されています。
4　安全に沢のぼりを楽しむために、ヘルメット・沢靴のレンタル、事前予約といった新しいルールづくりがおこなわれています。
5　硫黄山からオホーツク海へと続くカムイワッカ川の全景。

3 急峻な地形が生み出す絶景と強風 人間の五感に訴え野生を呼び覚ます

ルサの強風をはじめ極端な天候や急峻な地形は
五感を開放し、能動的に動く力強さを与えてくれる

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



Key Word
キーワード

強風
急峻な地形
海抜0mの高山

1

2

1　半島先端部は国内でも数少ないバックカントリーエリア。巨岩や断崖絶壁が待ち受けます。
2　日本一開通期間の短い国道として知られる知床横断道路。ドライブを通して急峻な地形と気候や植生の変化を体感できます。

知床半島には、火山活動と流氷が生み出した断崖絶壁など急峻な地形と、そこから生まれる厳しい自然現象が存在します。山から海へ吹き抜ける「ルサ（ルシャ）のだし風（ルシャモン）」と呼ばれる強風や、羅臼岳から吹き降ろす「羅臼おろし」など、強風という自然現象に名前がついているのも特徴です。これらの「風」は、半島に連なる知床連山と、北東につきだしている知床半島の地形が生み出しています。半島の東側の「ルサ」と西側の「ルシャ」はともに強風が吹き下ろしてくる場所として有名ですが、それは知床半島の中でもっとも標高が低くなっているからです。そして標高が低いゆえに、かつては西と東を繋ぐ人々の道としても利用されていました。

日本で一番開通期間が短い国道「知床横断道路」も、知床の厳しい自然環境を表す代表格とも言えます。春から初夏にかけて、峠から東側では濃い霧が頻繁に発生し、ドライバーの視界を遮ります。一方で、峠を越えて西側に降り始めると目の前の霧は一気に晴れて、雲一つない青空が広がっていることが、よくあります。これはフェーン現象による東西の気象の違いがよく表れている例です。この極端な違いを一つの道路で体感できるのも、知床半島ならではの特徴です。

2

霧や強風、吹雪など、不安定な天候は緊張感を抱かせますが、見方を変えてあるがままの自然を受け入れる、という感覚に立ち返れば、それ自体を楽しむという感覚が育まれます。強風の中で立ちはだかってみること、この地で生き抜いている動物・植物を目の前で見ること、地元の人々が経験から得た、ここで生きていくために必要な知恵や技術に触れることにより、知床に訪れた人は、生命の力強さを学ぶことができます。

「海抜０ｍの高山」とも形容できる地形、息を飲むような絶景と、荒れ狂う強風は、来訪者のそれまでの世界観を崩し、野生を呼び覚ます。

3

4

5

6

1　ルサ（羅臼）とルシャ（斜里）を結ぶ「ルサのっこし」。かつてはアイヌの交易路で、現在は冬のバックカントリーとして挑戦する人も。
2　知床横断道路から眺める雲海。
3　海から山へと一気に立ち上がる知床の急峻な地形は、観光船からの景色でも実感できます。
4　ルサ地区の全景。続縄文時代の土器なども発掘され、古くから生活と交易の場だったことがうかがえます。
5　先端部トレッキングの様子。海際の断崖を幾度も越えて知床岬を目指します。
6　知床横断道路では、毎年開通直前の知床横断道路を歩く「雪壁ウォーク」が開催され、迫力ある雪壁を体験できます。

COLUMN

コラム

02 ありのままの自然

「ありのままの自然」と聞いて思い浮かぶのは遠音別岳での体験だ。「原生自然環境保全地域」に指定され、一切人の手を加えない最も厳しい保護区だ。1985年に総合的調査が行われ、私は鳥類担当として参加した。登山道も無く入山自体が大変な場所だ。

6月中旬、遠音別川を遡り、支流の一つをつめて山頂を目指した。強力なサポートとして大瀬昇さんに参加いただいた。二人で急峻で荒れた沢を詰めていったところ、突然平らな広い水面が現れた。水面に近づくと足下から無数の黒い影がサーッと拡がり水面を覆っていった。それはオショロコマの集団だった。支流の最上部でせき止められてできた水域に陸封されたオショロコマの群れなのだろう。そこで1泊し翌日はハイマツの海を泳ぎながら山頂を目指した。ハイマツで覆われた斜面にはところどころに雪渓が残っている。そこにたどり着いてはまたハイマツの海を潜って這うように進む繰り返しだ。山頂北側の崩落地斜面を迂回してなんとか山頂に到達した。続いて別の支流から稜線に出て山頂に向かう調査ルート、知西別岳山頂から稜線上を進み遠音別山頂を目指すルートも企てたが、どちらも山頂には届かなかった。

この体験は「ありのままの自然」の一面を教えてくれた。永く保存されてきた渓流魚の世界、そして非力な人間の前に立ちはだか自然の強さ、偉大さだ。

中川　元

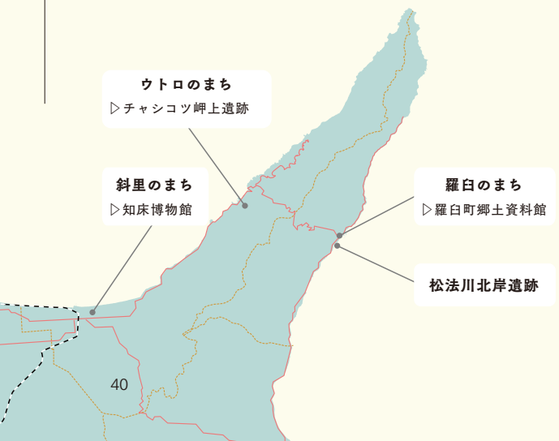
CATEGORY 3

歴史と文化

1 オホーツク人、アイヌ文化、津軽藩士…力強く、しなやかに生きてきた人々の軌跡

先人たちの「ロマン」の軌跡をたどることで
大地の果ては、北の世界への入口であることも知る

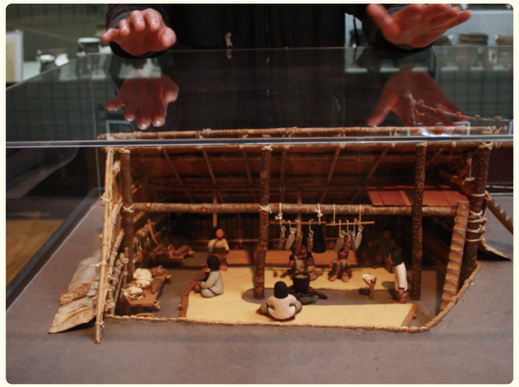
Activity
ストーリーを伝える体験や場所



Key Word
キーワード

オホーツク文化
アイヌ文化
しれとこ斜里ねぷた

1


2

3

1　2019年に国史跡に指定されたチャシコツ岬上遺跡。8～9世紀のオホーツク文化の集落跡で、竪穴住居跡群などが発見されています。
2　羅臼郷土資料館に展示されているオホーツク文化住居模型。
3　しれとこ斜里ねぷた祭りは、例年7月中旬に開催。斜里町立知床博物館でも実物をみることができます。

知床は、アイヌ語で「大地の果て」を意味する通り、北海道のなかでも北東の果てに位置し、冬には寒さ、雪、強風などの厳しい自然環境にさらされます。そんな環境の中で、知床では大昔から人々が住み着き生活をし、様々な歴史を積み重ねてきました。

知床半島のウトロ地区にあるカメのような形をした「チャシコツ岬上遺跡」には、今から1200年ほど前、8～9世紀のオホーツク人の集落跡があります。また、羅臼側にも「松法川北岸遺跡」を代表例として、オホーツク人が暮らした跡が見つかっています。オホーツク人は、海獣狩猟や漁労を中心とする生活を送っていたものと考えられていて、どちらの遺跡も海に近い場所で見つかっています。

また、知床の語源はアイヌ語の「シリ・エトク（地の突き出たところ）」であるように、知床には今でも多くのアイヌ語由来の地名が残り、アイヌ文化の跡を感じることができます。そして、キムンカムイ（ヒグマ）、コタンコルカムイ（シマフクロウ）、レプンカムイ（シャチ）などのアイヌ語の「カムイ（神）」が知床にはたくさん存在し、アイヌの人々が動物を崇めながら生活していたことがうかがえます。

1

2

古（いにしえ）から続く北方文化の色濃い歴史がある一方、日本列島の本州から伝わった歴史を感じることができる行事、「しれとこ斜里ねぶた」もまた、今なお知床の地で受け継がれています。今から200年ほど前に、北海道周辺に出没するロシア船に備え、幕府から斜里での警備を命じられた津軽藩士が、この地で飢えと寒さにより死亡した事件が起きました。その後、斜里で津軽藩士の慰霊が続けられてきたことが縁となり、「ねぶた」の本場である弘前市から斜里に伝授されたのが「斜里ねぶた」なのです。

このように、知床では、この地ならではの恵みを見つけ出し、知恵や努力で生活を切り拓き、力強く生きてきた人々の軌跡を色々なところで見ることができます。

1　松法川北岸遺跡で出土した「熊頭注口木製槽（くまがしらちゅうこうもくせいそう）」。
（羅臼郷土資料館所蔵、小川忠博氏撮影）
この遺跡から発掘された260点もの土器などが国の重要文化財に指定されています。
2　昭和48(1973)年7月におこなわれた津軽藩士殉難慰霊碑の除幕式（知床博物館写真提供）。慰霊碑は知床博物館近くの町民公園にあり、誰でも立ち寄ることができます。

3

4

5

6

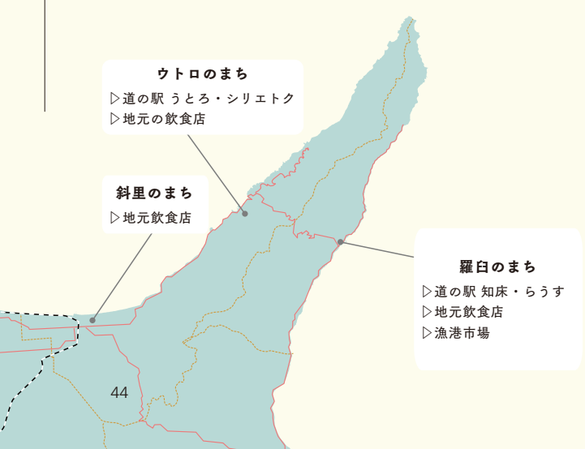
7

3　羅臼町郷土資料館。
4　羅臼町郷土資料館では、町内で発掘されたオホーツク文化やトビニタイ文化の土器などが収蔵、展示されています。
5　斜里町立知床博物館。
6　斜里町市街地には、津軽藩士ゆかりの3つの史跡「津軽藩シャリ陣屋跡」「津軽藩士墓所跡」「シャリ運上屋（会所）跡」があります。
7　勇壮な扇ねぶたが町内を練り歩く、斜里の夏の風物詩。

2 厳しい自然の中で「りょう（漁・猟）」を生業（なりわい）とする漁師と猟師の誇りと生命力

潮の薫り・血の匂い。「りょう」の現場から食卓まで境界線がなく
生きることのリアリティを実感できる

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



Key Word
キーワード

漁師と猟師
生きることのリアリティ
命の現場から食卓へ

1

2

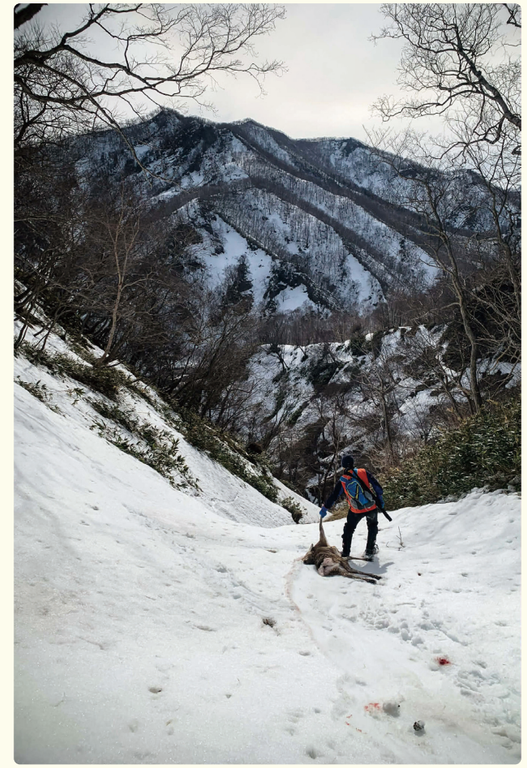
1　漁師の腰に結われたマキリ。魚をさばくのはもちろん、紐や障害物を切断するなど、海の危険から身を守るためにも欠かせない存在。
2　自然のなかで際立つ赤い鮮血。狩猟の現場では、仕留めた獲物の命をいただく責任として、素早く丁寧な処理技術が求められます。

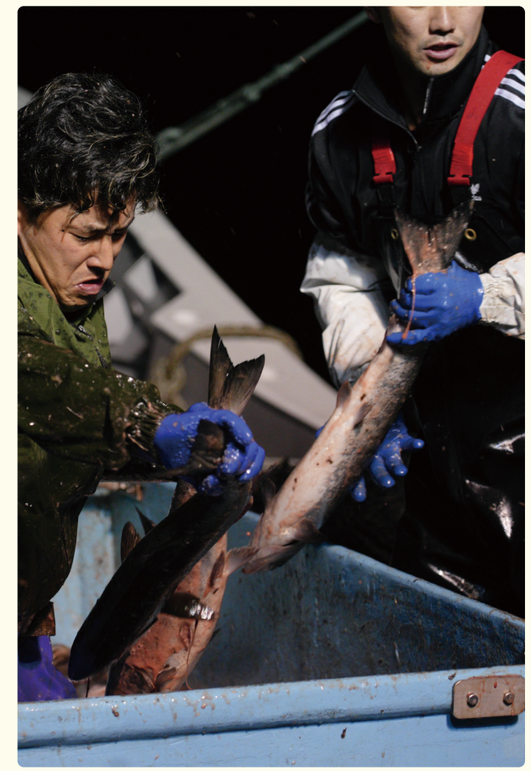
知床では、地域で暮らす人々の「日常」が、訪れる人にとっての「非日常」として強烈に感じられることがあります。なかでも、海の漁師と山の猟師の営みには、厳しい自然のなかで生き抜いてきた知恵と気質が凝縮されています。自然と真正面から向き合い、「りょう」を生業とするその姿は、知床ならではの文化といっても過言ではありません。

知床半島の東側に広がる根室海峡は、火山活動によって生まれた非常に深い海です。深海ならではの複雑な地形は、多種多様な海の生きものを育み、それに応じて漁師の技や方法もまた多様に磨かれてきました。

一方、山では猟師が動物の動きや地形、気象の変化を鋭く読み取り、命と向き合いながら狩猟を行っています。漁師も猟師も、自らの手で仕留め、さばき、糧とすることを通して、生命をいただく実感を得られることを知っています。

市場に並ぶ魚、道の駅で売られるシカ肉やトドの肉。そこには、ただ新鮮でおいしいという以上の価値があります。潮の匂い、命の鮮度が色褪せることなく、「りょう」から食卓までが一本につながっているからこそ、食べることの背景を想像し、自然のなかで得られた命が自分の体に入るという確かな実感を抱くことができるのです。海や山の生き物が恵みに変わるこうした営みを知り、その恵みを口にすることで、訪れる人は知床で生きる漁師と猟師の誇りに触れることができます。そして、厳しい自然のなかで培われた知恵や生命力を、自らの中に取り込み、生きる力として受け取っていけるのです。



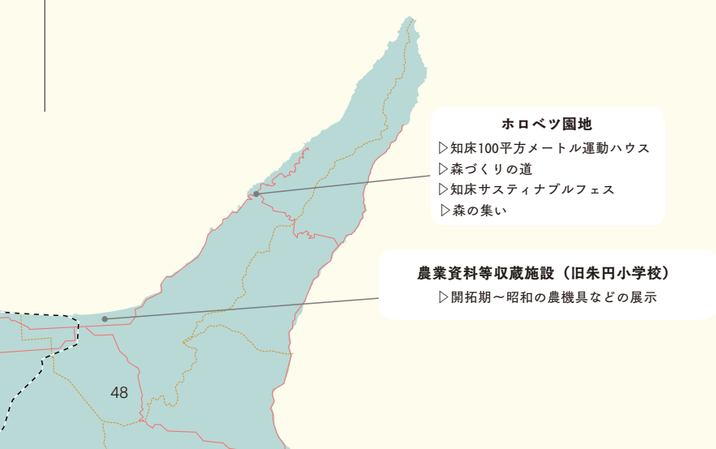


1　朝焼けに染まる羅臼の海。穏やかに見える景色にも、天候や潮の変化、地形を見極める漁師のまなざしが注がれています。
2　自然の力を借りながら 23 工程もの手順を経て旨味を引き出す羅臼昆布の加工技術は、漁師の知恵そのものといえます。
3　エゾシカの捕獲事業の様子。急峻な地形が多い知床では、射撃の技術だけでなく、高い身体能力と危機管理能力が必要とされます。
4　命と向き合う射撃の瞬間。
5　羅臼には、昆布の漁や加工を体験できる宿泊施設も。
6　潮の匂い、命の鮮度が色褪せることなく食卓まで届きます。

3 人間が開拓した土地を、原生の森に戻す「しれとこ100平方メートル運動」

町をあげて推進してきたプロジェクト
クラウドファンディングの元祖ともいえる

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



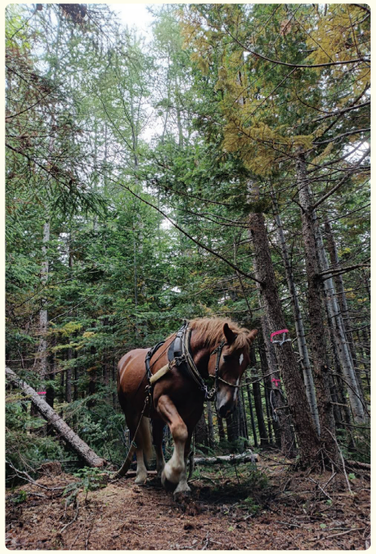
Key Word
キーワード

保全思想の歴史
開拓の歴史
ナショナル・トラスト運動

1

2

3


4

1　森づくりの道「開拓小屋コース」。開拓当時の家屋が残り、開拓時代の暮らしと現在の森づくりを感じられる散策路です。
2　岩尾別地区の開拓風景（知床博物館提供）
3　世代を越えた森づくりの様子。
4　馬を使って材を曳きだす「馬搬」の様子。

知床には、原生的な自然が残されています。知床国立公園内に残された開拓跡地にも今は木々が育ち、周辺の原生林に馴染みつつあります。しかし、これらの自然はたまたま残っているのではなく、我々の先人たちの自然に対する敬意と畏怖があったからこそ残ったのです。その代表的な取り組みが 1977 年に始まった「しれとこ 100 平方メートル運動」です。

知床が国立公園に指定されるずっと前、1914 年から知床半島の西側、斜里町では開拓が始まりました。しかし、約 60 年続いた開拓時代はやがて終わりを迎え、開拓者が離農して残された開拓跡地が不動産業者などの手に次々と渡り、知床も乱開発による自然破壊の危機に瀕しました。日本全国が土地への投機ブームで湧く中、当時の藤谷豊町長は、開発へと傾くのではなく自然保全へと舵を切り、イギリスのナショナル・トラスト運動にヒントを得て、全国に呼びかけて土地を買い上げるための寄付金を募る活動、「しれとこ 100 平方メートル運動」をスタートすることを決意したのです。

「しれとこで夢を買いませんか」のキャッチフレーズで土地の買い取りや植樹費用等にあてる寄付を募った結果、この運動は自然保護に関心を持つ全国の人々の共感をよび、全国各地から寄附金が寄せられ、2010 年にはすべての土地の買い取りが終了しました。この間、なによりも町民の理解と協力がなければ、今日までこの活動は継承されていかなかったことでしょう。さらには、2005 年の世界自然遺産登録もこの運動が続いていなければ、成し遂げられなかったかもしれません。

1977 年から始まった 100 平方メートル運動。全国の人々の想いはこの間、途切れずに受け継がれ、現場のスタッフはもちろん、ボランティアの方々や企業の方々、地域の人や大学の科学者の方の力と知恵を借りながら、今も原生の森の復元のための活動が進められています。

1　戦後の岩尾別地区の農作業風景。（知床博物館提供）
2　定期的に公開される斜里町の「農業資料等収蔵施設」（旧朱円小学校）では、開拓の農機具やその歴史が展示されています。
3　知床サスティナブルフェスでおこなわれた馬搬イベントの様子。
4　シカの食害を防ぐ柵の整備。
5　イワウベツ川支流での魚類調査。100 平方メートル運動では、森づくりだけでなく生物相の復元も目指しています。

COLUMN

コラム

03　西日に向かって走る

あたり前だが太陽は西に沈む。空気の澄んだ秋の夕方、半島基部の斜里の国道を網走方向に向かうと西に傾いた太陽が真正面に入る。まぶしさで信号機もよく見えないほどだ。斜里平野の道路は東西南北方向に走っている。これは140年前に未開の地だった斜里原野を測量し、殖民地としてとして東西南北に碁盤の目に区画したためだ。道路も防風林もみな東西と南北に走っている。西日がまぶしいのは空気が澄んでいるためもある。太陽は地平線ギリギリまで輝いたまま沈むからだ。未開の原野を測量し区画した北海道庁の役人達は、その140年後にたくさんの自動車が西日に向かって走る光景など想像だにできなかっただろう。

中川　元

天に続く道

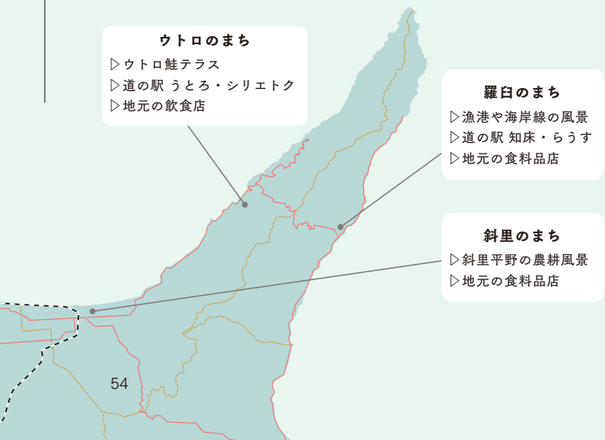
CATEGORY 4

暮らしと産業

1 知床の生命のサイクルとつながる 海の幸と山の幸を味わう最高の贅沢

漁業と農業それぞれを担う生産者の顔が見え
観光業にもつながることで特別な体験を生み出す

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



Key Word
キーワード

漁業と農業のまち
生産者の顔が見える生活
産業から生まれる観光

4

5

1　ウトロ鮭テラス。ウトロ漁港で行われるサケ・マスの水揚げ作業を間近で見学できます。
2　斜里岳とじゃがいもの収穫風景。斜里町の半島基部側では雄大な農村風景が広がっています。斜里岳がたたえる雪どけ水は、斜里の農業を支える重要な資源です。

知床半島の斜里町は、オホーツク海の恵みにより、サケ・マスをはじめとした豊富な水産資源を誇り、漁業がとても盛んなまちです。2025 年のサケの漁獲高が日本一、しかも 22 年もの間、2021 年をのぞいて1位の座をキープしています。また、かつて開拓にあたった先人の知恵や努力のおかげで、ジャガイモ、ビート、ニンジンなど農業もとても盛んです。このように、斜里の地は、日本にとって重要な食料生産基地の 1 つなのです。

こうした漁業、農業を担う生産者の人々の「顔が見える」ということも知床の大きな特徴です。

秋のウトロ漁港では、大量のサケが積まれた漁船が戻ってくると、水揚げと選別作業が始まります。成熟度やサイズ、オスかメスかなどが漁師によって素早く判断され、右に左に振り分けられていきます。「ウトロ鮭テラス」では、その迫力あるスピーディーな作業現場を、2 階の見学スペースで真上から眺めることができます。大きなものでは 3 ～ 5 kg にもなるサケをあっという間に選別して魚箱へと収めていく様は、迫力満点で、時間が過ぎるのを忘れてしまうほど飽きずに見入ってしまいます。

一方、半島基部の道路を車で走っていると、その車窓からは広大な斜里平野に広がる美しい農地で作業する農家の人たちの姿が見られます。ジャガイモの花で埋め尽くされる畑や、収穫間際の金色に光る麦畑などは、知床の大地を鮮やかに彩ってくれます。

町内にあるスーパーでは、収穫時期になると知床で獲れたジャガイモがならび、小麦やニンジンは加工品を買うことができます。知床のニンジンで作るニンジンジュースは、斜里産ニンジン 100 % にほんの少しのレモンを入れただけの一品で、ニンジン嫌いの人も大好きになるという、地元にも観光客にも評判のジュースです。

また、スーパーの魚コーナーでは、その時の旬な魚がきれいにパックされて並びます。付けられた値段によって、たくさん獲れているのか、不漁なのかが分かるのも、地元ならではです。このように、海産物も農作物も、旬なものを最高の瞬間に手に入れ、味わうことが出来るのが、ここ知床なのです。

2

3

4

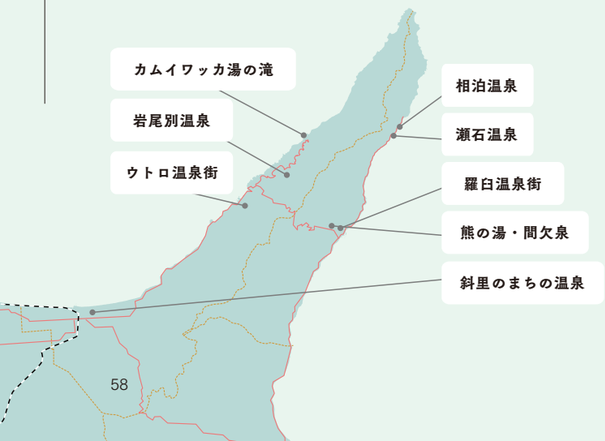
5

1、2、3　斜里町では、じゃがいも、小麦、ビート（甜菜）をはじめ、にんじんや玉ねぎの生産が盛んです。
4、5　　羅臼漁港の水揚げ風景。羅臼では、サケ・マスのほか、スケトウダラやメンメなど、四季折々の魚が水揚げされます。

2 旅人と地域の人々が出会う温泉めぐり 暮らしや地質・風土を肌身で感じる

火山活動により誕生した、野生味あふれる温泉の数々
知床の大地の恵みを分かち合い、ひとときの交流を楽しむ

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



Key Word
キーワード

火山活動の恩恵
風土がつくる多様な泉質
「暮らし」に出会う湯

1　羅臼の熊の湯。

知床半島には羅臼岳や知床硫黄山などの活火山が連なり、大地の内部では今もその熱が息づいています。火山の力は地下水を温め、場所ごとに異なる泉質をもって地表に現れます。知床各地に湧く温泉は、半島の成り立ちや地質の違い、さらには土地に根差した人々の暮らしをも映し出す、大地からのメッセージともいえる存在です。

半島の東側、羅臼エリアの温泉は、江戸時代に発見された歴史ある温泉郷で、地下深くの高温な熱源に支えられた火山性の強い泉質と、漁師町らしいパワフルな海の風情を味わうことができます。なかでも「熊の湯」は、もともと地元の漁師さんたちが仕事の疲れを癒やす場でしたが、今では全国の温泉好きも集まる名所となっています。湯船では自然と会話が生まれ、文字通り「激アツ」な温泉の入り方を地元の人々から教わる羅臼らしい時間が流れています。海岸線に湧く「瀬石（せせき）温泉」や「相泊（あいどまり）温泉」もまた、潮の満ち引きや地形と深く結びついた、自然と一体になるような野趣溢れる体験をもたらしてくれます。

半島西側の斜里エリアには、成り立ちの異なる多様な温泉が存在します。カムイワッカ湯の滝は、知床硫黄山から湧き出る強酸性の泉質が特徴で、沢登りを楽しむアクティビティとしても人気のスポット。羅臼岳の麓にある「岩尾別温泉」や、温泉街として賑わう「ウトロ温泉」は、マグマ由来の成分と地層由来の成分が混ざり合った温泉で、やさしい肌触りが多くの旅行者に親しまれています。

一方、半島の付け根にあたる斜里町市街地周辺の宿泊施設では、半島先端部の火山性の強い泉質とは異なり、斜里平野の地層に由来する植物性のモール温泉を楽しむことができます。地元の人々にも親しまれるこれらの温泉は、来訪者が地域の日常に触れる入口にもなっています。

このように知床の温泉は、火山や大地、海や地下水、そして人々の暮らしがつながる場だといえます。温泉に身を委ねるひとときは、大地の恵みと、それを受け継いできた人々の営みの連なりを全身で感じさせます。知床の温泉は、自然と人、そして訪れる人を結びつけるストーリーの入口なのです。

1

2

3

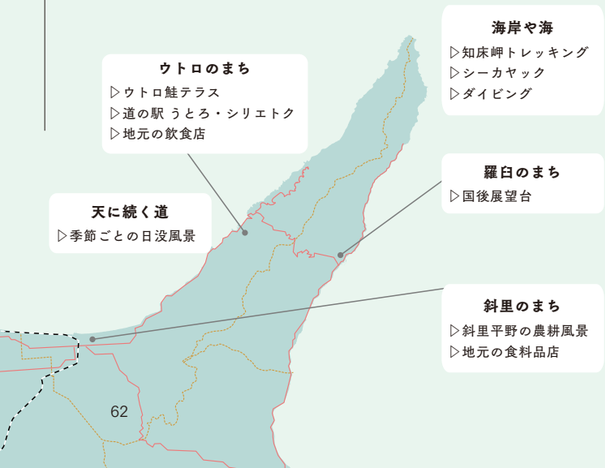
4

1　瀬石温泉。源泉は岩礁から湧き出ており、満潮時には海中に水没する秘湯。「北の国から」のロケ地としても知られています。
2　相泊温泉は、道道 87 号線を北上した道の行き止まりに位置する自噴温泉。日本最北東端の温泉として有名です。
3　知床硫黄山から噴出する強酸性のカムイワッカ湯の滝は、夏期に沢登りアクティビティとして親しまれています。
4　知床羅臼ビジターセンター近くの北海道指定天然記念物「間欠泉」。約 1 時間ごとに 10m もの高さまで熱水が噴き出す様は圧巻です。

3 遥か昔から続く四季折々の特徴的な暮らし 訪れるたびに知らない体験ができる

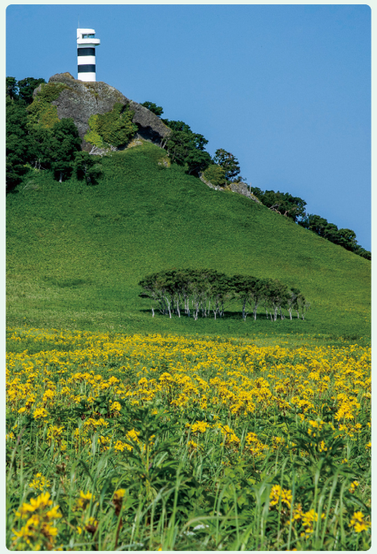
季節ごとに変わる景色・グルメ・動植物、そして人の流れ
何度でも新しい知床が体験できる

Activity
ストーリーを伝える体験や場所



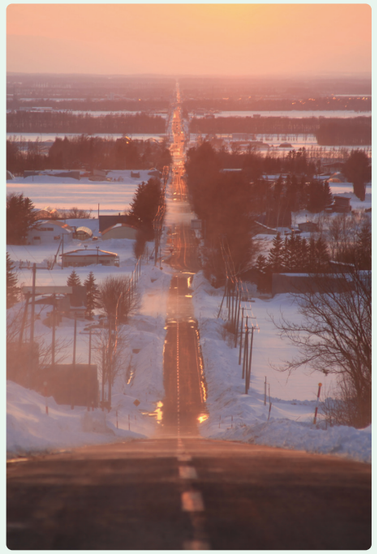
Key Word
キーワード

四季折々の暮らし
産業を通して感じる季節
海のなかの四季


1

2

3


4

1　夏の知床岬に咲く一面のトウゲブキ。
2　羅臼の国後展望台から眺める夏の朝日。羅臼の朝は早く、夏至には3時半頃に日が登ります。
3　夕陽に染まる秋の羅臼岳。
4　斜里町の人気スポット「天に続く道」では、春分と秋分の頃になると、道路の先に沈む夕陽を眺めることができます。

知床には、はるか昔の縄文時代から現代まで続く、自然とともに歩んできた暮らしがあります。それゆえ、四季で変わる景色、四季で変わる食べ物、四季で変わる動植物、四季で変わる人の流れが極めて特徴的です。さらに、陸上における四季の変化にとどまらず、海水温が夏と冬で 20 ～ 21 度もの温度差があり、海の中でも四季が存在することは特筆すべきことです。季節変化に富む海からは、時期によって変わる様々な魚介類が水揚げされます。北海道の海の幸として取り上げられるエゾバフンウニは、知床では春から夏は西側のウトロで、冬から初夏にかけては東側の羅臼で漁があり、街に出回る時期が東西で違うことも知床ならではの特徴です。

1

知床では、国後島からのぼる朝陽の位置やオホーツク海に沈む夕陽の位置、あるいは飛来する渡り鳥や風向き、海を覆いつくす流氷の到来など、自然の変化による季節変化を直接肌身で感じ取ることができます。また、自然だけではなく、港から出航する船や働く漁師の姿、畑に植えられた農作物や収穫した野菜を運ぶトラックなど、実に様々な面から春夏秋冬を感じることができます。

2

また、登山やカヤック、ダイビングや流氷体験ツアーなどのアクティビティ、一般の人も見学することができる羅臼の市場の競りや、道の駅に並ぶ魚の種類からみえる産業文化などからも、季節による変化を体験することができます。

四季によって地域の表情が変わることで、知床を訪れた人は来るたびに新たな体験を手に入れることができるのです。

3

4

5

6

1　羅臼の道の駅に並ぶ旬の魚。
2　斜里の農耕地と斜里岳。新緑や紅葉、冠雪など、変わりゆく山の色からも四季を感じることができます。
3　３月中旬の羅臼の町並み。去りゆく流氷や日のぬくもりから、春の兆しを感じるひとときです。
4　夏の海を代表するアクティビティ、シーカヤック。日帰りから数日間かけての知床半島一周まで、様々なツアーがあります。
5　羅臼でおこなわれているダイビングの様子。海の中にも季節があることを全身で体験できます。
6　魚種の豊富さを誇る、羅臼の漁港市場の様子。

COLUMN

コラム
04　光あふれる知床の冬

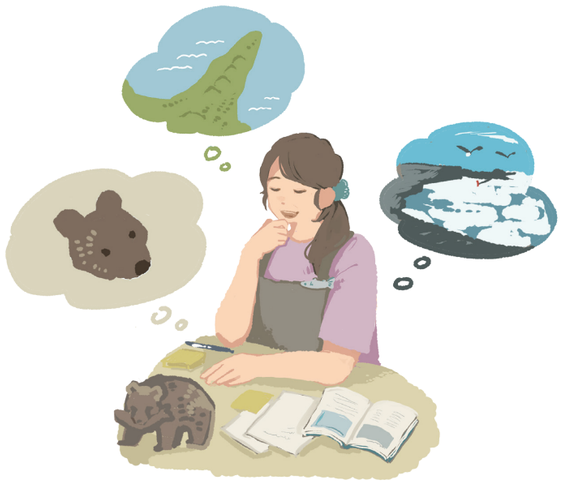
知床の冬はまぶしい程の強い反射光であふれている。台地上に広がる草原は純白の雪に覆われ、断崖から望むオホーツク海は白く輝く流氷に埋め尽くされている。目を転じると真っ白な知床連山が輝いている。2月、3月の知床は光あふれる世界だ。太陽高度が上がり、澄み切った大気を通って海に陸に山脈に降り注ぐ。知床連山は森林限界が低いのが特徴だ。中腹から上が純白で反射光を周囲に降り撒く。この時期は晴天日が多いことも特徴だ。春に向かう強い太陽光は海、陸、山の反射光で増幅され、光あふれる世界を作り出す。

中川　元

第3部　計画編

ストーリーを活用し、伝えるための方法

3



第２部で紡ぎ出された価値やストーリーを、来訪者に実際にどのように届け、心に響く体験へと繋げていくのか。第３部では地域が一体となって知床の魅力を発信するための具体的な道筋を考えます。

まずは「誰に」伝えるか。データから現状を見つめ直し、今後知床に迎え入れたい来訪者の姿を考えます。

次に「どこで」「いつ」体験してもらうか。知床全体で、季節や場所にあった楽しみ方を提案します。

そして「なぜ」伝えるのか。自然を守るルール自体を知床の価値として共有する大切さを確認し、具体的な体験プログラムへとつなげます。

来訪者の分析 1

観光客の数やその変化

ストーリーを届ける対象は、来訪者（観光客を含めた知床を訪問する全ての人）です。しかし、来訪者とひと口にいっても、相手の属性（国籍や年齢、性別）や求める体験はさまざまですし、目まぐるしく変化しています。

ここでは、来訪者の分析を通じ「誰に」ストーリーを伝えるのかを検討します。

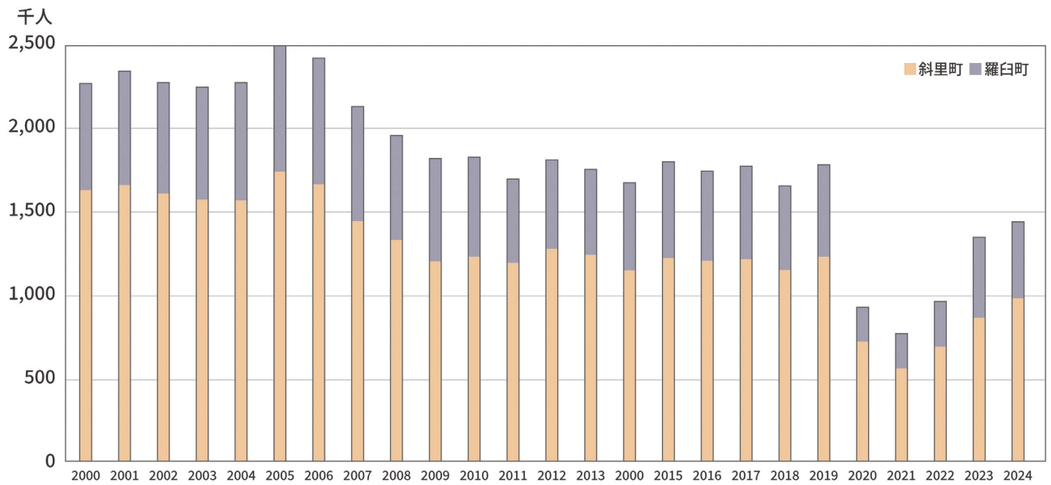


図1　斜里町と羅臼町の観光客入込数の年推移（2000-2024）

全体推移と斜里町・羅臼町の特徴

斜里町と羅臼町を合計した知床半島の観光客数（図1）は、コロナ禍前には 170 万人程度で安定していました。コロナ禍からの回復について、2022 年以降回復基調にあるものの、2024 年の観光客数は 2019 年比で宿泊客約 79%、日帰り客約 82% の水準にとどまっています。次に斜里町と羅臼町の差異として、宿泊客数のおよそ9割が斜里町に集中するなど、「西高東低」の偏りがあります（図2）。

知床半島内の入り込み状況

道の駅やビジターセンターなどの入館数が多く、日帰りやドライブの通過型の利用者が多数を占めることがわかります（図3）。自然を体験する観光地やアクティビティとしては知床五湖と観光船の利用が多く、登山やトレッキングなどの利用者数は相対的に少ないことがわかります。

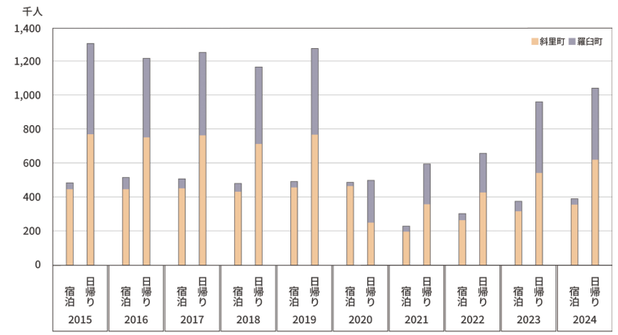


図2　日帰り客数と宿泊客数の内訳と町別のシェア

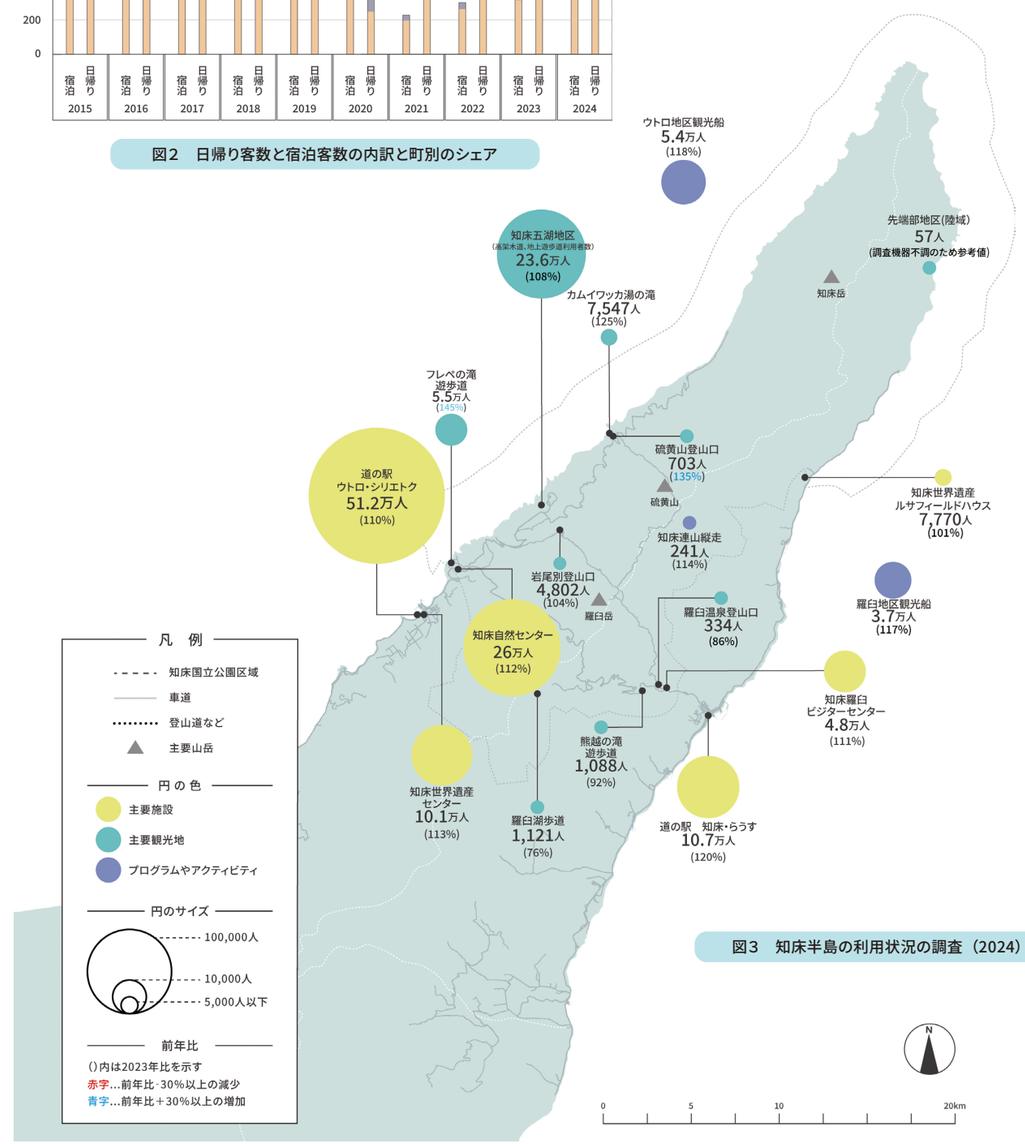


図3　知床半島の利用状況の調査（2024）

来訪者の分析 2

観光客の特徴や利用の形態

季節によって変化する来訪者のすがた

携帯電話から得られるビッグデータの情報（図4）によると、知床は夏と秋の訪問客数が多く、冬や春は少ないことが特徴です。年齢層は季節毎に違いがあります。夏と秋については、50代以上の割合が50％を超えるのに対し、冬と春は40代以下の割合が相対的に高い結果となっています。特に冬季は30代以下の割合が4割を超えるなど、他の季節とは異なる傾向がありました。

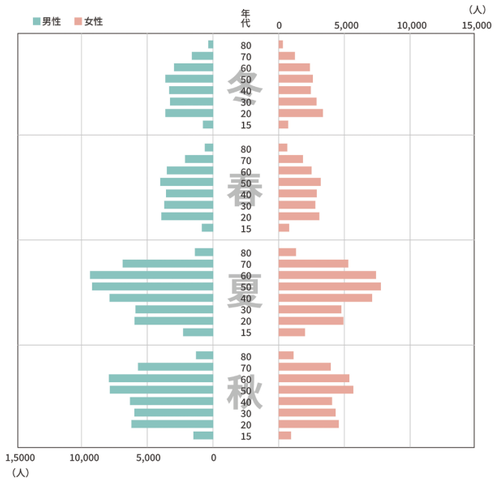


図4　モバイル空間統計による季節ごとの宿泊客の男女比別と年齢層

2023年12月から2024年11月までの1年間に斜里町と羅臼町に宿泊した訪問者の性別と年齢を携帯電話の契約情報から推計。冬（12月～2月）、春（3月～5月）、夏（6月～8月）、秋（9月～11月）の4期に区分。

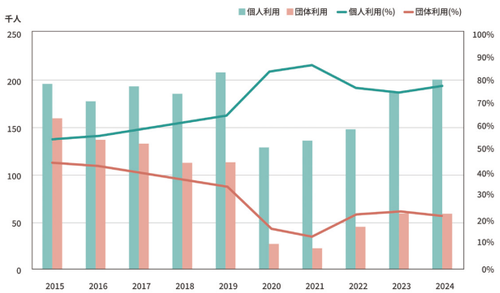


図5　知床五湖地区における個人利用と団体利用の年推移（2015-2024）

減少する団体旅行と増える外国人

利用形態の面では、団体利用客の減少が目立ちます。知床五湖のデータ（図5）を見ると、コロナ前から減少傾向にあった団体利用はコロナ禍でさらに急減しました。一方で外国人利用者の増加は著しく、2024年の外国人宿泊客数はコロナ前の2019年を超えて過去最高を記録しました（図6）。団体と個人の訪問者、日本人（国内）と外国人（海外）の訪問者それぞれの割合やバランスを注視する必要があります。

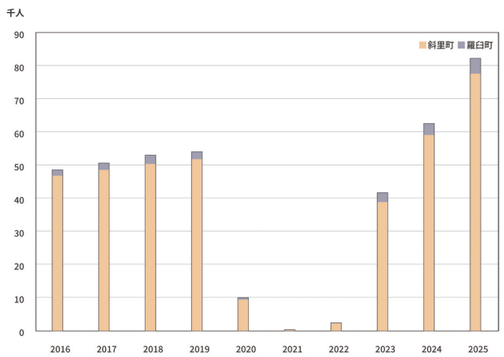


図6　外国人の宿泊客数の年推移

来訪者の分析 まとめ

利用者層の想定とインタープリテーションのターゲット

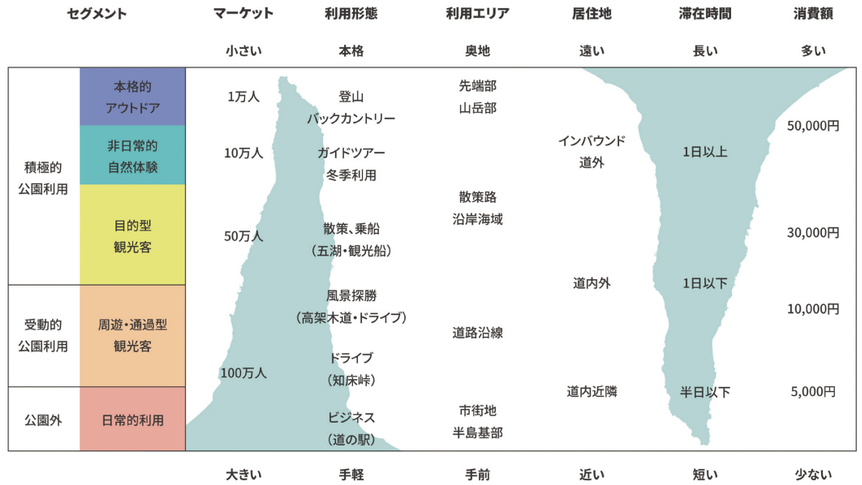


図7　知床半島の利用のすがた

図7は、知床半島の来訪者を利用形態や利用者数などの特徴でグループ分けしたものです（セグメント）。

最も多いドライブでの通過や日帰りの来訪者

最も人数の多い層は、ドライブや買い物、風景探勝を目的とした日帰り層です。この層には、ビジネスや買い物といった「日常的な訪問者」に加え、道の駅の利用者やドライブでの通過、短時間の風景探勝といった「周遊・通過型観光客」が含まれます。こうした層には、道の駅などの施設やパンフレット、買い物などを通じたインタープリテーションが効果的と考えられます。

知床を目的地とした観光客

典型的には知床五湖や観光船を利用する来訪者層で「目的型観光客」と分類できます。これらの来訪者は、日帰りと宿泊が混じりますが、主要観光地の入り込み実績から50万人程度の規模が想定され、ビジターセンターや展示、飲食等を通じたインタープリテーションが効果的と考えられます。

深い自然体験や本格的なアウトドア

知床を主要な目的地として見定め、「非日常的な自然体験」を求めて積極的にガイドツアーに参加したり、羅臼の観光船に乗船したりする層です。さらに登山などの「本格的アウトドア」を実践する来訪者も含まれます。こうした層は、宿泊を伴う道外居住者が典型で、リピーターやインバウンドも多くも含まれます。ガイドツアーなどのプログラムやビジターセンター等での案内を通じたインタープリテーションが効果的です。

インタープリテーションの「場」と「コンテンツ（プログラム）」

「ストーリー」は、知床ならではの自然や歴史、人々の暮らしといった魅力（価値）をことばにしたものです。このストーリーを「どこで」「どのような手段」で体験してもらうと魅力（価値）が伝わるか考えてみましょう。

ここでは、知床半島全体を特性に応じて区分（図8）し、そこで展開されている自然体験コンテンツ（ガイドツアーなどのプログラム）を整理しています（表1）。こうした検討により、先端部での本格的な冒険、知床五湖での自然観察など、各地区での最適な体験を想定し、コンテンツづくりや施設整備の計画に活かし、自然環境の保全と多様で質の高い体験の提供を両立を目指します。なお、ここでいう「ゾーニング」とは、緩やかにストーリーをエリア分けすることを企図したものであり、法的な計画や規制の区分とは一致していません。

表1　知床半島で行われている自然体験コンテンツと対象とする資源

実施場所	アクティビティ		主なプログラム	主な資源
森・川	トレッキング スノートレッキング ナイトハイキング 釣り 川 サケマス観察 沢登り 水遊び	無積雪期	フレペの滝遊歩道ツアー 知床五湖地上遊歩道大ループツアー 原生林ツアー 羅臼湖ツアー 知床五湖とカムイワッカの滝ツアー サケ遡上観察ツアー	森　陸水域　断崖・岬・滝　野生動物 施設　産業文化歴史　山岳
		積雪期	厳冬期の知床五湖エコツアー 原生林スノーシュートレッキング 雪あかりハイキング フレペの滝スノーシュー 羅臼湖スノートレッキング 天頂山火口湖巡りトレッキング	森　陸水域　断崖・岬・滝　雪 山岳　野生動物
山	日帰り登山 テント泊登山 冬山登山		羅臼岳登山 硫黄山登山 知床連山縦走登山 海岸トレッキング	森　陸水域　断崖・岬・滝　山岳　雪
海	観光船（断崖・岬・野生動物） ダイビング カヤック 流氷体験 遊魚船渡船 海釣り SUP シュノーケル	無積雪期	知床半島クルージング シャチ、クジラ、イルカクルーズ 知床岬&ヒグマボートクルーズ シーカヤックツアー ビーチダイビング サケ釣り体験ツアー	海域　断崖・岬・滝　野生動物
		積雪期	流氷&バードウォッチング 流氷ウォーク 流氷ダイビング 知床 Sea SUP 流氷ファットバイクアドベンチャー	海域　流氷　雪　野生動物
空	星空観察 遊覧飛行		星空撮影ツアー 天体観測 オホーツク遊覧飛行	森　空　星　野生動物
道路沿線 その他	サイクリング 産業文化歴史 サファリツアー		知床峠ダウンヒルツアー カムイワッカサイクリングツアー 鮭の水揚げ見学&サケ遡上観察ツアー ナイトサファリ知床 オオワシ、オジロワシ&野生動物ウォッチングツアー	森　陸水域　断崖・岬・滝　野生動物 産業文化歴史　施設

② 国立公園中央部

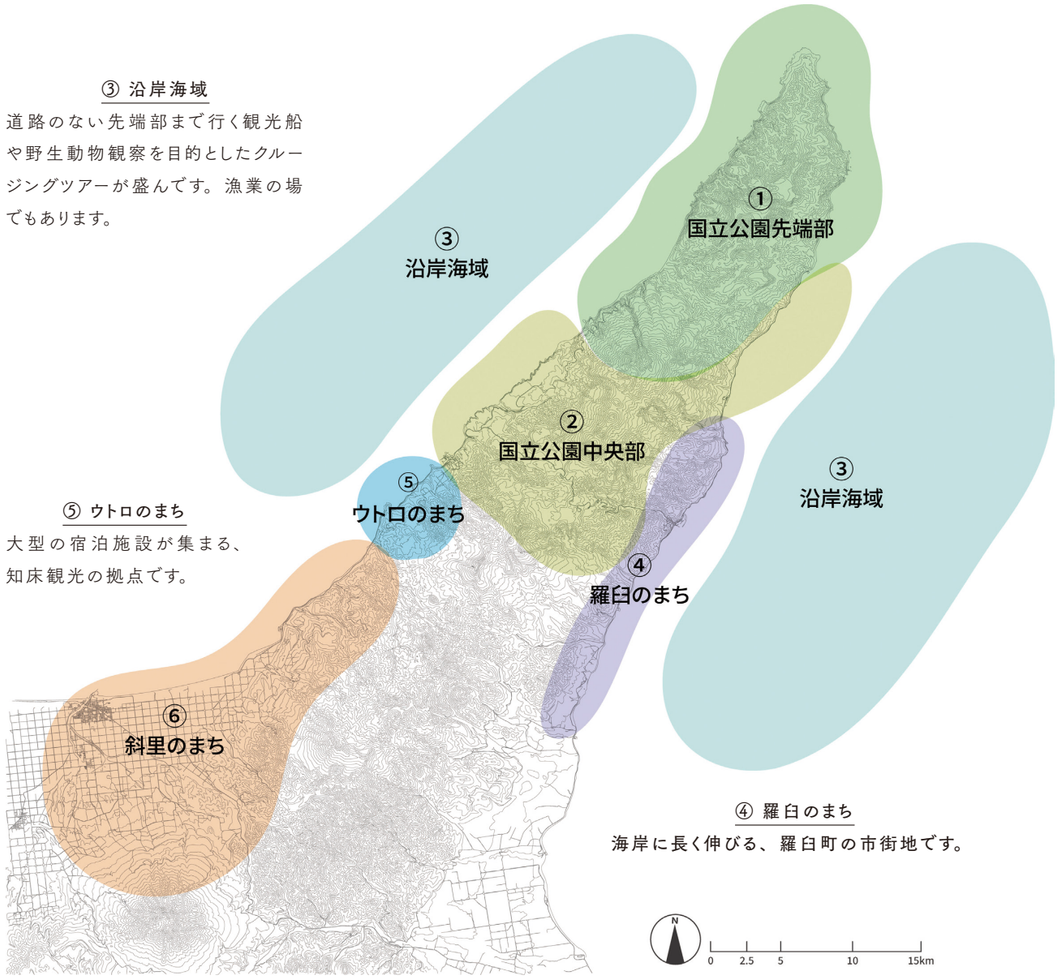
国立公園での観光利用の中心的な場所です。ドライブや散策、風景の探勝などに加え、登山などの本格的なアクティビティができます。

① 国立公園先端部

国立公園のなかでもっとも原生性が高く、自動車でのアクセスができない場所です。整備された歩道や施設もほぼありません。

③ 沿岸海域

道路のない先端部まで行く観光船や野生動物観察を目的としたクルージングツアーが盛んです。漁業の場でもあります。



⑤ ウトロのまち

大型の宿泊施設が集まる、知床観光の拠点です。

④ 羅臼のまち

海岸に長く伸びる、羅臼町の市街地です。

⑥ 斜里のまち

斜里岳・海別岳山麓にひろがる斜里平野での田園風景と斜里町の中心市街地です。

図8　ゾーニングの区分例

ストーリーのまとめとストーリーを伝える5W1H

第２章でまとめたストーリーを「いつ」「どこで」「どのような手段を通じて」「誰に」伝えるのかをまとめた表です。こうした整理をすることで、ストーリーの具体的な活用方法やこれから必要な取組みが「見える化」できるはずです。この表は、目的に応じて左から（ストーリーを軸に）も右からも（対象者や伝えたい人たちを軸に）読み進めることができます。

ストーリー [WHAT]			どこで伝える？ [WHERE]	どのように伝える？ [HOW]	最適な時期は？ [WHEN]	誰に伝える？ [WHOM]
story1 自然と生命	1-1	流氷からはじまる海・川・森のサイクル その豊かな恵みをいただく	②国立公園中央部 ③沿岸海域 ⑥斜里のまち	流氷体験ツアー 観光船の乗船 ウトロ鮭テラスでの漁獲見学 サケ・マスの遡上観察	冬　流氷期に 秋　サケマスの遡上期	ツアーやプログラムに参加する 積極的な国立公園の利用者
	1-2	陸のヒグマ・海のシャチ・空のオオワシ 自然の王者に囲まれ、人間の小ささを実感する	③沿岸海域 ④羅臼のまち	観光船 漁港市場見学 昆布番屋の体験ツアー	全期間を通じて	野生動物の愛好者やカメラマン インバウンド
	1-3	「ありのままの自然」がくれる気づき ヒグマとヒトの共存をともに考える場所	②国立公園中央部	夜の星空観察ツアー（知床五湖） 原生的な河川風景（ルサ湿地） ビジターセンターの展示や解説	夏　星空の観察適期 秋　サケマスの遡上期	都市部からの来訪者 プログラム等への参加者
story2 地理と景観	2-1	火山活動により海底から隆起した山々 その軌跡を自らの足で確かめる	②国立公園中央部 ⑥斜里のまち	知床五湖トレッキング 知床連山登山 羅臼湖トレッキング	夏　登山適期	登山やトレッキングの愛好家 アクティブに体験を求める層
	2-2	火山が生んだ奇跡のアクティビティ 「カムイワッカ湯の滝のぼり」	②国立公園中央部	沢登りアクティビティ（カムイワッカ） 硫黄採掘の痕跡に触れる（硫黄山登山）	夏　登山適期	登山やトレッキングの愛好家 アクティブに体験を求める層
	2-3	人間の五感すべてに訴えかける 山・川・海、そして太陽のつながり	①知床半島先端部 ②国立公園中央部	知床岬トレッキング、シーカヤックツアー 半島の地形が生み出す強風体験（ルサ湿地） 知床横断道路のドライブ	夏　登山適期	登山やトレッキング、シーカヤック の愛好家 ドライブなどの通過型の利用者
story3 歴史と文化	3-1	オホーツク人、アイヌ文化、津軽藩士… 力強く、しなやかに生きてきた人々の軌跡	④羅臼のまち ⑤ウトロのまち ⑥斜里のまち	羅臼町郷土資料館の展示 チャシコツ岬上遺跡、松法川北岸遺跡 知床博物館の展示、ねぷたまつりへの参加	初夏（ねぷたまつり） 全期間を通して	歴史や文化に関心のある層 悪天候などの代替利用
	3-2	厳しい自然のなかで「りょう」を生業とする漁師と猟師 その誇りと生命力をいただく	④羅臼のまち ⑤ウトロのまち ⑥斜里のまち	漁港市場（羅臼） 道の駅でのお土産、鮮魚購入 地元の飲食店の利用	全期間、旬や収穫期にあわせて	飲食や買い物などのライト層 ドライブなどの通過型の利用者
	3-3	人間が開拓した土地を、原生の森に戻す しれとこ100平方メートル運動	②国立公園中央部（ホロベツ園地）	知床100平方メートル運動ハウスの展示 森づくりの道の散策 知床サスティナブルフェス 森の集い（植樹祭）の参加	秋　イベントや植樹祭 全期間を通じて	歴史や文化に関心のある層 自然保護への貢献に関心のある層
story4 暮らしと産業	4-1	知床の生命のサイクルとつながる 海の幸と山の幸を味わう最高の贅沢	④羅臼のまち ⑤ウトロのまち ⑥斜里のまち	漁港や海岸線の風景、斜里平野の農村風景 道の駅でのお土産、鮮魚購入 地元の食料品店、飲食店の利用 ウトロ鮭テラスでの漁獲見学	全期間、旬や収穫期にあわせて	飲食や買い物などのライト層 ドライブなどの通過型の利用者 宿泊者
	4-2	ツーリストとローカルが出会う温泉めぐり 暮らしや地質・風土を肌で感じる	②国立公園中央部 ④羅臼のまち	沢登りアクティビティ（カムイワッカ） 熊の湯入浴、岩尾別温泉入浴	全期間を通して	キャンパーや車中泊 長期滞在の利用者
	4-3	オホーツク文化から続く四季折々の特徴的な暮らし 訪れるたびに知らない体験ができる	①知床半島先端部 ⑤ウトロのまち ⑥斜里のまち	知床岬トレッキング、シーカヤックツアー ウトロ鮭テラスでの漁獲見学 道の駅でのお土産、鮮魚購入 地元の食料品店、飲食店の利用	夏　先端部利用の適期 全期間、旬や収穫期にあわせて	アクティブな体験を求める層 飲食や買い物などのライト層

ストーリーを活かすための協議の枠組み

既存の計画や知床ルールとの関係

世界遺産地域の管理体制と適正利用・エコツーリズム検討会議

知床世界自然遺産は、科学的な知見やデータをもとに助言を行う「科学委員会」と地域住民や行政との合意形成を担う「地域連絡会議」を軸とした管理が行われています。（図9）

観光に係る課題やエコツーリズムの推進を話し合う場として、専門家・地域関係者・行政機関から構成される「適正利用・エコツーリズム検討会議」が活動しています。

この会議により定められた世界遺産地域の観光の基本計画が「知床エコツーリズム戦略」です。

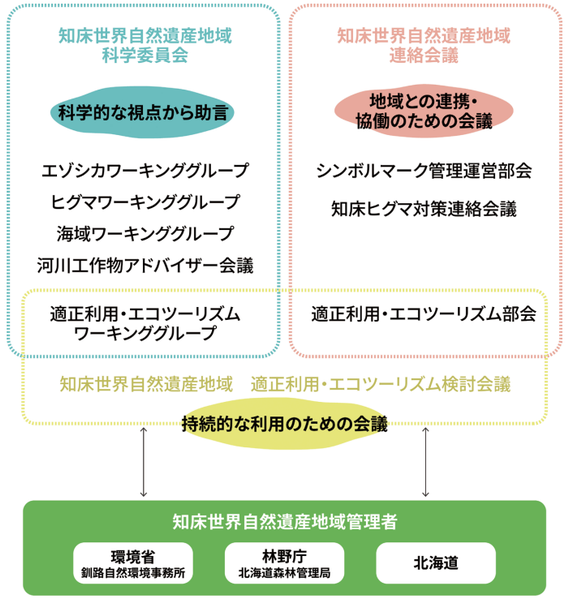


図9　世界遺産知床の管理体制

知床エコツーリズム戦略

知床エコツーリズム戦略は、2013年に策定され、運用が続けられています。

「自然の保全」「良質な体験の提供」「地域社会と経済の持続」の3つを柱とし、利用ルールの設定やガイドの育成など、自然を守りながら楽しむ仕組みづくりを地域主導で進めるための方策がまとめられています。

現在は、インタープリテーション全体計画でまとめられた知床の価値やストーリーを戦略に盛り込むための見直し作業が進められています。

適正利用・エコツーリズム検討会議の様子（2024年6月）

知っておきたい知床ルール（利用の心得）

知床の自然環境を守りながら、適正な利用を実現するためのルールがあります。

知床の魅力と同時に、「ヒグマの棲家におじゃまする」を基本理念とした知床ルールを伝えてゆくことも重要です。

知床半島中央部地区利用の心得

▶対象地域
知床五湖や知床連山など、利用者が多く親しまれている中心的な地区が対象です。

▶概要（3つの柱）
自然環境への配慮、ヒグマに対する注意、地域の生活・文化への配慮を基本としています。

▶ポイント
野生動物に食べ物を与えない、歩道を外れて歩かない、ゴミの持ち帰りなどの「10の約束」のほか、登山者向けにはヒグマ対策（フードロッカーの使用など）を含む「5つの約束」を定めています。

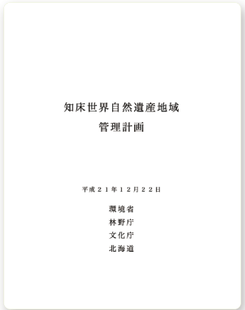
知床半島先端部地区利用の心得

▶対象地域
歩道等の施設がなく、過酷な自然条件が広がる極めて原始性の高い地域が対象です。

▶概要（基本原則）
自然環境や他の利用者への配慮、動力船による上陸禁止に加え、自己責任の自覚と事前の情報収集を求めています。

▶ポイント
特定地域の立入規制やヒグマ対策を主眼とした野営のルールなどを定めています。また、たき火や携帯トイレの使用などの共通事項に加え、海岸トレッキングやシーカヤックなど利用形態別の遵守事項も設けています。

そのほか、関係する世界遺産や国立公園の計画



知床世界自然遺産地域管理計画

知床半島ヒグマ管理計画

多利用型統合的海域管理計画

紹介されている計画やルールはこちらから確認できます。

知床データセンター
https://shiretokodata-center.env.go.jp/management.html

シレココ SHIRECOCO
https://www.env.go.jp/park/shiretoko/guide/sirecoco/

COLUMN

コラム

05 ヒグマのすみかにお邪魔する

私が知床を歩きはじめたのは1970年代半ばからだ。調査で森や草原、海岸や高山帯など、かなりあちこちを歩いたが、糞や食痕はあるもののヒグマの姿を見ることはほぼ無かった。当時は狩猟や春グマ駆除が奥知床まで行われていた。早春の知床五湖近くで、ヒグマを追うハンターグループとすれ違ったことがある。彼らはスキーを履いて猛スピードで駆け抜けていった。人間がヒグマを圧倒していた時代である。知床半島の中央部から先が広大な国指定鳥獣保護区に指定されたのは1982年。間もなく春グマ駆除も廃止になった。北海道各地で減少し、絶滅の心配までされるようになったヒグマはその時から保護の対象になった。知床のヒグマはハンターに追われる経験を持たずに世代を重ね、数も少しずつ増えていった。そして1990年代に入ると人を怖れず行動するヒグマが現れる。観光客との出会いも増え、ヒグマを怖れない観光客も出てきた。「ヒグマのすみかにお邪魔する」は、ヒグマに象徴される知床の自然を守りながらどう利用するかの検討（知床国立公園利用適正化検討会議）の中で生まれたものである。利用する側は「この素晴らしい自然を傷つけたり、価値を減じたりすることなく楽しもう」という謙虚な気持ちが「お邪魔する」に込められている。ヒグマは知床の自然や生物を代表する存在として。一方、最近はヒグマが「私たちのすみかにお邪魔する」ようになった。私たちは同様に私たちのすみかの価値、安全で楽しい生活空間を守らなければならない。どちらも重要であり、それを実現するのは人間の側だ。私たちの知恵と実行力にかかっている。

中川　元

第4部　インフォメーション・資料編

みんなで学び、伝えるシレトコのコト

第 4 部には4つの資料があります。

- ▷ ストーリーを深掘りするためのオススメ書籍
- ▷「知らないこと、知床。」ができるまで
- ▷「知らないこと、知床。」のこれから
- ▷ 索引

第 2 部のストーリーとあわせてご活用ください。

4

PICK UP BOOKS

ストーリーを深掘りするためのオススメ書籍

知床ライブラリー シリーズ全10巻

知床の鳥類・知床のほ乳類1,2・知床の魚類・知床の昆虫・知床の植物1,2・知床の地質・知床の考古・知床の自然保護

｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜出版｜北海道新聞社　｜出版年｜1999-2010年

斜里町立知床博物館の監修のもと、知床を研究する各分野の専門家が執筆した全10巻のシリーズです。写真や図表を豊富に用い、知床の自然や歴史を詳細に説明しています。

世界遺産・知床がわかる本

｜著者｜中川元
｜出版｜岩波書店　｜出版年｜2006年

世界遺産登録の背景や知床の自然環境、生態系の特徴を紹介する総合ガイド。保全の考え方や人との関わりまで、大人にも子どもにもわかりやすい文章で、知床の全体像を学べます。

知床の人と自然

知床博物館 郷土学習シリーズ17

｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜1994年

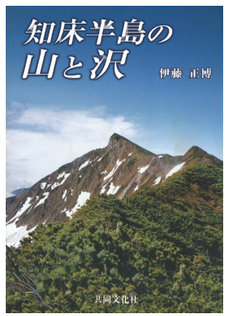
知床の自然と人の営みを幅広く紹介する一冊。地形や自然環境をはじめ、動植物、遺跡や文化、開拓史、自然保全の取り組みまで、項目ごとにわかりやすくまとめられています。

知床半島の生い立ち

知床博物館 郷土学習シリーズ11

｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜1989年

火山活動と地形発達の視点から知床半島の形成史を解説しています。地質・地形の変遷を通して、現在の知床の景観が生まれた過程を理解できます。



知床半島の山と沢

｜著者｜伊藤正博
｜出版｜共同文化社　｜出版年｜2005年

知床の山々や湖沼、川をめぐる山行記録。数多くの無整備ルートの山行が細かに記録されています。まさに知床の「知らないこと」に触れられる一冊です。

世界一変な山　硫黄山

｜著者｜山本睦徳
｜出版｜サンライズ出版　｜出版年｜2018年

世界でも珍しい知床硫黄山の溶融硫黄噴火。その謎を解くために現地調査を重ねた著者の探究と観察の記録。硫黄山の魅力と、火山研究そのものの面白さが伝わる一冊です。

Nature & Wildlife

自然と野生動物

紹介している書籍の中には絶版のものもあります。地元の図書館をぜひご利用ください。

オホーツク・知床のさかな

知床博物館 郷土学習シリーズ18

｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜1996年

オホーツク海と知床周辺に生息する魚類を解説します。海洋環境の特徴や漁業との関わりを通して海の生態系の豊かさを学べます。

知床の温泉

知床博物館特別展示図録 第19回

｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜1997年

知床の温泉の分布や泉質、成因を地学的に解説。火山活動や地下水との関係から、地域ごとの泉質の違い、その歴史を知ることができます。

知床の気象

知床博物館 郷土学習シリーズ7

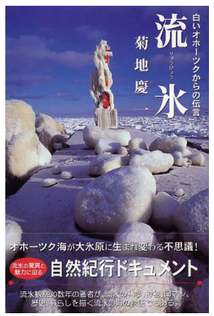
｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜1985年

流氷や季節風、降雪など、季節を通した知床ならではの気象環境を紹介する一冊です。時にやさしく、時に厳しい気象が、生態系や暮らしに与える影響も学ぶことができます。

世界遺産知床の自然と人とヒグマの暮らし

｜著者｜伊藤彰浩(写真)、伊藤かおり(著)
｜発行｜少年写真新聞社　｜出版年｜2020年

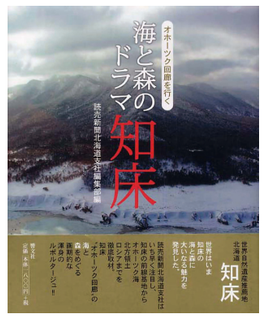
ヒグマと人が共に生きる知床の姿を、知床在住の写真家・伊藤彰浩の視点、伊藤かおりのあたたかい文章で伝える写真絵本。子どもにも大人にもおすすめしたい一冊です。



流氷～白いオホーツクからの伝言

｜著者｜菊地慶一
｜出版｜響文社　｜出版年｜2004年

長年流氷を観察してきた著者が、その多彩な表情を記録した自然紀行ドキュメント。流氷と人々の営み、動物との関係も描かれています。



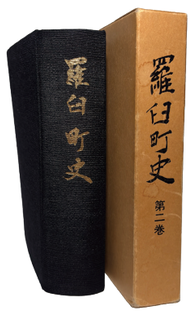
海と森のドラマ 知床 オホーツク回廊を行く

｜著者｜読売新聞北海道支社編集部編
｜出版｜響文社　｜出版年｜2005年

知床を起点にオホーツク海から北方領土、ロシア極東へと広がる海と森のつながりを追ったルポルタージュ。知床を“オホーツク回廊”として捉え直す渾身の自然紀行です。

PICK UP BOOKS

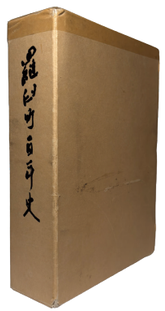
ストーリーを深掘りするためのオススメ書籍



羅臼町史　1・2巻

｜著者｜羅臼町史編纂委員会、羅臼町役場企画室（編）
｜発行｜羅臼町　｜出版年｜1970年、1983年

羅臼の自然・産業・社会・歴史を網羅した羅臼町発行の町史。地域形成の過程や漁業を中心とした暮らしの変遷を体系的に学べます。



羅臼町史百年史

｜著者｜羅臼町百年史編集委員会（編）
｜発行｜羅臼町長 辻中義一　｜出版年｜2001年

開拓から現代までの羅臼の歩みをまとめた通史です。地域社会の発展や産業構造の変化を年代的に理解できます。

斜里町史　1～3巻

｜著者｜斜里町史編纂委員会
｜発行｜斜里町　｜出版年｜1955-2004年

斜里町の産業・文化・社会の歩みを詳細に記録した町史。記憶にある出来事や、思いもよらない先人たちの足跡に出会える、地元の人にこそ手に取ってほしい一冊です。

知床半島西岸の地名と伝説
知床博物館 郷土学習シリーズ6

｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜1984年

アイヌ語由来の地名の意味や各地の伝承、自然環境を紹介した一冊です。地名に込められた意味から、当時の暮らしや自然観を想像することができます。

丘に眠るオホーツク文化
知床博物館特別展示図録 第40回

｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜2018年

オホーツク文化を絵本のようなやさしい言葉とイラストで紹介する一冊。国指定史跡・チャシコツ岬上遺跡で発見された住居跡や土器などから、オホーツク人の暮らしをわかりやすく解説します。

松浦武四郎 知床紀行集

｜著者｜松浦武四郎著、秋葉實解読
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜1994年

北方探検家・松浦武四郎の膨大な日誌から、知床に関する紀行文を集めた一冊。身近な地名が多数登場し、当時の知床の自然や人々の営みが克明に描かれています。

History & Culture

歴史と文化

紹介している書籍の中には絶版のものもあります。地元の図書館をぜひご利用ください。

知床の漁業
知床博物館特別展示図録 第23回

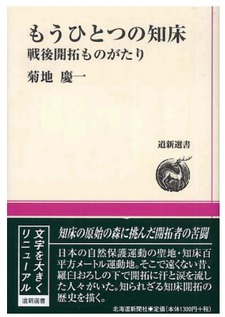
｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜2001年

斜里町・羅臼町の漁業をまとめた一冊。知床で行われている多様な漁法を紹介し、身近な漁業風景への理解を深めてくれます。知床の漁業の歴史についても学ぶことができます。

よみがえれ知床 100 平方メートル運動の夢

｜著者｜辰濃和男
｜出版｜朝日新聞出版　｜出版年｜2010年

「しれとこ100平方メートル運動」の誕生と歩みを、当時の朝日新聞で「天声人語」を担当した辰野氏と、斜里町役場で100平方メートル運動を担当した関根氏が克明に描いた一冊。



もうひとつの知床　戦後開拓ものがたり

｜著者｜菊地慶一
｜出版｜北海道新聞社　｜出版年｜2005年

戦前・戦後にわたる岩尾別開拓の歴史を、離農地や開拓者への取材から描いた一冊。開拓当時の様子や人々の思いを鮮明に伝えています。

しれとこの町で　斜里町長の手記

｜著者｜藤谷豊
｜出版｜毎日新聞社　｜出版年｜1978年

しれとこ100平方メートル運動を提唱した当時の斜里町長・藤谷豊による手記。100平米運動だけでなく、様々な町の政策に込めた想いが、未来へのメッセージのように綴られています。

知床開拓スピリット：栂嶺レイ写真集

｜著者｜栂嶺レイ
｜出版｜柏艪舎　｜出版年｜2007年

知床の開拓跡や離農地を、写真家・医師の栂嶺レイ氏が丹念に写し取った記録。森林再生していく開拓地の痕跡から、忘れてはならない先人たちの暮らしと声を静かに伝える一冊です。

自然と歴史が結んだ絆
ー竹富町・弘前市と斜里町との交流の歴史

｜著者｜斜里町立知床博物館 編
｜発行｜斜里町立知床博物館協力会　｜出版年｜2014年

斜里町の友好都市・弘前市と、姉妹町・沖縄県竹富町との交流をまとめた一冊。弘前市との交流のきっかけとなった「津軽藩士殉難事件」の歴史や取り組みを詳しく紹介しています。

「知らないこと、知床。」ができるまで

「知らないこと、知床。」は知床に暮らす人たちとみんなで紡いだ一冊です。この制作作業は 2024 年から始まりました。斜里町市街地、斜里町ウトロ、羅臼町の 3 か所で、それぞれ 3 回ずつワークショップを開き、はじめは「みんなが大切にしたい特別なもの、知床にしかない魅力」は何か、意見を出し合い、2 回目にはその魅力をカテゴリ分けして「なぜ魅力なのか」を深掘りしました。そして 3 回目では、知床に訪れた人に魅力を伝えるためのストーリー案をみんなで考えました。

ワークショップの流れ

1 STEP 知床の魅力を思いつくだけ意見交換

「他地域にない特別なもの」「大切にしたい特別なもの」をテーマに知床の特徴的な資源や、その価値を明確化していきました。

2 STEP STEP 1の振り返りと追加の議論

抽出された価値をカテゴリごとに分類し、整理、集約しました。また価値を体験できる具体的な場所についても議論しました。

3 STEP 知床の魅力を言語化し、短いストーリーを作成

「流氷から始まる命の循環」や「火山が生み出した奇跡のアクティビティ」など、知床の魅力を端的に伝える文章が完成しました。

3 つのエリア

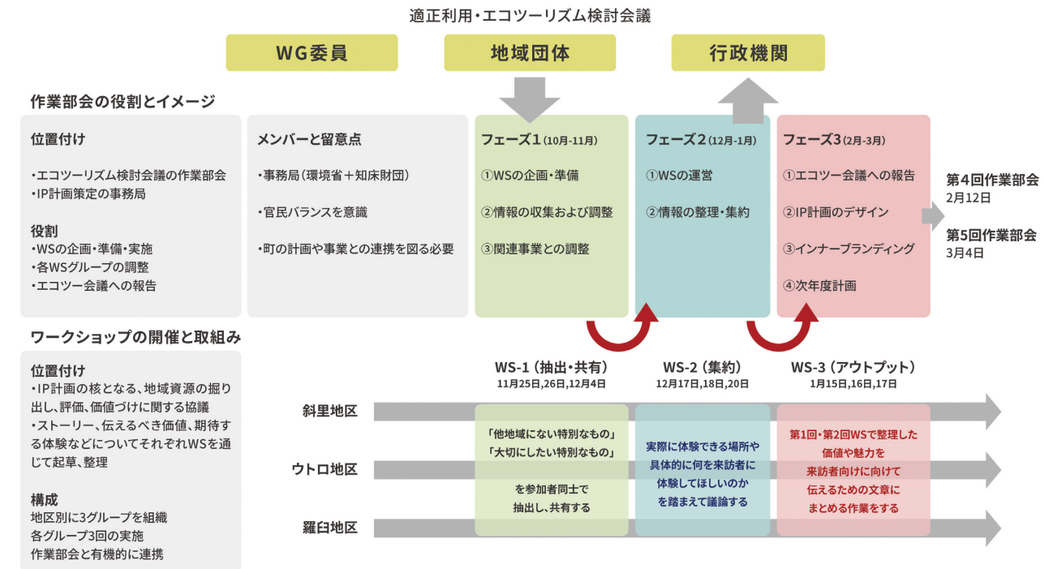
2024年 ウトロでのWSの様子

2024年 羅臼でのWSの様子

2024年 斜里でのWSの様子

2024 年度の取り組み

2024 年度では、ワークショップで出た意見をまとめ、それらの結果を「作業部会」という行政機関や専門家で構成する場所で確認、議論を行いました。



2025年 斜里でのWSの様子

2025 年度の取り組み

2024 年度のワークショップの成果として、ストーリーの“たまご”が9つ出来上がりました。この 9 つのたまごが基となって、第 2 部のストーリーが作られています。「知らないこと、知床。」はまさに、地域が作り上げたボトムアップ型の一冊なのです。2025 年度は、昨年度ワークショップに参加いただいた方々を中心に、改めてお声がけして、ストーリーの中身やブックの構成、ストーリーブックの活用方法に至るまで、意見を出していただきました。

さらに、3 名の監修者の方にこのブックの中身をお見せし、内容に間違いがないか、読み手に取って使いやすい構成になっているか、地域の人たちに親しみやすいものになっているか、など様々な観点から監修いただきました。

「知らないこと、知床。」のこれから

今後の予定

R6

R7

計画づくり	知床にある地域資源の価値を洗い出して整理 地域資源の価値に紐づくストーリーを言語化（明文化） 誰もが知床の価値・ストーリーをわかるようになる（ストーリーブック）
計画づくり	地域のみんなに知ってもらう（インナーブランディング） みんなが語れるようになる（両町全戸配布）
計画づくり	来訪者と地域で共有し、楽しんでもらうことで地域の結びつきを深めてもらう（施策への反映、展示改修など）

各事業者や地域団体の自主的な取り組みや活用への伴走

	短期（～1年）	中期（～5年）	長期（～10年）
地域の方々	観光庁補助金を活用した各種事業の実施	地域の方々からインタープリテーション全体計画に沿った事業の取り組みが始まる ・地域の人材育成のテキスト ・新たな観光コンテンツ造成（提案制度の活用） ・地域の魅力の情報発信力の強化　など	地域の方々にも価値の共有化がはかられ、協力や連携が進む
環境省	ストーリーブック（IP全体計画）作成 知床エコツーリズム戦略への反映 環境省補助金を活用した各種事業の実施 ・国立公園冊子作成 （地元小学生への無料配布・道内図書館への寄贈） ・国立公園YouTube動画作成	ストーリーブックの全戸配布 地域への理解促進の機会設定 国立公園・世界自然遺産地域の各種計画への反映 知床羅臼ビジターセンター映像更新 ストーリーブック改訂や分冊作成	インタープリター育成支援

この先、知床インタープリテーション全体計画「知らないこと、知床。」は、既存の行政計画「知床エコツーリズム戦略」へと繋がっていきます。戦略と繋がることで、地域が思う価値と、その価値の保全と活用のための行政計画が紐づき、つまりは地域の思いを盛り込んだ行政計画の実行が進んでいく、ということになります。

さらに、「知らないこと、知床。」は観光庁などとの事業とも連携していて、第2部のストーリーに沿った内容であれば、該当する補助金事業の対象にもなり得ます。地域の中で「知らないこと、知床。」を軸に事業化を考えたい皆さん、ぜひ積極的にアイデアをお出しください。

おわりに

「知らないこと、知床。」は地域の様々な立場の皆様の意見がもとになり、さらには、専門家の方々の協力も得ながら、2年間の月日をかけてようやく出来上がりました。ただし、「知らないこと、知床。」は、ブックを作成することが目的だったわけではなく、ここに書かれていることを地域が活用していくことが、一番の目的です。

このブックが、みなさんのおうちの本棚の奥に仕舞われたままにならないよう、今後も地域でのコミュニティの場を作ってストーリーやその活用の場についてお話ししていけたらと思っています。そして、「知らないこと、知床。」のバージョンアップや、はたまた分冊の作成まで進んでいったらいいな、と思っています。

これからも皆様のお力を、ぜひお貸しください！

索引

ーア行ー

アイヌ 30,32,37,40,42
アイスアルジー 18
相泊温泉 58,60,61
アクティビティ 14,30,31,32,60,61,64,65,68,73
朝陽 64
アザラシ 14
アホウドリ 18
アマガエル 24
アムール川 14
硫黄 22,30,31,32,33
硫黄山 28,29,30,32,33,60,61
遺構 32,33
漁火 18
イシイルカ 18,19
岩尾別温泉 58,60
ウトロ 12,16,40,42,44,54,62,64,73
ウトロ温泉 58,60
ウトロ漁港 55,56
ウトロ鮭テラス 54,55,56,62
海鳥 17,18,19
エゾアカガエル 24
エゾシカ 19,24
エゾセンニュウ 24
エゾバフンウニ 64
オオワシ 16,17,18
オジロワシ 14,15,18
オホーツク海 12,13,14,15,27,28,33,56,66
オホーツク人 40,42
温泉 30,32,33,58,60,61

ーカ行ー

海岸線 22,54,60
海産物 18,56
海獣類 18
開拓跡地 50
海底地形 16
河口 14,32,33
火山活動 26,28,31,32,36,46,58
活火山 60
神の水 30,32
カムイ 31,42
カムイワッカ湯の滝 30,31,32,33,58,60,61
カヤック 62,64,65,77
川 12,14,23,32,33,38,51
間欠泉 58,61
観光船 12,16,17,19,32,34,37,68,71,73
キムンカムイ 42
強酸性温泉水 32
共存 20,22
強風 34,36
漁業 12,14,22,54,56,73
漁船 12,15,24,56
魚類 18,51
霧 36
鯨類 64
国後島 58,59,60
熊の湯 18
クルーズ船 14,17,18,19
原生林 22,50
高架木道 28
高山植物 28,29
高山帯 22,78
国立公園 22,23,50,73,77,78
ゴーストギア 22
コタンコルカムイ 42
昆布番屋 16

ーサ行ー

サケ・マス 12,14,15,23,55,56,57
沢登り 30,31,32,60,61
山岳地形 26
山体崩壊 28,29
シマフクロウ 14,18,19,22,24,42
シャチ 14,16,17,18,19,42
斜里岳 26,28,55,65,73
集落 41,42
狩猟 42,45,46,78
循環 12,14,16
縄文時代 22,37,64
植樹 50
植物プランクトン 14,18
食物連鎖 12,14,18
シリ・エトク 42
知床横断道路 34,35,36,37
しれとこ斜里ねぷた 40,41,42
シレトコスミレ 28,29
知床五湖 20,23,26,28,29,68,70,71,72,77,78
知床自然センター 20,23,24
しれとこ100平方メートル運動 50
知床羅臼ビジターセンター 61
知床連山 26,27,28,29,32,36,66,77
深海魚 18
新噴火口 32
スケトウダラ 18,57
生態系 12,14,16,18
生物多様性 16,18
瀬石温泉 58,60,61
藻類 18,32

ータ行ー

ダイビング 62,64,65
だし風 36
断崖絶壁 17,35,36
地下水 28,60
地形 18,28,34,35,36,37,46,47,60
地質 58,60
チャシコツ岬上遺跡 40,41,42
チングルマ 28,29
津軽藩士 40,42,43
伝統文化 18
トウゾクカモメ 18
動物プランクトン 14,18
登山 26,28,30,33,64,68,71,73
トド 14,46

ーナ行ー

流れ山地形 28
ナショナル・トラスト運動 48,50
日本百名山 28
根室海峡 16,18,27,28,46
農作物 56,64

ーハ行ー

バイオマット 32,33
微生物 32,33
ヒグマ 14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,42,77,78
秘湯 61
標高 28,29,36
フェーン現象 36
ブドウエビ 18
吹雪 36
噴火 28
文化 40,41,42,43,46,64,77
星空 20,23
ホッケ 18

ーマ行ー

マッコウクジラ 18,19
松法川北岸遺跡 40,42
祭り 18,41
メンメ 18,57
猛禽類 14,15,17,18
モール温泉 60

ーヤ行ー

野生動物 19,22,73,77
夕陽 22,63,64
溶岩 28

ーラ行ー

羅臼おろし 36
羅臼昆布 18,19
羅臼岳 28,29,36,60,63
ラッティングコール 24
流氷 12,13,14,15,18,36,64,65,66,81
流氷体験ツアー 12,14,64
漁師 14,18,44,45,46,47,56,60,64
猟師 44,46
稜線 28,29,33,38
陸上生態系 18
ルサ 20,23,34,36,37
ルサのっこし 37
ルシャ 34,36,37
ルシャモン 36
レプンカムイ 42

ーワ行ー

渡り鳥 64

知床インタープリテーション全体計画

知床を知り・守り・楽しむためのストーリーブック

知らないこと、知床。

Version.1 2026年 3月

発　行　者：　環境省 釧路自然環境事務所
製　　作：　公益財団法人知床財団
監　　修：　川嶋 直・中川 元・初海 淳

デ ザ イ ン：　合同会社 北暦
イ ラ ス ト：　mikotoda

写 真 提 供：　office albireo 伊藤彰浩 ―― P23(6)
kondo ame ―― P19(5,7),P46(1,2),P47(5,6),P57(4,5),P63(2)
知床ダイビング企画 ―― P.22(2)
関 勝則 ―― P18(1),P65(4)
高林 紗弥香 ―― P47(3,4)
平野 麻莉絵 ―― P51(3)
村田 良介 ―― P52,P63(4)
アクアマリンふくしま ―― P18(2)
知床斜里町観光協会 ―― P21(1),P29(4),P35(2),P36(2),P37(6),P43(7)
斜里町立知床博物館 ―― P42(2),P49(2),P50(1)
羅臼郷土資料館（小川 忠博） ―― P42(1)
公益財団法人知床財団
合同会社 北暦（川村 喜一）

本書の無断転載・無断複写・無断複製を固く禁じます。