

月刊

morit

森と未来

08

2023.02

自然の中で「ととのう」 アウトドアサウナの魅力

大自然の中でサウナに入り、心身ともにリラックスできる

アウトドアサウナの人気の近年、高まっている。

通常のサウナとの^{ちが}違いは、入浴設備が屋外にある点。

常設のほか移動可能なテント型があり、

サウナ浴をした後は森の中、川沿い、湖畔などといった場所^{こほん}で

外気を浴び、水の中に入りながらクールダウンできる。

自然が豊かな山梨県では

観光の新たな目玉にしようとする動きもあり、

森林の中で「ととのう」アウトドアサウナは

一層注目を集めそうだ。

北杜市小淵沢町のアカマツ
林に囲まれた常設のサウナ
施設。1月下旬、今季最強の
寒気が日本列島に流れ込
み、車の外気温度計は氷点
下7度を示す中、アウトドア
サウナを体験した。熱せられ
たサウナストーンに水をかけ
て水蒸気を発生させ、体感
温度を高める「ロウリュ」をし
ながら約10分。恐る恐る極



アカマツ林の中にある
サウナ設備

サウナストーン
に水をかけ、「口
ウリュ」を楽しむ
サウナストーブ



寒の外に出たが、発汗し火
照った体に寒さはあまり感
じられない。デッキチェアに座
り目を閉じると、木々が風に
そよぐ音が聞こえてきた。全
身から力が抜け、頭の中が
真っ白になっていく。「大自然
に包まれている」。味わったこ
とのない爽快感と充足感に
浸った。

サウナの中で汗をかき、外
でクールダウン、これを何度か
繰り返すと氷点下7度も心
地よくなるから不思議だ。
「さまざまな考え方があ
るが、サウナ、水風呂で交感神
経が高まり、外気浴で副交
感神経が優位になるとい
う目まぐるしい体内変化を短
時間で繰り返すことで次第

に深いリラックス効果を得ら
れることが『とこのう』と呼
ばれる。サウナ施設がある、
キャンプ場を中心とした「アウ
トドア複合施設」FOLK
WOOD VILLAGE
八ヶ岳の岩城将平さんがサ
ウナのリラックス効果について

説明してくれた。

一緒にアウトドアサウナ
を初体験した同僚は、「とこ
のう」とすっきりした表
情。サウナの本場フィンラン
ドで「最高のぜいたく」とも



サウナ設備の近くにはデッキチェアなどがあり、森林の中でリラックスできる
＝いずれも北杜市小淵沢町内

言われ、凍った湖や川に穴を
開けて入り、体を冷やす「ア
ヴァント」さながら、水の
張った水風呂に飛び込んで
いった。

山梨県内では、アウトドア

サウナを新たな観光資源として「山梨を聖地にしよう」との取り組みが始まっている。2021年6月、山梨県庁の若手職員と、市町村、アウトドアサウナ関連事業者など58のパートナー企業（2月3日現在）でつくる「やまなし自然サウナ」とのいプロジェクト」が発足。情報発信のほか、誘客コンテツとして魅力度を上げる活動を進めている。



丹波山村の「のめこい湯」の前に設営したアウトドアサウナ

聖地化し 新たな観光資源に

ウナでは二酸化炭素チエツカーを使用しよう」などと呼び掛けている。

プロジェクトによると、「やまなし自然サウナ」とは山梨の自然を全身で感じるこ

タルしているテント型サウナが予約で埋まる。

県外を中心に20〜30代の男性のグループに人気が高く、温泉施設前の川でクールダウンするなど自然を満喫できるという。村内ではキャンプ場へのテント型サウナのお届けサービスが今春から始まる予定で、一層利用者が増えそう。

ができるサウナのこと。山梨県は山地に囲まれた環境のため温泉が各地に点在し、併設施設であるサウナも多い。アウトドアサウナは、プロジェクト発足前は県内に20も存在しなかったが、2023年2月の時点では48と、2倍以上に増えたという。

アウトドアサウナを誘客につなげる取り組みを進める丹波山村では、村が全額出資する株式会社村内温泉施設「のめこい湯」で始めたテント型サウナのレンタル事業が好調。特に夏季の利用者が多く、夏休み中の土日には1日三つを目安にレン

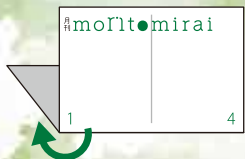
年々注目度が高まっているアウトドアサウナ。プロジェクトを担当する県観光振興課の斉藤隆太さんは「森林や水が豊富な山梨県は、アウトドアサウナ、自然サウナを楽しむには絶好の環境。聖地化に向け、山梨の自然を五感で感じられる『とこの体験』の魅力を県内外に発信していきたい」と意気込んでいる。

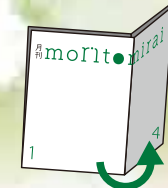
moritairai

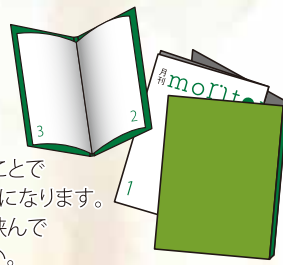


やまなしSDGsプロジェクト

この紙面の読み方

- 

この面を
表のまま
二つ折りに
します。
- 

さらに上半分の面が
表になるように
四つ折りにします。
- 

四つ折りにすることで
冊子状の読み物になります。
ファイルなどに挟んで
保存してください。

月刊moritairai

次号は3月28日(火)予定

本紙面は山梨の森林サイト
「moritairai」でもご覧いただけます
企画制作：山梨日日新聞社広告局



moritairai.com



illustration : オエムシ