

星のや沖縄（沖縄県・読谷村）  
「沖縄の力」で鍛えて養うウェルネスプログラム  
「琉球養生」を提供開始  
期間：2021年12月1日より通年

各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。沖縄県・読谷村にある滞在型リゾート「星のや沖縄」は、2021年12月1日より、「沖縄の力」で鍛えて養うウェルネスプログラム「琉球養生」を提供開始します。沖縄の力とは、沖縄の文化や自然の力のことを指しています。「琉球養生」は、滞在中に緊張と弛緩の波を繰り返すことで心身のバランスを調べ、沖縄の文化や自然の力を活かして英気を養う滞在プログラムです。3泊4日の滞在を終えた後には心身が安定し、日常でも緊張と弛緩のバランスを自分の力で楽しめる状態を目指します。



## 開発背景

ストレスによる緊張状態が慢性化しがちな現代において、心身の解放・深いリラクセスは重要なテーマです。緊張と弛緩の波をテーマにプログラムを構成することで、心身の解放を感じられるだけでなく、日常に戻った後も自分の力で緊張と弛緩のバランスをとるためのヒントになればと考え、当プログラムを開発しました。星のや沖縄では「グスクの居館」をコンセプトに、沖縄らしい贅沢な文化や自然体験を提供しています。当プログラムでも、施設内にある道場や加温式のインフィニティプール、目の前に広がる自然海岸などの恵まれた立地を活かし、快適に滞在を楽しみながら、緊張と弛緩の波に向き合える内容に整えました。

## 【特徴1】緊張と弛緩の波を体験する

人は不安や恐怖などのストレスを抱えているときには、無意識のうちに身体に力が入り、身体の痛みや不眠などの心身の不調を感じます。この緊張状態を和らげるために有効とされているのが、緊張と弛緩を波のように何度も繰り返す方法です。筋肉を意識的に緊張させたあとに、力を抜いて緩める動作を繰り返すことで、余分な力が抜けて心身のリラックスを感じられます。また、意図的に波を体験して、波の存在を意識できるようになると、緊張時に自分の力でバランスをとれるようになり、心身を安定させやすくなります。当プログラムでは、緊張と弛緩を交互に体験できるようスケジュールを組むことで、心身に深いリラックスをもたらし、体験時に触れる沖縄の文化や自然の力を活かして、さらなる英気を養います。また、緊張と弛緩の波を意識的に体験することで、日常に戻っても自分の力で波のバランスをとることができる状態を目指しています。

### <プログラムの流れ>

#### DAY0 事前の問診でコンディションを知る

到着までの期間に「体質判定問診シート」を記入します。東洋医学では、人体は「氣・血・水」の3要素から成り立っていると考えられ、3つのバランスが保たれていることが体調管理には大切だと言われています。本プログラムでは、疲れやすい・食欲がないなど、問診シートを使って症状を細かく伺い、「氣」の働きに関わるストレスの度合いを事前に把握します。到着時には、施術師が問診シートを基に選んだ草根木皮の茶葉に、客室でも煮出しができるティーポット、持ち運びに適したタンブラーを用意します。滞在中の水分補給やリラックスに、コンディションに合わせたお茶をいつでも飲むことができます。

#### DAY1 リズムに慣れる

到着初日は、沖縄の自然の美しさを感じながら、緊張と弛緩の波を心地よく味わいます。適度な波の繰り返しにより、心身をリラックスしている状態へ導きます。

#### ■インフィニティプールで行うアクアティックエクササイズと浮遊浴

海を望むプールでは、アクアティックエクササイズと浮遊浴を体験します。水中で気持ちよく身体を動かした後に、力を抜いて水に浮かび、深呼吸を繰り返すことで心身の落ち着きを感じられます。プールは加温式のため、肌寒い季節でも快適です。移動の疲れを癒し、スムーズにプログラムに参加できる状態へ調えます。



#### ■夕陽に染まる自然海岸を歩く「浜ウォーキング」

星のや沖縄の前に広がる自然海岸でウォーキングを行います。砂浜の上を歩くウォーキングでは通常よりも圧力がかかり、ほどよく身体への負荷を感じられます。夕陽が美しい西海岸の景色を堪能しながら、30分ほどのウォーキングを楽しみます。



## ■波のようなストロークのオイルトリートメント

浜ウォーキングと食事を終えた後は、スパにてオイルトリートメントを行います。オイルは3種類のオリジナルブレンドオイルから心地よい香りを選ぶことができ、穏やかな波のリズムで行うストロークと呼吸の波を合わせることで、波の動きと一体となるような深いリラックスと心地よさを体感できます。

## DAY 2 心身の解放

最も大きな波を体験する2日目は、琉球空手の稽古から始まります。鍛錬を行った心身を指圧によって時間をかけてほぐすことで、終了後は深いリラックスを感じられます。

### ■緊張を高める琉球空手の稽古

緊張と弛緩の大きな波を迎える2日目には、沖縄発祥の武術である琉球空手を体験します。体験する場所は星のや沖縄の施設内にある道場です。呼吸・姿勢・意識に焦点を当て、型の動きを繰り返し行いながら、自己鍛錬を目的とする空手の心得についても学びます。



### ■指圧と客室で楽しむ泡盛の晩酌

稽古の後は、国家資格を持つ指圧鍼灸師による鍼灸指圧メニューによって身体をほぐします。個々の状態に合わせて施術を行い、日常生活や空手稽古によって緊張した身体を調えます。また、空手の研鑽を積んでいた琉球王朝時代の士族が、疲れた心身を癒す習慣として泡盛の晩酌を楽しんでいたことから、客室には晩酌用の泡盛を用意します。



## DAY 3 「緊張」と「弛緩」のバランスをとる感覚をつかむ

3日目、波は少し穏やかになり、日常に戻る準備を始めます。緊張と弛緩の波を乗り越えている自分を意識し、自分の力で波のバランスをとる感覚をつかみます。

### ■しなやかな動きと身体の安定を意識する琉球舞踊の稽古

沖縄固有の伝統文化である琉球舞踊は、中国など諸外国との交易により育まれたおもてなしの形です。その動きに込められた想いや歌の背景を理解しながら、しなやかな動きを学びます。琉球王朝時代に、空手を嗜む士族にも広まっていた琉球舞踊には、空手と共通する所作があるといわれます。空手の稽古で学んだ型を思い出しながら、身体を動かします。



## ■ 舞踊のリズムを取り入れたオイルトリートメントと、滞在を振り返るお茶の時間

琉球舞踊の稽古の後には、琉球舞踊のリズムと琉球空手の型を取り入れたオイルトリートメントで、疲れを癒します。特に肩や背中まわりを丁寧に行うトリートメントでは、ふわりと身体が軽くなったような開放感に包まれます。

そして、夜はお茶を飲みながらゆっくり過ごし、緊張と弛緩の波によって感じられた心身の変化に意識を向けて、滞在を振り返ります。



## DAY 4 日常へ戻る

最終日はしっかり朝食をとり、英気を養って日常へ戻ります。自然と心が安定し、日常生活でも自分で緊張と弛緩のバランスを楽しめる状態を目指します。

### 【特徴2】 緊張と弛緩のバランスを調える食事

バランスの良い食事で病気を未然に防ぎ、不調を改善しようとする考え方を沖縄の言葉では「クスイムン」といいます。古くから、食事は健康にとって欠かせない要素として、大切にされてきました。滞在中は、体調や季節に合った食材を組み合わせることで、心身を調える「琉球薬膳」の考え方をベースに、星のや沖縄流にアレンジした食事を提供します。

### ■ 活力を生む朝食「薬膳小鍋朝食」

朝食には、1日を元気に過ごす活力をチャージできる「薬膳小鍋朝食」を客室で提供します。カツオや昆布の出汁をベースに、月桃・イラブー・ウコンなどの沖縄で馴染み深い食材を詰めた出汁袋を好みで加え、滋味あふれるスープを楽しみます。具材には季節の野菜やアヒル肉を使用し、締めにはアーサーおにぎりを合わせます。身体を労りながら、1日を元気に過ごすパワーを培います。



### ■ 大きな波を乗り越えた心身を調える「薬膳御膳」

最も大きな波を迎える2日目の夕食には「薬膳御膳」を提供します。料理を準備している間に、フーチバー（よもぎ）やピーヤシ（島こしょう）、島とうがらしなどのハーブやスパイスを、すり鉢でペースト状にして太古胡麻油を加え、オリジナルの「薬膳オイル」を作ります。出来上がった薬膳オイルは、海鮮の旨味を閉じ込めた魚のマース煮にかけて、豊かな味わいと香りを楽しみます。さとうきびごはんや小鉢を合わせた御膳を客室でゆっくり味わい、心身を調えます。



## 参考文献

- ・松下延子「安静法と簡易漸進的筋弛緩法のリラクゼーション効果の比較」岐阜医療科学大学紀要, 2007
- ・山田重行, 今別府志帆「漸進的筋弛緩法の習得過程におけるリラックス反応の経時変化」千葉大学看護学部紀要, 2008
- ・岡田朱民「リラクゼーション法の活用におけるリラクゼーションの概念分析」保健医療技術学部論集, 2020

## 滞在スケジュール・例

### <1 日目>

15:00 チェックイン・コンサルテーション  
 16:00 インフィニティプールで行う、  
 アクアティックエクササイズと浮遊浴  
 17:00 浜ウォーキング  
 20:30 スパトリートメント 90分

### <2 日目>

7:00 朝の鍛錬深呼吸 \*自由参加  
 8:00 朝食 薬膳小鍋朝食  
 10:00 琉球空手の稽古 90分  
 13:00 おやつ 紅芋団子と五穀のあまがし  
 14:30 鍼灸指圧 150分  
 18:30 夕食 薬膳御膳  
 21:00 夜の調律深呼吸 \*自由参加  
 22:00 お休み前に 泡盛の晩酌で身体を和らげる

### <3 日目>

7:00 朝の鍛錬深呼吸 \*自由参加  
 8:00 朝食 薬膳ボタージュ朝食  
 9:30 琉球舞踊の稽古 120分  
 12:00 昼食 たまごジュシー  
 14:30 スパトリートメント 90分

21:00 夜の調律深呼吸 \*自由参加  
 草根木皮のお茶で就寝前のひと時を

### <4 日目>

7:00 朝の鍛錬深呼吸 \*自由参加  
 8:00 朝食 琉球朝食

## 「琉球養生」概要

- 期間 : 2021 年 12 月 1 日より通年  
 料金 : 1 名 200,000 円 (税・サービス料 10%込) \*宿泊費別  
 含まれるもの : コンサルテーション 2 回、スパトリートメント 2 回、鍼灸指圧 1 回、浜ウォーキング、  
 アクアティックエクササイズと浮遊浴、琉球空手の稽古、琉球舞踊の稽古、朝の鍛錬深呼吸、  
 夜の調律深呼吸、朝食 3 回、昼食 1 回、夕食 1 回、おやつ 1 回、草根木皮の茶  
 定員 : 1 日 1 組 (2 名まで)  
 予約 : 公式サイト (<https://hoshinoya.com/okinawa/>) にて 2 週間前まで受付  
 対象 : 星のや沖縄宿泊者  
 予約開始日 : 2021 年 8 月 1 日  
 備考 : お客様の体調や天候により実施内容が変更になる場合があります。  
 仕入れ状況やスケジュールにより、食事内容や食材が変更になる場合があります。

### ■星のや

「その瞬間の特等席へ。」をコンセプトに、各施設が独創的なテーマで、  
 圧倒的非日常を提供する「星のや」。国内外に展開する各施設では、その  
 地の風土、歴史、文化をおもてなしに繊細に織り込み、出合った季節にし  
 か味わえない最高の瞬間を体験していただくことで、訪れた人を日々の時  
 間の流れから解き放つ。

URL : <https://hoshinoya.com/about/>



## ■星のや沖縄

沖縄の贅沢を集めた、海岸線に沿うリゾート。沖縄の史跡から発想を得た「グスクウォール」と、美しい自然海岸に囲まれた敷地に、色彩豊かな畑と庭、穏やかな海に臨むオーシャンフロントの客室が広がります。沖縄文化が馴染む空間で海を眺めて暮らす、グスクの居館です。



所在地 : 〒904-0327 沖縄県中頭郡読谷村字儀間 474

電話 : 050-3134-8091 (星のや総合予約)

客室数 : 100 室・チェックイン: 15:00/チェックアウト: 12:00

料金 : 1 泊 132,000 円～ (1 室あたり、税・サービス料込、食事別)

アクセス: 那覇空港から車で約 1 時間 (空港リムジンバスあり<有料>)

開業日 : 2020 年 7 月 1 日

URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyaokinawa/>

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート 広報 TEL 03-5159-6323/FAX 03-6368-6853/E-mail [pr-info@hoshinoresorts.com](mailto:pr-info@hoshinoresorts.com)