

星のや東京（東京・大手町）
「脱デジタル滞在・東京～武士の鍛錬～」

開始日：2020年10月20日

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」。東京・大手町の日本旅館「星のや東京」は、現代人の日頃の疲れやストレスの要因となるデジタル機器から離れて滞在する「脱デジタル滞在」を通年で提供しています。江戸時代から続く剣術の稽古に没頭し、雑念を払う1泊2日のプログラムで、剣術稽古や黙想で五感を研ぎ澄まし、集中力や精神力を鍛えるとともに、都心に湧き出る温泉でじっくり自分と向き合います。滞在后には心身ともにリフレッシュし、豊かな感性を取り戻すことができます。



開発背景

星のや東京のある大手町周辺は、現在は高層ビルが建ち並ぶオフィス街ですが、江戸時代には武家の上屋敷が並んでいました。また、かつて江戸の町には「江戸三大道場」と呼ばれる幕末期の数々の剣客を輩出した剣術道場があり、剣術稽古が盛んに行われていました。そこで、星のや東京では、忙しく過ごす現代人に向けて、膨大な情報が飛び交う東京で、あえてデジタル機器を手放して自分自身と向き合い、心身をリフレッシュさせることを目指し、本プログラムを開発しました。

豊かな感性を取り戻すための3つの要素

脱デジタル滞在は、「デジタル機器から離れる」「地域の自然や文化を生かしたアクティビティに没頭する」「自分と向き合う」の3つの要素から成り立っています。

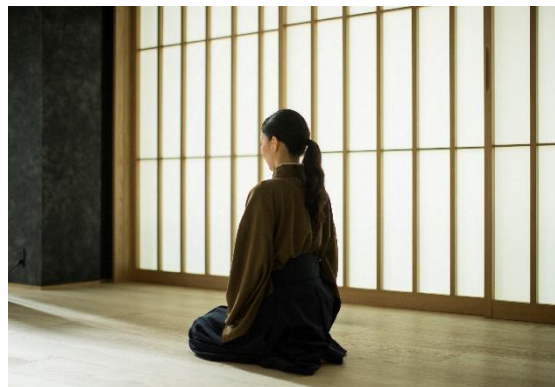
1 デジタル機器から離れる

星のや東京は、ビジネスの中心地である大手町にありながら、一步足を踏み入れれば、季節の設えや木、和紙などの自然素材を使った空間にくつろぎを感じられる日本旅館です。畳敷きの床を素足で歩くことで、い草の香りや畳の感触に癒され、気持ちが落ち着きます。また、宿泊者のみが利用できる各階の「お茶の間ラウンジ」では、自宅のようにゆっくりと時を忘れてくつろぐことができ、他の宿泊者やスタッフとの何気ない会話から旅先での出会いやつながりも楽しむことができます。本プログラムでは、チェックインの際に桐の木箱にデジタル機器を入れ、江戸時代に刀の下げ緒や鎧兜着用時に使われていた真田紐で封をし、チェックアウトまでフロントで預かります。



2 地域の自然や文化を生かしたアクティビティに没頭する

かつて江戸・神田に道場を構えた剣術流派「北辰一刀流」撃剣（げきけん）会の師範に剣術を学びます。稽古では、まず初めに剣の構えや足さばきといった、剣術動作の基本につながる雑巾がけを行い、その後に模擬刀を使った素振りなどの基礎稽古を行うことで剣術の正しい型を身につけます。日頃デスクワークで固まりがちな肩まわりを動かし、身体を安定させるために体幹を意識することで、稽古の終わりには普段とは異なる心地よい疲れを感じられます。翌日は早朝より静けさに包まれた部屋で黙想を行い、呼吸・姿勢・心を調えます。室内には沈香（じんこう）の香木が焚かれ、ほのかな香りに包まれながら、心を落ち着け、稽古に向けて集中力を高めていきます。日常生活やビジネスシーンにおいても、不安やストレスを感じた時に黙想を取り入れることで、気持ちを落ち着けることができます。稽古の最後には「試斬麩（しざんぶ）」と呼ばれる麩を使った試し斬りを行います。一発勝負という緊張感を感じながら、稽古で培った集中力や精神力を最大限に発揮し、試斬麩に向き合います。初日の練習では空振りしてしまったり、割れてしまったりと、思い通りに斬ることのできなかった試斬麩が、翌日の本番ではうまく斬れるようになることで、爽快感や達成感とともに、自身の成長を実感できます。



3 自分と向き合う

星のや東京の最上階では、大手町の地下約 1500 メートルから湧き出る大手町温泉が楽しめます。2 日目の稽古後には、温泉を貸し切りで利用でき、フローティングボールに身を預けながら露天風呂の湯船に浮かび、じっくり自分と向き合います。稽古の緊張だけでなく、日頃のストレスからも心身ともに解放され、忙しい現代生活の中では見過ごしてしまうような、わずかな外の音や風にも気づくことができるようになります。



スケジュール例

<1日目>

14:00 チェックイン、デジタル機器を預ける
14:45 北辰一刀流剣術稽古
(雑巾がけ・素振り等の基礎稽古、試し斬り練習)
17:00 温泉
18:00 夕食 (Nippon キュイジーヌ)
21:00 スパトリートメント (90分)

<2日目>

06:30 黙想
07:30 軽食 (おむすび)
08:45 北辰一刀流剣術稽古
(前日の振り返り、基礎稽古の復習、試し斬り本番)
10:30 朝食
11:30 貸し切り温泉
13:00 チェックアウト、デジタル機器を受け取る

「脱デジタル滞在・東京～武士の鍛錬～」概要

- 開始日：2020年10月20日～
- 料金：1名 94,380円 (税・サービス料込) *宿泊料別
- 含まれるもの：剣術稽古、袴レンタル、スパトリートメント、温泉、夕食、朝食
- 定員：1日1組 (1～2名)
- 予約：公式サイト (<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyatokyo/>) より14日前までに受付

■星のや

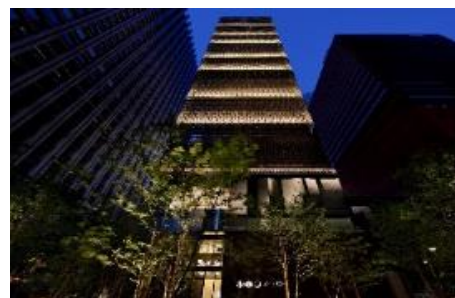
「その瞬間の特等席へ。」をコンセプトに、各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。国内外に展開する各施設では、その土地の風土、歴史、文化をおもてなしに繊細に織り込み、出合った季節にしか味わえない最高の瞬間を体験していただくことで、訪れた人を日々の時間の流れから解き放つ。

URL：<https://hoshinoresorts.com/ja/brands/hoshinoya/>

■星のや東京

現代に合わせて進化した「塔の日本旅館」。地下2階、地上17階の塔型の空間は、畳敷きの玄関、伝統的な和室や各階のお茶の間ラウンジ、最上階の温泉で構成されています。日本の歳時記に合わせた室礼、日本文化を身近に感じられる体験や日本旅館らしいおもてなしを提供します。2023年9月には、第1回

「The World's 50 Best Hotels 2023」で世界のホテルTOP50に選出されました。その他、世界的な旅行専門誌「コンデナスト・トラベラー」や「トラベル・アンド・レジャー」のホテルアワードにおいて多数の賞を受賞しています。



本件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@hoshinoresort.com

所在地 :〒100-0004 東京都千代田区大手町一丁目 9 番 1

電話 : 0570-073-066 (星のや総合予約)

客室数 : 84 室・チェックイン : 15:00 / チェックアウト : 12:00

料金 : 1 泊 102,000 円～ (1 室あたり、税・サービス料込、食事別)

アクセス: 東京駅丸の内北口出口 徒歩 10 分、

東京メトロ大手町駅 A1、C2 c 出口 徒歩 2 分

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