

星のや軽井沢 (長野県・軽井沢)

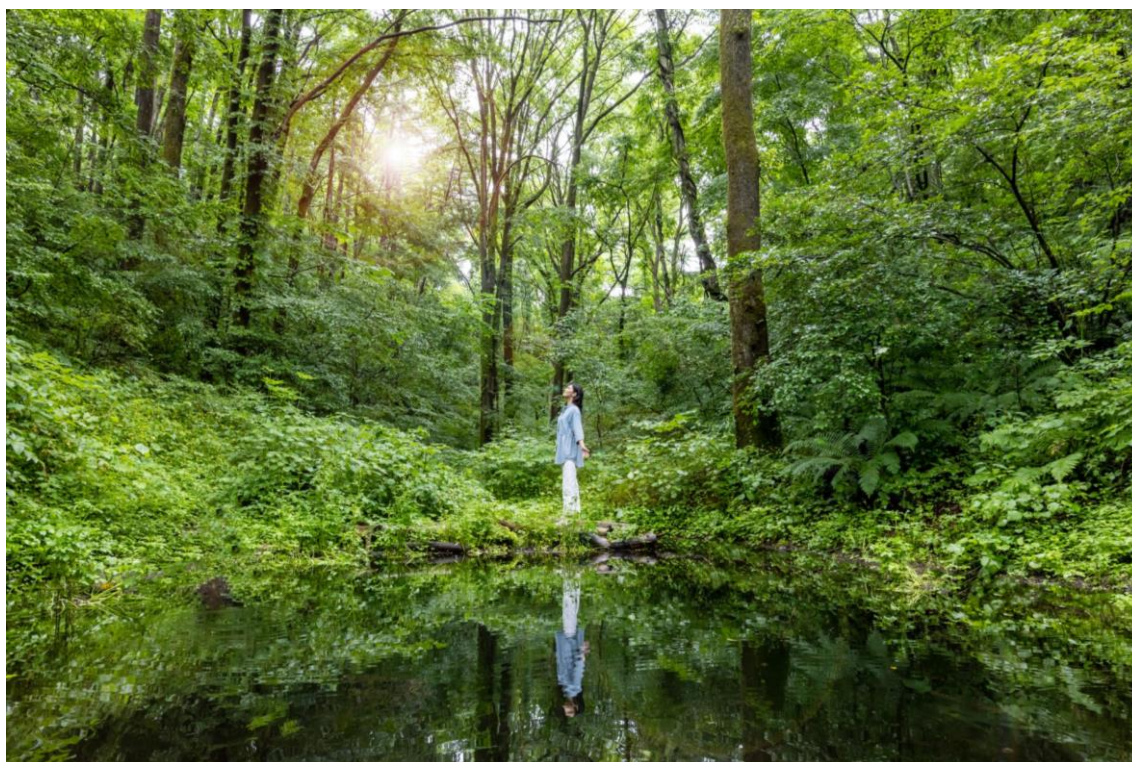
温泉と森林浴を基にしたウェルネスプログラム

「森林養生」をリニューアル

～自然豊かな森で身体の声聞き、心身の健幸を取り戻す～

開始日：2023年4月1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」。その始まりの地である長野県・軽井沢の「星のや軽井沢」では、2023年4月1日に、温泉と森林浴を基にした2泊3日のウェルネスプログラム「森林養生」をリニューアルします。With コロナ時代における生活様式の変化に伴い、全身の運動不足が問題になっています。そこで、身体の運動機能を高める内容を新たに加えました。浅間山を望みながら表情筋や声帯と呼吸筋を鍛えるストレッチや、運動がしやすい身体へ調える指圧が加わります。森や温泉でのさまざまな体験を通して、身体の声聞くことで、心身の健幸を取り戻すことができます。



開発背景

浅間山麓に広がる自然に囲まれた星のや軽井沢には、100年以上の歴史がある「星野温泉」と、先々代の時代より守りぬいてきた「軽井沢野鳥の森」(以下、野鳥の森)が隣接しています。With コロナ時代を経て、長引く自粛生活や在宅勤務に伴う運動量の低下、マスク生活や会話不足による声帯や表情筋の衰えが問題になっている昨今。森と温泉を舞台にしたウェルネスプログラム「森林養生」を通して、減退傾向にある身体の機能へアプローチすることができないかと考えました。本プログラムを通して、自身の身体の声聞き、全身を調えることで、健幸を取り戻すことができます。

特徴1 身体の運動機能を高める

本プログラムは、公益財団法人「身体教育医学研究所」による監修です。望ましい深呼吸方法と歩き方を習得した、星のや軽井沢のスタッフのサポートのもと、一人一人に合わせた方法で身体を調べていきます。

全身を調える「森林ウォーキング」

森林ウォーキングでは、望ましい深呼吸方法と歩き方を取り入れていくことで、体幹を鍛えていきます。到着後、最初にコンサルテーションを行います。普段の運動量や習慣、当日の体調や歩き方など、現状の身体の状態と向き合います。次は、鼻から吸って口から吐くことを意識しながら、大股で歩いていきます。かかとから着地し、つま先で蹴って大きく次の一方を踏み出すことで、体幹を引き締められる歩き方です。そして、2日目と3日目は、個々のペースに合わせたコースを選択し、深呼吸方法と歩き方を意識して行います。軽井沢の自然を感じながら、心地よく自身のペースで身体を調べられます。



<コース一例>

星のや軽井沢コース：傾斜がゆるやかで、水のせせらぎ音が心地よい星のや軽井沢の敷地内を歩くコース。

野鳥の森コース：砂利道や石がある森の中を歩くコース。途中から傾斜があるため、上り坂と下り坂の歩き方を習得していきます。

千ヶ滝コース：急斜面が多いため、全身の筋肉を使用するコース。

表情筋や声帯と呼吸筋を鍛える「浅間山ストレッチ」 **NEW**

雄大な浅間山を望めるプライベート空間で、浅間山ストレッチを行います。With コロナ時代において、腹から声を出すことや、はきはきと話すこと、表情を意識することが減少し、表情筋や声帯の力が呼吸筋とともに減退傾向にあります。そこで、自然豊かで開放的な空間で、表情筋や声帯と呼吸筋を心地よく鍛えられるようなストレッチとエクササイズを、新たに本プログラムに加えました。



まずは、浅間山を目の前に、腹式呼吸を取り入れたストレッチ「のびのび深呼吸」を行い、気持ちよく体を目覚めさせます。次に、眉や頬など顔全体を自身の手でほぐしていくことで、表情筋を和らげていきます。最後に、口や目を大きく開けて、表情筋を使いながら発声するエクササイズを行います。目の前に広がる浅間山に声を届けることを意識しながら発声することで、すっきりと心地よく鍛えることができます。

特徴2 心身の緊張を緩め、運動しやすい身体へ調える

生活習慣の変化に伴う身体の衰えのみならず、日常生活を送る中での不自然な姿勢や不規則な習慣により、心身が緊張状態になりやすい現代。運動で調えるだけでなく、心身の緊張を緩めていくことも大切です。

日常生活で凝り固まった緊張を緩める、指圧マッサージ NEW

国家資格を持つ星のや軽井沢専属のあんま指圧マッサージ師による、個々の状態に合わせた施術です。今回は、身体の状態や運動量に合わせて、プログラム開催中、毎日施術を行います。日常生活で凝り固まった全身の緊張を、日ごとに段階を経て緩め、快適に過ごせるよう導きます。



■弛緩

初日は、「弛緩」。身体バランスを把握するコンサルテーションを行い、胸郭の動きと姿勢の状態を確認します。その後、深呼吸や運動がしやすいように、全身の緊張を緩め、股関節や肩関節を動きやすくする施術を行います。

■調律

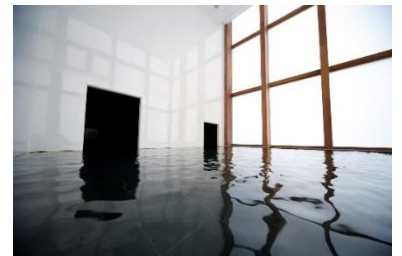
二日目は、「調律」。森林ウォーキングや浅間山ストレッチなどで、普段とは違う動きを行ったり、癖を直したりすることで、気づかないうちに疲れが溜まります。身体に負担がかかっている箇所を重点的に施術しながら、より動きやすくなるよう、全身のバランスを直します。

■調整

最終日は、「調整」。身体の緊張を緩めながら運動機能を高めてきた2泊3日のプログラムの終盤に、日常生活へと戻った際も快適に過ごせるように、身体を調整します。

筋肉を緩め、呼吸器官を潤す深呼吸入浴法

星のや軽井沢の宿泊者専用温泉「メディテーションバス」にあるリラクゼーションルームにて、深呼吸入浴法をレクチャーします。深呼吸しながらウエストを大きく捻り、腰から太ももを伸ばすストレッチを行う入浴法です。ストレッチにより全身の筋肉が緩まることで、姿勢が正され、深呼吸しやすくなります。その結果、身体のこわばりが緩み、リラックスできます。



メディテーションバス

特徴3 栄養バランスの良い食事で、身体を調える

信州には、春は山菜、夏は野菜、秋はきのこ、冬は根菜やジビエ肉など、四季折々の食材があります。栄養豊富な旬の恵みを味わうことで、身体を調えます。

山の懐石

四季折々の山川の恵みをふんだんに使用している夕食「山の懐石」。素材本来の味わいを生かし、旨味が引き立つ調理法や、食材や調味料の相性を見極める「食の調和」を大切に仕立てた懐石料理です。栄養豊富な旬の食材をバランスよく味わうことで、身体を調えることができます。



山の朝食

「山の朝食」は、「食材を丸ごと摂取することで体内のバランスが良くなる」という「一物全体食」の考えを基に仕立てています。使用する出汁は、生姜や人参、大根など数種の野菜を丸ごと使い、数時間かけて仕込む野菜出汁です。出汁巻き玉子や魚、旬の小鉢など、栄養バランスのとれた朝食を楽しめます。



滞在スケジュール例

<1日目>

13:00 到着 コンサルテーション
 森林ウォーキングレクチャー
 深呼吸入浴法レクチャー
 15:00 チェックイン
 16:00 指圧マッサージ (弛緩)
 19:00 夕食 (山の懐石)
 21:00 メディテーションバスでの深呼吸入浴

<3日目>

7:00 朝食 (山の朝食)
 8:30 浅間山ストレッチ
 森林ウォーキング
 12:00 チェックアウト
 13:00 指圧マッサージ (調整)
 コンサルテーション

<2日目>

7:00 朝食 (山の朝食)
 8:30 浅間山ストレッチ
 12:00 昼食
 14:00 森林ウォーキング
 15:30 星野温泉 トンボの湯入浴
 16:30 指圧マッサージ (調律)
 19:00 夕食 (フレンチ)
 21:00 メディテーションバスでの深呼吸入浴

【監修機関】公益財団法人「身体教育医学研究所」

東信州に位置する東御市（とうみし）を拠点として、誰もが「からだを育み、こころを育み、絆を育み」ながら、地域ですこやかに暮らし続けることを願って、研究と実践をしています。活動から生まれる幅広いネットワークを活かして、誰もがすこやかに暮らせるような地域づくりに寄与していくことを目的に活動しています。



「森林養生」概要

提供開始日 : 2023年4月1日

料金 : 1名 181,500円 (税・サービス料込) *宿泊料別

含まれるもの: コンサルテーション2回、深呼吸入浴法レクチャー1回、森林ウォーキング3回、指圧マッサージ(弛緩・調律・調整)各1回、浅間山ストレッチ2回、夕食2回、朝食2回

定員 : 1日1組(2名まで)

予約 : 公式サイト (<https://hoshinoya.com/karuizawa/>) にて15日前まで受付

対象 : 星のや軽井沢宿泊者

予約開始日 : 2022年11月1日

備考 : 身体バランスや要望、天候に合わせてスケジュールは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が一部変更になる場合があります。

■星のや

「夢中になるという休息」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、文化が滞在時間を豊かにするものとしておもてなしに織り込み、訪れた人を日々の時間の流れから解放し、特別な非日常へいざないます。

URL : <https://hoshinoya.com>



■星のや軽井沢

谷の集落に滞在する。離れの客室は水辺を囲み、部屋のテラスからは季節のうつろいを感じられます。軽井沢野鳥の森に面した豊かな自然環境にて、休息の時間を満喫できる宿泊施設です。

所在地 : 〒389-0194 長野県軽井沢町星野

電話 : 050-3134-8091 (星のや総合予約)

客室数 : 77室・チェックイン: 15:00/チェックアウト: 12:00

料金 : 1泊112,000円~ (1室あたり、税・サービス料込、食事別)

アクセス: JR軽井沢駅より車で約15分(送迎バスあり<無料>)、碓氷軽井沢ICより車で約25分

開業日 : 2005年7月20日

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





<星野リゾートのコロナ対策>

星野リゾートでは「3密回避」と「衛生管理」の2つの対策軸を掲げ、温泉やプールのリアルタイムな混雑状況の見える化サービスや、新しいビュッフェスタイルの提供など、各施設において従来のサービスを進化させています。また、お越しいただく皆さまが安心して過ごせるような様々な滞在コンテンツを用意してまいります。

*詳細内容は下記よりご確認ください。

<https://www.hoshinoresorts.com/information/topics/2020/12/94330.html>

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@hoshinoresort.com