

【星のや沖縄】穏やかな春の沖縄で心身のバランスを調える 「浜辺の鍛錬滞在」開催 | 期間：2024年3月1日～6月30日

～沖縄伝統の木造船「サバニ」の漕艇や琉球古武道の棒術の稽古で鍛える2泊3日のプログラム～

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」。日本一のプールを有する沖縄ラグジュアリーの最高峰「星のや沖縄」(*1)では、2024年3月1日から6月30日の間、穏やかな春の沖縄で心身のバランスを調える「浜辺の鍛錬滞在」を開催します。旧暦の5月4日に行われる伝統行事のハーリーで使用される木造船「サバニ」の漕艇や琉球古武道の棒術(ぼうじゅつ)の稽古で身体を動かす2泊3日のプログラムです。しっかりと体を動かした後は鍼灸指圧の施術で疲れた身体を癒し、春に旬を迎えるカツオや沖縄で親しまれているテビチ(*2)を使った食事を堪能します。花粉や気温差が少ない春の沖縄で緊張と弛緩のリズムを波のように繰り返しながら心身のバランスを調えます。

*1 星のや沖縄のプールは「Travel and Leisure ラグジュアリーアワード アジアパシフィック2023 Japan Hotel Pools NO.1」を受賞しました。

*2 テビチ=豚足を柔らかくなるまで煮込み味付けをした沖縄の郷土料理



背景

春は新生活による疲れや、気温差や花粉による体調不良が起こりやすくなります。「うりずん」と呼ばれる春の沖縄は柔らかな日差しと爽やかな風が渡り、スギやヒノキ花粉の影響が少なく屋外でも過ごしやすい時期です。星のや沖縄の目の前には沖縄でも珍しい自然海岸が広がり、旧暦の5月4日には沖縄伝統の木造船「サバニ」を漕ぐ伝統行事「ハーリー」が開かれます。沖縄の伝統文化に触れる「サバニ」の漕艇体験や琉球古武道の棒術の稽古、鍼灸指圧の施術や食事を通して心身のバランスを調べてほしいと当プログラムを開発しました。緊張と弛緩のリズムを波のように繰り返し、心身のバランスを調べてほしいと考えています。

特徴1 穏やかな春の沖縄で身体を動かしリフレッシュ



初日は移動で固まった身体をほぐす為に木造船「サバニ」を漕ぎ進めます。翌日はより本格的に、操舵難易度の高い「サバニ」を使用します。手足だけでなく全身を使う「サバニ」は体幹を鍛えるにも最適です。最終日には浜辺で「サバニ」のオーク（櫂）を使用した棒術の稽古を行います。棒術は琉球王朝時代から唐手の型を応用して戦う古武術として行われていました。普段使わない筋肉を動かしながらリフレッシュする時間を過ごします。

特徴2 リラックスしながら心地よい疲労を癒やす



しっかりと身体を動かした後は、国家資格を有する施術師が身体の状態に合わせて鍼灸指圧を行います。凝り固まった筋肉がほぐれ、リフレッシュする至福の時間です。また夜には日常のストレスや移動の疲れを落ち着かせる為に、浜辺でゆっくりと深呼吸を行います。波音を聞きながらゆっくりと呼吸を繰り返すことで深いリラックスへと導き、就寝前には客室に用意したクワンソウ茶（*3）を飲み、穏やかな気持ちで眠りにつきます。

*3 クワンソウ＝ユリ科の多年草。沖縄ではニーブイクサ（眠り草）と呼ばれる。

特徴3 疲労回復をサポートする食事



滞在中の食事はフルーツと島豆腐を使ったスムージーやもずくそば、春に旬を迎えるカツオや沖縄で親しまれているテレビチを使った鍋を提供します。沖縄には琉球王朝時代の中国からの交易でもたらした「医食同源(*4)」の考えが広く伝わり、「バランスのとれた食事は薬になる・クスイムン」という教えがあります。特に運動した後には疲労回復をサポートする食事が欠かせません。温暖な気候の沖縄では、良質なビタミンを持つ色鮮やかな野菜が育ち、沖縄の料理文化を代表する豚肉には、タンパク質やビタミンB群など豊富な栄養素が含まれています。バランスのとれた食事ですぐに疲れを癒し、明日への活力を養います。

*4 医食同源＝病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことができないもので、源は同じだという考え

参考：公益財団法人長寿科学振興財団

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-shokuji/ishoku-dogen.html>

〈スケジュール 例〉

1日目

- 15:00 チェックイン
- 16:00 南風サバニで海へ漕ぎ出す
- 18:00 夕食 ダイニング *別料金
- 21:00 浜辺で行う夜の調律深呼吸
- 22:30 クワンソウのお茶で就寝前のひとときを

2日目

- 7:00 朝の鍛錬深呼吸 *自由参加
- 7:30 お目覚めのスムージー お部屋での朝食
- 9:00 朝サバニで鍛える
- 12:00 特別昼食
- 14:30 鍼灸指圧
- 17:30 特別夕食
- 21:00 夜の調律深呼吸 *自由参加
- 23:00 クワンソウのお茶で就寝前のひとときを

3日目

- 7:00 浜辺で朝の棒術
- 8:00 朝食 ダイニング *別料金
- 12:00 チェックアウト

「浜辺の鍛錬滞在」概要

期間 : 2024年3月1日～6月30日

料金 : 1名 130,000円(税・サービス料込、宿泊料別)

含まれるもの : サバニ体験2回、古武術の稽古1回、浜辺で行う夜の調律深呼吸1回、鍼灸指圧1回、夕食1回、朝食1回、昼食1回、クワンソウ茶

定員 : 1組1～2名

予約 : 公式サイトにて2週間前まで受付

対象 : 宿泊者

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、文化を繊細に織り込み、出会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/>

■星のや沖縄

海と共に暮らす、琉球文化を昇華させた「グスクの居館」。沖縄の史跡から発想を得た「グスクウォール」と自然海岸に囲まれた敷地に、色彩豊かな畑と庭、海に臨む客室や沖縄文化を体験する道場が広がる、沖縄の贅沢を集めた海岸線に沿うリゾートです。



星のや沖縄のプールは「Travel and Leisure ラグジュアリーアワード アジアパシフィック2023 Japan Hotel Pools NO.1」を受賞しました。

参考リリース <https://www.hoshinoresorts.com/information/release/2023/06/253501.html>

所在地 : 〒904-0327 沖縄県中頭郡読谷村儀間474

電話 : 050-3134-8091 (星のや総合予約)

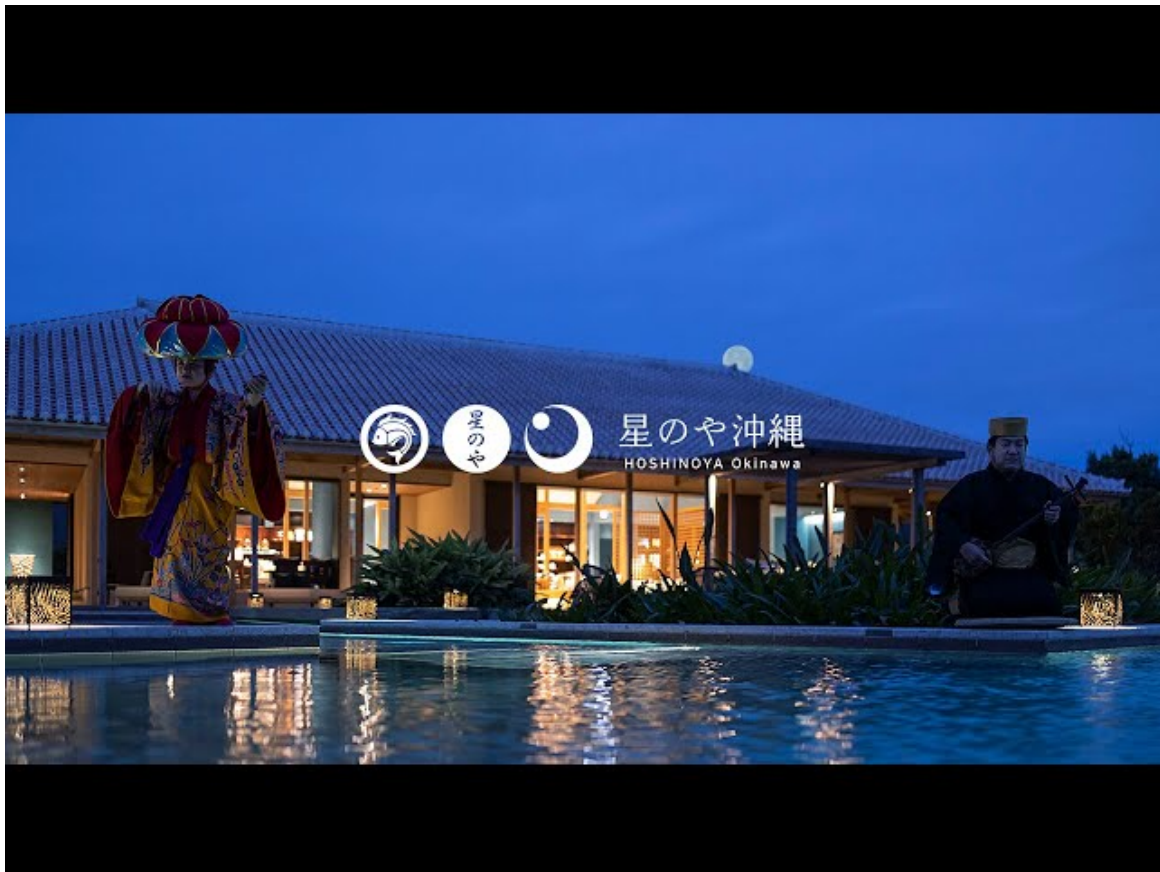
客室数 : 100室・チェックイン : 15:00 / チェックアウト : 12:00

料金 : 1泊 136,000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/>



星野リゾートのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/33064

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 050-3537-2445 / E-mail pr-info@hoshinoresorts.com

*** [プレス関係者向け画像素材] ***

プレスリリース掲載画像よりも高解像度の写真画像をお求めの場合、以下ページにアップロードされているオフィシャル素材をダウンロードして掲載にご活用ください。

<https://drive.google.com/drive/folders/1bKvcih-8Xyl-swhWK-pDu7X8oX3JSwb8>
