

星のや富士（山梨県・富士河口湖町） 新緑の森で身体のリズムを整える 「春の森グランピングリトリート」プログラム開催 期間：2019年4月1日～6月30日

日本初のグランピングリゾート「星のや富士」では、2019年4月1日～6月30日まで、「春の森グランピングリトリート」プログラムを開催します。春は、気候や生活環境の変化から、体調を崩す人が多い季節です。当プログラムでは、森の中を走るサイクリングツアーや、森で行う朝のストレッチなど、自然に触れながら行うコンテンツを通して心身のリフレッシュをはかるとともに、2泊3日の滞在の中で、身体のリズムを整えることを目指しています。



開発背景

星のや富士ではこれまで、適度に身体を動かすことで、心の底からリフレッシュする「アクティブレスト」をテーマに、季節ごとにリトリートプログラムを開発してきました。大自然に囲まれたグランピングリゾートであることを活かし、施設内外の自然の中で身体を動かす時間と、上質な癒しの時間を組み合わせることを大切にしています。

春は、気候や生活環境の変化から体調を崩す人が多く、「春バテ」「5月病」などと呼ばれる症状に陥る人も少なくありません。そこで今回は、自然の中で心身のリフレッシュをはかりながら、自律神経を適切に刺激して、身体のリズムを整えることを目指し、プログラムを構成しました。昼間は身体を動かし、夜は質の良い睡眠をとり、朝はすっきり目覚める。リズムを整えることで、明日への活力を取り戻してほしいと考えています。

春の森グランピングリトリート 3つのポイント

1 新緑の森でアクティブに過ごす

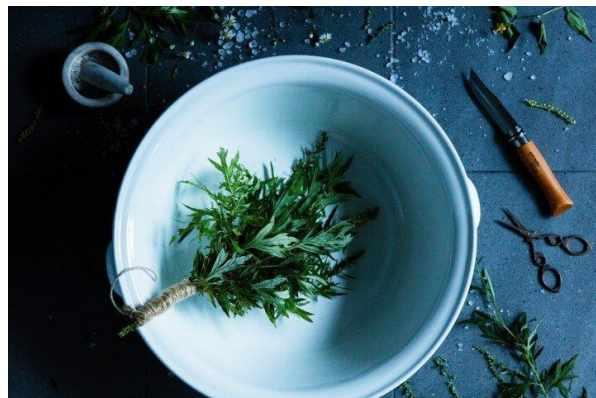
樹木や葉から分泌されている「フィトンチッド」という香り成分には、消臭・殺菌・防腐効果があり、森の清々しい空気を保つとともに、人々を癒しへ導く働きかけをしていることが認められています(1)。森の中を走るプライベートサイクリングツアーは、爽快感とフィトンチッドによる癒しをどちらも手に入れられるアクティビティです。電動アシスト付きのマウンテンバイクを使うため、体力に自信のない方でも、難なく山道を進むことができます。高台へ到着したら、景色を眺めながら、春の植物を使ったお茶とお菓子でティータイムを楽しみます。新緑の森は、芽吹きのパワーに溢れています。森の中で気持ちよく身体を動かすことで、心身のリフレッシュをはかります。



(1) 近藤照彦・武田淳史・小林功・谷田貝光克(2011)「森林浴が生体に及ぼす生理学的効果の研究」,日温気物医誌第74巻3号2011年5月
阿部智・久間将義・谷本真一・野村正人・三原安経(2007)「フィトンチッド液の除菌および消臭効果について」防菌衛,vol.35,No.8,pp489-495

2 春の植物の香りを楽しみ、身体を温める

サイクリングの後は星のや富士に戻り、星のや富士のスタッフと一緒にワークショップに参加します。まずは施設内で育つよもぎを摘んで、ブーケをつくります。その後は客室へ移動し、ハーブや春の植物のエッセンシャルオイルから好みの香りを選んで、アロマプレーをつくります。よもぎのブーケはお風呂に浮かべて、よもぎ湯を楽しみます。爽やかな香りが浴室に広がり、癒されながら身体を温めることができます。アロマプレーは、温めたアイピローに香りづけをして、就寝前に目にのせて使用します。目元のぬくもりと、ほのかな香りが、深いリラクセスと質の良い睡眠へ導きます。



3 目覚めの良い朝を森で迎える

朝は、日の出とともに起床して、星のや富士の森へ向かいます。朝日を浴びながら、森を歩いて小枝を拾い、火をおこしてお湯を沸かします。できあがった白湯は少しずつ身体に取り込み、内臓を目覚めさせていきます。蜂蜜に漬けたフルーツと一緒に、ゆるやかな朝の時間を楽しみます。その後は、そのまま森の中で、深呼吸とストレッチを行います。ストレッチは木の間につりさげたロープを使って、身体を無理なく伸ばす「空中ストレッチ」です。星のや富士のスタッフと一緒にワークショップでしっかり身体を動かす、活動的な日中へ向けて、リズムを整えます。

滞在スケジュール例

<1日目>

15:00 チェックイン
施設内でゆっくり過ごす

<2日目>

7:30 お部屋のテラスで朝食を楽しむ(別料金)
8:45 サイクリングツアーへ出発
12:00 星のや富士に戻る
15:00 よもぎのブーケ・アロマプレーを作る
18:00 夕食(別料金)
21:00 よもぎ湯に入る
22:00 アイピローを使い、目元を温めてから就寝する

<3日目>

6:00 起床し、クラウドテラスへ向かう
火をおこし、白湯と蜂蜜漬けフルーツを楽しむ
7:30 深呼吸と空中ストレッチ
8:30 森の朝食 プレスサンド(別料金)
12:00 チェックアウト

「春の森グランピングリトリート」概要

- 期間：2019年4月1日～6月30日 *除外日あり
- 料金：28,000円/1名(税・サービス料10%別、宿泊代別)
- 定員：1日1組 *1組は3名まで(最少催行人数：1名)
- 対象：満13歳以上の宿泊者
- 予約：1週間前までにホームページより要予約
- 持ち物/服装：動きやすく暖かい服装
- 含まれるもの：サイクリングツアー(ティータイム含む)、よもぎのブーケ・アロマプレーをつくるワークショップ、アイピロー、自分で温める白湯とフルーツの蜂蜜漬け、深呼吸と空中ストレッチのレッスン

*2泊3日以上での滞在中日での参加がおすすめです。
*悪天候の場合は、内容を一部変更、中止する可能性があります。



星のや富士

2015年10月30日に開業した日本初のグランピングリゾート。河口湖を望む広大な森に、自然と触れ合うクラウドテラスや年中快適に過ごせるキャビン。グランピングマスターが提案するアウトドア体験やシェフが演出するワイルドな食事と共に大自然を楽しみつくす「丘陵のグランピング」です。

客室数：40室

住所：山梨県南都留郡富士河口湖町大石1408

アクセス：河口湖ICから車で約20分

電話：0570-073-066(星のや総合予約)

チェックイン15:00~/チェックアウト12:00～

料金：1室1泊あたり43,800円～(税・サービス料10%別・食事別)

URL：<https://hoshinoya.com/>

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 グループ広報

TEL：03-5159-6323 FAX：03-6369-6853 E-mail：pr-info@hoshinoresort.com