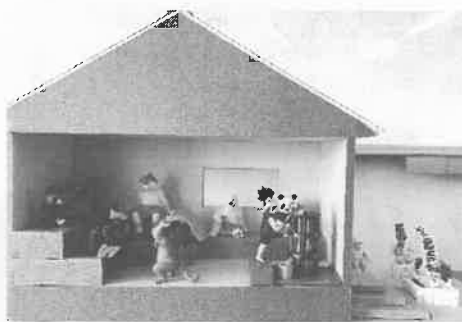


## 1 研究テーマ「サウナを用いて様々な交流を生み出す」

### 2 研究目的・概要

サウナは近年大ブームを起こしており、サウナ浴⇒水風呂⇒外気浴の繰り返しから精神的に気持ちの良い状態（いわゆるととのう）が非常に注目されている。そこで、飯田下伊那地域の温浴施設経営者へのインタビュー調査や、サウナ利用者へのアンケート調査を実施したところ、サウナのマナーや入り方について理解されていない方が多いことがわかった。



このことから私たちの地域ではサウナに対して正しい理解ができていないためサウナブームが来ていないと感じた。よってサウナの魅力を地域の方に発信することを目標とし、以下の3点にしぼり活動を行った。

(1) サウナを正しく理解してもらうために、温浴施設経営者のアドバイスをもとにサウナのマナーと入浴方法がわかるポスターを作製し掲示を行った。多くの温泉施設利用者の目に留まり、マナーアップにつなげることができた。

(2) サウナを楽しく理解してもらうために、地域の方を対象としたテントサウナ体験会を計画した。体験の前にはサウナの正しい入り方の講義を行い、サウナへの理解度を深めた。テントサウナ体験では今流行のロウリュウやアウフグースを生徒自らが、参加者に十分楽しんでいただくことができた。体験会後に行ったアンケートの結果、体験者のサウナに対する理解度とサウナへの関心度が大きく上昇させることができた。本校の高校生を中心に若者からサウナへ行くことでさらに地域に広まることが期待される。

(3) サウナの環境を整えるために、温浴施設へインフィニティチェアを寄贈することを決めた。飯田下伊那地域の温浴施設にはインフィニティチェアを設置しているところが非常に少なく、十分な外気浴が行えないことから、ととのうに至らず不満を持っている方が多い。そこで商業の学習を生かして販売実習を行い、そこから得た利益でインフィニティチェアを購入し、温浴施設に寄贈させていただいた。施設からも利用者からも、たくさんの感謝の声を聞くことができた。

私たちの活動では、温浴施設にポスターを貼らせていただき、活動に協力していただける方を募るところからスタートしている。高校生がサウナについて活動していることに興味を示していただき、テントサウナの貸し出しや、メディアに取り上げら

れて地域に活動を周知していただくなど多くの方に支援をしていただくことができた。研究を通して私たち自身がサウナについて深く学び、サウナーとして体験したことを多くの方に伝えることができた。私たちの地域ではサウナに対する理解や関心はまだまだ遅れていると感じるが、私たちのような若者から地域のサウナを盛り上げ、ととのう方が増えることで地域の活性化につながると考える。

### 3. テントサウナ体験会の様子



### 4. 体験者の感想

#### ☞印象に残ったこと・楽しいと感じた点

- ・汗が思ったよりも出て面白かった、驚いた
- ・熱風が気持ちよかった
- ・汗を流すのが気持ちよかった
- ・ちゃんとルールとかあるのも知らなかった

#### ☞テントサウナを体験して知ったこと

- ・上のほうは熱く、下の部分は涼しい
- ・ロウリュで香りを楽しみながら体験できた
- ・この機会を使って若い人にもサウナの魅力を伝えられると思いました