

# 心身の健康効果実感

キャンプ  
イン海山  
新商品「ヨガ&サウナ」

紀北町使ノ山の町舎(田上室理事長)が  
オートキャンプ場「キ  
ャンプイン海山」で27  
日、自然体験企画「ネ  
イチチャーヨガ&テント  
サウナ」があり、紀北  
地区の小学生から一般  
の女性7人が自然に触  
れながら体をほぐしリ  
ラックス効果を体験し  
た。

同施設を運営するN  
PO法人ふるさと企画

舎(田上室理事長)が  
コロナ禍の地元集客を  
目的に、鉾子川と山に  
囲まれた自然を活用し  
た体験商品を開発。今  
回は商品開発に協  
力した市内向井の「ヨ  
ガ&ステイション」の  
笑笑(わらび)と大  
川由美子代表(62)と  
共催で地元向けに企  
画し、属買市と紀北町  
から家族連れや友人ク



テントサウナでリラックス効果を体感する  
参加者たち(27日、キャンプイン海山で)

グループらが参加した。  
内容は血行の循環を  
高めて自律神経を整え  
る「テントサウナ」  
と、新陳代謝を活発に  
する「ネイチャーヨ  
ガ」を組み合わせて、  
心身のリフレッシュを  
図る自然体験プログラム。

参加者らは桜が色づ  
き始めた木瀬川日広場  
に集合し、大川代表の  
指導でリラックス効果  
を体感するネイチャー  
ヨガを実践。その後は  
2組に分かれてテント  
サウナと瞑想(めいそ  
う)ヨガに取り組ん  
だ。

テントサウナでは林  
間サイトに設置した特  
殊レニールテントのサ  
ウナ(室内80度前後)  
に10分と外気浴5分を  
3セット繰り返した。  
瞑想(めいそう)ヨガ  
は鉾子川の清流を見な  
がら癒やし効果を体感  
していた。

母親と参加した相賀  
小5年の廣下晏沙さん  
(10)は「鉾子川は  
地元の宝。テントサウ  
ナの後の森林浴が気分  
が良かった」とにっこ  
り。母親のさゆりさん  
(44)は「ヨガに毎週  
通っているが、鉾子川  
や桜を見ながらの体験  
は新鮮だった。娘も大  
喜びでした」と話して  
いた。

企画担当でマネジ  
ャーの森本真理さん  
(55)は「モニター  
ツアーを経て3月から  
販売した新商品で、普  
段味わえない非日常空  
間が参加者に好評だっ  
た。今後もキャンプイ  
ン海山ならではの魅力  
をPRしていきたい」と  
話していた。

テントサウナのレン  
タル料は夏場(7〜8  
月)を除き1日1万  
円。次回は4月24、  
25日に同一イベントを開  
催する。参加料1人3  
800円(保険代込  
み)。定員は1日8人  
で小学生以上を対象に  
参加者を募集してい  
る。  
申し込みや問い合わせ  
はキャンプイン海山  
(33-0077)へ。