

星のや富士 (山梨県富士河口湖町)  
 自然のなかで美容と健康を獲得する滞在プラン  
**「夏の森グランピングリトリート」提供開始**  
 開催期間：2018年7月1日～8月31日

日本初のグランピングリゾート「星のや富士」では、2018年7月1日～8月31日まで、滞在プログラム「夏の森グランピングリトリート」を提供します。星のや富士に隣接した森のなかを、裸足で歩くことで自然との一体感を得る「グラウンディング」などの活動を通して、森のリラックス効果をさらに深く体に取り込むことを目指し、健康や美容に悩みを抱えることの多い女性たちをサポートします。



## 開発の背景

近年の研究により、樹木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ました(1)。そこで、当リゾートでは日々の忙しい生活に疲れぎみの女性や、日頃から美容意識の高い女性たちに向けて、隣接する森を活用した滞在プログラムの開発を行いました。このプログラムでは、星のや富士がグランピングリゾートであることを活かし、自然の中で身体を動かし、健康と美容をみずから獲得すること(アクティブレスト)を大事にしています。特に、夏の森は木々や草花が生い茂り、ハーブや果実が収穫時期を迎えることや、都会よりも涼しいという特徴を生かし、この時期の魅力を満喫できるアクティビティをご用意しました。昨年実施し、大変好評をいただいたため、今年はグラウンディングをより深く体感できるようストレッチの時間を新たに設け、涼しい森の中でハーブを用いたアイピローづくりを行うなど、森で過ごす時間をよりお楽しみいただけるよう変更を加えています。

(1) 井川原弘一・宮腰博幸(2007)「日常生活と比較した森林散策の生理的・心理的效果とその持続性」,中部森林研究55

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」防菌防黴,vol.35,No.8,pp489-495

## 涼風漂う夏の森で「アクティブレスト」する、3つのアクティビティ

### 1. グラウンディングロードを歩く



グラウンディングとは、裸足で歩くことで地に足をつけて生きていることに気づき、心身のバランスをとる活動を言います。星のや富士ではこのグラウンディングを行うため、隣接する森の中に全長約30mの「グラウンディングロード」をつくりました。夏はこの道に芝や草木が青々と茂り、ここを裸足で歩くことで、現代の日常生活では鈍感になりがちな足裏に適度な刺激を与えます。特にヒールなどの靴でアスファルトの上を歩くことが多い都会に住む女性にとっては、日頃なかなか味わうことのない新鮮な感覚となるでしょう。大地との接点に意識を向けることで、不思議と心が落ち着きます。また、標高約900mに位置する星のや富士の森のなかには、真夏でも平均気温23℃ほどと涼しいうえ、土に足を着けることでさらにひんやりとした心地よさを味わえます。歩いた後は裸足のまま、涼しい森の中で30分ほどのストレッチを行います。木漏れ日が落ちる心地よい空間で、さらにグラウンディングに意識を向けていきます。

## 2. ハーブとベリーの収穫

グラウンディングロードを歩く途中では、道沿いに育つハーブや、ブルーベリー、ラズベリーといった夏に旬を迎えるベリーを収穫します。手で土を触り、直接ハーブやベリーを摘むことで、植物からも自然の力を感じることができます。フレッシュなハーブは、グラウンディングストレッチ後にハーブティーとして味わいます。また、朝食の後は、収穫したハーブを用いて、ミニブーケやアイピローづくりを行います。乾燥させたハーブと小豆を使い、お好みの生地で仕上げるアイピローは、おやすみ前に目にあてて用います。ハーブの優しい香りは疲れた目と心に、穏やかさをもたらします。



## 3. 石窯を使った朝食づくり

摘みたてのベリー類は、石窯とスキレットを使ってご自身でつくる朝食「ダッチベイビー」の材料として使用します。森に囲まれた空間「クラウドキッチン」にある石窯を使い、薪で炎を調整しながらパンケーキ生地を焼き上げたら、ベリー類をふんだんに乗せ、クリームやハーブを自由にトッピングして仕上げます。出来上がったら、さらに森の奥へ移動し、特別に設けられたプライベートスペースで、ゆっくり食事を楽しみます。ベリービネガーを使用したサラダ、爽やかなベリードリンクとともに味わう、贅沢な朝のひとつです。

## 今後の展開

星のや富士が建つ丘陵地では、針葉樹や広葉樹、ハーブなどの多種多様な植物が生息しており、季節ごとに異なる自然の姿を見ることができます。当リゾートは、この自然環境を活用するだけでなく、間伐や植林などの活動を通して、より豊かな生態系に育てていくことを目指して活動しています。今後も、豊かな森との共生を試みながら、グランピングリゾートとして、季節ごとの魅力を活かした「自然のなかで健康と美容を獲得する」滞在プログラムを提供することで、女性たちをサポートしていきたいと考えています。

### 「夏の森グランピングリトリート」概要

- 期間：2018年7月1日～8月31日＊除外日あり
  - 時間：2泊3日の滞在プログラム
  - 定員：1日1組2名
  - 最少催行人数：1名
  - 対象：満13歳以上の宿泊者
  - 料金：15,000円/1名（税・サービス料10%別、宿泊代別）
  - 含まれるもの：グラウンディングストレッチ、ハーブベリー摘み、石窯ダッチベイビー、ハーブのアイピローづくり
  - 予約：1週間前までの事前予約
  - 持ち物/服装：動きやすい服装
- \* 悪天候の場合は、内容を一部変更したり、中止する場合があります。

### 滞在スケジュール

#### 1日目

15:00 チェックイン

#### 2日目

8:00 グラウンディングロードを歩く  
ハーブ・ベリーの収穫

8:30 グラウンディングストレッチ

9:00 ダッチベイビーづくり

9:30 森の中で朝食

11:00 ちいさなブーケとアイピローづくり

22:00 おやすみ前にハーブのアイピローを使用

#### 3日目

12:00 チェックアウト



### 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とも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 部屋数：40室

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45,000円～（食事別・税・サービス料10%込）

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