



サウナで汗を流したら清流へザブン!(上)
専用のポンチョを着ての休憩タイムもくつろぎのひとつ(下)

マイナスイオンを
たっぷり浴びて
心身をリフレッシュ



テントサウナでは上方が熱くなるため、
のぼせ防止のため専用のサウナハットを着用する。



ながさき
山の時間

山×テントサウナ

清流と棚田の里



長

崎市琴海地区の中央を流れる戸根川。春は桜、初夏には蛍の乱舞が見られる清流は季節ごとに表情を変え、人々を魅了している。

この戸根川の上流でテントサウナが体験できると聞き、訪れた。最初に目に飛び込んできたのは、稲穂が揺れる美しい棚田の風景。稲の間をアイガモたちがゆっくりと泳いでいる。

テントサウナとはテントの中で薪ストーブをたき、熱した石に水をかけて蒸気を充満させて楽しむサウナのこと。テント内の温度は約百度まで達するが、蒸気で満たされるため息苦しさを感じないというのが特徴で、近年のサウナブームの中で注目を集めている。早速テントの中へ。テントの中は、意外にもとても良い香りがする。聞けば石にはかんきつ系のアロマ水をかけて

いるという。温度の上昇とともに、体からじんわりと汗がにじんでくる。十分ほど経つと、服がびしょりになるほどの汗をかいた。汗を流す水風呂代わりに入るのは、なんとすぐそばを流れる戸根川。この自然の水風呂こそが、こちらの醍醐味。清流に身をまかせ、せせらぎに包まれる時間は、なんとも心地よい。体が冷えたら、リクライニングシートで一休み。全身で自然を満喫できてこれがまた気持ちいい。基本はこの「テントサウナ→水風呂→休憩」のセットを三回繰り返す。驚くのは吹き出す汗がサラサラとしていること。デトックス効果を感じた。

テントサウナがある場所は木立に囲まれており、ひんやりとしている。「戸根川も流れていきますし、体感で五度くらいは涼しく感じますよ」と話すのは、二〇二〇年二月から琴海地区で地域おこし協力隊として活動している齊藤秀男さん。実はテントサウナの導入も齊藤さんの案だという。「テントサウナは年間を通じ

「清流と棚田の里」は戸根川沿いにあり、ロケーションは抜群。



時間を忘れる川遊び。

テントサウナを企画した齊藤さん(右端)。テントに入る前にレクチャーを受ける。



て楽しめますが、おすすめは秋と冬。もともと『清流と棚田の里』ではピザ焼き体験やバーベキューを楽しめる施設がありました。それらの利用は夏が中心でした。秋冬にもこの戸根川の魅力を体験してほしいと思い、企画したんです」と齊藤さん。

テントサウナは水着は持ちろん、Tシャツなどでも利用可能。サンダルと着替え、水分補給用のドリンクさえあれば、気軽に体験できる。清流で汗を流し、一日を過ごす新しい休日の過ごし方を見つけた。