

中山道をゆこう

自然療法型
ツーリズム

江戸日本橋から信濃、美濃を経て近江の草津で東海道と合流する「中山道」六十九次のうちのひとつ。芦田宿の先にある「笠取峠松並木」は江戸時代の松並木が見られます。佐久平から笠取峠松並木までの道のり。心と体で体感して健康になるコースをご紹介します。



歴史にふれ、人情にふれ、五感を癒す自然療法型ツーリズム

宿場めぐり

中山道佐久の

歴史にふれ人情にふれ、知的好奇心を刺激

中山道街道沿いには歴史的にも重要な史跡が多く、歴史資源に触れることで、脳活性化効果、転地効果が得られます。地元の方とのふれあいは活性化作用があり、調和療法として効果が得られます。

長寿の里に秘めたクナイプ型ツーリズム

クナイプ療法とは、ドイツで約150年前にクナイプ神父が確立した総合的な自然療法で、人が生まれながらに持つ自然治癒力を引き出し、免疫力を高めようという療法です。5つの療法(水療法・運動療法・調和療法・植物療法・食物療法)からなり、疫病や病状に応じて治療が行われるのです。長野県は全国でも長寿県、中でも佐久は健康長寿の里。北に浅間山、南に八ヶ岳に囲まれ、中央部を千曲川が貫流する美しい郷です。準高地の高燥冷涼な気候と千曲川の清流は、長寿の郷に清浄な空気と水を恵んでいます。この恵まれた環境はクナイプ療法に適した土地柄で、様々な面から癒される自然療法が可能です。



水と風土の織りなす健康長寿の食べ物

新鮮素材から生まれる食品や地元特産品は、長年の歴史と風土が育んだ食べ物です。「健康長寿」の源である「郷土料理」を味わって健康増進に役立てましょう。佐久平は米・水・気候の3つが揃った天恵の環境で「酒の郷」といわれております。個性豊かな銘酒を楽しむ事が出来ます。

食物療法
運動後の食事
伝統食材からの栄養効果

調和療法
運動効果+
歴史文化にふれ
脳活性化効果

調和療法
運動効果+
自然にふれ
脳活性化効果

水療法

温熱効果、
代謝機能改善、
疲労回復

温泉は温熱効果による代謝機能改善や疲労回復、美肌効果がありません。旅の終わりにゆっくりと温泉でおくつぎましょう。

北国街道

江戸へ

木曾へ

中山道

和宿

長久保宿

芦田宿

望月宿

入幡宿

塩名田宿

岩村田宿

小田井宿

追分宿

香掛宿

軽井沢宿

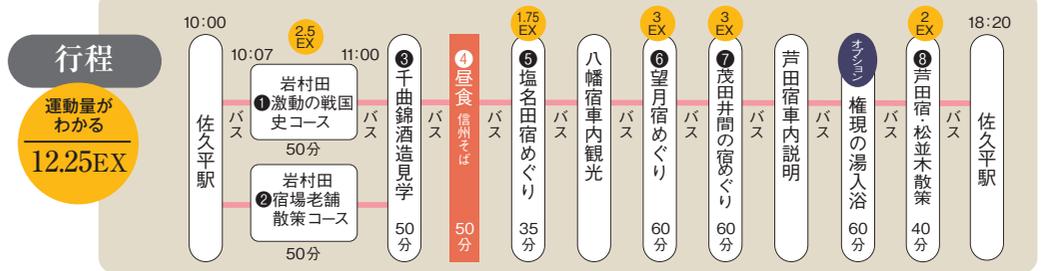
海野宿

小諸宿



中山道をゆこう

中山道岩村田宿から笠取峠をめぐる



③ 酒造見学と利き酒 【創業天和元年創業】

歴史と風土に触れる
中山道信州佐久



調和療法

佐久がうまい、空気がうまい。水がうまい…。だから酒がうまい。東西南北に二つの国立公園と二つの国定公園に囲まれた霊峰の、伏流水の恩恵にたく幸運な地形のもと、高度な伝統の技で醸し出される「佐久の酒造」を蔵人がご案内いたします。文化資源に触れることで、能活性、自律神経機能改善に効果があります。

⑦ 茂田井間の宿 【もたいあいのしゅく】



街道、家並みそのものが江戸時代の雰囲気を保っています。いつしか時空を越えて、まるで四百年前にいるような錯覚を覚えます。

運動・調和療法

3エクササイズ
歴史文化にふれ脳活性効果

⑧ 中山道笠取峠の松並木散策

運動療法 2エクササイズ
運動プラス脳活性効果

この松並木は小諸藩が慶長7年(1602年)に幕府の命により下付された赤松の苗木を753本植え付けました。当時、旅人のために雪・日除けとして便宜を図ったものです。



岩村田宿 【いわむらだじゅく】

地形療法
2.5エクササイズ
転地効果・脳活性効果

中山道では数少ない城下町の宿場(2コースのうちから選択)

① 激動の戦国史めぐりコース

龍雲寺の武田信玄・北高全祝や西念寺の仙石秀久墓所めぐりから彼らの生きざまを知る

越後の上杉景勝や武田信玄ゆかりの北高全祝、武田信玄が何故この龍雲寺に眠るのか?仙石秀久は何故西念寺に墓所があるのか?これらのミステリーを解き明かしませんか?

② 宿場の老舗散策めぐりコース

「手造り・手仕事・技のまち」宿場は今も元気!



みそ蔵・藍染め・日本一ちっちゃな酒蔵・甘味処(スイーツ)のケーキ屋やタイ焼き屋・オーガニックジュエリー・ほぐし屋(マッサージ)などが軒を連ねます。

⑤ 塩名田宿 【しおなだじゅく】

この宿場は本陣二軒、脇本陣一軒、旅籠が七軒ありました。大屋根の本陣や出桁造りの家並みが続く街道を西に進むと、眼下に千曲川が望めます。



運動療法 1.75エクササイズ
食後運動、糖の取り込み効果

豆腐も油揚げも午前中でほぼ完売。隠れた人気店のえび屋豆腐店



運動の効果がわかる! エクササイズとは?

「エクササイズ」は運動によるエネルギーの消費量の単位で、厚生労働省から出ている公式なものです。安静時(1メッツ)の何倍に相当するかの国際基準で、「立っている」場合の運動強度は「2メッツ」「歩く」場合の運動強度は「3メッツ」に相当します。

例) 2.5エクササイズは3メッツの運動を50分行うとすると2.5エクササイズとなります。
1メッツは3.5kcalで、体重60kgの人が2.5エクササイズを行うと、2.5エクササイズ(EX)×3.5×60×1.05=551kcalの運動を行ったということになります。
*各コースにその効果を数値化しています。
コース内にはエクササイズ=EX で表記しています。

④ 信州そば処でお食事



蕎麦は低GI食 エネルギーに変換されるまでの時間が緩やかな食品)高血圧・動脈硬化を 방지、認知症や老化を防ぐルチンが多く含まれています。

食事療法

⑥ 望月宿 【もちづきじゅく】

本陣跡や脇本陣は宿場の中ほど。やまと屋(真山家)は国の重要文化財に指定、間口六間、二階建、平入切妻造、出桁造の素晴らしい構えをしています。

運動・調和療法

3エクササイズ
歴史文化にふれ脳活性効果



オプションメニュー 権現の湯入浴

天然温泉で湯ったり気分

町営温泉施設で内風呂・ジャグジー・サウナ・水風呂・打たせ湯・露天風呂があります。浅間山連峰を一望する眺めと温泉が旅の疲れをいやしてくれます。

入浴料: 大人400円(中学生以上) 小人200円(小学生)

水療法 温熱刺激・冷刺激で疲労回復、降圧効果

