

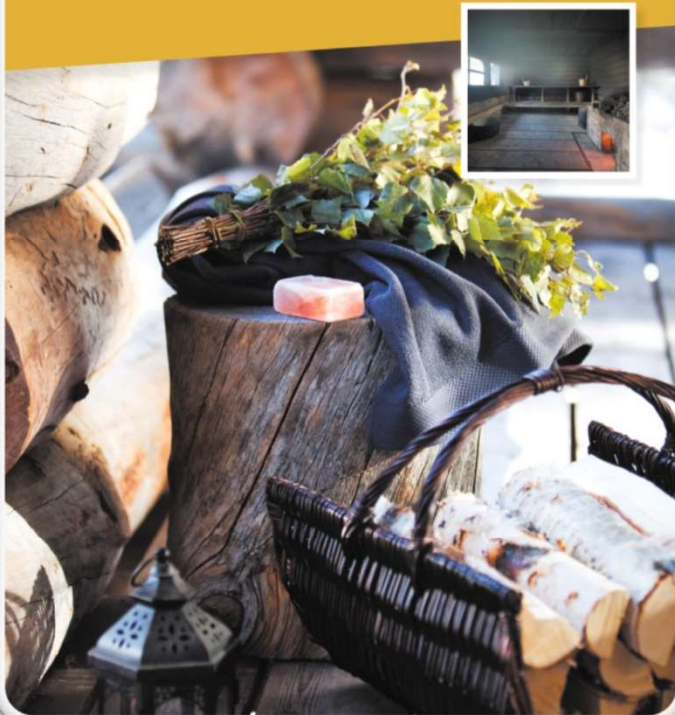


# サウナ文化と伝統

フィンランド南岸部・エストニア・ラトビア

# サウナ文化と伝統

フィンランド南岸部・エストニア・ラトビア



## 目次

- ❑ 地域の紹介 - フィンランド南岸部、エストニア、ラトビア
- ❑ フィンランド南岸部、エストニア、ラトビアにおけるサウナ体験
- ❑ 生活に深く根ざしたサウナ文化
- ❑ 健康の為のサウナ
- ❑ 様々な種類のサウナ
- ❑ 様々な種類のウイスク
- ❑ サウナに入るためのヒント
- ❑ サウナ用語
- ❑ サウナとその伝統に関する映像やウェブページ
- ❑ サウナ関連イベントとアトラクション
- ❑ サウナ パッケージ



## 地域の紹介 - フィンランド南岸部、エストニア、ラトビア

バルト海の北東沿岸には、フィンランド、エストニア、ラトビアの3つの国が隣接しています。これらの国々は、何世紀にも渡って文化的景観を共有しながら、交流をしてお互いに より豊かに発展していきました。

サウナは、紀元前2000年頃に北ヨーロッパで誕生したと考えられており、エストニア、ラトビア、フィンランドを含めた多くの国の文化生活において、今日に至るまで重要な役割を果たしてきました。



## フィンランド南岸部、 エストニア、 ラトビアにおけるサ ウナ体験

サウナはフィンランド南岸部、エストニア、ラトビアの文化の大きな部分を占めるもので、他のものとは比べられないくらい大切なものです。

サウナは人々のアイデンティティの一部で、地元の人々にとっては極めて神聖なものです。

1度、伝統的なサウナのセッションを体験してみれば、彼らの考え方がわかるようになるでしょう。

サウナはいつの時代にも人々にとって大切な場所であり続け、実用的であるとともに神秘的な場所でもありました。



## 生活に深く根ざした サウナ文化

2千年間に渡り受け継がれてきたサウナの伝統は、これら地域の生活様式に深く根ざしたもののなのです。



## 健康の為のサウナ

要するに、サウナは全ての  
人に最適なもので、心身を  
浄化し、生まれ変わらせ、  
全ての不快な気持ちを取り  
除きます。



## 様々な種類のサウナ

サウナに初めて入る人に、この地域の伝統的なサウナを紹介するなら、薪ストーブのサウナが最適です。一方でスモークサウナは、経験豊富なサウナファンが地元の歴史や文化を深く理解しながら1つステップアップした体験をするのにぴったりです。

ぜひ体験してみましよう！



## 様々な種類のウィスク

### YOU WILL FIND OUT ...

- ❑ ウィスクの意味は何ですか？
- ❑ なぜウィスクで身体を叩くのが好きなのですか？
- ❑ サウナではどのような種類のウィスクが使われていますか？また、それぞれのウィスクの効果は何ですか？
- ❑ ウィスクはいつ、どのように作られますか？
- ❑ 効果的なウィスキングのための主なお勧めは何ですか？
- ❑ その他





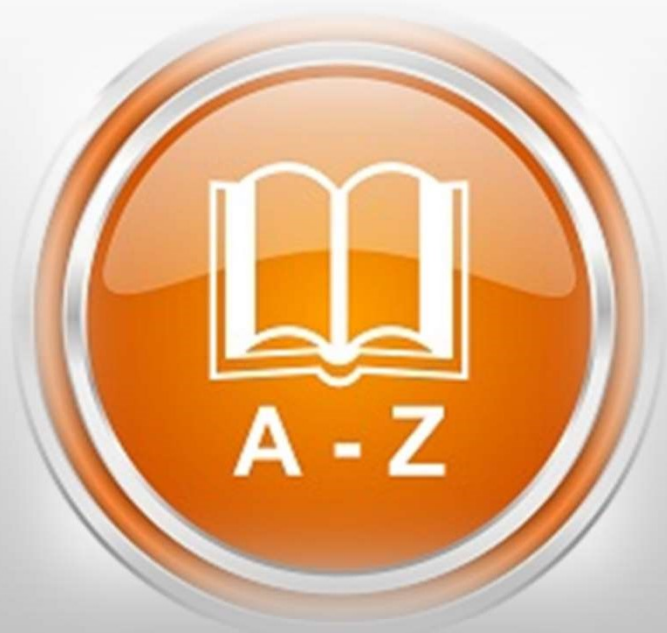
## サウナに入るための ヒント

### YOU WILL FIND OUT ...

- ❑ サウナマスターを観察して学ぶ方法。
- ❑ 水分補給をするタイミング。
- ❑ 裸で入るのかどうか？
- ❑ サウナの精神を目覚めさせる熱い蒸気を作る方法は？
- ❑ ウィスクを使って叩いてマッサージをするのか、撫でてマッサージをするのか、どちらが良いですか？
- ❑ サウナの熱にうまく対処するには？
- ❑ 冬の間は氷に穴をあけて水に入りますが、それは良い方法ですか？

自分の身体・心・魂が浄化されたという、サウナの後の最高に幸せな気分を味わいましょう。

サウナの体験は、とても個人的なものなので、言葉に表せない心地よい感覚だと感じるでしょう。



## サウナ用語

あなたは知っていますか？

- ❑ フィンランド語でストーブは何と言いますか？
- ❑ エストニア語でスモークサウナは何と言いますか？
- ❑ ラトビア語でウィスクは何と言いますか？
- ❑ その他

サウナ ブローシャから探してみましよう！

フィンランド



フィンランドで初めて  
サウナに入る外国人の  
ためのガイド



サウナ-ストップオーバー  
-フィンランド  
(日本語版)



フィンランド人と一緒に  
サウナに入るう



フィンランドサウナを  
感じよう



フィンランドサウナに  
関する日本人の感想



エストニア



UNESCO:ヴォル地方の  
スモークサウナの伝統



モースカファームの  
スモークサウナ



エストニアのスモーク  
サウナ



ヴォル地方のスモー  
クサウナの伝統



スモークサウナの儀式  
#EstonianWay



スモークサウナの  
慣習について



ラトビア



ラトビア田園地方の  
伝統的なサウナ



ラトビアの伝統的な  
サウナの準備と入り方

## サウナとその伝統に関する 映像やウェブページ

## サウナ関連イベントと アトラクション

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=F5KNZTO9E10](https://www.youtube.com/watch?v=F5KNZTO9E10)



## サウナ パッケージ

フィンランド、エストニア、ラトビアに 数百ある田園地方の宿泊施設では、本物のサウナ儀式を体験することができます。

ブローシャには体験可能なサウナ プログラムの例をいくつか紹介しています。どのプログラムも、技術と豊かな経験を持つサウナマスターのガイドを受けることができます。



## パッケージを特徴付けるキーワード：

- 私たちの地域の伝統に関する新しい知識；
- 様々な種類のサウナを体験する可能性；
- プロのサウナマスター；
- サウナ体験とネイチャー アクティビティのコンビネーション；
- サウナ体験と暮らすように旅する体験のコンビネーション；
- その他の設備：宿泊施設、ケータリング、アクティビティなど。

A rustic wooden bathhouse interior. In the foreground, a wooden tub is filled with fresh green birch leaves and a bundle of birch branches. To the right, a blue towel is draped over a wooden surface, with a bar of pink soap resting on it. The background shows a wooden bench and a lantern, all set against a bright, blurred outdoor background. The image is decorated with several water droplets of varying sizes, some on the left and some on the right.

フィンランド

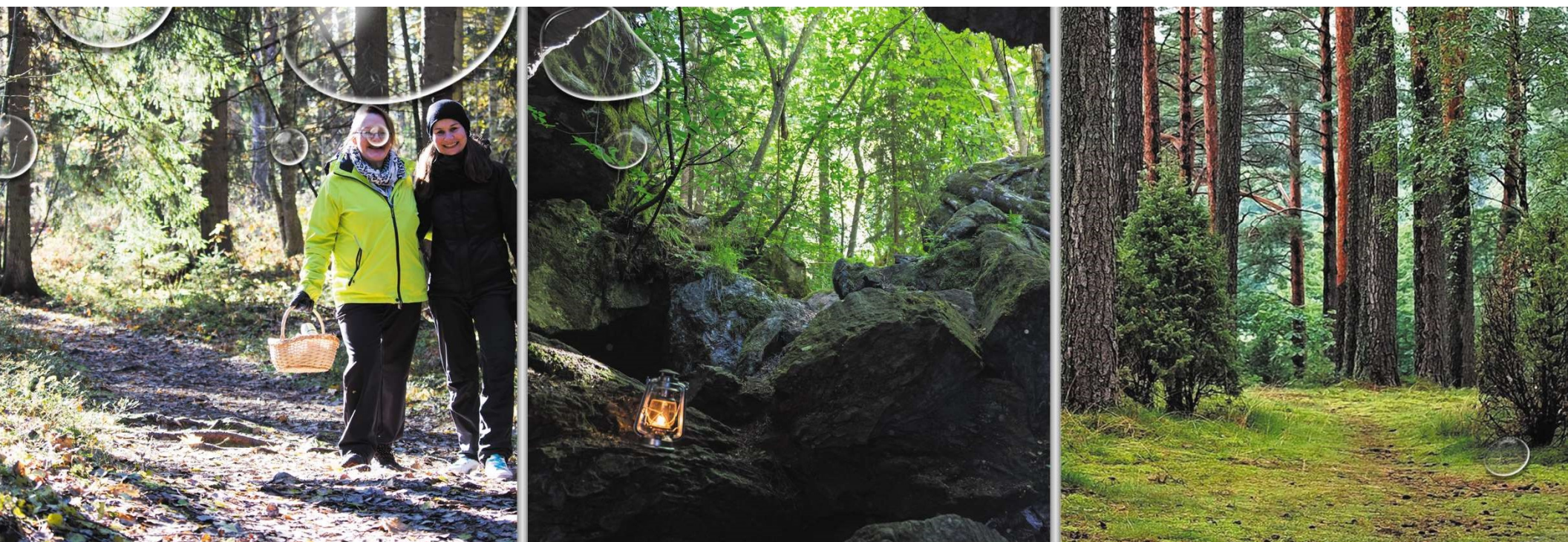


ケットウカッリオ エクスペリエンス ファームで  
スモークサウナと焚火で調理された食事の体験

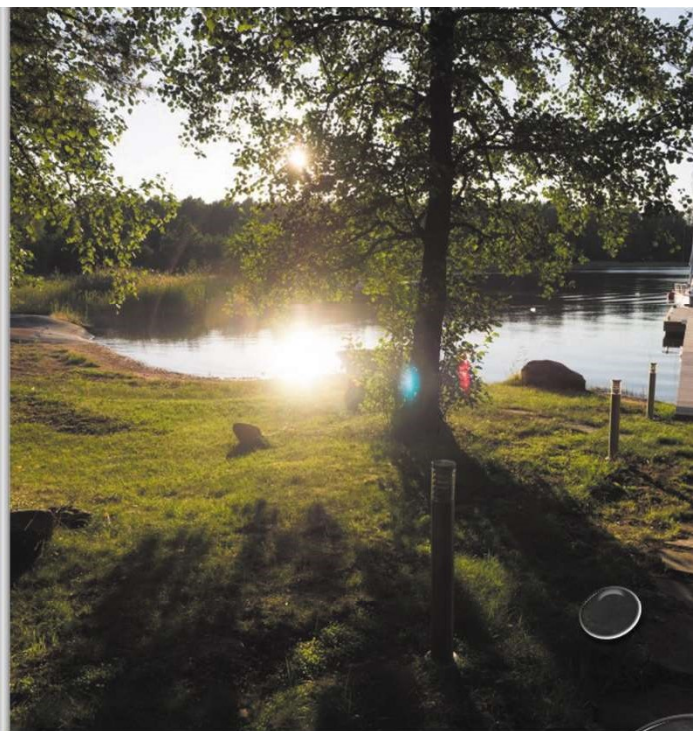


スモークサウナとホームビジット





フィンランドの自然とスモークサウナで過ごす一日



ラングストランドの隠れ家的スモークサウナで  
身も心もリフレッシュ

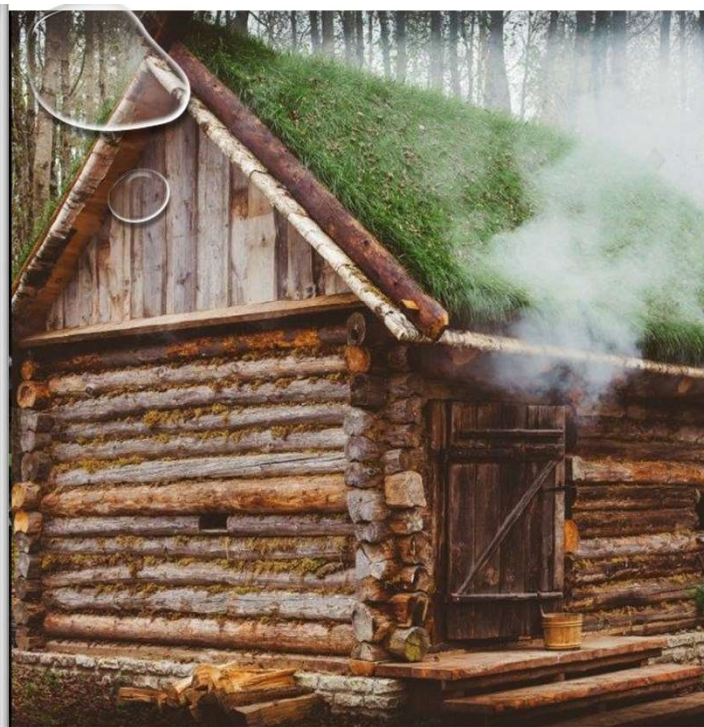
エストニア





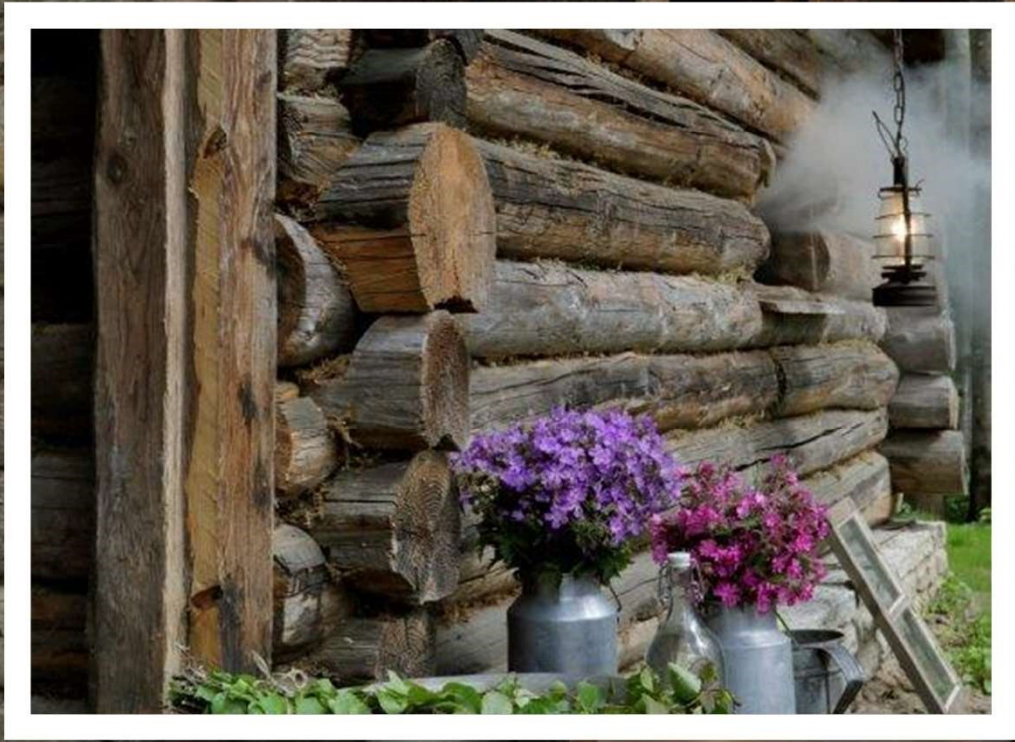
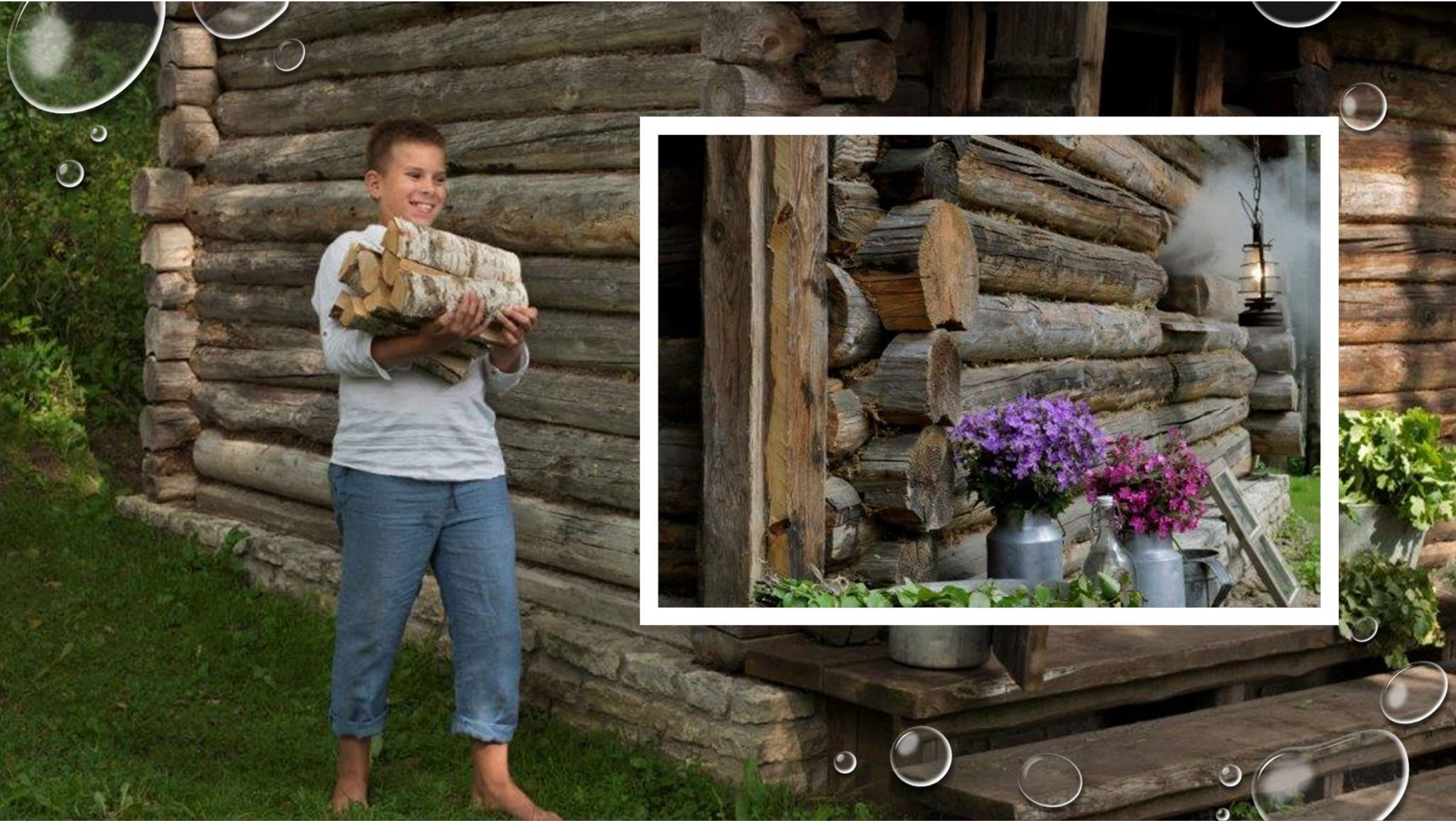
モースカ ファームでサウナツアーとエストニアの伝統的な  
スモークサウナ体験





ランマスマエ ホリデー センターでサウナマラソンと泥炭サウナ体験





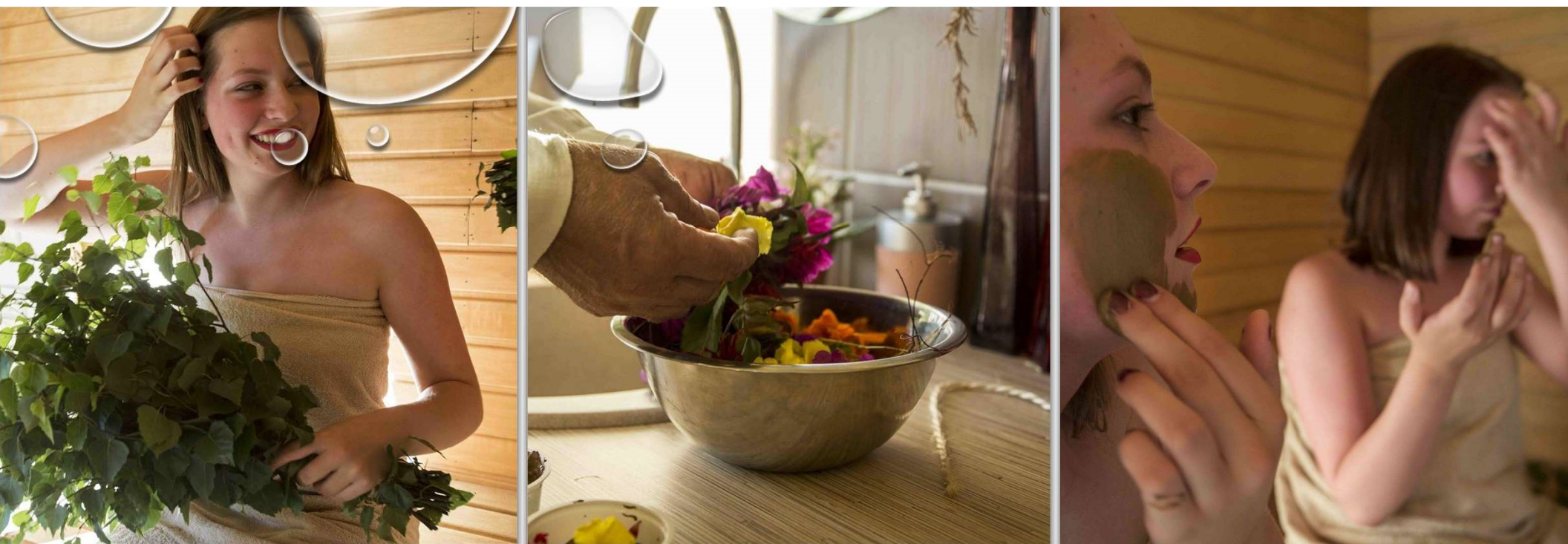




クララマンニ ホリデー&セミナーセンターのカン  
トリー ウーマンズ スパ



ヌルカ ファームでエストニアの伝統的なサウナ体験



エネルギー ファームでサウナマスターとサウナ体験

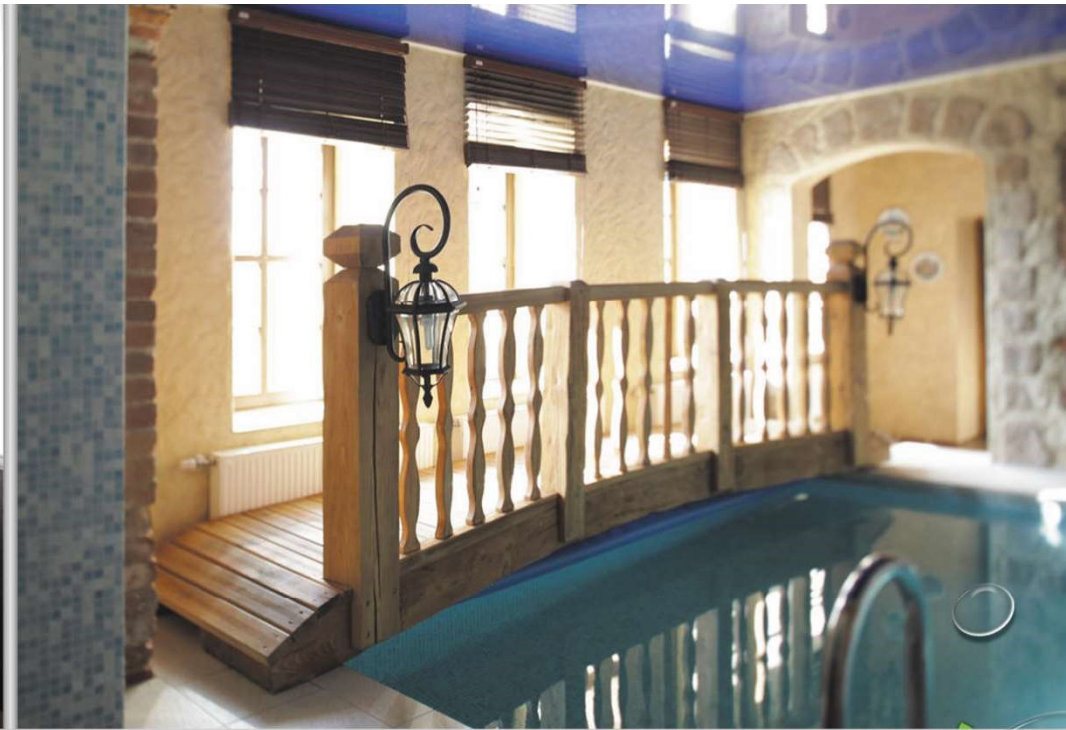


A woman is lying on a wooden bench inside a sauna, surrounded by a thick layer of fresh green herbs and flowers. The sauna walls are made of vertical wooden planks. The scene is dimly lit, with a warm, golden glow. A semi-transparent reddish-brown square is centered over the image, containing the Japanese text 'ラトビア' (Latvia).

ラトビア



サウナ ミュージアム



ベルグホフ ミルク エステートでブラックサウナ体験



[www.celotajs.lv](http://www.celotajs.lv)



[www.celotajs.lv](http://www.celotajs.lv)

リエルゼメネス カントリーハウスのサウナ





更なる、サウナ関連  
プログラムの  
詳細とパッケージは  
下記サイトからご覧  
下さい！

[WWW.BALTICSEA.COUNTRYHOLIDAYS.INFO](http://WWW.BALTICSEA.COUNTRYHOLIDAYS.INFO)

一緒に考えてみましょう！





これは何で  
しょうか？



これは何で  
しょうか？



ヘッドレスト（サウナデッキで、頭を乗せて使います。）

フットレスト（壁に設置して、サウナデッキの上で足を上げることが出来ます。）

私たちの田園地方とサウナの伝統を  
発見しに来てください！

