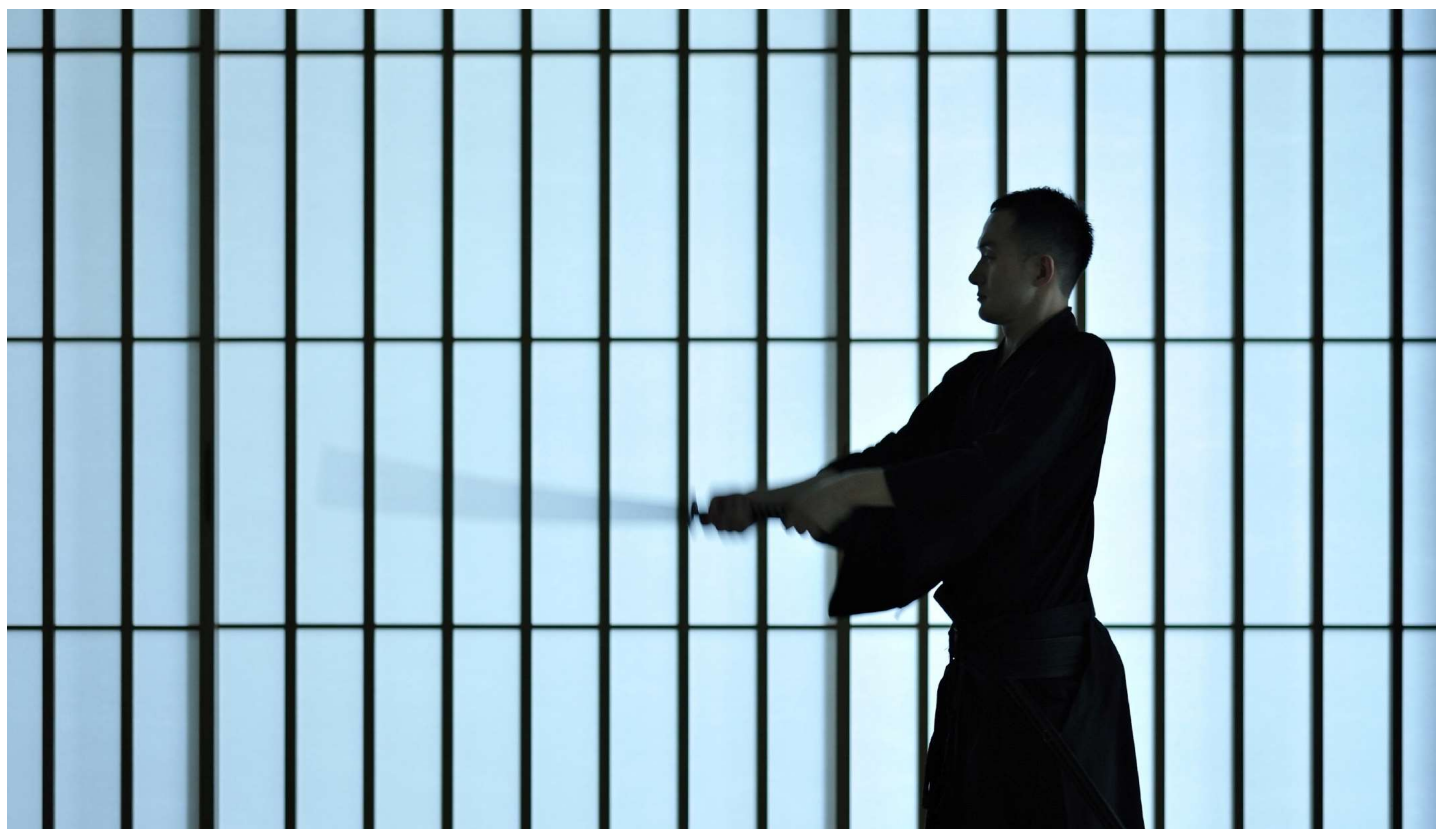


星のや東京（東京都千代田区大手町）  
江戸時代から続く剣術の稽古に没頭し、雑念を払う1泊2日の滞在プログラム  
**「脱デジタル滞在～武士の鍛錬～」提供開始**  
開始日：2018年12月1日

日本旅館「星のや東京」では、2018年12月1日より、江戸時代から続く剣術の稽古に没頭し、雑念を払う1泊2日の滞在プログラム「脱デジタル滞在～武士の鍛錬～」を提供します。これまで星のや軽井沢・京都・竹富島・富士で提供してきた「脱デジタル滞在」プログラムを、江戸時代の武士の鍛錬を取り入れた、星のや東京独自のプログラムとして開発しました。デジタル機器から離れ、剣術の稽古や黙想に没頭することで、自分自身とじっくり向き合います。都心にいながら現代社会のストレスを忘れ、心身ともにリフレッシュすることができます。



### 「脱デジタル滞在」とは

近年進化を続けるデジタル機器は、私たちに利便性をもたらす一方で生活に強い影響を与え、情報量の多さや絶え間ないネットワークのつながりによるストレスを与えているといわれています。星のやでは、携帯電話やパソコンといったデジタル機器から離れ、自分と向き合う時間を得るプログラムとして、各地域の特性を生かした「脱デジタル滞在」を提供してきました。

### 開発の背景

星のや東京のある大手町周辺は、現在は高層ビルが林立するオフィス街ですが、江戸時代には武家の上屋敷が並んでいました。また、かつて江戸の町には「江戸三大道場」と呼ばれる幕末期の数々の剣客を輩出した剣術道場があったこともあり、剣術の稽古が盛んに行われていました。そこで、星のや東京では、江戸に暮らした武士の心構えや鍛錬を取り入れることで現代社会のストレスを忘れ去り、ビジネスの世界で戦うための集中力や精神力を養うことができないかと考えました。忙しく過ごす現代人に向けて、膨大な情報が飛び交う東京で、あえてデジタル機器を手放して自分自身と向き合い、心身をリフレッシュさせることを目指し、当プログラムを開発しました。

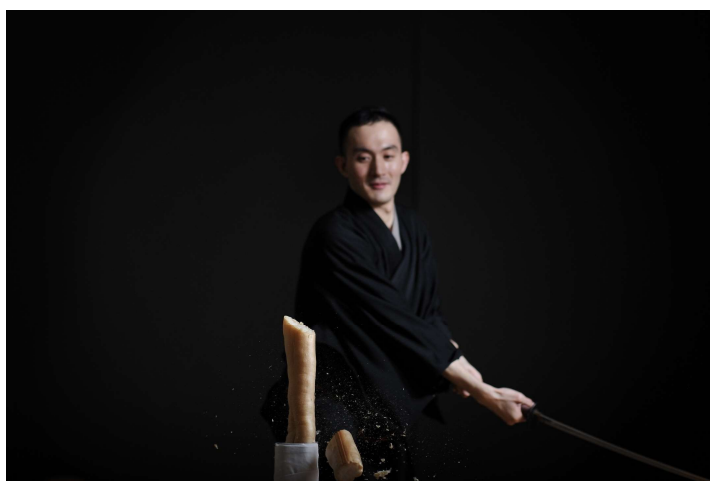
## 脱デジタルへ導く3つのポイント

### 1 江戸の剣術流派のひとつ「北辰一刀流」師範による剣術稽古と目覚めの黙想

かつて江戸・神田に道場を構えた剣術流派「北辰一刀流」撃剣（げきけん）会の師範に剣術を学びます。稽古では、まず初めに剣の構えや足さばきといった、剣術動作の基本につながる雑巾がけを行い、その後に模擬刀を使った素振りなどの基礎稽古を行うことで剣術の正しい型を身につけます。日頃デスクワークで固まりがちな肩まわりを動かし、身体を安定させるために体幹を意識することで、稽古の終わりには普段とは異なる心地よい疲れを感じられます。翌日は早朝より静けさに包まれた部屋で黙想を行い、呼吸・姿勢・心を調えます。室内には沈香（じんこう）の香木が焚かれ、ほのかな香りに包まれながら、心を落ち着け、稽古に向けて集中力を高めていきます。日常生活やビジネスシーンにおいても、不安やストレスを感じた時に黙想を取り入れることで、気持ちを落ち着けることができます。



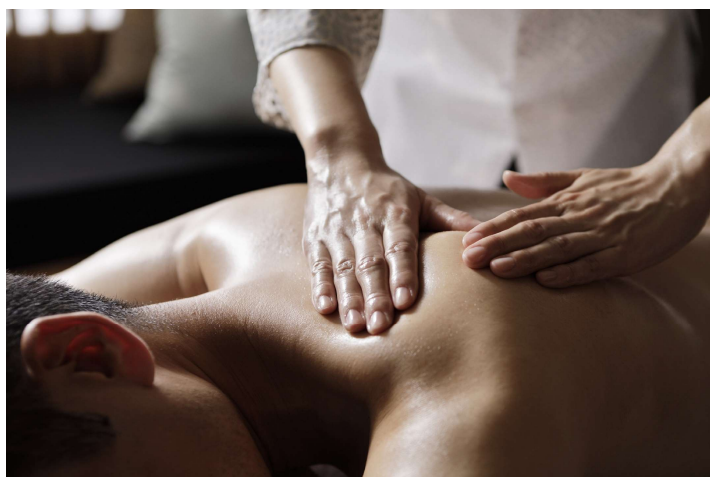
稽古の最後には「試斬藪（しざんぶ）」と呼ばれる藪を使った試し斬りを行います。一発勝負という緊張感を感じながら、稽古で培った集中力や精神力を最大限に発揮し、試斬藪に向き合います。初日の練習では空振りしてしまったり、割れてしまったりと、思い通りに斬ることのできなかった試斬藪が、翌日の本番ではうまく斬れるようになることで、爽快感や達成感とともに、自身の成長を実感できます。



### 2 スパトリートメントと貸切温泉で心身を解放する

お休み前には、スパで頭や首、肩を中心とした全身のオイルトリートメントを行います。1日の終わりに、稽古での疲労だけでなく、日頃のデジタル機器の長時間利用によるこわばりや疲れを和らげ、質の良い眠りへと導きます。

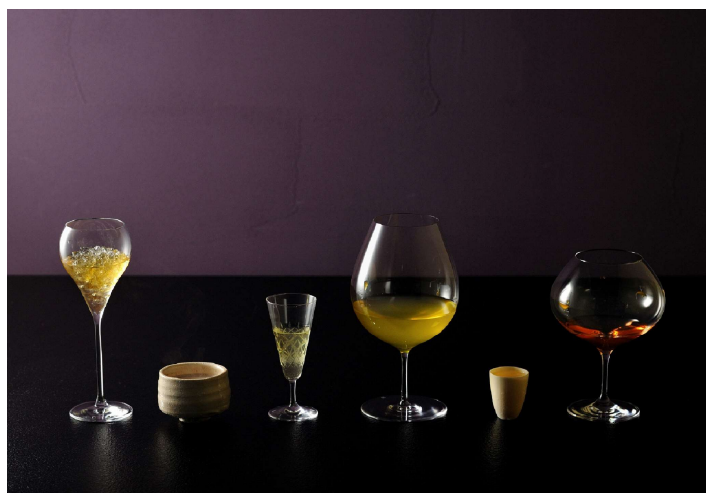
また、大手町の地下1500メートルから湧き出た天然の大手町温泉では、身体を芯から温めることができます。貸切の温泉でフローティングボールに身を預け、空を望む露天風呂の湯船に浮かぶと、稽古の緊張感や日頃のストレスから心身ともに解放されます。





### 3 「Nipponキュイジーヌ」とお茶のペアリング

夕食は、日本の食文化を支えてきた魚を中心に、日本の豊かな自然から生み出される季節の食材とフレンチの技法を掛け合わせたフルコース「Nipponキュイジーヌ」です。江戸に住む上流階級の武士の間ではお茶の味や香りの違いを見極めて品種や産地を当てる「闘茶(とうちゃ)」と呼ばれる遊びが盛んに行われていました。そこから発想を得て、星のや東京としては初めて、料理に合わせたお茶のペアリングを提供します。ペアリングに使う茶葉は、茶葉そのものの個性を感じられるよう、合組(ブレンド)したものではなくすべて単一品種です。日本に約50種類以上ある品種の中から、料理に合う茶葉を厳選して提供します。さらに、茶葉だけでなく、水出し、熱湯出しなど淹れ方も変えることにより、お茶の持つ個性豊かな風味を料理とともに楽しむことができます。



#### スケジュール例

##### <1日目>

15:00 チェックイン、デジタル機器を預ける  
 15:30 北辰一刀流稽古  
 (雑巾がけ・素振り等の基礎稽古、試し斬り練習)  
 17:00 温泉  
 18:30 夕食(Nipponキュイジーヌ)  
 21:00 スパトリートメント(90分)

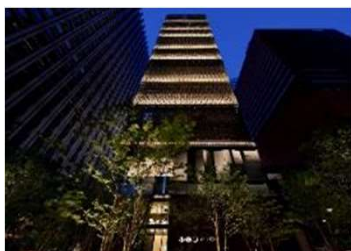
##### <2日目>

06:15 黙想  
 08:00 軽食(おむすび)  
 09:00 北辰一刀流稽古  
 (前日の振り返り、基礎稽古の復習、試し斬り本番)  
 10:30 朝食  
 11:30 貸切温泉  
 12:00 チェックアウト、デジタル機器を受け取る

#### 「脱デジタル滞在～武士の鍛錬～」概要

- 開始日：2018年12月1日
- 料金：1名 68,000円  
(税・サービス料10%別、宿泊料別)
- 予約：ホームページより14日前までに予約
- 含まれるもの：剣術稽古、袴レンタル、スパトリートメント、温泉、夕食、お茶のペアリング、朝食
- \*北辰一刀流の剣術稽古の内容は、お客様の経験や希望に合わせて師範が調整します。
- 定員：1日1組2名(最小催行人数1名)
- 対象：星のや東京宿泊者限定

#### 星のや東京



「塔の日本旅館」をコンセプトに2016年7月に開業。玄関で靴を脱ぎ、畳敷きの伝統的な和室や各階のお茶の間ラウンジ、最上階に温泉を備える星のや初の都市型旅館。

所在地：東京都千代田区大手町一丁目9番1

星のや総合予約：0570-073-066 URL：http://hoshinoya.com/

客室数：84室 パブリック施設：温泉・メインダイニング・スパ・講堂

チェックイン 15:00 チェックアウト 12:00

料金：1泊1室 72,000円～(税・サービス料10%込、食事別)

交通：東京駅丸の内出口 徒歩10分、東京メトロ大手町駅A1、C2c地下出口 徒歩2分

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: 03-6368-6853 E-mail: pr-info@hoshinoresort.com