

山に還り水にとけあう 水のリトリート

開山1300年の御嶽山は山岳信仰が引き継がれ今も神聖な山として知られています。また日本三大美林に数えられる森林から伐採される品質の高い木曾ヒノキは伊勢神宮の建築材として使用されています。

その豊かな御嶽山の森林と中央アルプスを源流とする木曾川や王滝川はいにしえから心と体を清める清らかな水として崇められています。

今回はその山と水に触れ、六根清浄と言われる“心と体の汚れを払い清浄にする”、ひと本来の豊さと健やかさを取り戻すスピリチュアルなツアーを開催いたします。

人の身体の60%を占める水分をこの清らかな水で循環させます。

滝行で体を清め、御嶽古道を歩き、荘厳な滝の飛沫をあび、全身で水の循環を感じます。また、国有林内の王滝川のほとりでサウナで汗を流し、透明グリーンな川で整えます。

このツアーでご提供する食事は、軽精進として地物の野菜を中心に郷土料理のどんぐりを使用した料理もご用意いたします。また、鹿や猪などの狩猟肉を味わえるフォレストキッチンでは、力強い命をいただくことで自身の血肉になるのを実感していただきます。

この2日間で、御嶽山の豊かな自然と心と体を内と外からふれあい循環させ清浄いたしましょう。

アクティビティやツアーなど地域資源を活かしたコンテンツとして地域連携・商品化されることを目指しております。歴史あるこの地ならではの自然や資源の活用アイデア、観光資源としての魅力についてのご意見をいただけますと幸いです。そして、将来的な実装に向け、みなさまのご意見を取り入れ、研ぎ澄ませ厳選されたコンテンツにしたいと考えておりますので、ご協力よろしくお願いたします。

山に還り水にとけあう 水のリトリート

日程：9月9日(土)・10日(日) 場所：長野県木曾郡王滝村

時間：9日(土) 10:30 JR木曾福島駅集合 / 10日(日) 16:00 頃 JR木曾福島駅にて解散

—雨天の場合—

小雨の場合はツアーを実施する予定ですが、大雨など悪天候が予想される場合は1週間前に実施するか否かをご連絡いたします。

体験コンテンツ

● 滝行

御嶽教本宮にてお祓いをし、敷地内にある清明の滝で体を清め、古道散策後は荘厳な新滝・清滝の飛沫を浴びます。

● 御嶽古道散策

清流のせせらぎを聞きながら、歴史が香る山麓の道を歩きましょう。専門のガイドの方に説明していただきながら、散策をします。

● テントサウナ

国有林の綺麗な川沿いで行うテントサウナ。サウナでしっかりと汗を流し、川で整えましょう。

● フォレストキッチン

地域で採れる食材を中心に、鹿や猪などの狩猟肉を交えたお料理を屋外で調理する臨場感溢れる内容です。

9日(土) 1日目

10:30 集合 @JR 木曾福島駅
10:30 - 11:00 ごあいさつ / ツアースケジュール確認 / 移動
11:00 - 12:00 滝行体験 @御嶽教内清明の滝
12:00 - 12:30 車移動
12:30 - 13:00 昼食 (お弁当)
13:00 - 14:30 御嶽古道散策
14:30 - 15:00 車移動
15:00 - 16:00 温泉 @おんたけ高原温泉こもれびの湯
16:00 - 16:30 車移動
16:30 - 17:30 宿到着 休憩 @普寛堂 くるみ沢旅館
17:30 - 19:00 夕食 (軽精進料理、どんぐりの郷土料理)

10日(日) 2日目

7:30 - 8:30 朝食
8:30 - 9:30 里宮散策 / モーニングヨガ @御嶽神社里宮
9:30 - 10:00 パッキング / チェックアウト
10:00 - 10:40 車移動
10:40 - 11:00 着替え / 準備 @森さちオートキャンプ場
11:00 - 13:00 テントサウナ @キャンプ場内の白川
13:00 - 14:00 昼食 フォレストキッチン (狩猟肉料理)
14:00 - 14:30 アンケート / ごあいさつ
14:30 - 16:00 車移動、お土産購入 @酒蔵、靴店
16:00 解散 @JR 木曾福島駅

必要な持ちもの

- 滝行 … 水着、体を拭くタオル、サンダル
- 古道散策 … 簡易ザック、マイボトル (水)、動きやすい服装、レインコート、運動靴
- 温泉 … タオル類、シャンプーなど必要なもの
※旅館にもお風呂はついています
- ヨガ … ヨガウェア (動きやすい服装)
- テントサウナ … 水着、体を拭くタオル、サンダル、サウナハットなどはお自身でお持ちください
- その他 … マイボトル、カトラリー、虫除け用品
※虫除けとして長袖長ズボンをご持参ください

アクセス

● 電車ご利用の場合(JR)

新宿から木曾福島：

新宿 7:00 発 あずさ 1 号→塩尻 9:31 着

塩尻 10:03 発 しなの 6 号→木曾福島着 10:30 着

● お車ご利用の場合

東京(高井戸 IC)から木曾福島：

中央自動車道→塩尻 IC→R19

東京(高井戸 IC)から木曾福島：

中央自動車道→伊那 IC→R361→R19



スイーツ

伊賀 新 Why Juice? <https://why-market.jp/>

Why Juice? ブランドマネージャー / パティシエ
環境にやさしく、フードロスや農家支援につながる商品のほか、地域特産物など素材や生産背景を汲み取った開発を行う。

お弁当

西尾 礼子 みたけグルメ工房

三岳でとれたお米をはじめ野菜、山菜、餅、などを使用してお弁当や加工品を製造。隣接する道の駅にて販売しており、地域で採れた食材を味わうことができる。

どんぐり料理

瀬戸 美恵子

「ひだみ(王滝地域でのどんぐりの呼称)」と名付けられた村営施設でどんぐり料理を味わい、学べる機会を提供。現在もどんぐり料理の継承に尽力している。

ご協力者さまのご紹介

フォレストキッチン

新納 平太 アースフードプロデューサー amazing catering

鹿や猪といった野生種が引き起こす農林被害などの課題を解決したいとスタートしたニコルズフォレストキッチン。ディレクターとして、現在もその問題を食を通じて発信する新納平太が、周辺地域から取り寄せた狩猟肉をアレンジした焼き料理を提供します。

ヨガインストラクター

池尻 壮生

森の恵みや、大地の実りを使い、様々な食のスタイルを通じて提案する料理家。

ご協力施設

森きちオートキャンプ場

国有林の青々とした木々、美しい川が楽しめるキャンプ場

住所：

長野県木曾郡王滝村滝越

<http://takigoshi.sakura.ne.jp/morikichi.html>

Google Map



普寛堂 くるみ沢旅館

本格的な精進料理が味わえ、行者さんも訪れる歴史的な宿住所：

長野県木曾郡王滝村 3297-6

<https://fu-kurumi.com/>



Google Map



お問い合わせ

担当：中野 anrinakano@non-grid.com 小池 koike@non-grid.com

企画・制作：株式会社ノングリッド Qetic 株式会社

<https://non-grid.com/>

<https://qetic.co.jp/>

主催 王滝村 <http://www.ontake.jp/>

協力 木曾おんたけ観光局 <http://www.kankou-kiso.com/index.html>

今後の商品化に向け、当日は写真や動画の撮影、モニターツアー終了後にはアンケートを実施させていただきます。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

木曾町・王滝村の見どころ

御嶽山

古くから山岳信仰の対象の山として信者の畏敬を集めてきた巨峰で、いくつもの峰を連ねてそびえる活火山。山腹から裾野にかけては深い原生の森や木曾ヒノキの美林でおおわれ、荘厳な山容を誇ります。



滝行

水で体の汗やほこりを流し去り、行を行う前段階の準備として、行水という精神的浄化行為を行います。今回は滝行で身を清め、その後古道を歩くという行の流れを体験していただけます。



木曾川、王滝川

御嶽山、木曾駒・中央アルプスから注ぐ川で、場所によって色味が微妙に変わるエメラルドグリーンが特徴。テントサウナでは、王滝川に流れる支流そばでテントサウナを実施いたします。



食文化

“すんき”というかぶの葉を発酵させた郷土料理や、味噌玉製法でお味噌を作る糍店など、地域独自の発酵文化があり、木曾町の酒蔵で作る日本酒もツアー内のお食事でご提供いたします。

山岳信仰

山に神々が宿る自然崇拜。御嶽山での山岳信仰は古くから多くの方に親しまれ、現在も御嶽山を登り、参拝される行者さんが多く見られます。

御嶽神社

木曾御嶽山への山岳信仰に基づく現地の神社の1つであり、御嶽山山頂に奥社、山麓に里宮が位置します。神聖な里宮にてモーニングヨガを行います。