



活動名	石風呂体験				
概要	<p>石で組まれた大きな石窯（ドーム状）を中から熱し、温かくなった内部の熱気に浴する活動です。</p> <p>平安時代から徳地に伝わる石風呂を模して作った、現代でいうサウナのようなものです。</p> <p>外寸は、高さ3.3m直径5mで、内寸は、高さ2.3m直径3mです。</p>				
時期	10月～3月	所要時間	約3時間	人数	10～100人まで
活動の持つ効果(特質)	<p>①歴史を伝える文化財「石風呂」の体験を通して、ふるさとへの関心を高める。</p> <p>②昔から伝えられた生活の知恵を学ぶ。</p>				
準備物	青少年自然の家で貸し出すもの		団体・個人で準備するもの		
			<p>①タオル</p> <p>②着替え</p> <p>③汚れてもよい衣服（綿製品が望ましい）</p> <p>④水分補給のための飲料 など</p>		
手順	<p>①汚れてもよい服装に着替えて石風呂棟に集合します。</p> <p>②順番に石風呂体験を行います。</p>				
留意点	<p>①石風呂の準備・片付けは、自然の家職員が行います。準備に3～4時間かかるため、午後13:00以降からの体験となります。</p> <p>②事前の予約が必要です。また、6,000円の利用料が発生します。</p> <p>③服装は、火傷防止のため長そで長ズボンが適当です。熱に弱いものは、変形の怖れがあるため外してから入りましょう。</p> <p>④石風呂内の定員は約10名程度です。約3～10分交代で入浴をしましょう。体調のすぐれない方は無理をされないようにしましょう。</p> <p>⑤入口は狭く、縁に付着している煤（スス）で衣服が汚れる場合があります。</p> <p>⑥石風呂内の室温保持のため、入口の戸板は必ず閉めましょう。</p> <p>⑦壁や天井は高温なので、身体が触れないよう注意しましょう。小さなお子様連れの方は十分な注意を払っていただくようお願いします。</p>				
活動例	<p><公民館活動や地域団体における石風呂体験></p> <p>公民館講座や地域諸団体におけるふるさと文化財の体験活動</p> <p><総合的な学習の時間における活動></p> <p>重源上人や奈良と徳地を結ぶ「石風呂」の歴史的体験活動</p>				
	<p>※石風呂まめ知識</p> <p>約800年前、焼失した東大寺の再建にあたった俊乗房重源（ちょうげん）上人が材木の切り出しに従事した人々の疲れを癒すため、石風呂を作ったと伝えられています。室（むろ＝石風呂の中）で薪を燃やして石を暖め、燃えかすを取り出したあと衣服のまま入り、蒸気浴または熱気浴を行い心身の疲労回復や体調を整えたと言われています。かつて徳地には80数ヶ所もありましたが、現在は、山口市徳地の「岸見の石風呂」が残り、国の指定重要民俗文化財に指定され体験することもできます。国立山口徳地青少年自然の家では、平成6年にドーム状の石風呂を再現しました。11～3月には体験会を実施し、多くの利用者に体験していただいています。</p>				