



トトノ「ワナイ」サウナの勧め

会員 野田 直志 (71 期)

「トトノウ」という言葉をご存じだろうか。サウナ愛好家（サウナー）が使う言葉で、サウナと冷水に交互に入ることで、身体・精神が「トトノイ」、頭が冴え渡り最高のリラックス状態になることを指す。サウナー達は「トトノイ」を求めて、サウナ巡りをしていると言っても過言ではない。

本稿は、サウナ歴2年のベビーサウナーである私が、トトノ「ワナイ」サウナを提唱するものである。本稿をきっかけに、サウナー達から命を狙われるかも知れない。しかし、そこにサウナへの愛があれば、きっと許されるだろう。オススメサウナを紹介して愛を語ってから、私の「サウナ論」を語ろう。

1 オススメサウナランキング

1位：山中湖にあるサウナ

サウナシュラン2024アワード受賞。2階のくつろぎスペースから、富士山と山中湖がみえる。サウナ後に提供してもらえるデトックスウォーターと美味しいプリンを食べながら、富士山と山中湖を見ながらくつろぐ時間が最高。やみつきになる。帰り道に山中湖周辺で「ほうとう」や「わかさぎ」を食べるところまでがワンセット。個人的圧倒的1位。ああ、行きたくなってきた。

2位：千葉の里山にあるサウナ

サウナシュラン2025、4位。千葉の里山にある。のどかな里山の風景を見ながら楽しむサウナは心が癒される。「山サウナ」「滝サウナ」などがある。自然を生活に取り込むことの心地よさを思い出させてくれる。都会の喧騒に疲れたらどうぞ。

3位：宇都宮にあるアートサウナ

サウナシュラン2024、特別賞。宇都宮にある「アートサウナ」。採石場跡地にある。巨大な石壁に囲まれ閉鎖的で終末的な空間に、生命力を感じる力強いアート作品が置かれている。その一部がサウナになっていて、入ることで作品

を体験できる。単なる心地よさではなく、「ぞくっとするような終末感や神聖さ」を味わいたい方はどうぞ。

2 私のサウナの入り方

サウナと冷水浴は2周程度、サウナは3分から4分程度、冷水浴は20度以上が好きで入っても一瞬。自分でも認めざるを得ないベビーサウナーである。プロサウナーがこだわる①水質（軟水or硬水）②水温（冷水浴の温度、一桁台をシングルという）③動線（シャワー・サウナ・冷水浴の配置等）④ロウリュ、などもほとんど興味がない。終わった後の「気持ちよいなー」程度を味わうためにサウナに入っている。「トトノウ」という境地には、未だに辿り着けていない。

3 サウナ論と人生

COFFEE BREAKの話の頂いたとき、ありがたいオファーだと思って即承諾した。でも考えてみると「これといった趣味がない」ことに気づいた。我ながらつまらない男なのである。でも、多くの人が同じじゃないか。人一倍取り組むのは仕事ぐらいのもので、その他は家でのんびり、動画みたり友達とご飯食べたり。なんてことない日々を歩む。でも、それが幸せってものだろ。何も「トトノウ」だけが全てじゃない。ちょっとした喜び・幸せ。私のサウナのように、なんちゃっての趣味の集合。それこそが人生。



山中湖のサウナで撮った一枚