

令和6年1月26日
南魚沼地域振興局企画振興部

この冬より販売を開始する新しい旅のかたち
「雪国リトリート」のプラン報告会を開催します

県及び一般社団法人雪国観光圏では、令和3年度から、コロナ禍による観光トレンドの変化、持続可能な観光、インバウンドの再開等を見据え、有識者の指導のもと、エリア内の市町村、観光協会と連携し、地域資源を活用した新たな旅行スタイルとして「雪国リトリート」（詳細は別紙参照）のブランド化・商品化に向けた検討を重ね、このたび、プランの販売を開始するはこびとなりました。つきましては、事業者も参画して実施された分科会において各地域で造成したプランや、これまでの取組の報告会を下記のとおり開催いたします。

記

1 日 時

令和6年2月1日（木）午後1時30分から午後3時30分まで

2 会 場

南魚沼地域振興局 講堂（南魚沼市六日町960）

3 内 容

- ・今年度のこれまでの取組について
- ・販売プランの概要について（別紙）
- ・今後の販売に関するご案内 等

4 取材申込について

取材を希望する方は、事前に下記担当までご連絡ください。

5 その他販売に関して

プランは雪国観光舎が「雪国リトリート」公式ホームページ（近日公開）において募集・販売します。

【お問い合わせ先】

南魚沼地域振興局 企画振興部
地域振興グループ 桑原・吉澤
ngt111610@pref.niigata.lg.jp
（直通）025-772-2793

十日町

美しい里で「自分を愛する」リトリート in 日本三大薬湯 松之山温泉



雪国リトリートガイド 中島美里

開催日:3月6日(水)~8日(金)
宿泊先:ひなの宿 ちとせ(十日町市松之山)
金額(税込):13万円(1名1室)
定員:6名(最少催行3名)

松之山温泉に秘められた太古の神秘と身体性を味わいながら、自分に厳しい日々を送るあなたが穏やかに「今」の自分と対話できるリトリート。「心と身体が喜ぶYOGA」を掲げるヨガティーチャーによるガイドで今までの自分を優しく受け入れ、これからの自分を愛おしむ時間をたっぷりと味わいます。



地域の人との縁を紡いできた「湯守処 地炉」をベースに、太古の知恵の一つであるヨガの瞑想を織り交ぜながら、心と身体をこの土地に馴染ませていきます。外での散策を通して、これまでの温泉街の軌跡を辿ります。



3日間のベース基地「地炉」

種まき~はじまりの対話(自己紹介・リトリートの流れ・問いを持つ)
→ 温泉街の散策 → お宿にチェックイン・夜ご飯はフリー(湯治BARにて軽食をご用意)



朝食後はヨガで一日をスタート。その後、地域に移住したホーリーバジル茶の生産者の生き方に耳を傾け、体験を通して「今ここで生かされている」意味を感じます。昼には、太古の化石海水が湧き出す神秘的な松之山温泉のエネルギーを感じながら、地元食材を使用した温泉調理を行います。その独特の味わいから、その地に積み重なった歴史に想いを馳せ、心身共に温まる時間を過ごします。



まつのやま茶倉 嶋村彰

お宿で朝食 → 地炉に移動しヨガプログラム → 「太古の知恵が彩る、心と身体の穏やかな時間」を知る(地炉への火入れ、温泉調理等)
→ 対話で振り返り → お宿で夜ご飯



3日間を過ごしたこの小さな温泉街で、感じたことや自分と向き合う時間をたっぷり。最後には3日間を振り返り、その地での気づきや感動を分かち合います。



好きな場所でひとりになる

お宿で朝食 → 朝の対話 → 温泉街でひとりの時間をもつ
→ 3日間の振り返り



雪国リトリートガイド(雪国の聴きびと)

雪国リトリートでは、コーチング資格を持つ講師から独自の研修を受けたガイドがあなたを心の旅路へいざないます。あなたの話に静かに耳を傾け、あるがままを受け止める『雪国の聴きびと』と対話する中で、自分自身とゆっくり向き合います。旅が終わり、日常に帰ってから見える景色は、きっとこれまで見てきたものと違うものとなるでしょう。

みなかみ

羊飼レオの雪山リトリート

しなやかな自然とわたしに出会う旅



雪国リトリートガイド 森本英明（レオ）

開催日:2月10日(土)~12日(月)
宿泊先:照葉荘(利根郡みなかみ町藤原)
金額(税込):8万9千円(2名1室)
定員:6名(最少催行3名)

羊飼いととしての経験も持ち合わせ、その独特の視点を自然体験に活かしている多才で情熱的なレオが導く、雪の中で心と体の再生を目指すリトリート。自然の美しさに囲まれながら五感を研ぎ澄まし、身体性を深めるという経験は、日々の生活に新たな視点と活力をもたらします。



種まきの時間

冬の寒さを受け入れながら、雪の触感、水の清らかさ、空気の冷たさ、風のささやき、そして冬の森の独特の香りに五感を開きます。

木々に触れ、清泉の水をすくいながら、身体性が解放され、普段使わない筋肉が緩んでいくのを感じましょう。



自然に触れてみる

📖お昼（地産地消のヘルシーなお弁当）→ 種まき～はじまりの対話（自己紹介・リトリートの流れ・問いを持つ）→ 冬の森を散策 → 対話で振り返り → お宿にチェックイン・夜ご飯

DAY 2



身体を動かす

スノーシューや雪洞作りで冒険心を刺激しながら自然と一体になる喜びを感じ、生まれながらにして持っている柔軟性と安定性の要素を体感します。

道中では、冬の森を生き抜く植物たちの戦略をガイドのレクチャーをとおして学びます。天気が良ければ野外にて、絶品ランチをいただきます。



この時にしか見れない風景

📖お宿で朝食 → 朝の対話 → スノーシューで冬の森を歩く → 雪上ランチ → 雪と遊ぶ（雪洞づくり） → 焚き火で対話 → お宿で夜ご飯

DAY 3



ソロタイム

2日間をかけて心身をほぐし、柔らかくすることで、自然と内側の芯が感じられるように。自分だけの問いを抱え、冬の森の中でサインを受け取りながら、ソロタイムを過ごします。自然の美しさからインスピレーションを受け取り、内面の平和を見つけます。



自分のしなやかさを感じる時間

📖お宿で朝食 → 朝の対話 → 雪の世界でひとりの時間をもつ → 雪上ランチ → 3日間の振り返り

雪国リトリートはこんな方にぴったりです



- ◆忙しい日常から離れて、自分を見つめ直す時間を持ちたい方
- ◆心の内側に目を向け、自分自身を深く探求したい方
- ◆地域の人々との絆を経験し、共同体の一員としての温かさを感じたい方
- ◆地域独自の文化や伝統に触れ、体験したい方
- ◆循環型の生活や自然と共生する暮らし方に関心がある方

など

雪国リトリートについて

事業の目的

雪国リトリートは、従来の観光資源だけでなく、雪国観光圏※ならではの自然、文化、暮らし、体験などの地域資源をリトリートの魅力的なプログラムとして有効活用することや、グリーンシーズン及び新たなターゲット層の誘客等を目的としております。

※雪国観光圏…魚沼市、南魚沼市、湯沢町、十日町市、津南町、群馬県みなかみ町、長野県栄村

販売に向けたこれまでの動き

■市町村単位での地域分科会

市町村・観光協会を中心として、各地域の事業者が参加してプラン作りを実施

■「緑のリトリート※」モニターツアー

販売に向けて湯沢町（8月）と魚沼市（11月）でグリーンシーズンのモニターツアーを実施 ※グリーンシーズンのプランを「緑のリトリート」冬場のプランを「雪のリトリート」と呼称

■リトリートガイド養成研修（初級・応用）

参加者を内省に導くリトリートガイドに必要なスキルを学ぶ研修

■お宿向け研修

受け入れる宿泊事業者に求められる雪国リトリートのおもてなしを学ぶ研修



「雪国リトリート」のコンセプト

— 地域を再生し、私を再生する。

リトリートとは、日常生活から離れて自分と向き合い、心と身体をリラックスさせるためにゆったりと時間を過ごす新しい旅のスタイルです。

旅行者は、雪を受け入れる暮らし、そこで暮らす人々との出会い、雪国の体験等を通して、自分も自然と共存するひとつの生命だと気づくことで本来の自分を取り戻し「自分を再生」することができます。

受入地域は、事業を通して当たり前にも思われた雪国の自然や文化の価値・魅力を再発見し、地域に対する誇りを改めて持つことで、自然や文化の維持につながり、「地域を再生」することができます。

雪国リトリート 滞在型観光の基本スタイル

種まきの時間

静



自分自身への問いを見出し「今この場所にいること」を意識する

身体を動かす

動



地域ならではの体験を通して、思考から感覚モードへ移行させる

ソロタイム

静



安心できる場所でひとり「本来の自分」についてゆっくり思考する

半日単位の「静」と「動」のプログラムをオーダーメイドで組み合わせ、自己内省を通じて心身の回復を図ります。