

日光国立公園の大自然に包まれて! 秘蔵ポイントでハイキング&絶景ヨガ



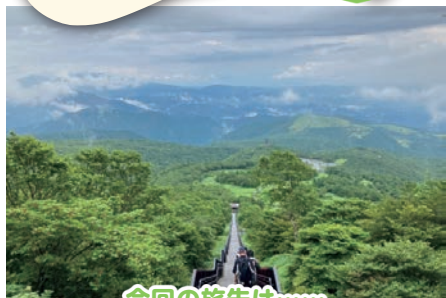
\\ご当地マドンナとゆく\\

日本全国

ゆるり

アウトドア旅

冬の訪れが目前まで迫る今日このごろ。寒さに縮こまる季節を前に、伸び伸びカラダを動かす1日を味わいに出かけてきました。今回のマドンナは、初々しい17歳アイドル!



今回の旅先は……

栃木県日光市・霧降高原!

女峰山の東山麓に広がる標高約1,200m付近の霧降高原が今回の舞台。高山植物の宝庫で、初夏はニッコウキスゲの群生地としてハイキングが盛ん。

ヨガ 小戸 恵さん
元国際ヨガ協会公認トレーナー。現在はフリーヨガインストラクター。妊娠を機にヨガを始め、その後トレーナーに。5年前からワンブレイトとコラボしアウトドアヨガをスタート。



今回の先生



トレッキング 室町悦江さん
結婚をきっかけにご主人の地元・日光へ移り住み、ガイドカンパニー「ワンブレイト」を営んでいる。1年を通してオリジナル企画で観光地・日光の自然の魅力を発信中!

今回のマドンナ

とちおとめ25 あおいさん
アイドルグループ「とちおとめ25」の中心メンバーとして活躍中の17歳。12月22日ソロ活動の宙乃あおいで1stソロデジタルシングル「ふわふわ Dear My」をデジタル配信。



「私は宇都宮に住んでいて、日光は家族で温泉に来たりする慣れ親しんだ場所なんです」
ハイキングをスタートし少し登りが続く樹林帯、木漏れ日を浴びながらあおいちゃんがっこり笑う。日頃からダンスレッスンを重ねているだけあり、息も切らさず涼しげ。そうして道中で植生や地理的背景など日光

「日光は観光地として有名ですが、実は深く豊かな日光の自然を多くの人に知ってもらいたくて夫と日々かけまわっています」
日本有数の観光地・日光。その中ではまだまだマイナーだが、魅力あふれる霧降エリアにガイドカンパニーを構える室町悦江さんは語る。ワンブレイトで提供するツアーは夏は登山やシャワークライミング、冬はスノートレッキングやアイスクライミングなど、思わず「日光で、できるの?」と聞きたくなるほどバラエティ豊か。
そんな中でも5年前にスタートして以来、ここ最近満員御礼というのが「アウトドアヨガ」だそう。ハイキングとヨガを組み合わせたオリジナルツアーで、専任のヨガインストラクターも同行する人気の企画だ。今回は栃木県のご当地アイドル「とちおとめ25」の中心メンバーあおいちゃんがツアーに参加し、霧降高原の秘蔵のスポットを訪ねることにした。



ほどよい負荷のハイキングで体を暖め
絶景ヨガにそなえます!



今年とはぐりぐりが豊作。餌を求めて里へ降りてくることがあるクマの行動跡も今年にはなかったそう。

ジルエットの
特製弁当!



お弁当はツアー特製ランチとして日光市内の飲食店に作ってもらう。「毎朝のぞき見してしまおう」と先生たち自身が楽しみにしているほど豪華でおいしい!



日光の山が好きで地元宇都宮からも通っていた室町さん。落葉の解説にあおいちゃんが熱心に耳を傾ける。

ウォーミングアップで訪れたマックラ滝。男体山噴火の溶岩ででき、その落差は迫力の30m! 霧降隠れ三滝のひとつ。



高校生活と並行してダンスレッスンやトレーニングを続けるあおいちゃん。体幹がしっかりしヨガを難なくこなした。

電動ろくろと手びねりの陶芸体験も

「ト」も「ナカ」も楽しめるワンプレートとして、屋内での陶芸やキャンドルなどの創作体験も行なっている。



ワンプレート陶芸体験

〒栃木県日光市所野1550-73 ☎0288(53)3379
営業9:30~18:00 休木



お弁当を食べたら 確実に行きたくなる

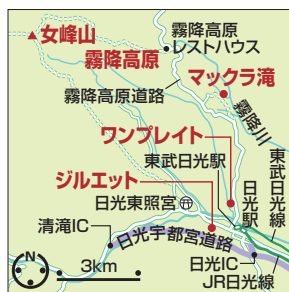
フランスの2つ星レストランなどで修業を重ねた新進気鋭の若手シェフのフレンチ店。地元民に大人気だそう。

ジルエット

〒栃木県日光市下鉢石町956 ☎0288(25)5001
営業ランチ11:30~14:00 /
ディナー18:00~22:00
休月(不定休あり)

旅のMEMO

の自然について解説を受けながら歩いてみると、突然ピョコツと頭上が開けた場所に到着した。「うわ〜!!」
あおいちゃんが振り返って声を挙げる。そこには雄大な日光表連山が広がっていた。今日は減多にない最高のコンディショニングと先生たちが太鼓判を押したこんな場所でヨガができるとは、なんと贅沢だろう!
ここからは小曾戸恵さんに引き継がれ、ヨガが始まった。「体内に溜まっている電気を大地に放電して自然のエネルギーをもらいます。そうそう、手先と足先を伸ばしてキープして……うまいですね!」
アイドルとして歌や踊りが仕事であるあおいちゃんは、体幹が安定してどのヨガのポーズもバッチリだ。最初は緊張気味だったものの、心地よい負荷のハイキングや文句のつけようのない絶景ヨガ、ツアーこだわりの絶品ランチでいつしか顔がほころび、17歳の体いっぱい日光の自然を体感する1日となった。



冬のお出かけに欠かせない あったかマイドリンク

寒さに体が慣れない初冬こそ、温かいまま飲み物を持ち運べる真空断熱ケータイマグがありがたい。街から山まで、シーンを問わず連れて歩ける。スマートで軽やかなニューモデルが登場しました！



スラッとスマートで高機能、私の冬のパートナー



真空断熱ケータイマグ / JOH-500 オープン価格
ふわりと軽い開き心地と驚きの約0.2kgの軽さを併せ持つJOHシリーズが新登場 / フタには飲み物が飛び散りにくいダンパーを内蔵した滑らかオープン構造を採用。シャープな細身ボディに控えめデザインのボタンをあしらひ、オフィス使いにも◎。全4色展開、350mlサイズも。

毎日使うものだからストレスフリーがとて面白い

女性の手でも握りやすいスリムボディの内側は保温保冷に優れた真空断熱構造。飲み口は口元に向かって斜めにデザインされ、適量をうまく飲む仕様。



ワンタッチで飲み口が外れ、毎日の洗浄が簡単！ 茶しぶなど気になる汚れの手入れも気軽に、別売りで交換パーツも。



フタの開く勢いを抑えるダンパーを搭載。ボタンを押すとゆっくりとフタが開き、飲み物が飛び散りにくい。