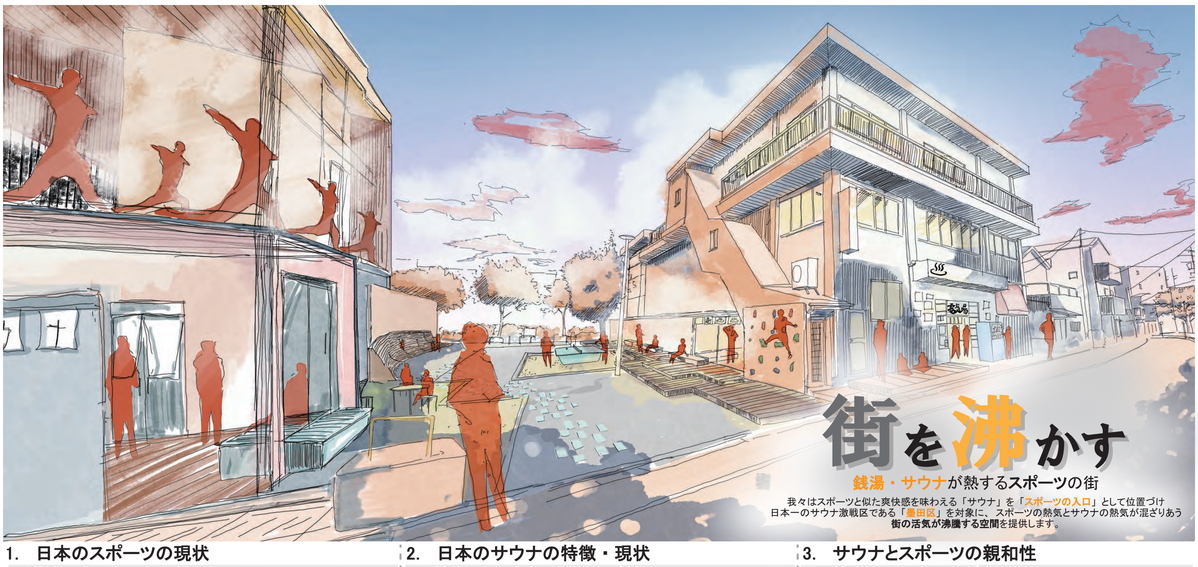


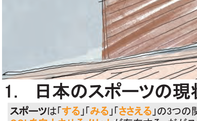
街を沸かす

銭湯・サウナが熱するスポーツの街

我々はスポーツと似た爽快感を味わえる「サウナ」を「スポーツの入口」として位置づけ
日本一のサウナ激戦区である「墨田区」を対象に、スポーツの熱気とサウナの熱気が混ざりあう
街の活気が沸騰する空間を提供します。

1. 日本のスポーツの現状

スポーツは「する」「みる」「ささえる」の3つの関係人口で成り立っており、それぞれで人々のQOL向上させるメリットが存在する。だがスポーツにはそれ以外にも様々なメリット・付加価値が存在する。



以外にもスポーツ環境に不満を持っている人口が少なく、「時間・きっかけがない」という不満を持っている人口が多い。
これが今の日本のスポーツの課題の一つだろう。

日本全体でみてスポーツを「ささえる」人が1割しかいないのは、快適なスポーツ環境を整え、作っていくのに大きな課題となる。

2. 日本のサウナの特徴・現状

サウナの注目度はここ最近では落ち着いてきているがそれでも高い注目度を集めている。

サウナの伸び率

No.	関東圏	伸び率（%）
1	東京都	583
2	神奈川県	553
3	千葉県	507
4	埼玉県	492
5	群馬県	478
6	栃木県	458
7	茨城県	451

サウナの流行の伸び率はダントツで関東圏が大きく、日本のサウナトレンドのほとんどを占めている。

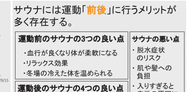
サウナには運動「前後」に行うメリットが多く存在する。

運動前のサウナの3つの良い点
- 血行が良くなり体が柔軟になる
- リラックス効果
- 冬場の冷えた体を温められる

サウナの悪い点
- 脱水症状のリスク
- 肌や髪への負担
- 入りすぎると疲労の原因に

運動後のサウナの4つの良い点
- 疲労回復効果
- 筋肥大効果
- 代謝が上がり痩せやすい体に
- 水風呂で筋肉緩和

近年、「スポーツサウナ」という"サウナ"を"スポーツ"にした事例も存在する。



サウナ、水風呂、外気浴などを行い決められた時間でターゲットとなる心拍数に近づけ、その合計数の差分を競う。

3. サウナとスポーツの親和性

ラテン語の「deportare」がスポーツの語源。

意味は
「気分転換」「元気の回復」

スポーツで体を動かすこと
汗をかくことは
健康的で気分がいい。

これらのことはサウナにも
共通するのではないか？

「日頃の疲れを癒す」
「汗を流す」
「健康的・スッキリする」

RUN
BATH
DRINK
6.16
仕事
仕事
仕事