

# ＜琵琶湖で 砂浴&スラックライン体験会 + 無農薬野菜のBBQ大会！＞

10月21日（日曜日）午前9時～2時頃

今回のイベントは、普段の日常生活では意識しない「色々な側面から身体を感じてみる」・・・と言う事をテーマにしました。  
「砂浴」で全身の感覚を取り戻してみる（血管や汗腺が活性化して代謝が良くなり、皮膚の感覚も鋭くなります）  
「スラックライン」で無意識のうちに、正しい体幹バランスで立てる感覚を身につける  
「BBQ」で無農薬のお野菜を食べて、素材そのものの味の美味しさを知り、濃い味に慣れた味覚を取り戻す  
・・・と言った事を、多くの方と一緒に楽しみながら感じて、実践できれば良いな～と思います。  
その他に、ヨガや呼吸法(気の回し方)などのワークショップも並行して開催出来ればと思います(指導者の参加、大募集中！)  
沢山の方々のご参加をお待ちしております。

**会場** 琵琶湖・吉川ビーチ（JR野洲駅より北西へ約11km） ※駐車無料・約40台停車可  
グーグルマップで「滋賀県野洲市吉川浄水場」で検索した場所の左上の緑地「P」の所です

**現地集合・現地解散** 車の方は…吉川ビーチへ直行 電車の方は…JR野洲駅 駅前ロータリー広場に **午前9時集合**  
※出来る限り、京都から車で分乗して現地に行けるように調整したいと思います

## 当日の予定

9時～10時頃 設営作業 テント設営、砂浴の穴掘り、スラックラインの綱張り、BBQの下準備など  
10時～ 砂浴&スラックラインの体験会！  
砂浴中は胃腸に血液が集まり辛い状態になりますので、食事後の砂浴体験はお勧めできません  
先に「砂浴」を1時間程度、その後に「スラックライン」をする流れをお勧めします  
11時半頃～ BBQ大会！  
※今回は「美味しい無農薬野菜」を中心に「素材の味」を楽しんで頂くBBQにします  
但し・・・お肉や魚、焼きそばなどもご用意しますので、ご安心ください！  
昼からは、適度に食べながら、遊びながら・・・各自自由にお過ごし下さい（諸々のワークショップはこの合間に開催）  
2時頃からBBQの後片付けなどを始めて、遅くとも3時前には撤収したいと思っております

**参加費** BBQの食材・飲物代などを当日の参加人数で折半します(一人2,000～3,000円程度にする予定)  
各自でご持参・ご提供頂ける**テントや椅子、BBQグッズ、食材・飲物**があれば事前にお知らせ下さい

## ＜スラックラインとは？＞

専用の幅5cmのベルト状のラインを木と木の間に張って乗るスポーツ綱渡り(今回は膝の高さに設置します)。ライン上に立つ・歩くだけでなく、ジャンプや宙返りなども行えます。バランス感覚や集中力などを鍛えることができます。  
今回の体験会では、①20秒片足立ち、②ゆ～っくりと5歩歩き・・・ここまで出来るようになるように是非挑戦して下さい。  
因みに・・・事前の自主練習(目をつぶっての片足立ち)をしておく、比較的スムーズにラインに乗れるようになりますよ！

## ＜通常の「砂浴」の持ち物＞

※今回は主催者側で色々をご用意しますので、最低限、水着だけご持参下さい(足だけの砂浴なら手ぶらでもOK！)  
**ビーチパラソル** (砂の急激な温度上昇や日射病予防に必要です。無ければ・・・大き目の帽子&日傘をご持参下さい)  
**片手鍋** (穴掘りに使います) **水着** (肌＝特に関節部分の露出が多い程、効果があります)  
**お茶 or 水** ※塩分補給も忘れずに！ **新聞紙** (天気が悪い場合は身体に巻いてから砂に埋まります)  
その他に・・・上に羽織る服、帽子、手ぬぐい、タオル・・・など普段の海水浴に必要なグッズを持参下さい  
※着替えは、主催者が「一人用の着替えテント」を持参しますので、そこで着替えて下さい

## ＜砂浴の注意点＞

水分補給を小まめにし、不快感が出たら直ぐに砂から出てください ※「気持良さ」を判断基準にして下さい  
当日の体調が悪い方は、長時間の砂浴や、全身砂浴は避けましょう(足だけの砂浴でも十分に効果があります)  
妊婦さん、乳幼児でも砂浴は出来ますので、砂浴では特に禁忌症状はありません(程々・・・にするのがコツです)  
頭痛や吐き気を催す方が時々居られますが、これは体内毒素を出そうとする体の好転反応ですのでご心配なく！  
また、朝食は出来れば抜いてきて、お腹や背中を温めておいてもらうと効果が更に出来ます

**【雨天の場合】** 日中の天気予報が雨でなければ、開催する予定です

※参加者の携帯メールアドレスを事前に頂いておりますので、開催中止の場合は朝7時の時点で一斉メールを送ります

参加希望者は小島宛にメールにて予約して下さい( [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com) )

メールの際「名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、車で参加の方は同行者の相乗りの是非」をお知らせ下さい  
主催者：こじまカイロプラクティック/小島宏和