

美容×運動

ウェルネスツアー

in 富士宮市

「自然と文化を味方に心と身体を整える美容と運動を融合した」
1泊2日のウェルネスツアー提案

東洋大学国際観光学部　佐野ゼミ　Aチーム



ペルソナ

『運動・食・癒しを通じ、心と身体を整える体験を求める20代の男性』

例

- ウェルネスに興味ある人
- サウナや運動が好きな人
- 友人との旅が好きな人
- 運動が苦手な人

「日本酒に挑戦したい方にもおすすめのツアー」



「日本酒」＆「甘酒」

酒粕甘酒

酒粕に砂糖を加えた アルコールありの甘酒

日本酒をつくる際にできる酒粕を水で溶かし、砂糖を加えてつくる甘酒。ごく微量のアルコールを含みます。



レジスタントスターチが 善玉菌を増やす

食物繊維のような作用をもたらすレジスタントスターチが善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。

米麹甘酒

原材料は米＋麹 アルコールも砂糖もなし！

米に含まれているでんぷん麹菌が、でんぷんをブドウ糖に変えるので、自然な甘みが味わえます。子どもも飲んでOK。



エルゴチオネインが美肌・ アンチエイジングに効果的

麹甘酒の注目成分『エルゴチオネイン』は強力な老化防止効果が！腸内環境が整い内側から元気に。

ツアー全体概要とコンセプト

美容×運動
内側と外側から
デトックスする旅

富士宮市の自然と文化を舞台に、運動不足を解消しながら
美容効果を高める１泊２日のウェルネスツアー

１泊2日の主な体験

- 酒蔵見学で発酵文化＋日本酒選抜
- Eバイクで富士宮の食材集め＆まち巡り
- FWAに宿泊し心と体をリセット
- 季節別の酒粕を活かしたアウトドアクッキング
- 球技大会で徹底的に汗をかく
- 季節別の究極のサウナ体験で整う

美容を運動とサウナで楽しみ最高の自分にアップデート

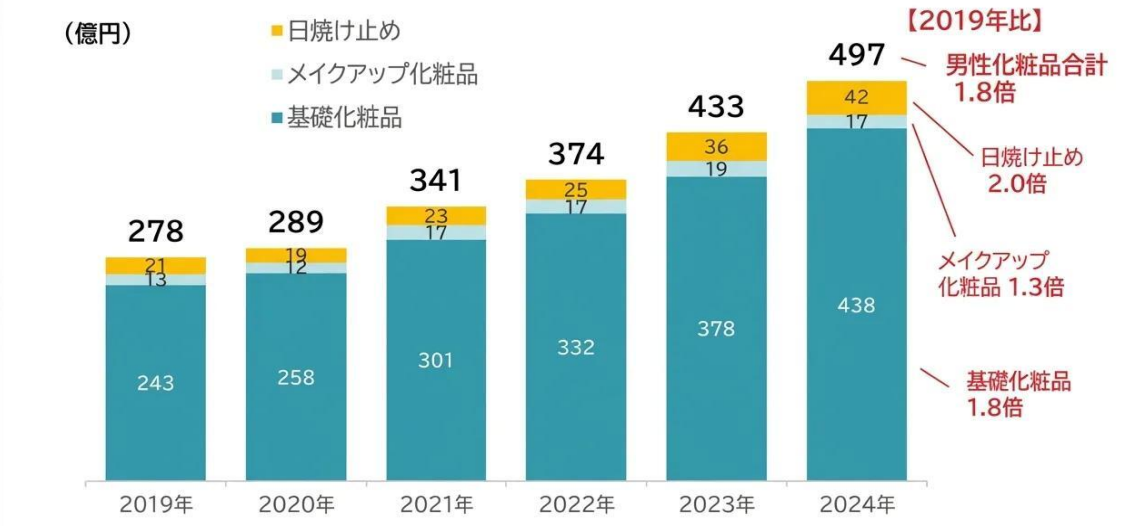


ターゲット
「20代の男性にする理由」

本人使用目的の
購入**金額**と購入**率**で

20代が一番多い！

●男性化粧品の市場規模の推移



intage

データ:インテージSCI 集計期間:2019年～2024年(各年1-12月) 指標:市場規模金額
対象:日焼け止めを含む化粧品カテゴリー
※男性による本人使用目的の購入金額から指計

●男性・基礎化粧品の購入金額・購入率(年代別)

年代	期間	購入金額(円)	購入率(%)
トータル	2019年	1,869	30.4
	2024年	3,131	33.2
	24年対19年比	1.7倍	1.1倍
20代	2019年	2,604	40.4
	2024年	4,615	46.1
	24年対19年比	1.8倍	1.1倍
30代	2019年	1,984	39.0
	2024年	3,478	42.1
	24年対19年比	1.8倍	1.1倍
40代	2019年	1,641	34.0
	2024年	2,777	36.6
	24年対19年比	1.7倍	1.1倍
50代	2019年	1,596	29.1
	2024年	2,456	32.0
	24年対19年比	1.5倍	1.1倍
60・70代	2019年	1,640	22.5
	2024年	2,424	23.9
	24年対19年比	1.5倍	1.1倍

intage

データ:インテージSCI 集計期間:2019年・2024年(各年1 -12月) 指標:市場規模金額
対象:基礎化粧品カテゴリー
※男性による本人使用目的の購入金額から推計 トータルには15-19歳含む

DAY1 午後

酒蔵見学と日本酒選抜

酒蔵を見学し、日本酒がどのような過程で出来上がっていくのかを学ぶ

↓

自分好みの日本酒を季節ごとに選抜していく



DAY１夕方

Eバイクによる
食材集め＆まち巡り

美容効果を高める

血行が促進され、肌のくすみをリセット
自然との触れ合いでストレス軽減⇒ホルモンバランスを整える

運動不足をスッキリ解消・地域住民との交流

有酸素運動で脂肪を燃焼し、心肺機能を向上
地域住民との交流がモチベーションを生み出す

体も心も軽くなる、富士宮の夕方アクティビティ





Eバイクで地域周遊・食材収集

指定した範囲でそれぞれのグループごとに好きな箇所をEバイクでまわり、集めた富士宮の食材を使って料理体験をする

参加者が地域を巡るにあたってあらかじめ探索マップを作成し、ツアーに協力してくださる地元のお店を探してもらい交流につなげてもらう
（何か交流を深める工夫をしたい）

探索マップには地域の観光名所やおすすめスポットを載せ、富士宮について知ってもらう機会を増やす

春、夏、秋、冬で開催場所及びEバイクのルートを変更し、季節ごとの食材を楽しんでもらう

例）朝霧高原ルート　富士山ルート、芝川ルートなど



E-BIKE 富士宮 食材集め・料理体験ツアーマップ



イメージ像

DAY1 夜（春・夏）

DAY1 夜(秋・冬)

FWA宿泊とアウトドアクッキング



DAY2 朝

美容朝食で体内から整える

体にうれしい発酵の力

「甘酒」・・アミノ酸とブドウ糖で代謝をサポート

「ニジマス、粕汁」・・美肌の土台になる

美容効果

代謝アップと疲労回復で内側からスッキリ

コラーゲン生成を助け、ハリのある肌へ

運動へのスイッチ

朝食後は軽いストレッチやウォームアップで

一日をアクティブにスタート



DAY2 昼

エネルギー補給の BBQ昼食(FWA)

エネルギー補給

富士宮の肉・野菜中心のBBQ
⇒　しっかりエネルギーチャージ
　　日本酒の酒粕をつかって甘酒も

美容効果

良質なたんぱく質と抗酸化物質
⇒　肌の修復と抗老化(アンチエイジング)をサポート
　　ビタミン豊富な野菜で肌の保湿・弾力アップ

運動面でのメリット

適切な栄養補給で
午後以降の活動パフォーマンス向上

おいしく食べて、内側からも強く美しく



DAY2　午前～午後

球技大会で
徹底的に汗をかく



美容効果

大量発汗による
デトックス効果

運動による成長ホルモン
分泌で肌の再生促進

運動効果

心肺機能向上、
筋力、持久力アップ

チームプレイで
精神的健康もサポート



DAY2　夕方

季節別究極の美容サウナ体験









美容効果

老廃物排出と毛穴洗浄

日本酒成分で**保湿と美肌**を促進

肌の**栄養補給**と**抗炎症作用**

ロウリュウストーンクラフト体験

①参加者にそれぞれオリジナルの
サウナストーンを作成してもらう

②サウナストーンなどに自身の名前や願い事など好きな文字を刻めるクラフト体験

③持って帰るときに木箱にいれて特別感をだしたり、サウナストーン認定書のようなものを一緒に渡す

④石はただの石ではなく富士山の石などを使い、ストーリー性を持たせる

⑤装飾など自分好みにすることでオリジナリティをだす



まとめ

Eバイクで地域住民交流や球技大会を通じた仲間との絆づくりが、地域への愛着を育み、持続的な関係人口になりえる

美容と運動の相乗効果内側からも外側からもクリーンに整う

仲間と過ごす時間が心身ともにリフレッシュ

富士宮市の自然と文化が生む唯一無二のウェルネス体験

滞在者が心からリラックスできる
「空間デザイン」が組み込まれている