

令和8年度 第73回 全国高等学校ワープ口競技大会 (8. 7. 29)

【競技問題】

近年、心身の状態を安定させる手段としてサウナ浴が普及しつつある。これは高温の室内で身体を温めて発汗を促し、水風呂で急速に冷却した後、外気を浴びて休憩する入浴法だ。この一連の行為は「サ活」と呼ばれており、性別や年齢を問わず幅広い世代に広がりつつある。湯船につかる従来の入浴法とは別に、リラックス効果や健康維持を目的として愛好者が増えている。	30 60 90 120 150 171
サウナの起源はフィンランドにあり、二千年以上の歴史を持つといわれている。北欧の厳しい寒さの中では、暖を取るために欠かせないものであった。かつては出産や治療にも利用されており、生活の中で重要な役割を果たしてきた。現在では人口約560万人に対して、サウナは320万台以上もあり、国会議事堂や大使館、空港などにも設置されている。フィンランドにおいては、重要な決断を下す前に心身を浄化させる場所といわれるほど、大切な習慣として受け継がれている。	201 231 261 291 321 351 381 391
日本の風呂文化は、長い歴史の中で独自の発展を遂げてきた。古くは、身を清めるみそぎや寺院での湯あみが中心で、入浴は宗教的かつ精神的な意味を持つ行為であった。平安時代に入ると、貴族の屋敷にも蒸し風呂が設置されるようになる。湯屋が各地に登場した江戸時代には、湯船に湯を張ってつかる形に発展し、庶民の間にも入浴習慣が浸透した。衛生と娯楽の役割を担う湯屋は、人々が集まり交流を深める場でもあった。各家庭に風呂が普及した現代でも、銭湯や温泉は多くの人々に親しまれている。このように、日本における入浴習慣は、清潔を保つだけでなく、心を整えて人との繋がりを育む文化として発展した。	421 451 481 511 541 571 601 631 661 675
日本でサウナが広まる契機となったのは、昭和39年に開催された東京オリンピックである。外国人選手からの要望に応え、選手村にはサウナが設置され、疲労回復やコンディションの調整に活用された。その様子が国内で報じられると、世界で普及している習慣として認知されるようになった。高度経済成長期には、人々の生活は急速に忙しくなり、短時間で疲れを取ることができる場所として、	705 735 765 795 825 855

都市部を中心にサウナ施設が増加した。さらに、カプセルホテルを	885
併設すると、手軽に利用できる場所として定着していった。当時は	915
熱くて苦しいというイメージが強く、利用する人が限定されていた	945
ため、爆発的な流行には至らなかった。	964
その後、バブル崩壊後の１９９０年代には、第二次ブームが到来	994
する。人々が物質的な豊かさよりも、心の安らぎを求めるようにな	1024
るとともに、健康やダイエットなどにも関心が高まった。そのよう	1054
な中で、サウナ浴は気軽なりフレッシュの手段として認識された。	1084
また、令和元年にサウナ体験を描いた漫画がドラマ化され、若年層	1114
も興味を持つようになった。特に「ととのう」という独特の表現が	1144
大きな話題となり、サウナ文化を象徴する言葉になった。芸能人や	1174
インフルエンサーが、SNSでサウナの楽しみ方や利用方法などを	1204
発信すると、その情報が瞬く間に拡散されて、自分も体験したいと	1234
いう若者が一気に増えた。	1247
漫画やドラマで使われた「ととのう」という言葉は、サウナの次	1277
に水風呂に入り、その直後に外気浴をする一連の流れを数回繰り返	1307
すことで、意識が澄み渡るような感覚になることを指す。この言葉	1337
をローマ字で表記した「T O T O N O U」は、サウナ発祥の地であ	1367
るフィンランドにも伝わっている。	1384
この感覚は、個人差はあるものの、自律神経が大きく切り替わる	1414
ことで生じるものだという。サウナと水風呂の温度差によって起こ	1444
る刺激により、交感神経が優位になる。その後、休憩を入れること	1474
で副交感神経が高まる。この切り替えが円滑になると、深い安定感	1504
が得られるという。こうした生理的変化の積み重ねにより、サウナ	1534
の利用者は心身の調和を実感できる。	1552
サウナの効用は多岐に渡り、身体面と精神面の双方に良い影響を	1582
与えるとされている。身体面においては、体温上昇による血行促進	1612
が挙げられる。血流が良くなると筋肉の緊張が緩和され、疲労感の	1642
軽減に繋がり健康維持に役立つ。例えば、眼精疲労や肩こりなどへ	1672
の効果が期待できる。	1683

精神面への効果としては、ストレスの軽減に役立つことが立証されている。	1713
アメリカの大学で神経学者によって行われた研究では、	1743
脳のデフォルトモードネットワーク（DMN）に対して、影響を与える可能性が指摘された。これは、何もしていないときに働く脳の	1773
ネットワークのことで、記憶の整理や未来へのシミュレーション、	1803
アイデアの創出に関係しており、脳疲労の原因になる。サウナ浴はこの活動を落ち着かせ、精神の安定に関係するといわれている。特	1833
に現代の社会では、情報量が増加しており、脳が常に刺激を受け続ける傾向にある。DMNを適度に休ませる時間を確保することは、	1863
メンタルヘルスの観点から重要だと考えられている。	1893
また、フィンランドで実施された研究では、定期的にサウナ浴を行うことが、心血管疾患のリスクの低減に繋がる可能性が示されて	1923
いる。この研究は40歳から60歳までの男性を対象に、20年間に渡って実施された。その結果、週に4回以上サウナ浴を行った人	1953
は、利用頻度が少ない人に比べて、心血管疾患による死亡率が低い傾向にあることが判明した。	1978
さらに、サウナがストレスホルモンの減少に加えて、睡眠の質の向上にも関連するという研究結果もあり、健康維持に役立つことが裏付けられた。こうした科学的根拠は、サウナ浴が単なる娯楽にと	2008
どまらず、日々を健やかに暮らすための習慣としても、価値が高いことを示している。ただし、高血圧や妊娠中、心臓疾患がある人などは、身体への負担が大きく体調を崩す可能性もあるため、注意が必要だ。	2038
近年では、サウナを活用することで、地域経済が発展した事例も報告されている。観光庁の調査では、温浴施設の利用を目的とした旅行者は年々増加しており、滞在時間が延長され消費額が高くなる	2068
ことが示されている。特にサウナを特色とした宿泊施設は、稼働率が向上しており、地方の観光資源として注目されている。自然環境を活用するアウトドアサウナは、水風呂の代わりに川や湖を利用したり、風や鳥のさえずりを全身で感じたりすることで、非日常を味	2098
	2128
	2142
	2172
	2202
	2232
	2262
	2292
	2322
	2327
	2357
	2387
	2417
	2447
	2477
	2507
	2537

わえる魅力がある。専用のテントと持ち運びが可能な薪ストーブを	2567
組み合わせ、場所を選ばず設営することができるテントサウナは、	2597
その一例として人気だ。	2609
多くの人が利用する公共のサウナ施設では、他の利用者へ不快感	2639
を与えないような配慮が求められる。まず、サウナに入室する前に	2669
身体を洗ってからよく水分を拭き、清潔な状態で利用しなければな	2699
らない。また、室内では静かな環境を保つために、大声での会話を	2729
控えるべきである。水風呂に入る前には、掛け湯で汗を流す必要が	2759
ある。さらに、休憩スペースでは場所の譲り合いを心掛け、混雑時	2789
は長時間に渡って場所を占有してはならない。	2811
サウナ活動がもたらす恩恵を最大限に享受するには、正しい手順	2841
と自分に合った時間と頻度を知ることが重要だ。サウナは、どれだ	2871
け長く入れるかを競うものではない。自分の体調を最優先に考えな	2901
がら、施設の案内に従ってサウナ浴を行うことで、安心して心地良い	2931
体験へと繋がる。	2940
このように「サ活」は、歴史的な背景や科学的な根拠に基づき、	2970
健康習慣の一つとして位置付けられている。また、公共心を育てる	3000
学びの場としての意義も持つ。サウナ浴を一時的な流行に終わらせ	3030
るのではなく、古代から続いてきた日本の風呂文化の一つとして、	3060
より良い形で次の世代へ受け継いでいきたい。	3081