

平成 19 年 1 1 月 2 6 日

報道発表資料

セントラルスポーツ株式会社  
南海電気鉄道株式会社  
株式会社南海国際旅行

体験修行で『メタボ改善』のキッカケに！

こうやさん  
**高野山スピリチュアルツアー**を開催

12月2日(日)開催、40人を募集

セントラルスポーツ株式会社(本社：東京都中央区・社長：後藤忠治)、南海電気鉄道株式会社(本社：大阪府中央区・社長：亘 信二)、株式会社南海国際旅行(本社：大阪府浪速区・社長：竹田信男)では、共同で「高野山スピリチュアルツアー」を12月2日(日)に開催します。

参加されるお客さまには、世界遺産・高野山でのウォーキングをはじめ、宿坊で瞑想(阿字観)や禅の要素を取り入れた「Zen ヨガ」などを体験いただくことで、心身の浄化を体感していただきます。さらに、低カロリーの健康食である高野山名物・精進料理を召し上がっていただきます。

同ツアーでは、平成20年度医療制度改革による特定健診・特定保健指導の実施を見据え、生活習慣病の大きな要因とされるメタボリックシンドロームの予防・改善への「きっかけ」を提供します。ウェルネスツーリズムを提案し、メタボリック・シンドローム対策に積極的に取り組むセントラルスポーツと、高野山観光に力を入れる南海グループが互いのノウハウを最大限に活かし、観光を楽しみながら、無理なく・無駄なく健康づくりに取り組める内容です。

詳細は別紙のとおりです。



Zen ヨガの様子(イメージ)



奥の院でのウォーキングの様子(イメージ)

< 別 紙 >

1. ツアー名

体キレイに、地球環境にやさしい「高野山スピリチュアルツアー」

2. 開催目的

各種プログラムを通じて、心身の浄化を狙い、生活習慣病の大きな要因とされるメタボリックシンドローム改善へのきっかけを提供します。

3. 開催日

平成19年12月2日(日) 日帰り(雨天決行)

4. 募集定員

40人

5. ツアー行程

日程	コース
12/2 (日)	南海・難波駅(8:30発) (特急こうや・ケーブルカー) 高野山駅(10:00着) (路線バス) 金堂前(10:26着) 10:26-10:40 壇上伽藍(*1)でストレッチ体操 10:40-11:45 高野山内三十七町石(*2)と奥の院参道(*3)ウォーキング【約4キロ・約65分】 12:00-13:00 遍照光院(*4)にて昼食(精進料理) 13:00-14:00 同院にて瞑想(阿字観)【約60分】 14:00-15:00 同院にてZenヨガ 【約60分】 (出発まで自由行動) 苅萱堂(15:43発) (路線バス) 高野山駅(16:03着・16:15発) (ケーブルカー・特急こうや) 南海・難波駅(17:48着) 解散

6. 旅行代金

お1人 9,800円(発売記念特別価格)

【料金に含まれるもの】

難波駅～高野山駅間往復乗車券および特急こうや往復特急券  
精進料理昼食代  
瞑想体験代  
Zenヨガレッスン代

7. お客さまからのお問合せ・お申込み

セントラルスポーツ レジャー事業部 TEL 03-5543-1813

【営業時間】月～金/9:30～18:00(土・日・祝日を除く)

8. 備 考

同ツアーは、高野山までの行程を電車・ケーブルカーを利用することで、地球環境に配慮した「エコツアー」です。

また、各種健康関連ツアーを企画しているセントラルスポーツでは、メタボリックシンドローム対策の新しい形として、今後同ツアーの定番商品化を検討しています。

以上

< 参考 >

\* 1. 壇上伽藍（だんじょうがらん）

高野山を象徴する建物である根本大塔を囲むように、総本堂として重要な法要が営まれる金堂をはじめ、高野山最古の建物である不動堂、弘法大師がお住まいになっていたと言われる御影堂、東塔と西塔など荘厳な建物群が残ります。

\* 2. 高野山内三十七町石<sup>ちやういし</sup>

平成16年7月「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録された高野山。その参詣道である「町石道」は、熊野古道と同じく世界遺産として親しまれています。西の聖域「壇上伽藍」から東の聖域「奥の院・御廟(ごびょう)」にいたる約4キロの道のりには1町(109m)ごとに36の石塔が並びます。今回は、金剛界37尊に見立て御廟を37個目の町石とすることで「三十七町石」を歩きます

\* 3. 奥の院参道

大師信仰の中心聖地として今日も多くの人々が訪れる奥の院。約2キロの参道には何百年も経た老杉がそびえ、木々の間には、武将など20万基を越す墓碑が並び、荘厳な雰囲気漂わせています。

\* 4. 遍照光院（へんじょうこういん）

弘法大師が創建。院内には、重要文化財快慶作の阿弥陀像、貴重な襖絵などが身近に鑑賞できます。また、回遊式庭園もたのしめる高野山でも由緒正しい寺院です。