

## はじめに

この本を手にとっただきましてありがとうございます。

はじめまして。サウナ伝道師なんちゃんです。プロサウナーとして活動しています。こういう挨拶をすると「プロサウナー」ってなんやねん！と人によく聞かれます。

全国にはテレビやラジオに出て取材を受けたり、雑誌やネットニュースなどで記事を掲載したり、サウナブランドを立ち上げてグッズを販売したり、イベントにゲストとして参加するなどさまざまなメディアで活躍しているプロサウナーは何人もいます。サウナが大好きな著名人でサウナに関する情報を伝えたり、サウナ施設を紹介したりすることを仕事にしている人もいます。私はそこまでメジャーな露出はありませんが、サウナがめっちゃ大好きなサウナ愛好家としてインターネットのラジオ番組にゲストで呼んでいただいたり、自らイベントを企画したり、またSNSでサウナ施設を紹介したりしてサウナの素晴らしさを伝えています。

普段は私が住む大阪を中心に関西のいろいろな温浴施設を巡ったり、足を伸ばして他府県の有名なサウナ施設を訪ねたりしてサウナに関する情報を収集し、それを発信しています。

そもそも私がサウナにハマりだしたのは20代前半の社会人2年目のころ。あることがきっかけでサウナに入るために定期的にサウナ施設やスーパー銭湯に通うこと約30年。

ある日見たテレビの番組で今空前のサウナブームであることを知り、そこで初めて自分もサウナ愛好家。「サウナー」であることを知りました。そこでこんなに気持ちいいサウナの素晴らしさをより多くの人たちに伝えて広めたいと思うようになりました。そして2016年の春に「オレはプロサウナーになる！」と自ら宣言したのであります。

しかしその当時はサウナに関する情報が少なすぎてどうしたらプロサウナーになれるのかさっぱりわかりませんでした。まず「プロサウナー」の定義すらよくわかりませんでした。

もがくようにサウナに関する書物を探したりSNSでサウナーの方たちとつながってアドバイスを受けてたりしているうちに、サウナのよさをリアルで広めようとイベントを企画することを思い立ち、周りの友人たちの後押しもあり「SAUNNERZ」という飲み会をスーパー銭湯で開催するようになりました。不思議なことに自分がやりたいことをいろいろな人に伝えていくとそれに関する情報がどんどん集まってきました。そこで日本サウナ・スパ協会が運営するサウナ・スパ健康アドバイザーと

いう資格に出会うことができ、資格を取得することができました。

今までなんとなく楽しんでいたサウナですが、いろいろ学んでいくとその世界の奥深さに驚きます。まずサウナにハマっていくことになりました。

そんな私を見て興味を持ってくださる方はいろいろな質問を投げかけてくださるのですが、サウナに関する情報に触れてもらうことでみなさんがとても喜んでくださったり驚いたりして興味を持ってくださいます。それがきっかけで「あのあとサウナに入ってきました」とか「水風呂に入れるようになりました」など嬉しいお知らせをいただいています。

サウナというとサブカルチャー的でニッチなコンテンツですが、すでに1人で黙々とサウナを楽しんでいる隠れたマニアがたくさんいます。

現在はテレビや雑誌、書籍などのメディアやSNSによってサウナブームもかなり広がりを見せています。その影響で愛好家も増えてサウナの楽しみ方も多様になってきました。

私はこのブームによってサウナがもっと一般に広がり普通の文化として長く定着してほしいと思っています。サウナが大好きなマニアたちのいろいろなサウナの楽しみ方をご紹介したいということ、まだサウナが苦手な人やサウナ自体をよく知らない人たちにサウナに興味を持ってほしいという思い

をこめて、この書をお届けしたいと思  
います。

