

2014年 5月27日～6月3日「第16回国際サウナ会議」に引っ掛けて公益社団法人日本サウナスパ協会のラトビア・リトアニア視察研修ツアーでウスキングのデモンストレーションを見学する。

“ すっかり魅了されたばかり7名のサウナーたちは、どうしてもこのロシア式のサウナでランバスティングを体験したくなり、急ぎょ6日目の朝から昼過ぎまで予約を取ることに成功したのです ”

“Rimasさんは、数年前に日本に訪れた際、日本の宗教的な儀式を取り入れるべく、比叡山や高野山を見学したり、滝に打たれたりして、リトアニア式のランバスティングをよりスピリチュアルなものに仕上げているそうです。”

“ リトアニア式ランバスティングの流れは、**ロウリュウで体を温め**→個別に**ランバスティング**→**はちみつを使ったオイルトリートメント**というもの。”

“ 暑くて息苦しくなったその絶妙のタイミングで、**頭に冷水をかけてくれます**。これも、日本の滝行のエッセンスか？ ”

天然温泉湘南ひらつか太古の湯グリーンサウナメッセージの泉「ラトビア・リトアニアのサウナ視察ツアー」
2014年7月10日 (<https://ameblo.jp/junjwu/entry-11892054307.html>)より引用



サウナラボのウスキングはこの時の米田社長の体験が元になっているのか?…と推測しています。

2016年 3月7日「第1回日本サウナ祭り」開催@フィンランドビレッジ

ここでもリトアニアのウスキング体験が行われた。

参考:濡れ頭巾ちゃんブログ (<https://ameblo.jp/spasaunalove/entry-12125246381.html>)

2016年 11月「全国サウナ・スパ会議」でタナカカツキ氏がリトアニアサウナ旅に関する講演を行う。

ウスキング技術を学び始める

2018年 9月25日ロシアから来日したウスキングのプロ・アンドレイ氏によるウスキング体験会と男性限定でウスキング技術ワークショップが一般の参加者向けに行われた。

@太古の湯グリーンサウナ @草加健康センター

参考:平塚版タウンニュース (<https://www.townnews.co.jp/0605/2018/09/27/450517.html>)

参考:野田クラクションベベーさんのブログ (<https://liginc.co.jp/426574>)

参考:しらかばスポーツさんのブログ (<https://news.livedoor.com/article/detail/15480301/>)

2019年 1月16日 講習会を受けた有志が再び集まった事をきっかけに「しらかばスポーツ」を結成。

”アンドレイチルドレン”→”しらかばスポーツ”として名前をリニューアル。

ウスキングの認知度を高めるため、数々の無料体験会を実施。

しらかばスポーツのウスキング体験会の歴史はこちらから↓

(<https://sauna-ikitai.com/advent-calendar/2020/20201222/>)

ウスキングを常設で受けられるようになる

2020年 12月「ジートピア」でしらかばスポーツによるウスキング常設

2021年 4月「サウナラボ名古屋」ウスキング不定期常設

2021年 5月「サウナラボ神田」ウスキング不定期常設

2021年 7月「かるまる」ウスキング常設

2021年 9月「ウエルビー名駅」ウスキング常設

2021年 10月「サウナラボ福岡」ウスキング不定期常設

2021年 11月「おふるcafé utatane」ウスキング常設

2021年はウスキングを常設で受けられる施設が一気に増えました。

2021年 11月28日「第0回ウスキング大会」@サウナラボ神田

日本のウスキングマスターたちが一同に集まる。

ま 昭和初期にフィンランドサウナが入り、一度は断ち切れになったロウリュウ。2000年台からロウリュウの出来るサウナストーブが増えたことにより、フィンランドサウナブームの再燃。学会でリトアニアなど(バルト三国)からウスキング文化が紹介され、各施設でヴィヒタの設置やヴィヒタ×ロウリュ(スタッフによるヴィヒタで背中を叩くサービス)などが行われるようになった。2018年から本格的にウスキングを学ぶ人が出てきウスキングは一般の人にも気軽に受けられるようになってきた。