



madsaunist

T O K Y O

THE STEAM DESIGN | SETTINGS

STYLEBOOK

VER.2

IE
SAU
NA

madsaunist

T O K Y O



[Official Website](#)



[Instagram](#)



[Twitter](#)



[Facebook](#)

マニアックサウナ・バーニャレーベル『madsaunist (マッドサウニスト)』

2021年9月、uk (総合演出家)・YAS (プロマーケター)・YsK (医師) の各サウナ関連チャンネルで特異思想を発信してきた3名により結成

テントサウナ領域におけるサードパーティギアの開発・プロデュースやオーダーメイドセッティングを行う

また、専門家や論文、独自の知見をミックスさせたアカデミックアウトドアサウナ理論の啓蒙やサウナイベント・サウナ関連コンテンツの総合演出も行う

レーベルテーマは、自分達がイケてると感じるサウナ | バーニャ文脈のアプローチを『構想』 + 『創出』 + 『共有』すること

代表作

サウナタウン下北沢 極寒対応セッティング (2022)

ホテルニューオータニ東京 無煙薪サウナセッティング (2022)

おふるcafé ハレニワの湯 ハーバルスチームサウナセッティング (2022)

私達、madsaunistがオススメする『IESAUNA』の楽しみ方をまとめました。

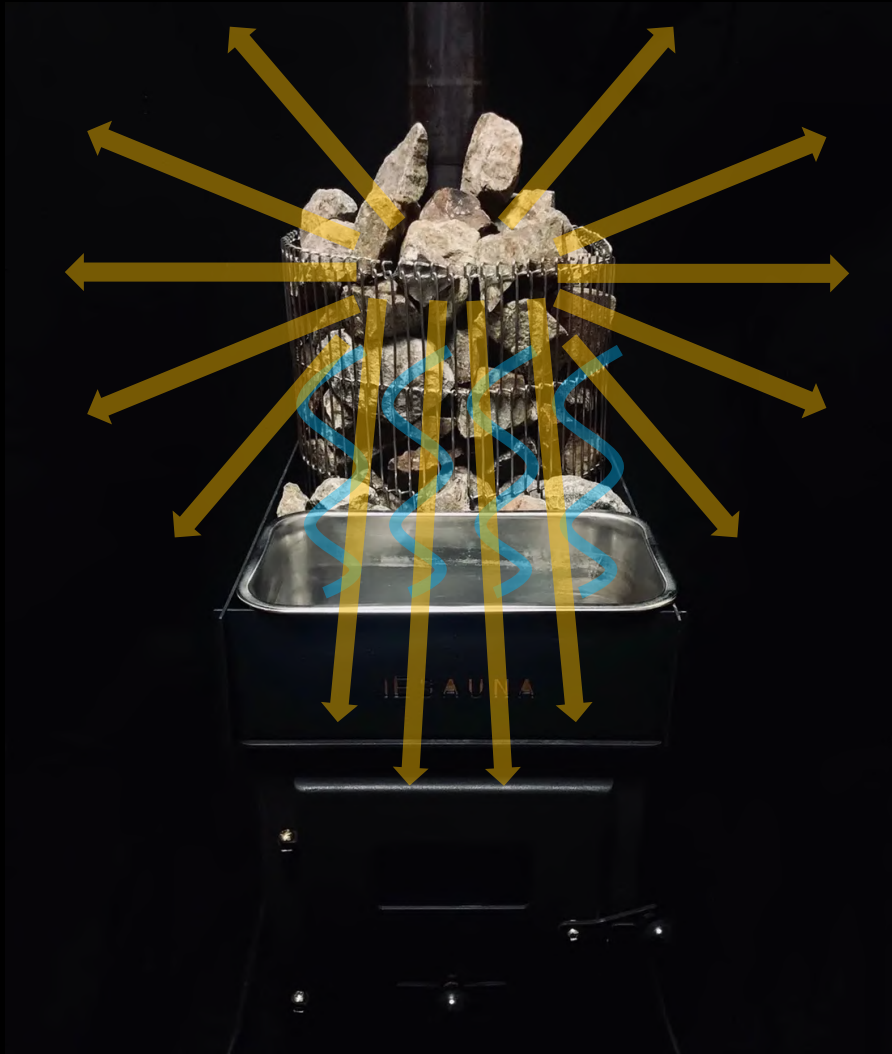
IESAUNAは、バイオエタノールを用いた無煙サウナ。購入後、初めて使用する前はストーブ単体で一度空焼きが必要ですが、それ以降は煙がほぼ発生せず、バイオエタノールを使用するため二酸化炭素と水しか発生しません。ちなみに、二酸化炭素は完全燃焼によって発生するガスで、化学的にも極めて安定した気体であり、かなりの高濃度でない限り人体への影響は限定的。とはいえ、閉鎖空間内で高濃度となると危険なため、風通しの良い空間環境で利用してくださいね。

さて、IESAUNAはご存知の通り、ご自宅で愉しめる”ゼロ距離サウナ”。好きな香りに包まれたり、読書しながら蒸気浴をしたり、熱々潤々の環境にしたりしたいですね。ゼロ距離なので、蒸気浴後はそのままご自宅のソファでくつろいだり、お手製の料理を摘んだりなんかしちゃったりして。そんなプレミアムな時間をより良くするアイデアをほんの少しご提案致します。

今回は、様々なコンディションを求められる方向けに厳選した3種類のセッティングスタイルと複数のTIPSをご用意致しましたので、これらをベースにご自身のスタイルに昇華されるもよし、そのまま採用されるもよし。思う存分、皆様の世界観を可視化してください。

では、私達のMADなスタイルブックをご笑納くださいませ。

01 初代 madsaunist セッティング



まず初めにご紹介するのは、IESAUNA用ストーンタワーガードとステンレスバットを併用したスタンダードセッティングです。

おそらくIESAUNAにおいては、費用面や手軽さという角度でもこれが最適解のセッティングだと思います。

基本的にストーブのどこが最も熱くなるかというと、煙突の根もとや煙突の最下部。 combustionが始まると煙突自体が赤くなってくることでしょう。主にその熱がストーンに伝わり、上質なロウリュを可能にします。

ストーブが十分に暖まるとステンレスバットからは常に蒸気が発生します。その蒸気にストーンからの輻射熱が伝わり、テントのドアを開けた瞬間に心地よい温湿度が迎え入れてくれることでしょう。



ストーンタワーガード
(for IESAUNA)



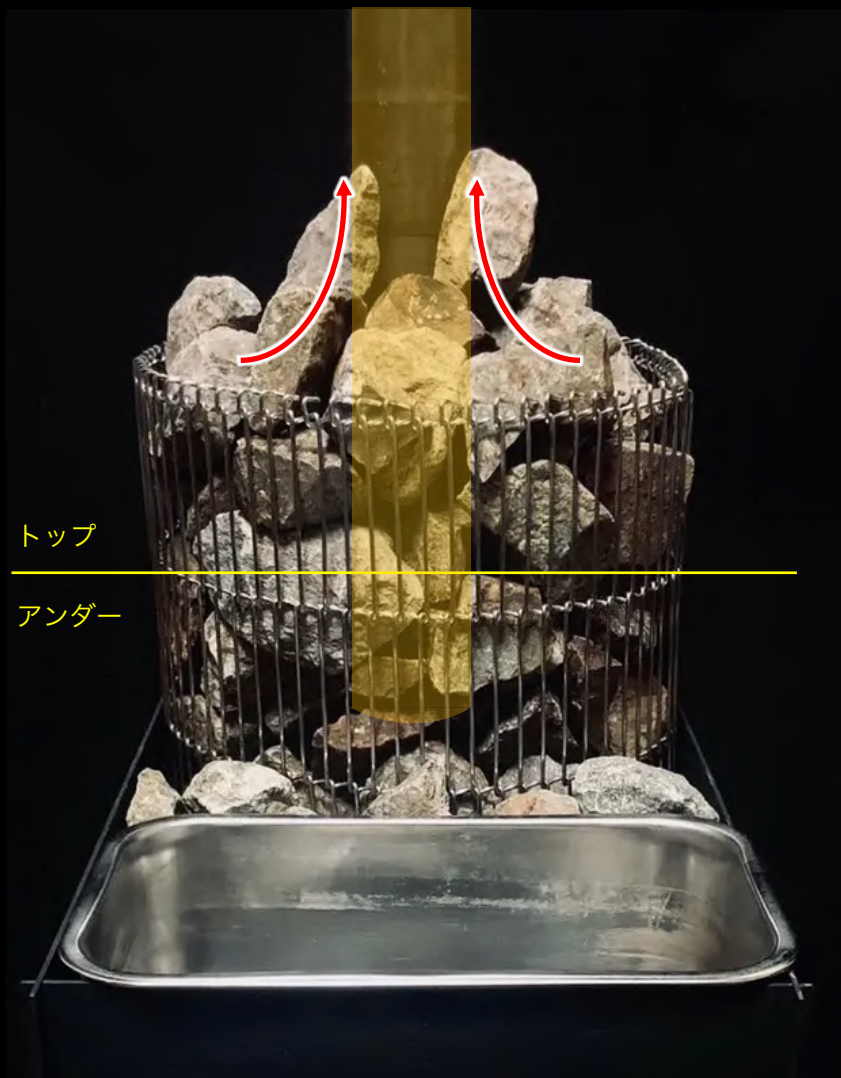
24型 18-8
ステンレスバット

ストーン積み方ですが、大切なのは ストーン同士が触れる面積を大きく とることと 煙突に触れているということ。天板に触れる部分はもちろん天板にしっかり面で接触してくださいね。

ストーンタワーガードを例に表現すると、例えばアンダーとトップに分けるとします。アンダーは石垣をイメージし、隙間を抑えてください。トップは、アンダーで発生した蒸気が隙間を縫って上がってくるイメージで積んでください。最上部は煙突に沿って円錐的な形状になるようにしてみてください。

私達は、IESAUNA付属のストーンをアンダーに、madsaunistのプレミアムストーンをトップとストーンタワーガードとステンレスバットの間にインサートしています。

さて続いては、これをベースに横展開していきますよ！



[madsaunist](#)
[プレミアムサウナストーン](#)



[madsaunist](#)
[プレミアムサウナストーン](#)
[説明・コラム](#)



前項で記載したステンレスバットでハーブミックスやリーフを煮出してロウリュするスタイル=ハーバルロウリュ。もちろん、別の容器で煮出してそれをロウリュしてもOKですし、単純に水を沸騰させ常に蒸気を出し続けるというのもありです。

画像はアルテミスの薬草店のハーブミックスとVihta JPのヴィヒサシェです。サシェは完売する時が多いので、その他のブランドやVihta JPが販売している白樺やオークのウィスクの枝葉を千切って使用しても良いと思います。

以下にmadsaunistが愛用しているサウナハーブブランドとウィスクを販売しているブランドの購入ページを記載しておきますね。

【ハーブミックス】



[アルテミスの薬草店](#)

【ハーブミックス】



[SAUNA+TEA](#)

【リーフ・ウィスク】



[Moi Vihta!](#)
(大森ガーデン)

【リーフ・ウィスク】



[Vihta JP](#)
(ヴィヒタジャパン)

【リーフ・ウィスク】



[BANYA JAPAN](#)
(バーニャ ジャパン)

02 ハーバルロウリュ セッティング



アルテミスの薬草店のプロダクトは、開封すると既にパックになっていますので、そのままステンレスバットに入れても良いですが、量が多いのでストレーナー（漉し器）を使用し、使用する分だけ取り出すことをおすすめします。



ラスティア
ハーブストレーナー（小）

ハーブミックスやリーフを入れるストレーナーは、濃く煮出し過ぎの時にステンレスバットに引っ掛けることができるのでおすすめです。



ハーブミックス 投入時



もぎ取りウィスク 投入時



手揉みウィスク 投入時

02 ハーバルロウリュ セッティング



奈良 高山 創業四百年
芳竹園製 柄杓

ウィスクを使用される場合は、枝葉は千切り取りストレーナーへ。揉んだり、細かくしたりすると香りが立つことでしょう。私達がまだ知り得ぬその他のハーブ・リーフを入れて、皆様独自の香りの世界をご創造くださいね。

また、テントサウナにおける1回当たりのロウリュの量は、竹の柄杓がベストだと思っています。優しくストーンを這っていくようなロウリュ。そして段階的なロウリュをすると素敵な対流が生まれるはずです。



トントゥ、可愛いですよね。IESAUNAなら自分の世界を設定し放題。トントゥだってこのように。まるで噴水に集まったトントゥファミリーみたい。

噴水・・・？そう、真ん中にある物体は液体を入れて熱されると噴水のように噴出してくるのです。

基本的なセッティングがストーンを中心としたロッキードスタイル。とは言え、少しお手元演出したいし、少しだけ湿度も・・・という方には大変オススメです。

28億年前にフィンランドの地で生み出されたカレリアンソープストーン天然石の素材を思う存分ご堪能ください。

HUKKA DESIGN

HUKKA DESIGN (フッカデザイン)



Reiska (レイカ)



Tahvo (ターボ)



Elli (エリー)



Lyyli (リリー)



Jolle (ヨール)



サウナミニ噴水

通常のテントサウナでは、室内が広すぎてあまり効果が得られないのですが、IESAUNAにおいては見事に効力を発揮しました。

こちらのストーブファンを室内上部（おおよそ蒸気が滞留していそうな高さ）の煙突にセッティングすると柔らかな対流が生まれます。別の言い方をしますと、上部に溜まった蒸気に気づかず立ち上がった時に顔面がチリチリすることがあります。それを和らげる効果もありますよね。尚、このストーブファンは電源不使用です。熱の力で作動致しますので、便利ですよ。もちろん、ハードコアサウナーの方は胸元に当たる高さに設定されても良いかもしれません。

※ストーブファン付属のバンドはサイズが合わないので、必ず別売りのバンドを入手してください。



Thinker
ストーブファン



可変ホースバンド



地面が土やモルタル、アスファルトだと、どうしても足元が冷えてしまいます。そのような地面から発する冷放射を抑え、室内をより温める工夫として、IESAUNA本体のスカートは内側に、その上にアルミシート、合板の順番に敷くことをオススメします。ストーンやストーブ、合板の自重でウェイトになります。もちろん外側から本体をロープで固定することもお忘れなきように。

木材は1400mm×700mm以上の既存の合板をカインズにて購入。

1400mm×350mm (2枚) or 1400mm×700mm (1枚) にカット。

カット1回当たり50円。また、カットした合板に不燃塗料を塗布し、手軽にIESAUNA用の床が完成。不燃塗料を塗布するのが手間であれば、既製品のラワン難燃合板をオススメ致します。その場合、カットは最寄りのDIY設備を有するホームセンターをご利用されるか、ご自宅でご対応ください。

アルミシートは、アルミシートとしての既製品では合ったサイズが見つからなかったため、自動車用のサンシェード (145cm×72cm) を応用。右側に掲載しているサンシェードはIESAUNAの底辺のサイズに近く、折り畳めます。二重構造の断熱シートでもありますので強くオススメです。



フロントシェードL
遮光・断熱タイプ



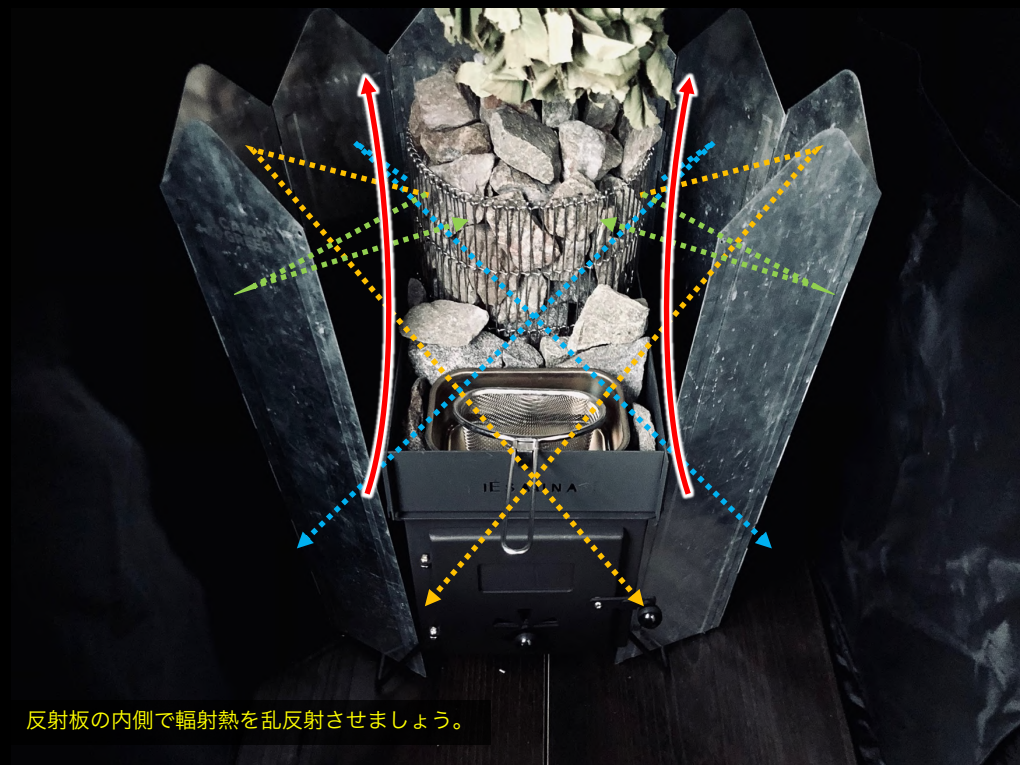
上記代替品



ラワン難燃合板



不燃塗料
(ファイヤーデイレ-F4)



反射板



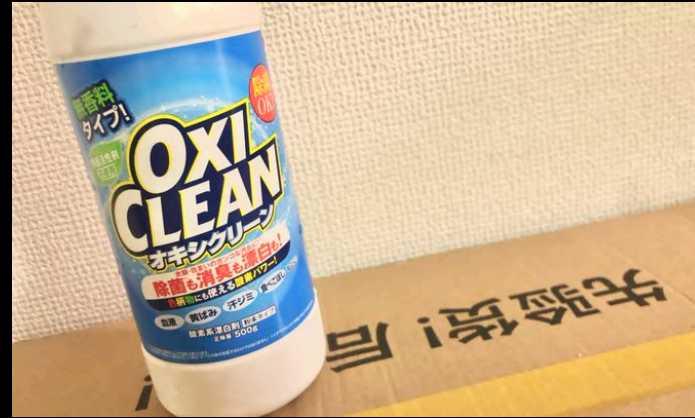
上記代替品

反射板を使用しない場合では、360度開放されてしまう熱も、反射板に反射して跳ね返る輻射熱により、暖かさをより感じることができます。また、ロウリュした際に跳ねる水溶液も最小限に抑えられます。尚、反射板の理想の高さは70cmです。



ストーンタワーガード
(for IESAUNA)

今更ですが、改めて私達の代表作であるストーンタワーガード (STG) についてお話致します。STGはサウナストーンを高く積むためのギアです。ストーンを高く積むことによって得られる輻射熱の量は増え、発生する蒸気も比較的マイルドになり、コシもです。また、ストーブ天板前方にスペースができますので、ステンレスバットを設置したり、ストーンを2層程度設置しても良いと思います。



オキシクリーン
(酸素系漂白剤)



亀の子束子
(棕櫚たわし極ズ No.5)

煮出し系口ウリュにおいて、時が経つとストーンの表面が茶渋がこべりついた様な状態になります。その際私達は、酸素系漂白剤『オキシクリーン』を使用して洗浄しています。洗浄順序を以下に記載します。

① 先にタワシを使い、ぬるま湯で下洗い ② 約70度のお湯にオキシクリーンをキャップ1杯放り込み、掻き混ぜる

③ ストーンをその中に投入。およそ約60度になる。 ④ 状態を見ながら3-5時間浸け込む ⑤ ぬるま湯で洗浄 ⑥ 乾燥



GOAL ZERO
(ゴールゼロ)
LED ランタン



ayan00n氏 特製
GOAL ZERO 用
アンバーグローブ

ということで、組み上げたのがコチラ。私達もまだまだ実験段階。これからIESAUNAをどうしてやろうかとワクワクしています。皆様の世界観を反映したセッティングも拝見したいので、是非 Instagram や Twitter で madsaunist をメンションし、お知らせいただくと恐悦至極に存じます。

10 越冬セッティング：温室テント | 前書き

アウトドアサウナにおける最大の関門は『越冬』と言い切っても過言ではないでしょう。それはIESAUNAだけではなく、私達が主戦場とするサイズの大きいサウナテントも例外ではありません。

寒い季節をどう乗り越えるか。この『越冬セッティング』が多くのIESAUNAオーナーのプラスになることを願います。

さて右側の画像、実は内部にIESAUNAが隠れています。ガーデニングや園芸で用いられる簡易温室テントを応用し、IESAUNAをすっぽり囲いました。実は、空気というのは天然の断熱材とも言われており、IESAUNAと温室テントの間に空気層を持たせることにより、その空気層が寒さを和らげ、もっと言うと冬寄りの春や秋ほどの気温になります。その上で展開するmadsaunist settingsは初めて本領を発揮し、熱々の蒸気浴を体験することができるでしょう。

とは言え、やはりテントサウナという性質上、DIYによる圧倒的な断熱対策を行わない限り、温まりにくいのが事実です。

できる限りの対策を記載致します。是非参考にしてみてください。



武田コーポレーション
スーパーグリーン
温室

※サイズ：スーパービッグ

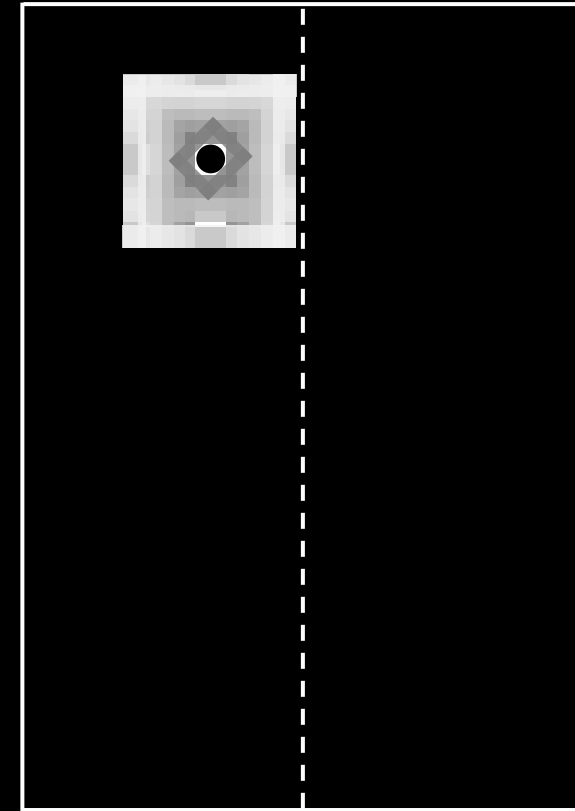
10 越冬セッティング：温室テント | 温度変化の推移



	11月3日	11月4日	11月7日	11月8日
外気温	20℃	13℃	15℃	14℃~17℃
開始時間	10:36	20:00	21:41	08:03
03分	33度	20度	20度	未計測
05分	未計測	未計測	28度	32度
07分	50度	39度	35度	未計測
10分	61度	51度	50度	52度
12分	68度	59度	60度	未計測
15分	76度	68度	70度	68度
18分	81度	74度	77度	75度
20分	85度	80度	80度	80度
23分	90度	86度	85度	未計測
25分	94度	88度	88度	85度
30分	未計測	未計測	未計測	95度
35分	未計測	95℃	未計測	96度
40分	未計測	未計測	未計測	92度

計測期間：2022年11月3日・4日・7日・8日 協力：[チェル / Sauna Freak](#)

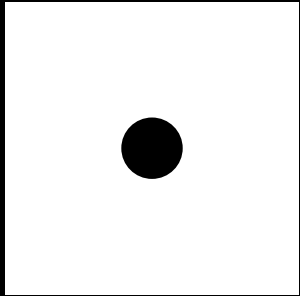
まずは前述の温室テントを併用した場合の温度変化の推移を表にまとめました。立ち上がりは、温室テントの中にIESAUNA本体が格納されているためか、外気より5~7度温かい状態で測定をスタート。10分で平均53.5度。20分で平均81.3度。25分後には88.8度。それ以降では35分後に95度前後を叩き出す成果を得ることができました。大成功です。



温室テント（上面図）

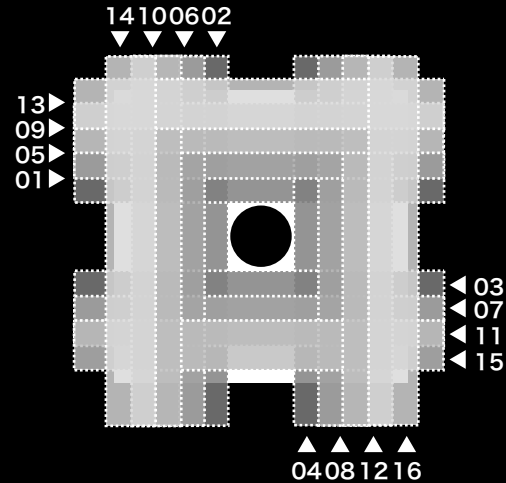
IESAUNAに温室テントを被せたものの、温室テントにも煙突を通さないと意味がありません。とは言え、どの様に煙突を通せば良いのか。その最適解がコチラの安価且つ直ぐに造作できる方法です。温室テントに正方形の穴を開け、そこに耐熱アルミテープを格子状に交互に貼付。それで温室テント用IESAUNA チムニーパッチの完成です。次ページで作り方を記載します。

①穴あけ



IESAUNA側のストーブ及び煙突の位置を合わせ、温室テントにおける煙突の突出位置を判断。
その後、カッターを用い、温室テントに約30cm (300mm) 角の正方形の穴を空ける。

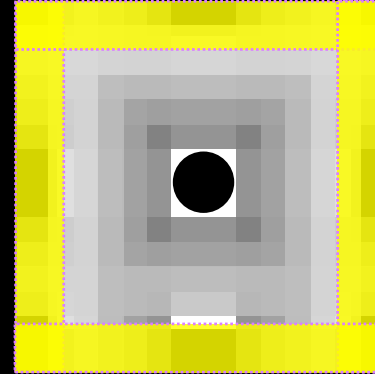
②耐熱アルミテープ貼付



※ナンバリングは貼付順

同じ長さの耐熱アルミテープを格子状に、時計回りに貼付していく。
※煙突直近から貼付していくこと

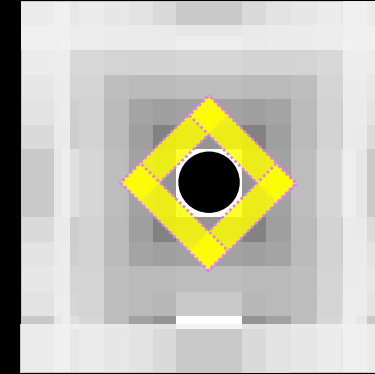
③布ガムテ貼付



※黄帯：ガムテープ

同じ長さの布ガムテープ（シルバー）を先程と同じく格子状に、時計回りに貼付していく。

④仕上げ～完成



密閉性を極限まで高めるために、アルミテープ煙突周りの隙間を埋めるように貼付。
これら一連の作業を表（温室テント外側）だけではなく、裏（温室テント内側）も同様に貼付が必要である。



3M スコッチ
耐熱アルミテープ
50mmx9m



TERAOKA
カラーオーバーテープ
NO.145 シルバー
50mmX25M



▶ラッシングベルト（ラチェット式ベルト）

温室テントとウェイト（錘）を繋ぐ物として、私達はラッシングベルトを使用しています。風に煽られベルトが緩んだ時も簡単にテンションを掛けられますし、アウトドアに明るくない方でも十分に扱いやすいギアだと思います。



E-Value
ラチェット式ベルト荷締機



▶ウェイト（錘）

実験時にはウォーターウェイトを使用しましたが、私達が普段使用するのは、ひとつ20kgのウェイトです。

ウェイトは重ければ重いほど風に吹き飛ばされる危険性が下がりますのでオススメです。



野坂商事
テントウェイト 20kg

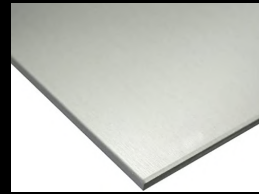
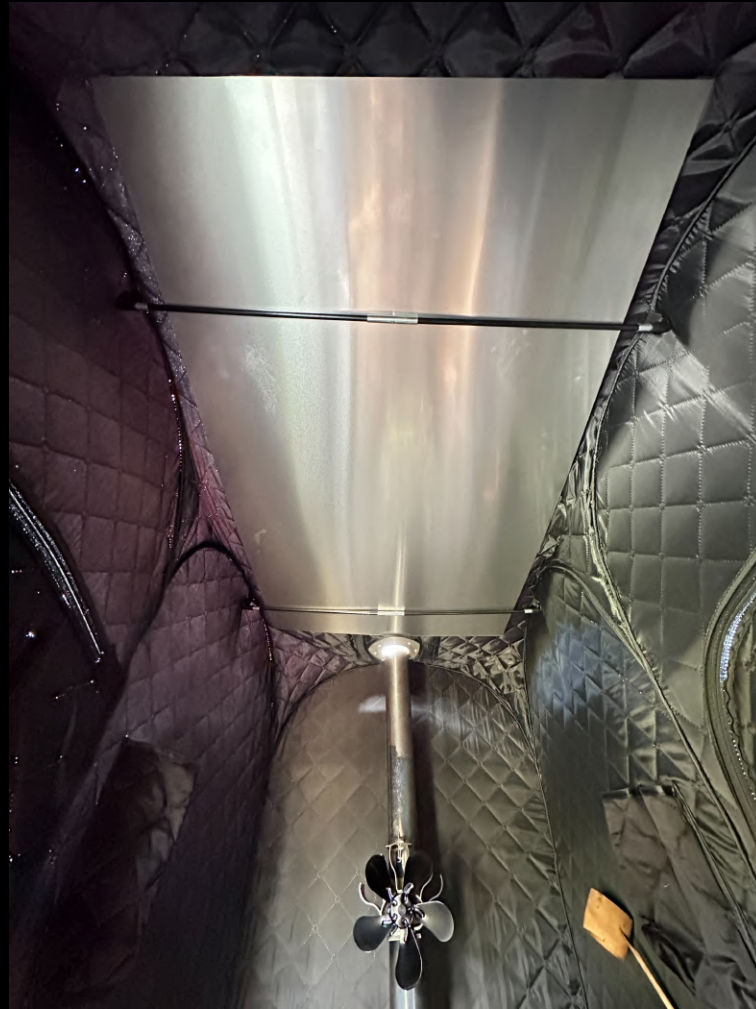
11 越冬セッティング：アルミ板と反射 ①

輻射熱とは、電磁波による熱(熱放射線)が物体に当たることによって発生させる熱のことで、風に影響されず、空間を移動するという特徴があります。

さて、ここで少しアルミの話しましょう。

アルミは《高い熱反射性》を有しているため、輻射熱がアルミ表面では吸収されずに跳ね返って再び空間に戻っていきます。

アルミの純度が高ければ高いほど反射率は高くなり、純度の高いアルミは97%もの熱を反射させるのです。



金属切板 アルミ板
600mm×1000mm
厚さ1mm
オーダーメイド品

今回の越冬セッティングには画像のアルミ板を天井にインストールし、ストーブから発せられた輻射熱を外に逃すことなく反射し、外の空間への輻射熱の喪失を極力抑えたセッティングとしました。輻射熱が降ってくるー！

11 越冬セッティング：アルミ板と反射 ②



①なるべく折れていないフラットなダンボールを600×1000 (mm) にカット



②アルミホイルをスタンバイ



③なるべく端で斜めにセット



④アルミテープで仮止め



⑤ダンボールに沿って巻き始める



⑥破れないように気をつけて！



⑦順調順調！



⑧一巻目が完了。仮止め。



⑨反対側の巻ききれなかった箇所も巻き仮止め



⑩最後は全てのアルミホイルを塞ぎ、1枚物にする。完成。

とは言え、アルミ板は高いよという方はダンボールと耐熱アルミテープでDIYしてみてください。



ラワンランバーコア合板15mm厚のサブロクサイズ（= 909mm×1818mm）を1枚加工するだけで、IESAUNA内で使用できる底上げ平台が完成。従来の床木板と併用することで更にロウリュの受け位置が高くなり、体感がより熱く感じられることでしょう。また、この平台の体積分の加熱領域が節約され、より空間が温まることでしょう。

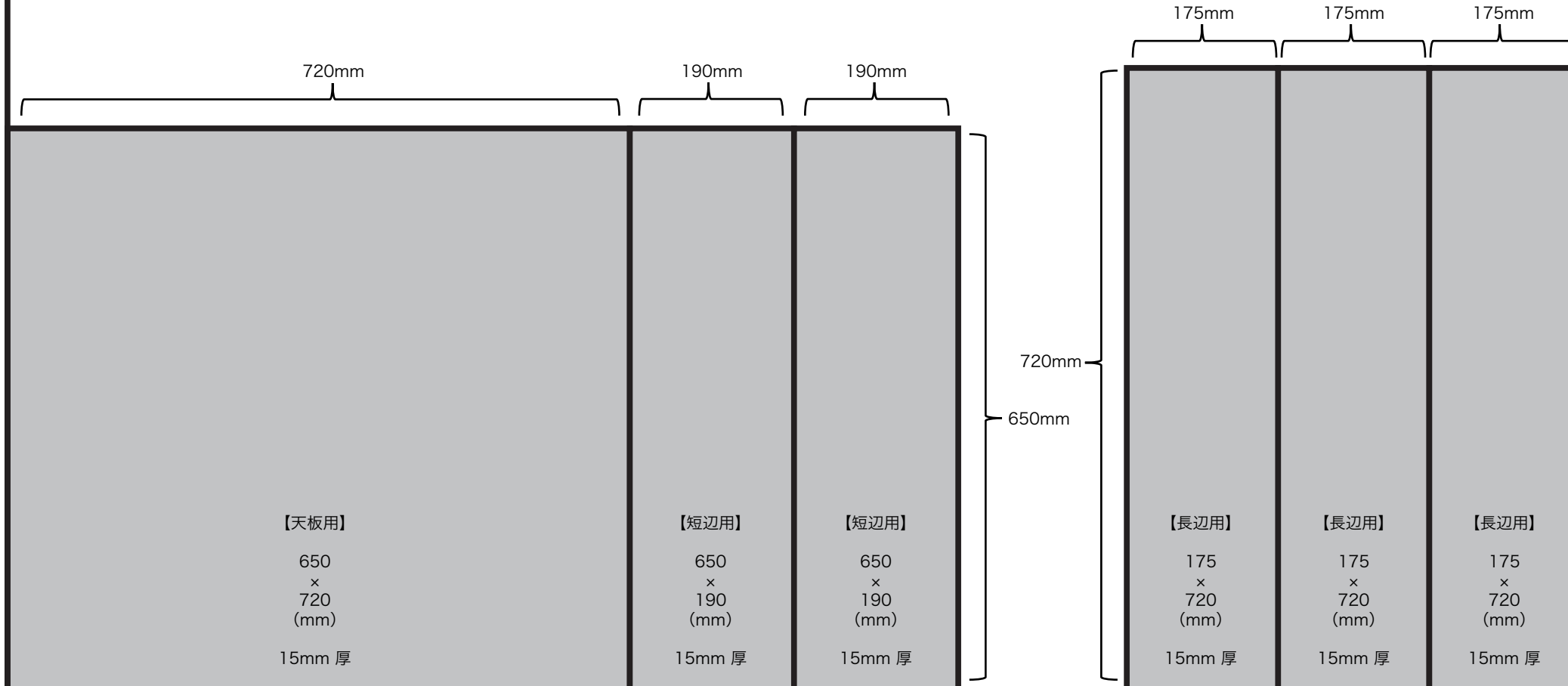
実際、非常に安定した平台のため、椅子をどの位置に置いても安定します。

ラワンランバーコア合板を使用したのは単純に安いからです。その他の木板でももちろんOKです。

いずれにせよ、前述のファイヤーディレーF4等の不燃塗料を使用し、コーティングされるのをオススメ致します。

12 越冬セッティング：底上げ平台 | 裁断図面 ※ホームセンターオーダーカット用

※ 909mm×1818mm (3尺6尺=サブロクサイズ) をベースにした場合



オンライン発注用 指示内容

三方向使用 (表面使用)

面取りA+B+C+D

研磨なし

塗装無し

その他特殊加工無し

木目の流れ 指定無し

サブロクサイズベース

図面をオーダーカット対応のホームセンターへ持参し、お好きな合板と共に店員の方にお渡しください。

[図面ダウンロード](#)

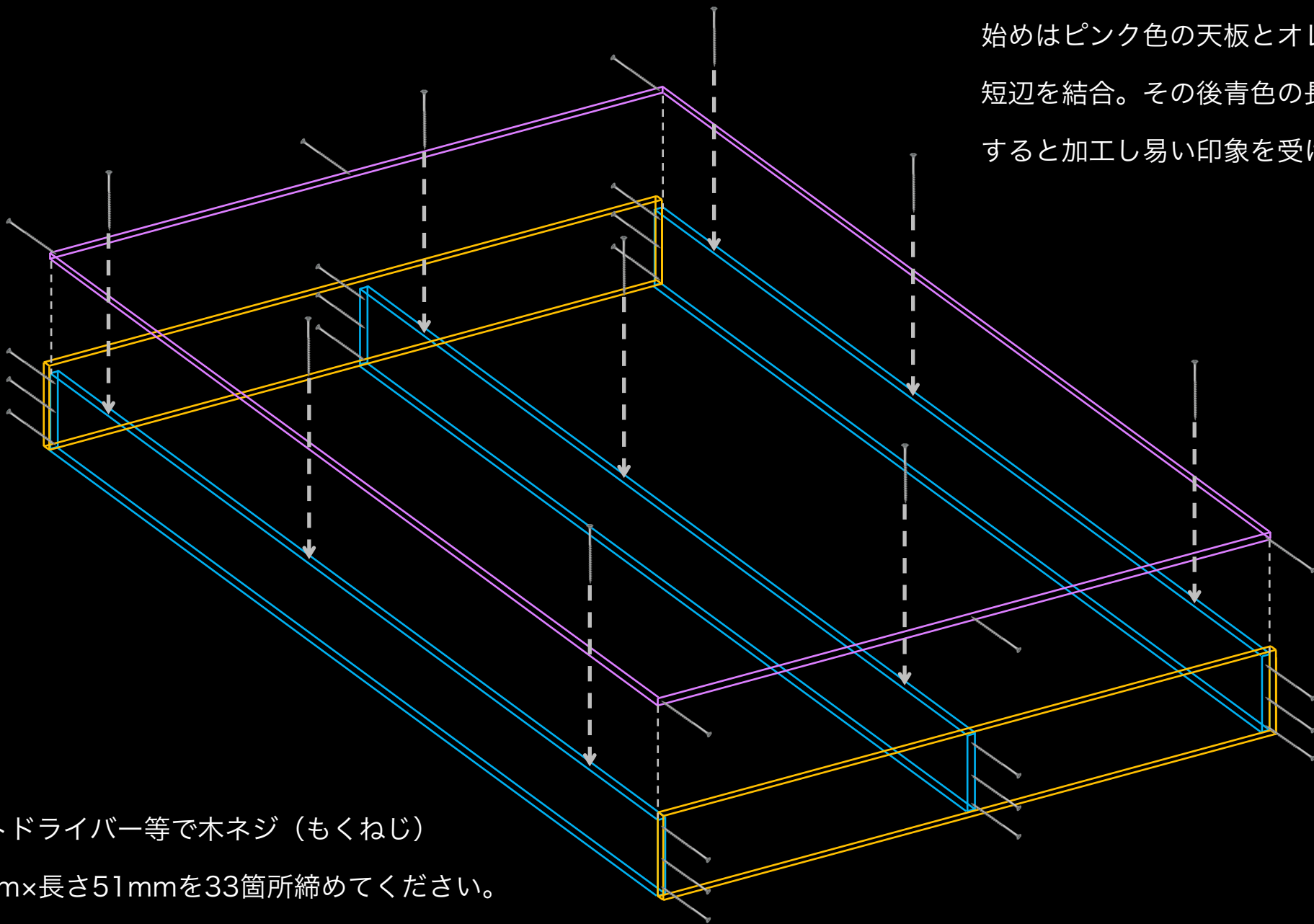
12 越冬セッティング：底上げ平台 | オンライン発注



株式会社アサヒの浅原代表にご協力いただき、前ページの図面をウェブサイトのお問い合わせフォームから送信するだけで、IESAUNA用にカットされた木板をご製作いただけるようになりました。

ウェブサイト内の『①お問い合わせフォーム』をクリックし、次ページで表示される『②ファイルを選択』に図面を、『③内容』に「IESAUNA用平台」とご記載の上、その他必要事項と共に送信ください。

私達が発注した際は、送料別で5,500円ほどでしたが、ウッドショック等経済的要因で価格の変動が十分に考えられます。



始めはピンク色の天板とオレンジ色の短辺を結合。その後青色の長辺を結合すると加工し易い印象を受けました。



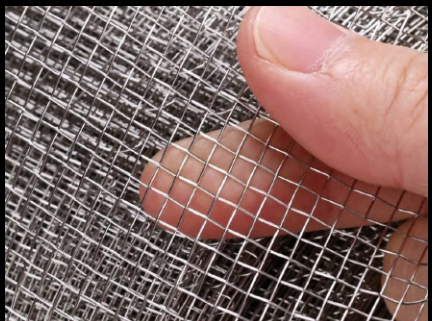
TRUSCO
木ネジ
3.8mm×51mm
40本入

インパクトドライバー等で木ネジ（もくねじ）
太さ3.8mm×長さ51mmを33箇所締めてください。

12 越冬セッティング：底上げ平台 | 加工風景



▶ スパーク噴出量軽減策



① ステンレスメッシュのため熱伝導は低い

② 約10cm角にカット

③ 可変ホースバンドで固定

④ スパークの発生量を減少させる

既存のスパークアレスターの穴サイズより目の細かいステンレスメッシュを併用し、スパークの噴出量を軽減させる。

▶ 煙突掃除



冬はその他の季節より乾燥します。そして、IESAUNAはバイオエタノールで燃焼しますが、煤（すす）はしっかり発生し、煙突内側に付着します。そして、その煤が燃えスパーク（火の粉）となり、煙突から噴出します。

仮に、そのスパークが付近の可燃物、最悪家屋に燃え移ったら大変。煙突掃除を入念に、スパークの噴出量を下げる対策を！



Bilaida
ステンレスメッシュ
幅1000x巻1000mm
線径0.4mm 網目2.8mm



C.Jet Tool
万能ハサミ
(ステンレスメッシュ切断用)



可変ホースバンド



TRUSCO(トラスコ)
パイプブラシ
φ60mm



私達が提唱するロジックや手段は、基本的に皆様の周りにあるホームセンターやオンラインショップで購入できる物をベースにしています。

それでも購入できない物をギアとして開発し、販売しています。

それに、私達のスタンスは少し奇怪かもしれません。長い時間と労力を費やして得た知見を惜しみもなく全開放しています。理由は単純明快です。

より多くの方に安全で愉しくテントサウナがある毎日を過ごしていただきたい

ということと、テントサウナのマーケット自体が健全に成長していくことを

心から願っているからです。

少しの工夫と圧倒的なロジック、そして自分事より他人事に重きを置くことが私達の原動力なのです。

何か気になることや判らないことがあれば気兼ねなくお声がけくださいね！

今日から皆様もマッドサウニスト！良きサウナライフをお過ごしください。

madsaunist
TOKYO

IE
SAU
NA