

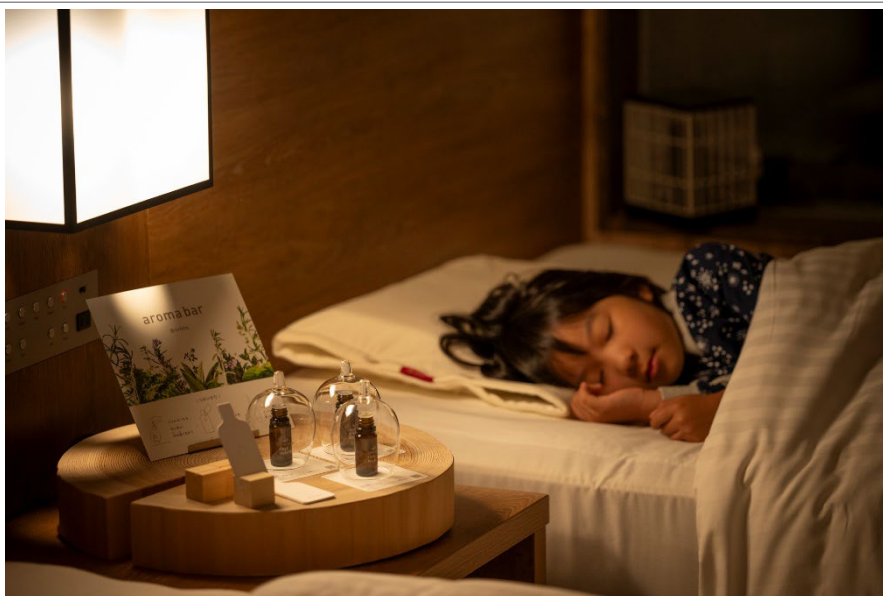
コートヤード・バイ・マリオット 白馬

子どもの“眠りの質”にこだわり、白馬の大自然で睡眠環境に配慮した 寝る育旅

ハクバ スリープ リセット ジャーニー フォー キッズ

宿泊プラン「**Hakuba Sleep Reset Journey for Kids**」

9 月 3 日「睡眠の日」 スマホを手放して、親子でぐっすり眠る新しい家族旅行のカタチを



宿泊プラン「Hakuba Sleep Reset Journey for Kids」イメージ

コートヤード・バイ・マリオット 白馬（所在地：長野県北安曇郡白馬村、総支配人：大平 兼太郎）では、
2025年9月1日（月）～11月2日（日）までの期間、お子さまの“眠りの質”にとことんこだわった宿泊プラン「**Hakuba Sleep Reset Journey for Kids**」を発売します。

「不眠大国」とも言われる日本。睡眠不足に悩む大人世代を中心に、良質な睡眠を求めて旅行をする“スリープツーリズム”が注目されており、旅における睡眠ニーズの高まりが見受けられます。しかしながら睡眠不足は大人だけでなく、多くの子どもたちにとっても深刻な問題とされています。そこでコートヤード・バイ・マリオット 白馬では、お子さまの“眠りの質”にこだわった新しいカタチの家族旅行を開発。白馬村の大自然のリズムに合わせた旅を通して、親子で睡眠習慣を見直すきっかけをご提供します。本プランではお子さまの良質な睡眠をサポートする客室や、日々の生活リズムを見直すことを目的としたアクティビティ、快眠のカギとなるディナーなど、眠りを楽しむ様々なコンテンツを揃えました。日中は白馬の自然を満喫するラフティングで身体をたっぷり動かし、夜は地産地消の食材にこだわったチーズフォンデュで心も身体もリラックス。さらに、スリープテック企業とコラボした客室「スリープルーム」には、お子さまの寝相を考えたパジャマ「ワコール 睡眠科学KIDS」や、放熱性に優れた枕「ブレインスリープピロー」、お子さま好みのアロマを選択できる「アットアロマアロマバー」など、様々な心地よい睡眠を提案するアイテムをご用意しました。また、夜更かしの原因にもなる電子デバイスは専用のBOXに収納して、就寝前は家族団らんのひとときをお楽しみいただけます。そして翌日は熱気球に乗り*、早朝から白馬でしか見られない絶景をご満喫ください。

眠ることは、生きる力を育むこと。今年の秋の行楽シーズンは当ホテルにて、普段とは異なる生活スタイルで自然と触れ合いながら、お子さまの日々の生活リズムを見直してみてもいかがでしょうか。

WEBサイト：<https://www.cyhakuba.com/rooms/sleep-journey/> *熱気球は土曜日・祝前日泊の方のみのオプションになります。

■本プランの背景 お子さまの眠りにとことんこだわった寝る育旅とは？

「不眠大国」とも言われる日本。しかし睡眠に悩んでいるのは大人だけでなく、実はほとんどの子どもが睡眠不足に陥っていることが、近年の大規模調査で浮き彫り*になりました。さらに、弊社が実施した意識調査によると、半数以上の親がお子さまの夜更かしが気になると回答し、特にスマホやテレビが夜更かしの原因になっていると感じていることが分かりました。スマホやゲーム機がより身近なものになった今、お子さまの夜更かしや睡眠不足は、家族で一緒に見直すべき大きな課題と考えます。そこで、コートヤード・バイ・マリオット 白馬ではお子さまの“眠りの質”にこだわった新しい家族旅行のカタチをご提案いたします。



【調査概要】

調査名：小学生の睡眠に関する意識調査

調査時期：2025年5月

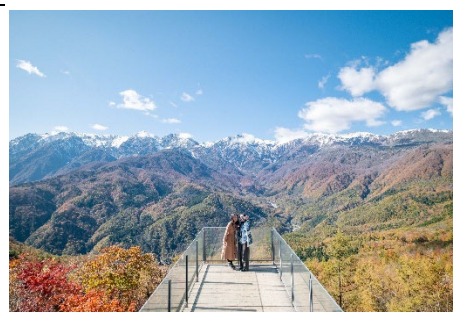
調査方法：インターネット調査

対象者：20代～50代の小学生の子どもがいる親 計400名

*出典：「『子ども睡眠健診』プロジェクト・中間報告2024（2022年9月～2024年12月 約12,000人のデータ解析結果より）」（東京大学／理化学研究所／久留米大学）

■雄大な自然に包まれ、お子さまの生活リズムが整いやすい白馬村とは

日本有数のマウンテンリゾートとして、100年以上の歴史を有する白馬村。北アルプスの雄大な大自然に抱かれた高原リゾート地で四季を通して多彩なアクティビティを楽しむことができます。特にグリーンシーズンは、トレッキングや川遊びなど、お子さまが思いきり身体を動かすアクティビティが豊富。自然のリズムと調和し、生活リズムが整いやすい白馬村は、お子さまの健やかな成長を促す滞在先として最適な環境になっています。



HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

<快眠セラピスト 三橋美穂さんからのコメント>

小学生の推奨睡眠時間*は「9～12時間」。脳を育てる“レム睡眠”は睡眠後半に増えるため、量は不可欠です。子どもの睡眠不足は、塾や習いごとだけでなく、スマホによる夜ふかしも影響しています。子どもの睡眠は、親の睡眠スタイルの影響を受けるため、このプランをきっかけに親子でよい睡眠習慣づくりを始めてはいかがでしょうか。日中は大自然の中で太陽光をたっぷり浴びながら体を動かし、夜は快眠に配慮した部屋でゆっくり眠る。「動と静」「明と暗」のメリハリが、最高の睡眠と明日の元気を生み出します。知識より体験は記憶に残りやすいため、日々の睡眠にも活かされるでしょう。

*厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より



快眠セラピスト 三橋美穂さん

三橋美穂さん プロフィール

寝具メーカーの研究開発部長を経て、2003年に独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネートなども手がける。わかりやすく実践的なアドバイスには定評があり、NHK「あさイチ」TBS「ひるおび!」日本テレビ「ヒルナンデス!」など、テレビ番組にも出演多数。

■コートヤード・バイ・マリオット 白馬 寝る育旅「ハクバ スリープリセット ジャーニー フォー キッズHakuba Sleep Reset Journey for Kids」特徴

特徴①お子さまを良質な睡眠へと誘う「スリープルーム」

都会の喧騒を離れ、心身の休息を追求できる特別な空間を目指したコートヤード・バイ・マリオット 白馬。今回のプランでは、睡眠をサポートする3企業とコラボレーションして、お子さまの眠りにこだわった「スリープルーム」をご用意いたしました。お子さまだけでなく、日頃忙しく睡眠を十分に取れていない大人も、疲れた身体を芯から癒し、心地よい休息をご満喫ください。



スリープルーム イメージ



BRAIN SLEEP @aroma

①ワコール「ワコール 睡眠科学KIDS（パジャマ）」

お子さまの寝相をとことん考えたワコールの「ワコール 睡眠科学 KIDS」から、今年9月に新たに登場する新デザインのパジャマをご用意。着衣のみだれによる寒さ対策など、心地よい眠りのための工夫が施されています。また、肌への心地よさを考えた「ワコール 睡眠科学」の大人用のパジャマもご用意しているので、ご家族で心地よい眠りを体験してみては。



イメージ

②ブレインスリープ「ブレインスリープピロー（枕）」

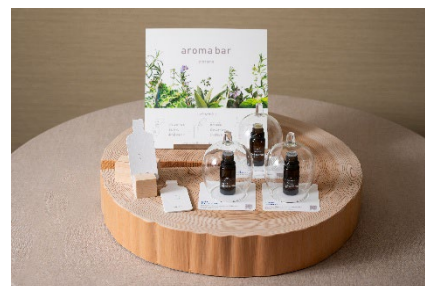
抜群の通気性で、熱がこもらないように作られている枕「ブレインスリープピロー（大人用・子供用）」をご用意。特にお子さまは、体温を調整する力が未熟なため、大人よりも熱がこもりやすいです。熱を逃がしてスムーズな入眠を促し、家族全員で朝まで快適な睡眠をサポートします。



イメージ

③アットアロマ「アロマバー（アロマオイル）」

睡眠空間の質を高めて快眠をサポートする100%天然のアロマシリーズ「スリーピングサポート」から、3種類の香りをご用意。その日の気分に合わせて、お子さま自身が好きな香りを選び、客室内で楽しんでいただけます。



イメージ

④スマホ収納BOX

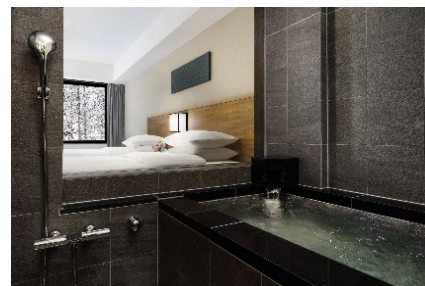
就寝前のスマホやテレビは睡眠の質を下げるため避けましょう。夜更かしの原因でもあるデジタル機器は、専用BOXに収納することができます。就寝前はスマホから離れ、家族団らんのひとときをお過ごしください。



イメージ

⑤客室内温泉

家族だけで癒されたいそんなリクエストを叶えるのが、温泉付客室でのプライベート温泉。子どもの五感も刺激し、家族の絆を育める楽しい思い出にもなるだけでなく、体を芯からあたため良質な睡眠へと導くお手伝いをします。



温泉付 プレミアールーム イメージ

特徴②白馬の大自然に触れるアクティビティで早寝早起きの習慣づくりをサポート

本プランでは、白馬村の豊富なアウトドアアクティビティを展開する「ライオンアドベンチャー」と、白馬の大自然と絶景を五感で感じられる「白馬岩岳マウンテンリゾート」の絶景大型ブランコ体験（ヤッホー！スウィング）がセットになります。日中は、信州の雄大な自然の中で下るラフティングで身体を動かし、翌日は早朝の熱気球体験*や絶景ブランコに乗って、最高の1日を始めてみましょう。普段とは異なる生活スタイルを体験し、自然と触れ合いながらお子さまの日々の生活リズムを見直してみてもいかがでしょうか。

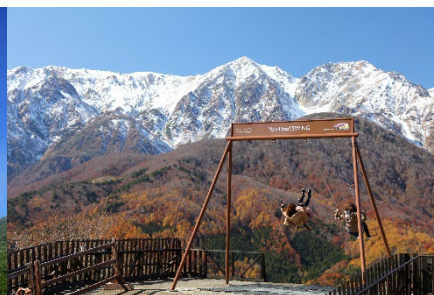
*熱気球は土曜日・祝前日泊の方のみのオプションアクティビティになります。



姫川ラフティングイメージ



熱気球 イメージ



ヤッホー！スウィング イメージ

※注意事項※

①ライオンアドベンチャー

ラフティング：参加対象は小学生以上からになります。※中学生以下の方は保護者同伴でご参加ください。

台風や規定以上の増水時を除いて、雨天決行になります。

濡れてもよい服装でお越しください。

詳細：<https://hakuba.lion-adventure.com/activity/hakubahimekawarafting/>

早朝熱気球：年齢制限はありません。※中学生以下の方は保護者同伴でご参加ください。

雨天、雪天、風速3m以上の場合は中止になります。フライト中でも天候の変化によっては、

予告なく中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

気球上部のバーナーからスス等が落ちてくる可能性があります。汚れてもよい服装でお越しください。

詳細：<https://hakuba.lion-adventure.com/activity/lionballoon/>

②白馬岩岳マウンテンリゾート

ヤッホー！スウィング：参加対象は身長110cm以上、体重100kg未満、ウエスト100cm未満の方になります。

悪天候によりクローズする可能性があります。

本プランでご利用いただける時間は11時～12時の時間帯にのみ限ります。

特徴③快眠の鍵となるディナーを家族で楽しく味わう

一日を締めくくると夕食には信州食材を豊富に使い、食べて温まる地産地消のチーズフォンデュをご用意いたしました。チーズを含む乳製品には、トリプトファンというアミノ酸を多く含んでいます。摂取することで、一般的に副交感神経の働きを調整し、リラックス効果があると期待されています。ホッと心がほぐれるチーズフォンデュを家族でシェアしながら、ワイワイ家族団らんのひとときをお過ごしください。



ディナー イメージ

メニュー詳細

- ・前菜盛り合わせ
- ・季節のサラダ
- ・信州食材と楽しむチーズフォンデュ（シェアプレート）
 - 自家製白馬豚ロースハム
 - 白馬村産信州サーモン
 - 信州産チキンコンフィ



ディナー イメージ

大北地域野菜、プティオニオン、エリンギ、じゃがいも
バケット
白馬村産紫米
・季節のフルーツとバニラアイス

■宿泊プラン「Hakuba Sleep Reset Journey for Kids」概要

期 間：2025年9月1日（月）～11月2日（日）泊

※除外日 9月5日（金）、9月17日（水）、10月1日（水）、10月2日（木）

料 金：大人1名様 30,780円～（2名1室料金）

子ども（小学生以上）1名様 26,780円～

内 容：

- ・ご宿泊(温泉付きプレミアムツイン)
- ・ホテルレストランでのご夕食「チーズフォンデュ ディナー」
- ・ホテルレストランでのご朝食(ブッフェスタイル)
- ・ワコール「ワコール 睡眠科学」「ワコール 睡眠科学KIDS」パジャマの貸出
- ・ブレインスリープ「ブレインスリープピロー」の貸出
- ・アットアロマ「アロマバー」の貸出
- ・スマホ収納BOXの貸出
- ・ライオンアドベンチャーのラフティング1回
- ・白馬岩岳マウンテンリゾート入場券（ゴンドラリフト・5線サウスリフト乗車券）
ヤッホー！スウィング利用券
- ・（土曜日・祝前日泊 オプション）ライオンアドベンチャーの早朝熱気球1回

※14日前までの事前予約制となります。

※1日3室限定 プランになります。

※未就学児の添い寝でご利用のお子さまは、食事代が発生いたします。

※本プランは、小学生以下のお子さまのご予約が必須とさせていただきます。

※土曜日・祝前日泊で早朝熱気球をご希望の方は別途ホテルまでお申してください。早朝熱気球は3歳以上のお子さまから料金が発生いたします。

※悪天候によるアクティビティの中止は、協力企業からの催行中止連絡の場合にのみ、返金対応とさせていただきます。

※未就学児のお子さまは、添い寝希望であればお部屋代は無料となっております。寝具をご利用の際は、別途追加料金を頂戴しております。

※各施設へのご移動はお客様自身での対応をお願いしております。

※上記はサービス料・消費税込の料金です。別途、入湯税を申し受けます。

<ご予約・お問い合わせ先>

コートヤード・バイ・マリオット 白馬

TEL：0261-72-3511 ホテル WEB サイト：<https://www.cyhakuba.com>

コートヤード・バイ・マリオットについて

コートヤードは、出張を自身の充実感や仕事での成長の原動力であるとする、野心的かつ意欲的なゲストに打ってつけのホテルブランドです。コートヤードは、ゲストが旅行中に自身の情熱だけでなく仕事での情熱も追求できるチャンスを提供します。世界 60 以上の国と地域に 1,285 軒以上のホテルを展開するコートヤードは、マリオット・インターナショナルのグローバル・トラベル・プログラムである Marriott Bonvoy™（マリオット ボンヴォイ）に参加しています。Marriott

Bonvoy は会員の皆さまに並外れたグローバルブランドポートフォリオや Marriott Bonvoy Moments での体験、そして無料ホテル宿泊に向けたポイントやエリートステータス昇格に向けた泊数獲得を含む、比類なき特典をお届けします。無料会員登録やプログラム詳細については、MarriottBonvoy.marriott.com をご覧ください。さらなる詳細や予約に関する情報は courtyard.marriott.com をご覧ください。また、Facebook や @CourtyardHotels にて X(旧 Twitter)、Instagram でも情報を発信しております。

（本件に関する報道関係の皆様からのお問い合わせ先）

コートヤード・バイ・マリオット 白馬 広報担当：吉田

TEL：0261-72-3511 FAX：0261-72-4401 E-mail：press@cyhakuba.com