

サウナのつくりかた <計画・設計編>

♡ 7



ナカヤマ

2021年5月31日 08:10



はて、続きがとんでもなく遅くなってしまいました。

作り方についてコメントも頂いていたので、とりあえず公開します。

こちらは「サウナのつくりかた〈概要編〉」の続きになります。

さて、ここからは実際の製作の過程を時系列順に書き進めていきます。



友人とサウナの図。

<計画>

まず最初に考えたのは、どういうサウナにしたいかです。いきなり具体的なイメージは浮かばなかったなので、本やネットで情報収集しつつ、次のようなサウナにしたいなぁと考えました。

- ・気軽に1人で楽しみたい
- ・友人を招いて楽しみたい
- ・木の温もりを感じたい
- ・ロウリュしたい
- ・水風呂したい
- ・お金はなるべくかけたくない

これらを踏まえて、3名くらいが入れる木製の小屋にすることに決定。電気式ストーブは高かったなので、熱源は薪ストーブにしました。



ホンマ製作所の薪ストーブ。折角なのでカレーを作りました㊤

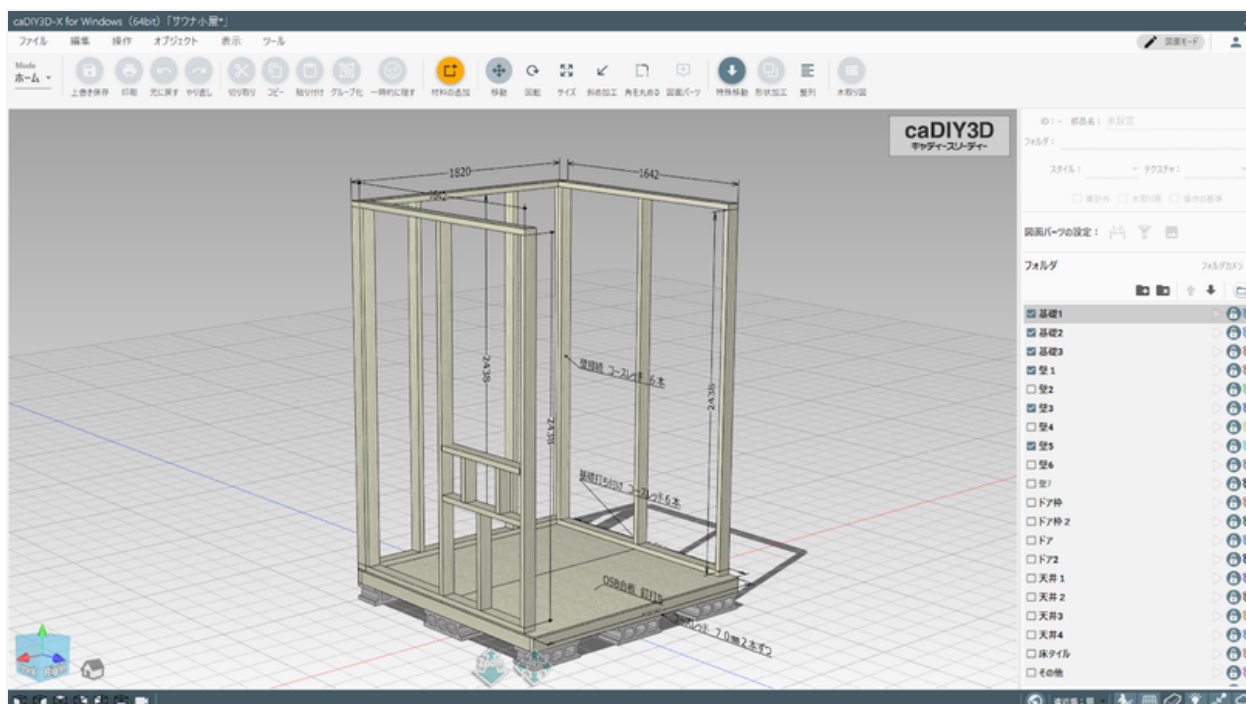
余談ですが、一番悩んだのは、更衣室、水風呂、サウナ室を一つの小屋にまとめるのか、別にするのかというところ。更衣室はあったほうが便利だし、休憩部屋にもなる、しかし面積が広くなるのでその分コストも労力も嵩

む、、、お財布や実現性と相談した結果、まずはサウナ室のみを作ることに決めました。結果的には大正解、施工のなかで設計が大幅に変更されることとなったので、更衣室や水風呂まで設けていたらどうなっていたことか、、、。素人はあまり無茶しちゃいけませんね（笑）

<設計>

設計では、3DIYというソフトの無料トライアルを使用しました。設計図なんて書いた事なかったのですが、流石にその場で考えて作ると不具合が生じそうなので、書くことにしました。

結局、施工の段階でマイナーチェンジが繰り返されましたが、ざっくりの予算やイメージを把握できるので、大物を作るときは必須ですね。



設計途中の写真。実際に作ると設計図通りの箇所は半分もない、、、設計は難しいですね。

～設計のポイント～

①内装・外装は無垢材に

中と外と、目に触れる箇所は基本無垢材にして、木の温もりを感じられる設計にしました。



座面の写真。座面は檜。壁は杉の野地板をベースにしました。

②市販のツーバイフォー材ベース

既製品ベースにして、木材を効率的に使い、安上がりになりました。

③薪ストーブのドア横配置

薪ストーブは、火加減が大事です。ドアを開けてすぐに薪ストーブを設置することで、火の管理をし易くしました。



④天井高をとった広々設計

ゆったりした空間にしたかったので、天井を高くした設計にしました。

が、これが温度が上がらない原因になり、後々天井を下げることに、、、後から天井を斜めに施工し、熱を閉じ込めつつ、広さを感じられるような設計に無理矢理変更しました。



天井は後から斜めに張り替え、、、大変でした。右奥の角は無垢の檜、自然そのままの造形を利用しました。

⑤防火設計はしっかりと

火事だけは避けたいので、防火には気を付けました。私が使用したホンマ製

作所のストーブについてはHPに煙突の施工指南があるのでご参照することをお勧めします。

熱が伝わる恐れがある場所には、石膏ボードを施工しました。

<材料調達>

材料についてはざっくりと以下の通りです。

合計で11万~12万円程度でした。

- ・ ツーバイフォー6ft × 40本@400円
- ・ ツーバイフォー8ft × 14本@650円
- ・ 杉板荒材（12mm×180mm×1820mm）5枚入 ×28セット@1100円
- ・ OSB合板 11mm×2枚@1400円
- ・ トタン波板 8尺×4枚@1200円
- ・ 薪ストーブ+追加煙突6本@13,900円
- ・ サウナストーン（溶岩石）20kg 8,000円
- ・ 断熱材（マグポリカット）×5坪分 7,000円
- ・ その他、釘、塗料、耐火セメント、床タイル、基礎ブロック、防腐処理剤、塗料、石膏ボード、一酸化炭素チェッカー、ポリカーボネート板（窓）などなど計20,000~30,000円



購入した大量の木材。トラックで運んだとはいえ、積み下ろしだけでも大変でした。

<下準備>

買った木材に、防腐処理剤やステインを塗布しました。何十枚も塗り上げる

のしんどかったです、、、几帳面な性格が仇となり、いつまで経っても終わらない、、、。

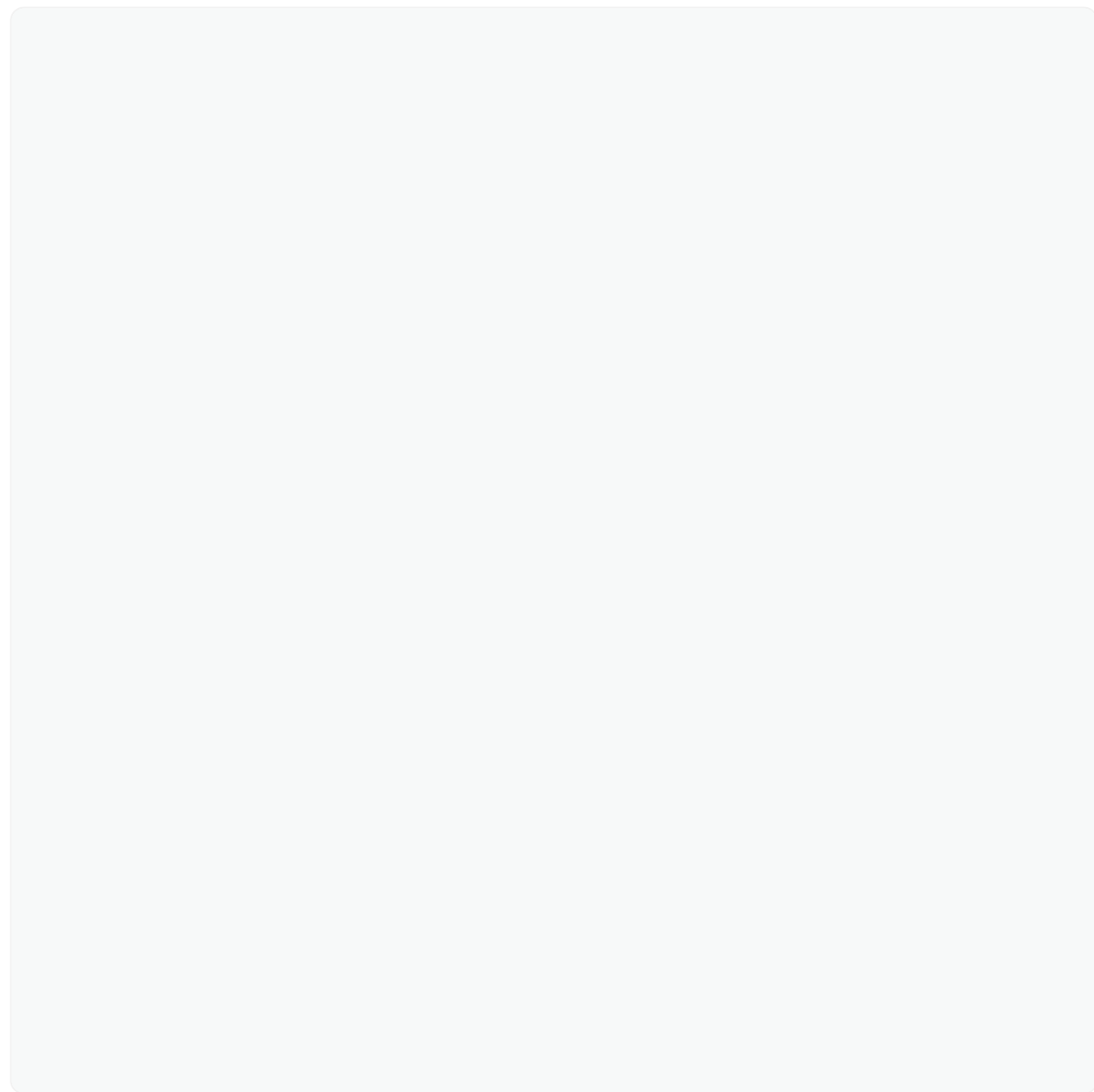
防腐処理材買えばよかったと後悔。



<基礎づくり>

1番しんどかった塗布作業を終えて、基礎づくりへ。基礎はオーソドックスに重量コンクリートで作りました。まずは感覚で土を平らにし、その後地固のためハンマーで叩きつけ。その上に重量コンクリートを置いて基礎としました。その後平行計を使って、ブロック同士の平行を取ったのですが、まあ大変。地道な修正を繰り返し、かなり時間がかかりました。

次に、2×4ベースで木枠を作成。ブロックの上に乗つけて基礎としました。
この際、木枠は基礎ブロックの角にピッタリ合うように設置しています。雨が降った際に、ブロックに雨があたり、木枠が腐るのを防ぐためです。



さて、まだまだ道のりは長いのですが、この続きの公開日は未定です。気が向いたら書くかもしれません笑
なお私は素人ですので、記事の内容はくれぐれも自己責任で参考になさって下さい。