

女性のスポーツに関する勉強会

テーマ：「ヨガ（ヨーガ）」



2017.8.4

Stusio Beaura | スタジオビューラ
イクゼクティブ ディレクター 赤沼 直美

ヨガの起源は今から4000年～5000年前のインドで始まったのではないかと考えられています。というのも、インダス文明最大の都市遺跡である「モヘンジョ・ダロ」から、現在のヨガのポーズによく似たポーズを示す像や印章などが発見されています。



「ヨガ」という言葉が記されている最古の文献は、今から2500年～3000年ほど前に成立したと考えられる「ウパニシャッド聖典」です。この文献中でヨガのことが「精神統一により五感や意識を完全にコントロールされた状態」と定義されています。



現在のヨガの源流とも言えるのは、紀元後5世紀に成立したヨガの教典「ヨーガ・スートラ」です。

■古代四代ヨーガ

時代の流れを経て、瞑想の行が、バラモン教とはまったく独立した形でヨーガという名で行われるようになる。静かに坐り呼吸を整えながら極度の集中をはかる「ラージャ・ヨーガ」と呼ばれる瞑想のヨーガが誕生する。哲学的境地に至るという瞑想ヨーガの枠組みからヒンドウの神に対する信仰によって、ヨーガの深い境地に至ることができる「バクティ・ヨーガ」と呼ばれる信仰のヨーガが生まれ、哲学書を読むことによって同じ境地に至る「ジュニヤーナ・ヨーガ」、日々の行動を変えていくことによって自己の内面を変える「カルマ・ヨーガ」が紹介された。

①「ラージャ・ヨーガ」

ヨーガの最初のスタイルとして体系化されたと考えられている。当時のヨーガは、まだ体操的な動きはなく、脚を組んでひたすら坐る瞑想がヨーガと呼ばれていた。しかし、心をコントロールするのは困難なため、それと深い結びつきを持つ肉体をコントロール（ハタ・ヨーガ）し、更に呼吸も使いながら心のコントロールをはかるという総合的なシステム（八支則）にまとめられている。

②「バクティ・ヨーガ」

信仰心、全てのものに神と愛が宿る。差別をしない。グルジ、ソンス（生きていく中で自らの信仰心を捧げるもの）を持つ。

③「ジュニヤーナ・ヨーガ」

哲学、真理の探究、自分の心の計りやルールを捨てること。この世の全てはマーヤ（まやかし、妄想）と思うことで、自分勝手な計りによる心の揺れを無くすこと。

④「カルマ・ヨーガ」

日々の行動、活動、奉仕のヨーガとも呼ばれている。行動の結果を求めない、執着をせずただ自分のすべきことを行なうことで必然的に結果がついてくると説かれている。輪廻転生とも深く関わる。現世の悪行を浄化することで、来世の生まれ変わりの魂レベルが上がると言われている。

■Hatha Yoga(ハタ・ヨーガ)の誕生

ラージャ・ヨーガの思考、思想から生まれたハタ・ヨーガ。ラージャ・ヨーガでは重視されていなかった身体というものをハタ・ヨーガでは人間の個体を大宇宙に対する小宇宙として重要で聖なるものとして扱っている。ハタ・ヨーガの哲学は古典的なラージャ・ヨーガのサンキヤーニ元論とは異なり、ヴェーダーンダの一元論の流れを汲んでいる。紀元後1300年ごろの文献で体系かしてまとめられた。ハタ・ヨーガの教典としてはゴーラクシャ・ナータが書いた「ゴラクシャ・シャタカ」、スヴァートマーラーマが書いた「ハタ・ヨーガ・プラディーピカー」、ゲーダンタが書いたと思われる「ゲーランダ・サンヒター」、シバ派の聖典「シヴァ・サンヒター」などがある。16世紀頃にスヴァートマーラーマが著したハタ・ヨーガの代表的な教典「ハタ・ヨーガ・プラディーピカー」のプラディーピカーとは「小さなランプ、灯」のことで、「諸説が氾濫して、どの道がラージャ・ヨーガに行く道か迷っている人たちのために、その道標となるようにスヴァートマーラーマが親切にもランプを照らす」ということからこの名前がある。アーサナ、呼吸、瞑想で構成されている。84種類のアーサナがあると書かれている。ハ=太陽（陽）、タ=月（陰）心や体を動かす原動力である気を重視、体や呼吸を使い気の流れを制御しこれにより心のコントロールをする。

【日本でのヨーガの歴史】

1919年・・・「心身統一」中村天風 日本にインドのヨガを直接広めたヨーガの最初の人
「統合ヨーガ」三浦関造 ヨガ指導者でハタヨガを中心に活動

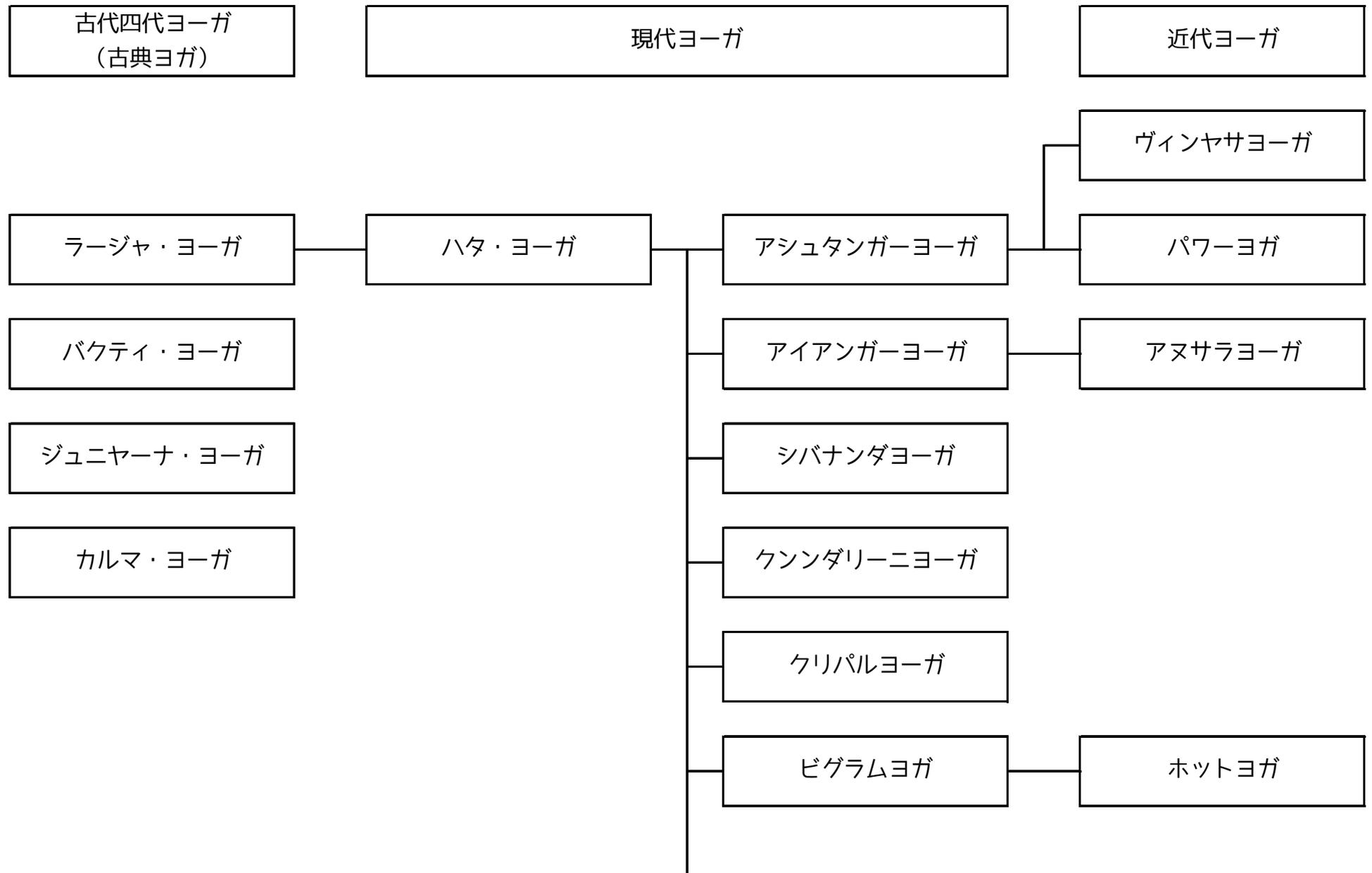
1958年・・・「日本ヨガ協会」設立 沖正弘 実践的にヨガを広めた

1966年・・・「ヨーガスートラ」翻訳 佐保多鶴治

1978年・・・第一次ヨーガブーム

1995年・・・オーム地下鉄サリン事件によりヨガが低迷

2003年・・・現在のヨーガブームがスタート



■日本国内 ヨガ市場動向

	2010年推定	潜在規模	差異	単位
市場規模	1,590	4,140	260.4%	億円
参加人口	680	1,770	260.3%	万人

※出典：レジャー白書 2010年「余暇市場の推移－趣味・創作部門」

■ヨガ・ピラティス参加率 6.2% ※出展：レジャー白書 2008年「ニュー・レジャー」の潜在市場規模推計

■潜在需要の高い余暇生活ニーズ（参加希望率－参加率）：第3位（1位：岩盤浴 2位：フィットネス）

■今後の余暇生活ニーズ：20才代、30才代女性は、積極的にチャレンジ

※出展：レジャー白書 2010年「余暇生活充実ニーズと需要開拓戦略の方向性」

■若年層のフィットネス離れ、総合化より専門性、個別スタジオへ

20～30才代女性のフィットネス離れが目立ち、若年層は継続的な運動の効果が実感し易く、専門的な知識も得られるヨガなどの個別のスタジオに流れ始め、より運動効果を得たいと考える若者の利用が増えている。

※日本経済新聞 2011年6月3日（金） 31面記事

■サービスの受容性 経験・利用意向、1年間に行った&今後やってみたい学び事・習い事：第2位 特に20～30才代女性の利用意向が高い

※出展：全国の20～34歳 有職男女対象「ケイコとマナブ 人気おケイコランキング」調査2013 株式会社リクルートライフスタイル

■イベント、ポータルサイトのアクセス等でも市場ニーズは拡大傾向

日本最大級のヨガイベント YOGAFEST in 横浜 イベント参加者 20,149人（2009年）→ 30,135（2012年）
約1.5倍

市場は拡大傾向

メインターゲットは、20～30才代女性、中年、男性の参加も増えてきている

ヨガ教室・ヨガスタジオは、一部のエリアでは供給過多の状態

より施設、サービス、指導の高い質が求められる

■ ヨガジャーナル2017年資料サマリ