



## プロップスを使って、ティーチングスキルアップ！

# SANDBAG

ヨガブロックやベルトに比べて馴染みが薄い「サンドバッグ」。みなさんは使ったことがありますか？名前の通り、袋の中にずっしりと詰まった砂の重みがポーズを深めてくれて、心地よい状態をキープすることができます。今回はレッスンはもちろん、日々のプラクティスにもおすすめの「サンドバッグ」を特集します！

#### プロップス（道具）の目的と役割

- The diagram consists of four colored ovals arranged in a 2x2 grid. The top-left oval is light red and contains the text 'SUPPORT ポーズの補助' and '体重や体の一部を支えることでポーズを取りやすくなります。'. The top-right oval is light green and contains the text 'INTENSIFY 効果を高める' and 'ポーズの負荷を高めたり、解放を促しポーズを深めます。'. The bottom-left oval is light blue and contains the text 'EDUCATE 知性の教育' and '正しい働き(アクション)を示します。'. The bottom-right oval is light orange and contains the text 'DIRECT 方向を示す' and '適切な動き(ムーブメント)の方向性を示します。'.

## サンドバッグとは？

約5kgの重みを与えることで、アジャストされている状態をキープすることができるプロップス。リストラティブヨガなどで使用されることが多いのですが、日々のストレッチやプラクティスにも活躍してくれます。例えば、仰向けになるポーズで仙骨を床に沈めたり、前屈系の座位では足元の安定を促したりします。ハヌマーンアサンなどの開脚系ポーズでは角度をゆるやかに調節することができます。使用方法をマスターすることで、よりヨガが深まります。

また、合歛のポーズやストレッチにもおすすめ。後ろから補助者がグイグイと押すと関節に負担をかけるリスクがありますが、サンドバッグを使い、呼吸をする度に身体が伸びていく様を観察・体験することで、初心者でも、呼吸による筋弛緩を感じやすくなります。

# HOW TO USE

## ウパヴィッシュタ・コーナアサナ



the instructor's voice

もう何年も使っています！全く破けたりしないので、改めて日本製って安心感がありますね。きちんとした道具を揃えていると、生徒さんにも喜んでもらえるので導入して良かったです。

...ice of product developer

【サンドバッグ】って何?という方にも、この特集を機会に使っていただけたら嬉しいです。心地よいヨガを叶えるために、見えない工夫を重ねたJAPAN MADEシリーズ。ヨガワークスの自信作です!

コロナ禍で大きく変わった生活。自分自身も、先生さんも、心がざわつく場面が今までより増えたのではないかでしょうか。

今回紹介したサンドバッグは、オンラインヨガや一人でのプラクティス時にもおすすめ

アジャストができない、してくれる人がいない場面でも、心地よいポーズへと導いてくれます。また柔らかな重みを感じ、より呼吸を意識してプラクティスすることで、心と身体の緊張をやさしく解ほぐしてくれます。今の時代にぴったりなアイテム！かわいい！

## SERIALIZATION

【連載:ヨガスタジオのこれから】  
個人としての活動の軸  
「コンセプト」を決めよう

ヨガレッスンの内容やレッスン名、かける音楽はどうやって決めていますか？感覚や気分で決めていませんか？何となく決めてしまうと軸がぶれてしまい、生徒さんの満足度が低くなってしまいます。ヨガインストラクターとしての活動の軸になるもの、それが「コンセプト」です。最初にコンセプトをしっかり決めておくことで、他のヨガインストラクター陣と差別化できます。

コンセプトとは、サービスを通じて「何を提供したいか」を

言語化したものです。ヨガインストラクターの場合、ヨガを通じて「何を伝えたいか」がサービスの価値であり、コンセプトです。コンセプトが決まると、おのずとレッスンを構成する要素や発信する情報が決まります。たとえば、「元気が出るサプリのような存在」がコンセプトの方と、「産後の女性を癒やす先輩ママ」がコンセプトの方では、同じ30代後半の女性をターゲットにしている場合でも、活動内容やレッスン提供の時間、金額、内容など異なるものが異なります。コンセプトがそれらの要素すべてを決定づけていくのです。「産後の女性を癒やす先輩ママ」がコンセプトであれば、時間は赤ちゃんが機嫌良く起きていることが多く、一時預かりを利用できる日中がいいでしょう。音楽はリラックスできるもの、声掛けは日頃のママのがんばりを褒めてあげるものにしましょう。

スタジオやスポーツクラブから時間やテーマを指定されることもあります。その場合は、自分のコンセプトと与えられたテーマをどう関連づけるかを考えます。

以前、私が「ヨガ哲学を広めるヨガを楽しむ人」をコンセプトに活動していたとき、スポーツクラブのレッスンを担当したことがあります。参加者はダイエットや健康増進目的の方が多数。環境にコンセプトを照らし合わせ、毎回レッスンの始めに身体を整える必要性をヨガ哲学の視点から解説するようにしました。どのような条件でも、コンセプトを意識することで活動や発信内容に一貫性が生まれます。そして、コンセプトが明確で一貫していると、あなたのファンになる生徒さんも増えます。結果的に、私がヨガ哲学の話から始めるレッスンも多くの方にリピートしてもらえる人気クラスになりました。このようにコンセプトを決めることができ、オリジナリティやぶれない活動方針につながります。

あなたが本当に伝えたいものは「ヨガ」そのものではなく、ヨガの持つ魅力やヨガをすることで得られる何かのはずです。何を価値として提供していくいかを明確にすることで、ライバルと差別化し選ばれる存在を目指しましょう。

conceptet



産後の女性を  
癒やす先輩ママ



文=栢原陽子

## INFORMATION

『THE BLACKMAT IIを使う10の理由』WEB特集ページ  
タルン先生&ケン・ハラクマ先生登場！

Premium Series Vol.9

『ザ・ブラックマット・ツーを使う10の理由』もいよいよラスト2名が公開となりました！【理由その9】には、人気ヨガ雑誌『Yogini』表紙モデルとしてもおなじみのタルン先生。太陽のような笑顔を覗かせながら、次々とポーズを決めてくださいました。【理由その10】は、泣く子も黙る日本ヨガ界の第一人者ケン・ハラクマ先生です。ラストに相応しい存在感！後進の育成に力を入れている先生らしく、指導中のカットが印象的でした。マスター達のお気に入りヨガマット、あなたも使ってみませんか？



THANK YOU

38日間に渡りたくさんのご支援をいただき、本当にありがとうございました！

2021 Online  
Yoga  
fest

クラウドファンディング最終報告

支援総額: 9,216,000円

支援者数: 488人

達成率: 153.6%

このプロジェクトを通してたくさんの『勇気と感謝』をいただきました。

9月の開催まで引き続き【一緒に作るヨガフェスタ】をどうぞよろしくお願いいたします。

実施したクラウドファンディングの詳細はこちらをご覧ください。  
(募集は終了済)

<https://readyfor.jp/projects/yogafest>

#つなげヨガフェスタ

## MONTHLY PICKUP SHOP/STUDIO

HappYoga ハピヨガ

あなたの幸せが動き出す  
唯一無二の瞑想ヨガスタジオ

ハピヨガは「瞑想ヨガを通じて心と身体を解放し、幸せへと導く」瞑想ヨガスタジオです。幸せとは心が健康で満たされた状態であること。内側から輝く本当の美しさを身に付けていただくために、瞑想とヨガを組み合わせた【究極のヨガ】を提供。できるだけたくさんの方に幸せになる道を見つけていただけるようなヨガを追及しています。ハピヨガに一步足を踏み入れると、幻想的な空間が広がります。部屋全体に広がる星空、プラネタリウムの中での瞑想は特に喜ばれています。

非日常的で幻想的な空間を演出するプラネタリウム



フロントに施された和を感じさせる格子は、国土交通大臣賞を受賞した河島隆志氏が手掛けたもの。



細め付けのない伸縮素材で快適！

瞑想ヨガに特化したオリジナル館内着

Natural Life  
魔女のレシピ

美味しく簡単！プロの味  
『ハーブオイルキューブ』



ハーブを無駄なく保存できて、賢く美味しく使える方法をお教えします！

このキューブを作っておけば、冷凍庫から必要な分だけ取り出して、様々な料理に活用できます。是非お試しください。

### 【材 料】

- ハーブ(ローズマリー、セージ、オレガノなど)
- オリーブオイル
- 無塩バター

### 【作り方】

- 1.ハーブを小さく切る。
- 2.氷結皿の約2/3までハーブを詰める。
- 3.オリーブオイルや、溶かした無塩バターを注ぐ。
- 4.ラップで軽く覆い、冷凍したら完成。
- 5.出来上がったアイスキューブを、容器や保存用の袋などに入れて冷凍しておく。

## ヨーロッパのヨガ事情 from オランダ

vol.2 程良く自由なオランダ人



Asuna

15歳の時に綿本彰先生のパワーヨガの本を偶然手に取り、「こんな複雑なアーサナをしたら身体はどうなるんだろう？」という好奇心とともにヨガを始め、今では自分がヨガを教える立場になりました。解剖学と経験に基づいて正確な指導をするために、レッスンは女性限定で行っています。時々生徒となってオランダのヨガスタジオへも足を運びますが、印象は「自由」！先生はメンバーによってオランダ語か英語で指導をし、生徒達は先生のレッスン通りではなく、自分がしたいように動くのが日本人には違和感マックス。オランダは自主性を重んじる国なので、周りもそれを全く気にしません。生徒の年齢層も10代～50代くらいと幅広いです。オランダには学校の部活動がないため、子どもたちは自分のしたいことに使える時間が多いため、そのためヨガスタジオで学生を見かけることが多いです。シンプルに自分の心地よい時間を過ごす、それが彼らにとって「普通」であり「当たり前」なんですね。かといって完全個人主義、というわけでもなくレッスン前後に生徒同士でカフェスペースでくつろいでいます。

自分の感性を大切に、毎日を心地よく生きられる国。次回はそんなオランダでの、自ら生活やオンラインレッスンについて伺います。Doei doeい

最新の商品在庫状況などはこちらから ►►► [yogamat.jp](http://yogamat.jp)

