



シーズン到来！コロナ禍にもおすすめ！今こそ「アウトドアヨガ」を楽しもう！

SUPYOGAの魅力とは？

一般社団法人 日本サップヨガ協会理事 田中律子さんにインタビュー！



パドルを使うハワイ発のマリンアクティビティであるS.U.P.(Stand Up Paddle Board)を使って行うSUPヨガ。水面に浮かべたボード上で行うことで、よりバランス力が必要とされるため、コアトレーニングにも効果的。地上では味わったことのない感覚を楽しみながら、しっかりとボディを整えることができると大人気！
これからの季節にぴったりなSUPヨガについて、日本サップヨガ協会理事長を務める田中律子さんにお聞きしてきました！

五感を通して、 童心に返って楽しめるヨガ

SUPヨガって、「失敗しても笑える」

のが良いんですよ。スタジオの中って、何かあっても笑っちゃいけないっていう感じがあるじゃないですか。でもぐらぐらしてポーズに失敗しても、水の中にジャバーン！と落ちて、みんなでゲラゲラ笑って。だから1回落ちたら「どんどん落ちちゃおう！」なんて言いながら、みんなでできるので楽しいんだと思いますよ。全員で手を上げられたとか、全員で立ち上がったとか、チームとしての一体感や達成感も魅力ですね。

コロナ禍でうち時間が増えて、みんな自然を求めているじゃないですか。SUPヨガの場合は太陽の熱を感じたり、風を感じたり、**五感を通してヨガができるので、みんな子供に返るんですね。**終わったら目も顔もキラキラになって「すごーい楽しかったです！またやりたい！」って言いながら帰っていきます。あとはそうそう！最後のシャバアーサナをぜひみんなに味わってほしい！たった45分のクラスですが、やり切った後のシャバアーサナは本当に極楽です！まさに自分へのご褒美時間だと思いますよ。夏は海や川の自然に出て、冬はプールで、という風に、ぜひ**様々な場所でSUPヨガを一年中楽しんでいただきたいです！**

体を動かすだけではない、 「今この瞬間」に集中する時間

SUPヨガは水の上で行うので、安定させるために**知らないうちにインナーマッスル(コア)をすごく使うんですね。**立った時には内転筋を使うし、ヒップアップにもつながっていきます。女性には嬉しいですね。

またSUPヨガはマインドフルネスを簡単に体感できるんですよ。普通の生活でも、もしかしたらヨガのクラスの間でも、過去を振り返ったり、未来が不安になったりすることもあるかもしれません。でもSUPヨガの場合、目線、手足の位置が定まっていなくて水に落ちてしまいます。だから「目線はここ、手はここ、足はここなんだ！」という風に、「**今この瞬間に100%集中する感覚を味わうことができます。**

過去や未来に飛んでいきがちな思考を取っ払って、今この瞬間の自分と向き合う時間は、なかなか体験できない貴重なものだと感じます。



ヨガをしている人にこそ伝えたい SUPヨガの効果

陸上のバランスと水の上に浮かんで

いる感覚って全然違うんですよ。足の裏であんまり踏みつけてもダメなんです。揺れに合わせて、膝を緩めてあげないといけないですし、ボードをバランスよく踏むことが必要なんですよ。手の位置、足の位置、戻り位置がマットの時とは変わってくるので、地上で慣れている人ほど戸惑うかもしれませんね。

陸上では右に体重をかけても、左に体重をかけても倒れないじゃないですか。でも、SUPヨガの場合はどちらかに体重がかかるとすぐグラつきます。だから、自分ではどちらの力が弱いかなとか、いつもこちら側に力がかかっちゃうとか、**身体のバランスが分かるのも魅力ですね。**

そうすると、地上でのヨガでグラウンディングを感じやすくなるし、日々のトレーニングで、弱い方を多めにやって鍛えることもできますよね。またインストラクターとしての視点ですが、**SUPヨガはアジャストができないので、声での誘導が特に大切になってきます。**これは普通のクラスや、オンラインヨガにも活かせる経験かもしれないですね！

今後の展開予定を教えてください！

去年はコロナによって私たちが大きな影響を受けました。年3回行っていた指導者養成講座も、4・6月は中止。11月も半分の定員での開催でした。また熱海や大磯ロングビーチ、沖縄でのイベントもすべて中止になってしまいました。今年4月から株式会社BEACHTOWNと業務提携し、5月にはBLUE TAMAGAWA(東京都狹江市)で定期開催のクラスがスタートしました。これを皮切りに、**今後は全国のアウトドアフィットネスさんの施設でSUPヨガを導入していく予定です。**全国のインストラクターが活動の幅を広げられるよう積極的に展開していきたいと思っています。また指導者養成講座も、11月に沖縄で開催します。**協会のインストラクターは卒業しても家族のように繋がっているのが特徴なので、興味のある方はぜひ仲間に入ってもらいたいです！**

詳しくはこちら▶
「日本サップヨガ協会」



http://jsya.or.jp/ @japansupyogaassociation

Fun! Relaxing!! Toning!!!

SUPヨガの導入を検討されている方へ
(ボード購入・レンタルのご案内)



サンダンス・ムーンシャイン 070
オーシャンブルー 059

ヨガワークスでは空気を注入して使用するインフレータータイプのプール専用SUP YOGAボードを販売中です。ロング、ワイドサイズで安定感とクッション性があり、重心をとりやすいのが特徴。使用しない時は空気を抜いてコンパクトに収納可能です。

受注生産(納品までの目安:約2か月)

[YW-E447-C(柄番号)] 小売価格:120,000円(税込132,000円) サイズ:約235cm×84cm×15cm 重量:約10kg 素材:(本体)ポリ塩化ビニル(パッド)EVA 生産国:中国

イベント等、単発でご利用の場合はレンタルサービスもございます。詳しくはsales@yogaworks.jpまでお問い合わせください。

レンタル料金
SUPヨガボード ▶ 1週間4,490円(税抜)より
外ヨガ用マット(12本セット) ▶ 1週間3,870円(税抜)より



スタジオを飛び出して 外ヨガしよう!

CHISA YOGA (兵庫県神戸市)

外ヨガはアーシング効果があるので、大地を踏みしめる感覚を感じてもらいながらヨガをお伝えしているそう。地域活性化に力を注ぎ、市が管理する森や施設に外ヨガを提案し、その町の自然を活かしたヨガを提供されています。また皆さんが手軽に外ヨガを楽しめるよう、ヨガワークスのマットを取り入れ、常備いただいている施設もあるそうです。




PARKERS TOKYO (東京都)

東京都庁の真ん前、新宿中央公園内に昨年オープンしたPARKERS TOKYOさん。スタジオでのヨガと、木々や大きな空を感じながら芝生の上で行うパークヨガがレギュラークラスとして開催されています。都会の真ん中で、ヨガやワークアウトのクラスを早朝やお昼時に楽しめるため、ビジネスパーソンの息抜きの場となっています。カラフルなヨガワークスのヨガマットが、美しい芝に映えています!




外で楽しむヨガのメリットはなんといってもその気持ち良さ。肌に触れる風の感覚、草の匂い、ビーチであれば砂の感触。自然の中に溶け込んで呼吸し、五感をフルに使って身体を動かす時間は、普段とは違ったヨガの楽しさを感じられます。今回は外ヨガを開催されているスタジオさんに、その魅力を聞いてみました!

外ヨガにオススメのヨガワークスアイテムをご紹介します!

- スリムで持ち運びやすい
レンタル可
ヨガマット3.5mm
- 折りたためる!
丸洗いOK
レンタル可
トラベラー・トゥ・ゴー
- 1ミリタイプでコンパクト!
トラベラーライト
- 自然の中でのヨガにぴったり
キャリーニットハート

※一部商品はレンタルサービスもご用意。詳細は表面をチェック!

SERIALIZATION

【連載: ヨガスタジオのこれから】
魅力的なヨガの先生ってどんな人?
ストーリーを伝えよう

あなたには尊敬しているヨガの先生、師匠と呼べるような存在の人はいますか? どのところが尊敬していますか? ヨガの先生を選ぶときは、資格や経験などの実績ではなく、人としての魅力があるか、考え方や生き方に共感できるかどうかで選ぶ人が多いようです。あなたが「ヨガを始めたい」と考えている初心者だった場合、以下のどちらの先生から学びたいと思うでしょうか? ・ヨガ指導歴5年、RYT500の資格を持っていてインドで修行経験はあるけれど、あまり人間性が感じられないAさん ・ヨガの指導歴は1年ほどでインドにも行ったことはないけれど、いつも寄り添ってくれて人としての魅力を感じるBさん

おそらくBの先生を選ぶ人が多いでしょう。とくにヨガ資格取得者ではない一般の生徒さんは、RYT200とRYT500の違いもよくわかりません。でも多くのヨガインストラクターさんは、集客に苦戦したとき「このレッスンができれば、この資格やスキルがあれば集客できるかも!」と資格取得や講座受講に励みます。もちろん学びを深めるのはとてもいいことですが、集客できるかどうかはまったく別の話です。オンライン化が進むにつれて、レッスンの「質の差別化」が難しくなりました。スタジオで対面レッスンを提供する際は、生徒さんの体を見てポーズの修正や深めるためのアジャストができます。ですが、オンラインレッスンでは体を見ることもアジャストもできないため、レッスンの質を高めるのが難しいのです。厳密に言えば、伝える力で差をつけることができますが、相手が初心者場合はポーズを正しくとるだけで精一杯。言葉だけではポーズを深めるに至らないことも多いでしょう。よほど指導歴のある先生やオリジナルメソッドをお持ちの先生を除き、一定のスキルや経験があるヨガインストラクターさんであれば、レッスンの質はさほど変わりません。私

は以前、ヨガ歴20年以上の著名な先生のレッスンを受けて「うーむ、私には合わない」と思ったことがあります。一方、指導歴が浅くても「この先生のレッスン、心地よいなあ」と思うこともあります。これは、単純にヨガスタイル(流派)が自分に合うかどうかや、先生の雰囲気や話し方、声が自分にマッチするかによるものです。どれだけすごい先生でも人としての魅力を感じていない場合や、雰囲気や話し方などパーソナリティが自分に合っていない場合は、さほど「気持ちがいい」とは思えないものです。冒頭で、尊敬するヨガの先生について質問しましたが、あなたは何を「尊敬している点」として挙げましたか? 先生の人柄や雰囲気、または生徒さんとの向き合い方やヨガへの姿勢、生き方など、ヨガのスキルや経験以外の部分を挙げた人が多いのではないのでしょうか?

つまり、ヨガの先生の魅力はスキルや経験ではないのです! 生徒さんに魅力を感じてもらい、選んでもらえる先生になるためには、あなたがあなたの言葉でストーリーを語ることが大切です。

<ヨガ指導歴0日>
300人の会員を集めた
ワーママの
ストーリーとは?



続きはWebで



https://www.yogamat.jp/sc/yoga-press_160.html

文= 栢原陽子

YOGA WORKS FAMILY

「YOGA WORKS FAMILY」とは?
ヨガワークスにゆかりがあり、ヨガワークスをこよなく愛する
インストラクターを紹介するコーナーです!

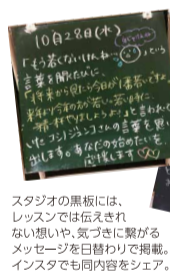
maiko



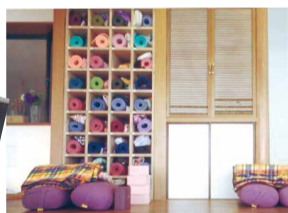
フリーインストラクターとして活動後、生まれ育った広島県呉市の活性化と健康寿命促進に貢献したいという思いが強く、ヨガスペース「slow」を立ち上げ、「健康で笑顔でいたい」という誰もが持つ願いを叶えられるよう、体を動かすことの楽しさや、内面の美しさを磨くことの大切さを伝えている。

「会員様に安心してヨガを楽しんでいただくために、既存会員様からご紹介いただいた方のみのお入会いただいております。少人数制で丁寧に伝えることを大切に、皆さんが落ちて自分と向き合える、そんな場所を守っています。」と語ってくださったのはヨガスペース「SLOW」のオーナーであるmaikoさん。

ヨガを正しく効果的に行うため、入会金の代わりに【ヨガベルトとアイピロー】を購入するシステムも導入されています。ヨガを始められる時の初期費用はかかりますが、会員様が「ご自身の道具として大切に使う」ことで、継続へのモチベーションにも繋がっているようです。



スタジオの黒板には、レッスンでは伝えられない思いや、気づきに繋がるメッセージを日替わりで掲載。インスタでも同内容をシェア。



備品は落ち着きのあるカラーとデザイン性の高さから、ポルスター、ブロック、サンドバックなどすべてヨガワークス製で統一。

当スタジオ講師全員一致で
ベストアイテムだと考える
ヨガワークスの商品
自信をもって会員様へ



ヨガを始めたことで、
この不安定な世の中でも
HAPPYに過ごしています!

地元メディアの取材時の一枚。
呉市の当地地や「限氏」の
ツーショット!

Family memo

マットやベルトのセットは過去5年間で200名以上の方が購入されており、8割の方は買い替え時に「プラネットサダナ2」にステップアップされるそう。真摯に、丁寧にヨガを学んでほしいというmaikoさんの思いが、会員の皆さんへも伝わっているんですね。



@yogaspaceslow



https://www.yogamat.jp/

ヨーロッパのヨガ事情 from オランダ

vol.3 オンラインが癒す孤独感



オランダでは7月から、ほぼ全てのCOVID-19に関する措置が解除となりました。街に活気が戻り、家族や友人と気軽に会えるようになったことは本当に嬉しい限りです。今後も健康管理はしっかりと行っていききたいと思います!



HP Instagram

規制緩和に伴い、ヨガの対面レッスンも可能となりましたが、今後もオンラインレッスンは継続していくつもりです。ヨーロッパをはじめ、北米・南米からの生徒さんもおられ、このように国境を越えてヨガができるのはオンラインの強みですね。

すまずメンタルケアのニーズが高まっているのを感じますし、オンラインで繋がるだけでも孤独感の解消になります。いま、私ができることとして、ヨガ×カウンセリングの相乗効果を期待した新プログラムも企画をしています!

次回はいよいよ最終回! 海外ならではのオンラインの使い方も注目です!

また、社会福祉士としてオンラインカウンセリング(心のケア)も行っています。コロナ禍でま

夏季休暇前後の発送につきまして

2021/8/7(土)~2021/8/15(日)は、夏季休暇をいただきます。

2021/8/7(土)~2021/8/16(月)は、発送業務をお休みさせていただきます。

休業前最終発送: 2021/8/6(金)

代金引換...15時までのご注文分 銀行振込...15時までの入金確認分

休業後発送開始: 2021/8/17(火)~

ご注意ください

※伊豆諸島・小笠原諸島・その他離島へのお届けは、ご希望に添えない場合がございます。
※夏季休暇は、物量が非常に多く、遅配される場合がございます。予めご了承くださいませ。

最新の商品在庫状況などはこちらから ▶▶▶ yogamat.jp

