

2005年の日本のヨガ市場速報

～ ヨガ人口は29.5万人、市場規模は191.5億円～

発表日：2005年11月2日(水)

B R I C s 経済研究所 代表 門倉 貴史

E-mail: vermeer@pa3.so-net.ne.jp

～要 旨～

推計の結果、2005年10月末における日本のヨガ人口は29万4602人（人口比では0.2%程度）となった。筆者が2004年12月末に行った調査ではヨガ人口は23万2448人であったから、ヨガ人口はわずか10ヶ月の間に26.7%（年率換算では32.9%）も増加したことになる。最近、日本人の間でとくに人気を集めているのはダイエット効果の高いホットヨガで、2005年のホットヨガ人口は推定6万7758人（全ヨガ人口の23%）に達するとみられる。また、ヨガ人口と平均的な授業料（月5000円程度）をもとに計算した市場規模（売上高）は176.8億円と推定される（そのうちホットヨガ市場は41.1億円）。これは、直接的なエクササイズのコストのみを集計した結果であるが、そのほか、ヨガの入門書やレッスン用ビデオ、ヨガマットやヨガブロックなど関連商品の販売も含めれば市場規模はもう少し大きなものとなろう（関連商品の販売も含めた市場規模は191.5億円）。

2005年のヨガ人口を都道府県別にみると、スクールが充実している東京都が圧倒的多数を占め、ヨガ人口は7.3万人に達する。以下、大阪府（3.5万人）、兵庫県（1.7万人）、神奈川県（1.5万人）、愛知県（1.0万人）と続く。2004年から2005年にかけてのヨガ人口増加ランキングは、大阪がトップで1万2707人の増加。以下、東京、神奈川、愛知、兵庫と大都市圏地域が続く。

これまでのところ日本のヨガ人口は米国のわずか1.5%程度にとどまり、欧米に比べるとヨガの普及は大幅に遅れていると判断される。しかし、ヨガ人気の高まりを受けて、今後現在と同じペースで（年平均+32.9%）ヨガ人口が拡大していくとすれば、2010年のヨガ人口は122.1万人（人口比では1.0%程度）、市場規模は732.5億円に達する。さらに2015年には、ヨガ人口が506.0万人（人口比では4.0%）、市場規模は3035.9億円となる見込みだ。

（若い女性を中心にパワーヨガがブームに）

欧米諸国や日本の若い女性の間で「ヨガ」がブームになっている。

ヨガとは、深い瞑想状態に入り、人間が本来持っている治癒力や生命力を高めるための方法の総称で、その起源は4000年以上も前のインダス文明にまでさかのぼる。静かに瞑想を行う古典ヨガは、その後アシュタンガヨガ、アイアンガーヨガ、ビクラムヨガの3つの近代ヨガへと発展していく（図表1を参照）。それぞれについて簡単に紹介すると、まずアシュタンガヨガは、南インドのパタビジョイス師が考案したヨガ。太陽礼拝のポーズを基本として、ポーズからポーズへ動作を連続的に行なうのが特徴となっている。

アイアンガーヨガは、中部インドのアイアンガー師が考案したヨガ。ひとつひとつのポーズを重視し、ポーズを決めた後しばらく静止して瞑想を行うのが特徴となっている。アシュタンガヨガが「動」を重視するのに対して、アイアンガーヨガが「静」を重視するという意味で両者は対照的とい

える。

ビクラムヨガは、ロサンゼルス・ビクラム・チョードリー師が考案したヨガ。高めの室温と湿度のなかで、一連の動作を行うのが特徴となっている。大量の汗をかくことで新陳代謝が促進され、また身体を温めることで関節などへの負担が軽減される効果があるという。

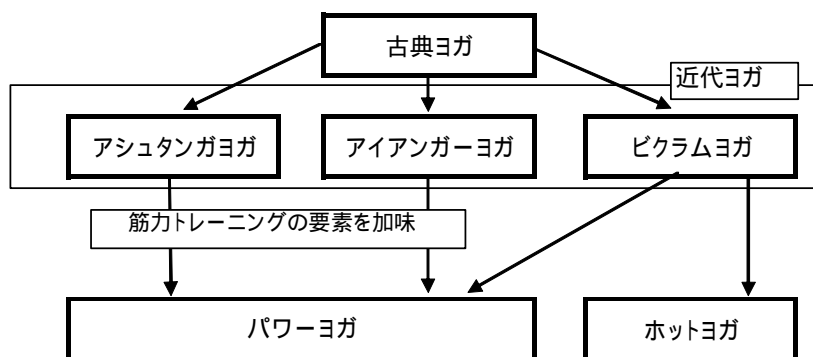
これら3つのタイプのヨガに、筋力トレーニングの要素を加えて改良したものがパワーヨガで、90年代以降、米国やEU諸国に広く受け入れられていった。とくに米国のロサンゼルスやニューヨークでは、10年ほど前からパワーヨガがストレス解消やダイエットに効果があるとして多くの人々に支持されるようになり(注1)、有名ハリウッド映画スター(注2)やセレブがこぞってヨガを始めるなど、空前の大ブームを巻き起こしている。パワーヨガは最初ハリウッドスターの間で流行したことから「ハリウッドヨガ」とも呼ばれる。また、ビクラムヨガも「ホットヨガ」として注目を浴びている。

さらに、最近では人気の高いパワーヨガやホットヨガだけでなく、マタニティヨガ(妊婦の心身のリラックスを図ることを目的とするヨガ)、ベビーヨガ(赤ちゃんとも母親・父親の健康増進のためのヨガ)、ハワイアンヨガ(アロハミュージックを流しながら行うヨガ)など様々な流派が相次いで誕生している。

(注1) パワー・ヨガを実践しているハリウッドのスーパー・スターとしては、マドンナやジェニファー・ロペス、ジュリア・ロバーツ、アル・パチーノ、ジョニーデップ、メグ・ライアン、シンディ・クロフォードなどが挙げられる。

(注2) パワー・ヨガには新陳代謝を促進し、脂肪を燃焼しやすい身体をつくる効果がある。

図表1 ヨガの系譜(古典ヨガからパワーヨガまで)



(米国のヨガ人口は1500万人)

米国のヨガ専門誌“yoga journal”の調査によると、米国のヨガ人口は年々急スピードで拡大しており、2003年の参加人数は1500万人(参加率は5%程度)、市場規模は270億ドルに達した(図表2を参照)。さらに、同誌の調査では、米国民の12%がヨガに非常に興味を持っており、16%が今後1年間の間にヨガに挑戦してみたいと考えているという。

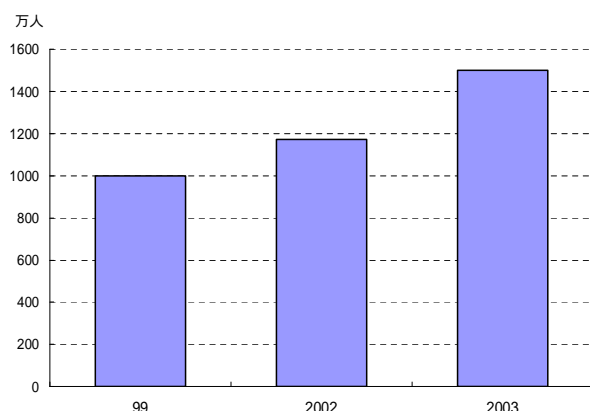
男女の別に米国のヨガ人口の内訳をみると、男性が23.1%、女性が76.9%となっている(図表3を参照)。また、年齢別にみると34歳未満が38.4%を占めており、パワー・ヨガが若い世代の女性に圧倒的に支持されている様子がうかがえる。欧米でのヨガブームを受けて、ヨガのインストラクターとして活躍するNRI(印僑)の数も増加している。

米国のヨガブームは日本にも飛び火し、最近では都心を中心にヨガ教室に通ってエクササイズに励

む女性が増えつつある。ヨガ教室の新規オープンも各地で相次いでいる。専門店や百貨店におけるヨガ関連グッズの売上げも急増しているという。

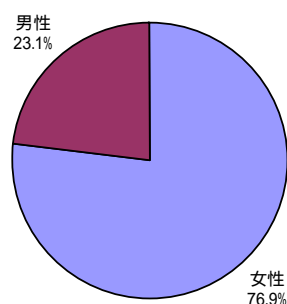
米国ほどではないが、日本でも運動不足やストレス、飽食などを背景に肥満の問題が深刻化しており、身体に無理のない効果的なダイエット法のひとつとしてパワーヨガやホットヨガに注目が集まっているのだ。実際、日本の女性について肥満者（BMI 25）の割合をみると、20～29歳の年齢層では93年の6.8%から2003年に8.1%に、30～39歳の年齢層では12.0%から12.6%へと上昇した。

図表2 米国のヨガ人口（推定）



（出所）米国“yoga journal”より作成

図表3 米国のヨガ人口の男女別構成



（出所）米国A I Y T資料より作成

（2005年の日本のヨガ人口は29.5万人、市場規模は191.5億円）

では、現在の日本のヨガ人口はどれぐらいの規模になるのでしょうか。日本ではヨガ人気がちょうど高まり始めた段階で、ヨガに関する各種の統計はまだ整備されていない。

以下では、いくつかの前提をおいたうえで、日本のヨガ人口を推計してみたい。ヨガ人口の推定は以下の方法で行った。まず、N T Tのタウンページをもとに都道府県別の「ヨガ教室」を集計する。ここでの「ヨガ教室」には、単独で営業する教室のほか、フィットネスクラブの講座のひとつとして開講されている授業なども含まれる。次に、経済産業省の「特定サービス産業実態調査報告（フィットネスクラブ編）」をもとに、都道府県別に指導員1人あたりのフィットネスクラブ生徒数を算出する。ひとつのヨガ教室につき指導員が1人つくことを仮定したうえで、の都道府県別ヨガ教室数に指導員1人あたり生徒数をかけて、都道府県別のヨガ人口を算出した。

推計の結果、2005年10月末における日本のヨガ人口は29万4602人（人口比では0.2%程度）となった。筆者が2004年12月末に行った調査ではヨガ人口は23万2448人であったから、ヨガ人口はわずか10ヶ月の間に26.7%（年率換算では32.9%）も増加したことになる。最近、日本人の間でとくに人気を集めているのはダイエット効果の高いホットヨガで、2005年のホットヨガ人口は推定6万7758人（全ヨガ人口の23%）に達するとみられる（注）（図表4）。

また、ヨガ人口と平均的な授業料（月5000円程度）をもとに計算した市場規模（売上高）は176.8億円と推定される（そのうちホットヨガ市場は41.1億円）。これは、直接的なエクササイズのみを集計した結果であるが、そのほか、ヨガの入門書やレッスン用ビデオ、ヨガマットやヨガブロッ

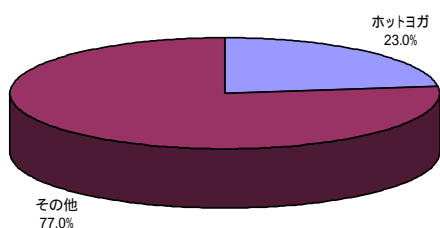
クなど関連商品の販売も含めれば市場規模はもう少し大きなものとなろう（関連商品の販売も含めた市場規模は191.5億円）。

2005年のヨガ人口を都道府県別にみると、スクールが充実している東京都が圧倒的多数を占め、ヨガ人口は7.3万人に達する。以下、大阪府（3.5万人）、兵庫県（1.7万人）、神奈川県（1.5万人）、愛知県（1.0万人）と続く（図表6を参照）。2004年から2005年にかけてのヨガ人口増加ランキングは、大阪がトップで1万2707人の増加。以下、東京、神奈川、愛知、兵庫と大都市圏地域が続く（図表7を参照）。

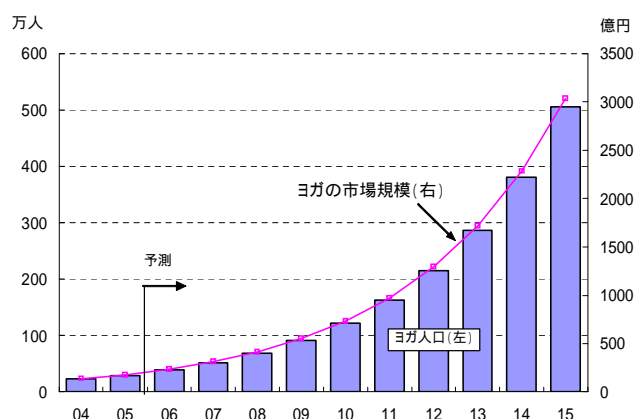
これまでのところ日本のヨガ人口は米国のわずか1.5%程度にとどまり、欧米に比べるとヨガの普及は大幅に遅れていると判断される。しかし、ヨガ人気の高まりを受けて、今後現在と同じペースで（年平均+32.9%）ヨガ人口が拡大していくとすれば、2010年のヨガ人口は122.1万人（人口比では1.0%程度）、市場規模は732.5億円に達する。さらに2015年には、ヨガ人口が506.0万人（人口比では4.0%）、市場規模は3035.9億円となる見込みだ（前掲図表5）。

（注）ホットヨガ人口は次の方法で推計した。インターネット上でランダム検索を行い、300室のヨガ教室サンプルのなかでホットヨガを行っている教室の割合を算出、この割合を2005年の全ヨガ人口に乗じて求めた。

図表4 日本のヨガ人口の内訳

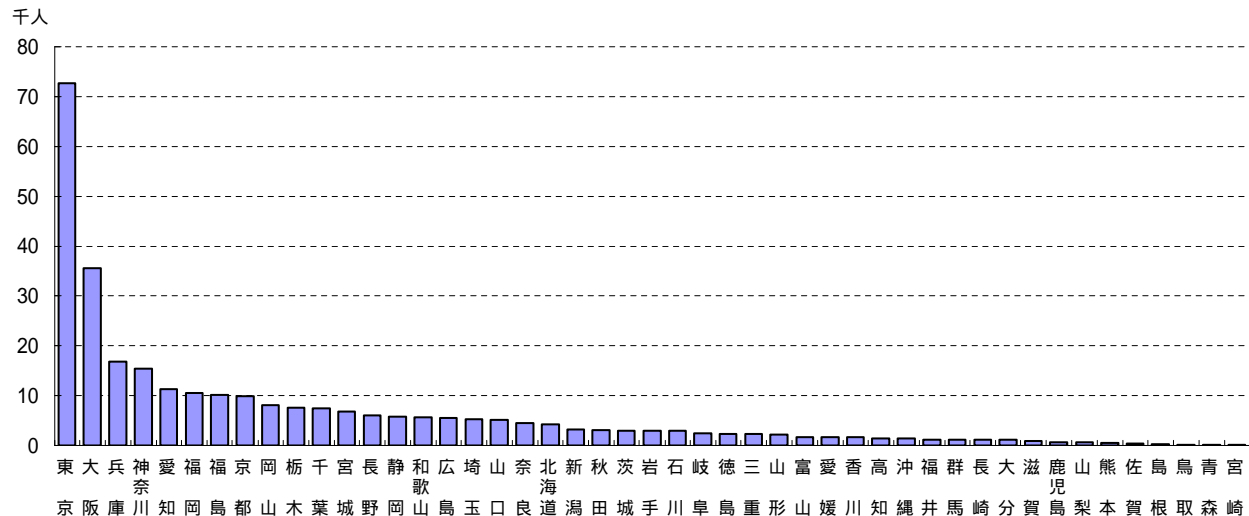


図表5 日本のヨガ人口と市場規模（推定）



（出所）N T T タウンページなどにに基づき筆者試算

図表 6 日本の都道府県別ヨガ人口 (2005年)



(出所) NTTタウンページ、経済産業省「特定サービス産業実態調査」などに基づき試算

(注) ヨガ人口の推定は以下の方法で行った。

まず、NTTのタウンページにより都道府県別の「ヨガ教室」数を集計する。「ヨガ教室」には単独の教室だけでなく、フィットネスクラブなどに付随して開校している講座も含まれる。

経済産業省「特定サービス産業実態調査(フィットネスクラブ編)」により、都道府県別に指導員1人あたりの会員数を算出する。

1教室につき指導員は1人と仮定して、の教室数にの会員数を乗じて、これを都道府県別のヨガ人口とした。

図表 7 2004年から2005年にかけてのヨガ人口増加ランキング

順位	都道府県	2004年から2005年にかけての増加人数(人)
1	大阪	12,707
2	東京	12,383
3	愛知	5,869
4	神奈川	4,812
5	兵庫	4,134
6	秋田	2,737
7	埼玉	2,500
8	広島	1,825
9	福岡	1,705
10	栃木	1,153

(出所) 図表 6 と同様の方法で試算