

P-A-2

日本における潜在的なヨーガ人口

Latent yoga population in Japan

○亀井 勉^{1),2)}, 村田 幸治^{1),2)}, 鈴木 信孝²⁾, 木村 慧心³⁾

1) 島根難病研究所, 2) 金沢大学大学院医学系研究科, 3) 日本ヨーガ・ニケタン

To check the influence of the popularity of yoga in Europe and America, the latent yoga population in Japan was examined by telephone questionnaire. More than 90% of the Japanese people responding said that yoga is good for their health. As for the yogic practice time, many of the males thought that below 30 minutes was appropriate, but many of the females, especially younger females, thought that 45-60 minutes was an appropriate length of time. This interest seems indicative of the recent yoga trend.

【目的】

ヨーガは、人間が本来持ち合わせている生命力を高める方法とされ、その起源はインダス文明の時代にまで遡るとされている。日本でも特に近年、大都市を中心にヨーガ人口が増加中とされるが、2004年の調査では米国のわずか 1.5%程度にとどまっているとの報告がある。われわれは、日本でのヨーガに対する意識とその潜在的人口の概算を調査し、欧米で近年ブームとなってきたヨーガの、日本への影響を調べた。

【方法】

平成 18 年 2 月 4 日～9 日に電話で調査した。ヨーガイストラクター自身とその家族以外の 20～70 歳の日本人を対象に、電話で調査への協力をお願いした上で、次の 4 つの質問を読み上げて実施した。<1> 性別は？ <2> 年齢は？ <3> 最近のパワー・ヨーガ等も含めて、ヨーガが健康に良いであろうと認識していますか？（はい・いいえ） <4> <3>で「はい」とお答えされた方に。無料とした場合、一日のうちに何分間程度ならば長期にわたって実習できると思いますか？ (A) 5～15 分間 (B) 15～30 分間 (C) 30～45 分間 (D) 45～60 分間

【結果】

男性では 330 名/361 名（91%）が、女性では 554 名/558 名（99%）が、「ヨーガが健康に良いであろうと認識」していた。<4>で、男性では(A)と(B)がほぼ同数で最も多く、女性では(D)が最多であり、その 4 グループ間の一元配置による分散分析での有意性は、男性では $p=0.090$ 、女性では $p=0.023$ だった。女性の 200 名/558 名が「ヨーガが健康に良いであろうと認識」していて「無料の場合、1 日に 45～60 分間でも長期間実習できる」と答え、比較的若い年齢層の女性でその傾向が強かった。

【結論】

日本の男性の約 9 割が、女性ではそのほとんどが、ヨーガが健康に良いと思っており、さらに比較的若い女性では 1 時間近くの実習でも長く続けることができると答える人が多かったことから、比較的若い女性を中心に、欧米で近年ブームとなってきたヨーガの影響が大きくなっているものと推測された。