UTL
YOGA INNOVATOR

プロとして恥ずかしくない
ヨガインストラクターの大原則

日本のヨガアライアンス最新事情2023

ー新しく生まれ変わるヨガアライアンスー

＜来日レポート＞ヨガアライアンス東京カンファレンス

ヨガアライアンスとは?／データで知る 日本のヨガアライアンス
ヨガアライアンス新スタンダードQ&A／代表的なヨガ資格

はじめに

日本でヨガに関する国家資格はありません。
世界に目を向けると、世界100カ国以上に約9万名の登録者がいる「ヨガアライアンス」が、ヨガ資格発行団体としては断トツトップです。そのため国際的なヨガ資格として広く認められ、日本でも登録者が増えています。
日本では、2021年5月現在、約2,200名のヨガインストラクターが登録しています。ヨガ資格についてまとめた第1章では、実質、日本で唯一のヨガ資格といってもよいヨガアライアンスの歴史、評価、問題点をまとめました。第2章では、日本におけるヨガアライアンスの最新登録データをまとめました。
2019年6月、ヨガアライアンスは資格認定機関としての機能強化のため、ヨガアライアンスの新スタンダードを導入することを発表しました。それに伴い、ヨガアライアンス本部スタッフが来日し、日本のヨガスタジオでカンファレンスを行いました。そのカンファレンスの模様を第3章でレポートします。その新スタンダードに関するQ&Aもまとめました。
最後に、ヨガアライアンス以外のヨガの代表的な国際資格について、第4章でまとめました。
繰り返しになりますが、日本でヨガに関する国家資格はありません。
ただ、ヨガインストラクターとして活動したり、ヨガスクールを運営したり、海外でヨガを指導したりする際は、クオリティを保証するものとしてヨガアライアンスの資格が重宝されています。この冊子がグローバルな時代を生きるヨガインストラクターの皆さんにとっての参考となれば幸いです。

目次

｜1章｜ ヨガアライアンスとは?

｜2章｜ データで知る 日本のヨガアライアンス

｜3章｜ ＜来日セミナー＞
ヨガアライアンス東京カンファレンスレポート
ーヨガアライアンス新スタンダードQ&Aー

｜4章｜ 代表的なヨガ資格

株式会社 アンダーザライト 〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-53-4 奨学会館別館4階　2021年6月制作

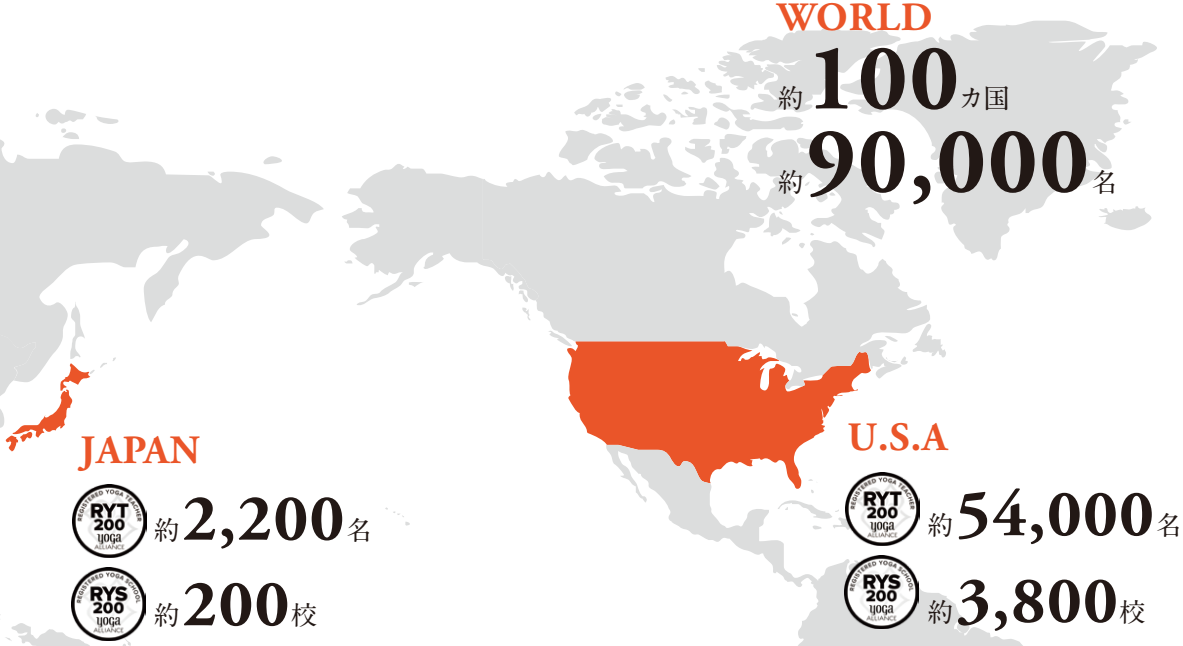
UTL
YOGA INNOVATOR

{1章}

ヨガアライアンスとは?

「Yoga Alliance(ヨガアライアンス)」とは、
アメリカの資格発行団体。
以下の資格を発行しています。(一例)

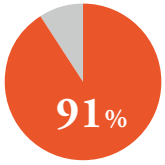
- ヨガインストラクター資格
  RYT(Registered Yoga Teacher)
- ヨガスクール資格
  RYS(Registered Yoga School)
- 指導経験によって
  申請可能なE-RYT
- マタニティヨガに特化した
  ヨガインストラクター資格RPYT



ヨガアライアンスの評価

それまでバラバラであった資格認定基準を統一し、世界100カ国以上で通用する権威ある資格となりました。米ヨガジャーナルとヨガアライアンスのヨガ市場調査(2016年)によると、「91%のスタジオオーナーが、ヨガアライアンスの資格を重視」「ヨガインストラクターの約半数はヨガアライアンス認定インストラクターである」など、高い評価を受けています。日本でヨガに関する国家資格はないので、実質、日本で唯一のヨガ資格となっています。

ヨガアライアンスの資格を重視すると答えた
ヨガスタジオオーナーの割合



ヨガアライアンスの日本における問題点

アメリカおよびカナダ在住のRYTには格安の賠償責任保険が用意されており、万が一の事故があっても安心です。しかし、日本在住の場合、対象エリア外となります。日本においては、ヨガインストラクターとして働く方たちの9割以上が業務委託で複数のスタジオに勤務しているので、賠償責任保険に加入できないというのは問題です。また、「ヨガとケガに関する調査2017」によると、経験の浅いインストラクターの多くが無保険で活動しているのが現状です。

ヨガアライアンスの新スタンダード

1999年のヨガアライアンス設立時に、現スタンダードが作られました。それから20年間一度も更新されていませんでした。2019年6月、ヨガアライアンスは資格認定機関としての機能強化のため、2020年から新スタンダードの導入が行われることを発表しました。

例えば、現スタンダードではRYT認定コースを担当するリードトレーナーはE-RYT200またはE-RYT500のどちらかであればよいのですが、新スタンダードではE-RYT500のみに限定されることになります。

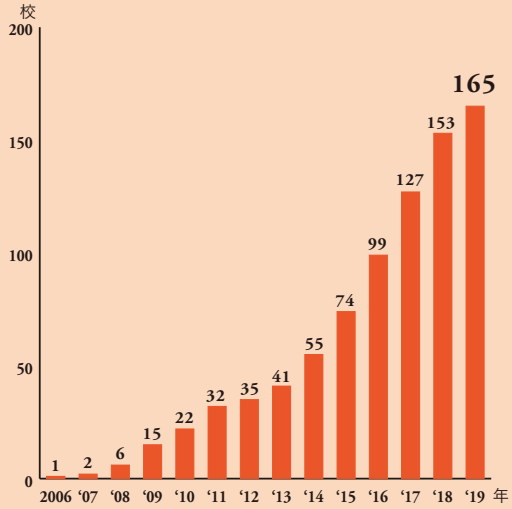
2019年7月にヨガアライアンス本部からスタッフ2名が来日し、日本のヨガアライアンス登録者・登録校に対して新スタンダードについての説明を行いました。そのカンファレンスの模様を第3章でお伝えしています。

※RYT/RYSの数字は2021年5月現在

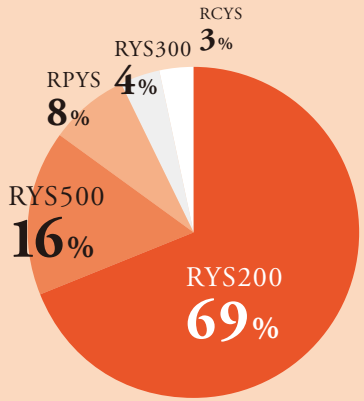
{2章}

データで知る 日本のヨガアライア ンス

日本国内のRYS200の推移

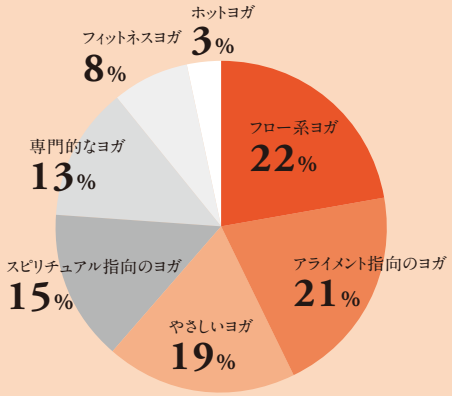


RYSの種類

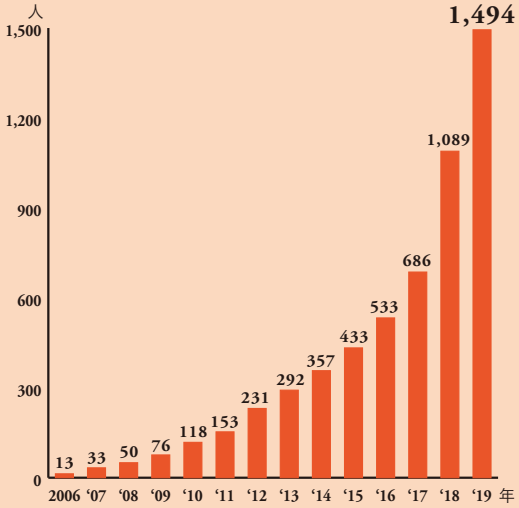


RYS:ヨガアライアンス認定校
RPYS:マタニティヨガ認定校
RCYS:チルドレンズヨガ認定校

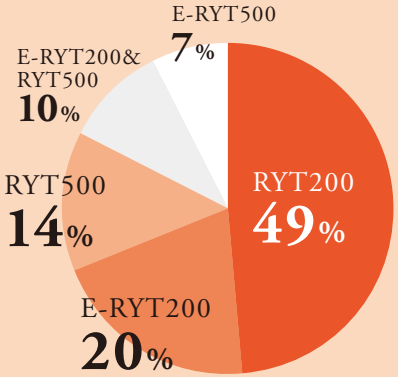
RYSで教えているヨガの種類



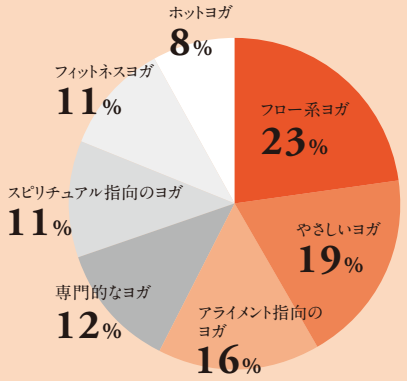
登録インストラクター推移



RYTの種類



RYTで教えているヨガの種類



5割以上が登録2年未満のヨガインストラクター

日本では、2006年からBe Yogaジャパン(東京)でRYSの登録がスタートしました。その後、アンダーザライトヨガスクール(2007年)、YogaJaya(2008年)、スタジオヨギー(2009年)などが登録し、2019年8月現在で約170校が登録し、プログラム(主に200時間の内容)を提供しています。ここ3年で登録スクールが急増し、5割程度が登録3年未満のスクールです。

また、この2年で登録インストラクターが急増し、5割以上が登録2年未満のヨガインストラクターです。

要因としては、ヨガマーケットの拡大、ヨガ資格スクールの急増、“安価で短期間”コースの登場などが考えられます。ヨガクラス参加者に初心者も増えており、経験の浅いヨガインストラクターが安全にヨガクラスを提供できる仕組みづくりが急務となっています。

※すべてヨガアライアンスのウェブサイトを元に作成した
2019年8月現在の数字です。

{3章}

＜来日セミナー＞

ヨガアライアンス 東京カンファレンスレポート

ヨガアライアンスが新しく生まれ変わるのをご存知ですか？

2019年6月、ヨガアライアンスから新スタンダードが発表され、日本では京都、大阪に続き東京（アンダーザライトヨガスクール）で新スタンダードの説明と日本のヨガの現状をヒアリングするためのカンファレンスが開催されました。今回は2019年7月14日に行われた東京カンファレンスの模様をレポートします。

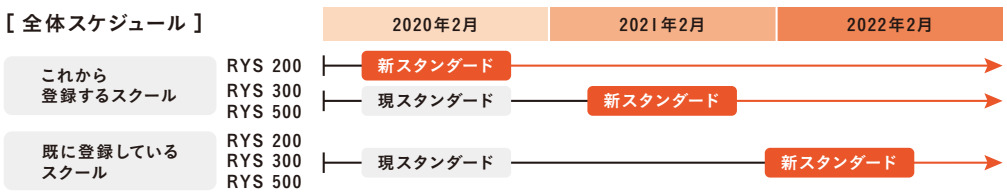
この説明会を担当したのは、ヨガアライアンスの新スタンダードづくりを推進しているDr. Christa Kuberry（Vice President of Standards at Yoga Alliance/以下クリスタ・クーベリ博士）と、メンバーサポートのディレクターで様々なサービス開発を担当しているDanielle Hayes（Director of Member Relations at Yoga Alliance/以下ダニー・ヘイズ）。

説明会冒頭、クリスタ・クーベリ博士からスタンダード見直しの背景について次のようなお話がありました。

「20年前ヨガアライアンスが創立されたとき、今のスタンダードが作られました。**それから一度も更新されていません。**（RYT200の）200時間という根拠は、当時インドに行って勉強する人が大体それくらい勉強していたからです。そしてその頃の先生方の中で、**“毎週ちょっとヨガをやればヨガの先生になれる”**という軽い感じがありました。それではいけない、人に伝えていくにはもっとヨガのライフスタイルや歴史、哲学に関しても理解する必要があるという考えからRYT200が始まりました。今のスタンダードでは、200時間のカリキュラムにおいて必修の時間が少なく選択科目や柔軟性のある自由な部分が多いため、きちんとしたカリキュラムの学校もあればそうでないところもあり、抜け道ができ混乱が起きています。

そのため、**今後は200時間を本当の200時間＝人と人が対面して教室の中で行われるもの**にしていこうと新スタンダードを決めました。ヨガアライアンス側は、資格を発行する以上、その資格のクオリティを保証する責任があります。今回この新スタンダードを作るために、ヨガ関係者の方（100以上の専門家やメインでヨガを教えている先生）に調査を実施し、**約9万の回答と8つの論文**を得ました。そして検討を重ねながら慎重にスタンダードの改正を進めてきました。」それでは早速、気になる新スタンダードについて見ていきましょう。

［ 全体スケジュール ］



新スタンダードはいつから始まる？

現在ヨガアライアンスに登録申請済みのスタジオと、これからするスタジオで始まる時期が異なります。これから2020年2月までに申請をする場合は今のスタンダードで登録、2020年2月以降に申請する場合は新スタンダードでの登録となります。そしてすでに登録済みのスタジオの場合は、次の更新日から1年間は現在のスタンダードで更新することができます。（早く新スタンダードに変更したいという場合は2020年2月以降、新スタンダードでの更新も可能。）

新スタンダードの内容

・カリキュラムの時間数について

200時間を先生と対面で接する時間にする

・カリキュラムモデルについて

5つの一貫したカリキュラムを持つ教育カテゴリーから、4つの主要なカリキュラムに変更

・新たに13の能力項目を規定

現在、能力項目の定めなし

・それぞれの能力項目の評価を必須とする

現在RYSによる受講生の評価は義務付けられていない

・一部オンライン学習を認める

オンライン学習の導入可能な分野を定める

・（RYT200を担当する）リードトレーナーの要件について

・倫理的コミットメントの定義

現在のスタンダードは共通して学ぶ必修の時間数が少なく、各学校に委ねられている部分が多いため、同じ　RYT200を修了しても、きちんとしたカリキュラムの学校かそうでないかによってインストラクターのレベルが異なるのが現状です。それは、これまで能力項目の規定もなく、それを評価する制度がなかったことも一因です。そこで新しいスタンダードでは、人と人とが接している環境で行われる必修の時間が大幅に増やし、13の能力項目を規定。それぞれの項目についての評価も必須になります。

［ 4つの主要なカリキュラムと13の能力項目 ］

1. 技術・トレーニング・実践 アーサナ、プラーナーヤーマ、瞑想
2. 解剖学・生理学 解剖学、生理学、生体力学
3. ヨガ人文学 歴史、哲学、倫理観
4. 専門的に必要なもの ティーチング、専門的なデベロップメント、プラクティカム、専門科目

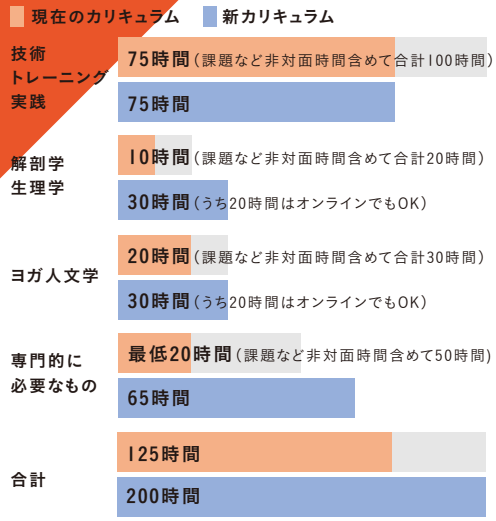
ここでオンライン学習について詳しくみていきましょう。

オンライン学習が認められる分野は二つ。**ヨガ人文学（歴史・哲学・倫理観）と解剖生理（解剖学・生理学・生体力学）**です。それぞれ30時間必修のうち20時間分、つまり最大で40時間オンラインでの学習が認められるようになります。残りの10時間（合計20時間）は学んだことを確認するための時間として、教室で実際にアジャストをしたりディスカッションをする時間になります。オンライン学習に関してはこれまで認めていなかったことなので導入に当たっては賛否両論あり、これまでも繰り返し議論がなされてきたテーマの一つ。

先の調査で8割以上の人がこの2つの分野に関しては“オンラインでも大丈夫”と回答したことから今回導入に至ったのだそうです。

ヨガアライアンスのDr. Christa Kuberry（右）とDanielle Hayes（左）

［現在のカリキュラムと新カリキュラムの時間数比較］



そして今まさにその試験運用が行われていて、その経過を見て今後オンラインで可能な範囲を増やすことも視野に入れ、検討していく予定とのこと。これから先、今よりもっと自由な選択肢が増え、場所を問わず学べる環境が整うかもしれません。続いて、RYS300·RYS500における変更点をみていきます。

まず大きく異なるのは、これまでRYS300·RYS500は RYS200（=ファンダメンタル）がある学校のみ行うことができましたが、これから**RYS200と切り離されRYS300·RYS500のアドバンスのトレーニングだけでも行えるようになります**。そして現段階で新スタンダードの詳細が発表されているのはRYS200のみですがRYS300·RYS500の詳細も2020年6月に発表されるそうです。RYS300·RYS500についてはすでに登録申請済みのスタジオと初めて登録申請するスタジオで新スタンダード適用開始時期が異なります。初めて申請する場合2020年2月までは現在のまま、2021年2月以降は新スタンダードで登録することになります。すでに登録済みのスタジオの場合は2022年2月以降、順次新スタンダードで更新していくことになります。（※先のRYS200の新スタンダード適用開始時期と混同しないように注意が必要。）

リードトレーナーの要件の変更とは？

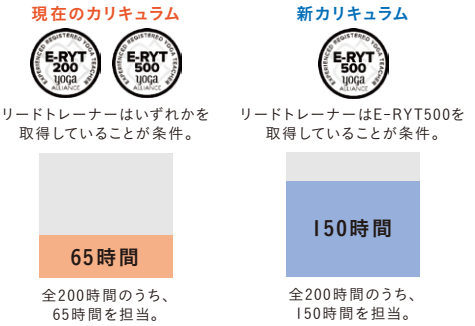
現在、RYT200のTTを担当するリードトレーナーは、E-RYT200·E-RYT500どちらの取得者にも認められていますが、**新スタンダードではE-RYT500取得者に限定される**ことになります。スタジオにとってはそれが死活問題となる可能性もあり、先の調査でも最も反対する声が多く上がったテーマだそうです。今回の東京カンファレンス全体の中でも、ここが最も参加者の不安要素や反対意見が多かったところでもあります。今からE-RYT500を受講し、修了後500時間の指導経験を積むにはあまりにも時間が足りないという意見が多数あがり、中には数年RYT200のTTを行えなくなるスタジオも出てくるのでは…?という切実な声もありました。この点においてはヨガアライアンス側でも2022年2月という新スタンダード運用開始予定の期限を延ばすことや、キャリアの長い指導者には別の方法での対応も検討しているそうです。

例えば、E-RYT500ではなくともそれに準ずるような人（これまでリードトレーナーとして指導にあたり、すでに指導年数が20〜30年のベテラン指導者など）を対象にした別の認定方法も検討しているそうです。

そしてこれまでは、RYT200のリードトレーナーがクラスに在籍している時間の規定は200時間中65時間でしたが、2022年2月以降は**200時間中150時間が必須**となります。つまりリードトレーナーの負担が増えることになるのではないかとの疑問も出てくると思いますので、ここで二つ補足をしておきます。

一つはリードトレーナーは複数人（二人以上）登録することも可能であること。そして二つめは150時間の全ての講義を担当するということではなく、（ある分野での専門家など）他のトレーナーがトレーニングに参加することも可能です。このような変更の主な理由は、自分がトレーニングしている生徒さんが何を学んでいるのかを理解し、責任を持って保証するためだと言います。

［リードトレーナーの要件］



今回の新スタンダードの目的はそれぞれの説明責任を明確にし、ヨガアライアンス側はRYT200の資格はこういうものですという説明責任、学校側はしっかりとしたカリキュラムで行なっていますという説明責任をしっかりと果たすようにすることです。これは次にお話しする倫理的コミットメントにも通じる話ですが、これからは一般の人にもRYT200（基礎レベル）と、RYT500（より専門的学術的なヨガを教えられるレベル）を学んだ先生は違うという認識を広めていきたいという考えからだそう。

倫理的コミットメントとは？

ヨガアライアンスで行なった先の調査でも、**約9割の人が倫理的コミットメント（実践の範囲·ヨガの平等性·行動規範）についての定義を明確にしてほしいと回答**したそうです。実践の範囲とは、自分は何を教えることができるのかということを明確にすることです。

まず、ヨガインストラクターは医師ではありません。そのため、**医学的な診断や専門的なアドバイスはできません**。そして200時間を終えた人ができることは、普通のクラスでアーサナ、プラーナーヤーマを教えることであり、**より専門的な知識が必要とされる産前（マタニティ）、キッズのヨガ、シニアのためのヨガクラスを担当できるレベルには200時間では到底足りない**とクリスタ·クーベリ博士は言います。もっと学術的な学び（RYT500）を深める必要があるため、ヨガアライアンスはRYT500というヨガの専門家を育成するコースを用意したそうです。

そしてヨガの平等性という点では、誰もがヨガを学べる環境を整えることが、ヨガアライアンスの目指すべきところでもあります。言語や身体的状況に関わらず、どこにいても自分の言葉でヨガを受けられる、どんな体の人でもヨガをできる環境を作ることこそ、ヨガアライアンスの大切にしている理念の一つだそう。それには、生徒さんがやりたくないことをやらないで済むという選択をできるようにすることも含まれ、そのようなクラスを提供できる先生の育成がヨガアライアンスの果たすべき重要な役割でもあるそうです。

ヨガの平等性を確保する一環として、早急にそれぞれの国の言語でのウェブサイトを作成すること、資格の申請·問い合わせに関してもそれぞれの国の言葉で対応できる体制（ヨガアライアンス側が翻訳をする）を整える努力をしていきますと、繰り返しお話しされていました。新スタンダードによってヨガアライアンスが新体制を整えて、メンバーサポートの充実、より専門的な学びや継続的な学びを深めたい人にとってのサポートに力を入れ、ますますグローバルに発展していくヨガ業界の指導者のレベルアップに貢献していく団体でありたいという理念がよくわかりました。

＜来日セミナー＞

ヨガアライアンス東京カンファレンスレポート

Q&A

今、モジュール式の300時間を受講していて、2020年最後の期間の卒業予定ですが、その時の登録方法は新しいスタンダードでの登録でしょうか？

すでに認定に向けてトレーニングを受けている方は、スタンダードが変わることで登録できないということは起きません。今のまま（現行の方式）で大丈夫です。ただし、新スタンダード開始後（2020年2月以降）に始まるトレーニングに関しては、新しいスタンダードに基づいたものである必要があります。

今回スタンダード変更の背景に、何か国際的な要因もあるのでしょうか？
（例えばインドとの関係など…）

グローバルな視点ももちろんありますが、今回の変更の最大の理由は、それぞれがしっかりと説明責任を果たし資格をより根拠のあるものにしようというのが一番です。ヨガアライアンス側は「200時間はこういうものです」という説明責任を、カリキュラムを提供する認定校側は「こういうカリキュラムでちゃんとやっています」という説明責任を果たす必要があるということです。200時間はベーシックな内容であって、専門的なクラスを行うには不十分です。そして現在のスタンダードで、200時間をしっかりやっている学校が一体どのくらいあるのかという現状を見て、今回このような変更に至りました。

オンラインのプログラムに関してです。内容はスクールから配信でしょうか？それともヨガアライアンスから（特定の内容のコンテンツ）が配信されるのでしょうか？

スクールからです。

すでに資格を取得している人に関して。資格所得者のレベルや質を合わせるのであれば、今自分が新スタンダードの求めるレベルに達しているのかどうかを、確認する必要があるのではないでしょうか？

現段階では自分のレベルを確認できるようなものはありませんが、今後ウェブサイトを更新するタイミングでそのようなものも提供していきたいと考えています。これから用意しようと考えている様々なアイデアの一例ですが、例えば新しい教育のシステムを誰かが作ったらそれをメンバーの皆さんにシェアしたり、世界中でうまくいったトレーニングなどがあればウェブサイトを通じて共有していきたいと思っています。すでにヨガの先生と専門家のチームがオンラインでベストプラクティスというものを作っている最中です（2020年2月までには公表する予定です）。他にも色々な特典やサポートを予定しています。今後のお知らせを楽しみにしていてくださいね!

200時間を人と人とが接している時間にするということですが、それは外に教えにいく時間（リードトレーナーと接する時間ではない）も含まれますか？

含まれません。学校の先生と直接会っている時間というのが200時間、他に行って教えたりするのは宿題の時間というような考え方です。例えば大学では、単位を取得するためにはスクーリングしますよね?それ以外の課題や自分で本を読んだり学びを深めるのは、自主学習、宿題の時間という考え方です。

（内容がしっかりしていない学校も沢山あるので）スタンダードの変更はすごくいいと思いますが、どのように（要件を満たしているのか）実際に確認していくのでしょうか？（例えば、200時間中150時間リードトレーナーが在籍しているかなど。）

認定を受けようとするプロセスの中で、学校側から誰がリードトレーナーであるか、またそれぞれの保有している資格を提出する必要があります。

ヨガアライアンス側の資格チームがそれらの資格がどういうものなのかを確認していきます。そして今後コミュニティー内に監査、クオリティーコントロールができるようなシステムも作っていきたいと考えています。

ヨガアライアンス側はこれから、上の立場から説明責任を負いなさい!というトップダウン形式の組織ではなく、コミュニティー内からメンバーの声を聞いて必要なサポートしていけるような、ボトムアップ形式でみなさんの継続的な学びをサポートしていく存在になりたいと考えます。

今、日本ではスタジオ勤務を望む場合、RYTを修了したかどうかが大切で登録しているかどうかは、あまり重視されていないように感じます。また、一度登録をしてもあまりメリットがないので、更新しないという人も多いです。今後登録の有無や、更新に関してのチェック体制もお考えでしょうか？またその場合の方法は？

まず現時点でも登録をされていない人は、資格やプロフィールに“ヨガアライアンス”や“RYT”といった記載はできません。すでにお話ししたように、抜け道となってしまっている状況を変えるためにこの新スタンダードが作られたので、今後ヨガアライアンスとしては登録時から現在に至るまで、そして現在もその資質を有しているかということも合わせてチェックしていきます。その方法については現時点でお話しできませんが、この先必ずそのようなチェック体制も構築していきます。これから先の話ですが、それと同時にメンバー特典も充実させたいと考えています。ダニーの部署がまさに今それを準備しているところです。ほんの一例ですが、ヨガウエアやグッズ（マットやプロップス）、ヨガ保険などの割引や、世界中のヨガの求人情報などもメンバーの皆さんにシェアしていきたいと考えています。みなさんからもこんなサポートがあったら嬉しいということがあればどんどん提案してください。例えば、このヨガウエアブランドの割引があったら嬉しいといったことでも構いません…。（笑

（会場一同、期待感が高まり思わず笑みがこぼれていました!）

終わりに…カンファレンス全体を通して様々な意見や提案がなされました。

「メンバー特典として、世界のヨガの情報や事例などを共有するためのカンファレンスや、継続的な学びをサポートしてくれるような勉強会、メンバー同士の横のつながりを構築するコミュニティーづくりの場を設けるなどがあったら嬉しいです。」という意見には、会場の多くの人が共感していました。それに対してヨガアライアンスは「アメリカではヨガジャーナルと一緒に、そのようなカンファレンスを行ったりもしています。(今後の展望として)日本でもそういう情報を発信していく協力体制も考えていきたいと思います。今、様々なサポートを用意しているので楽しみに待っていてくださいね!」と力強い回答をしていました。

今後ますますヨガアライアンスの果たす役割や意義、そしてより安全安心を保証する資格としての信用性が高まっていくことでしょう。これからの様々な可能性とヨガアライアンスの展望に期待ですね!

新スタンダード導入においてのまとめ

▶ヨガティーチャーに与える影響

〈これから資格を考えている方〉

・RYT200・RYT500・E-RYT200・E-RYT500の登録申請時に必要とされるアプリケーション項目が増える

・教室で学ぶ(対面形式で学ぶ)時間数が増える

・能力項目が定義され、それを評価される

〈すでに資格を所得している方〉

・RYT200=ファンダメンタル(基礎)レベルの先生と、RYT500=アドバンス(専門的な)レベルの知識を持った先生が明確に定義され、区別されるようになる

・E-RYT200では、リードトレーナーとしての登録はできなくなる(TTの一部に携わることは可能)。RYT200のリードトレーナーとして登録を希望する場合は E-RYT500を取得する必要がある

・"資格を取得して終わり"ではなく、学びを継続し知識や指導レベルの向上に努めること、資格に値する実力を伴っていることが重要視されるようになる

▶ヨガスクールに与える影響

・RYS登録申請時に必要とされるアプリケーション項目が増える(現在3項目→新スタンダード20項目)

※生徒の学ぶ環境を整えるため(現在は時間、リードトレーナー・どういう教育項目があるか。今後はどういう目的でやるのか、カリキュラム、スケジューリングについてなど。)

・全てのスタジオが新スタンダードになる2022年2月までに、登録校として全ての基準を満たす状態にする必要がある(カリキュラムなどの見直し、広告内容や印刷物ウェブサイトの改定などスタンダード改正に伴う全ての作業を含める)

・オンライン学習を導入するスクールは、配信コンテンツを作成する

・現E-RYT500を取得しているリードトレーナーがいないスクールの場合、これから新たに取得を目指すか、すでに取得済みの人に登録を変更する必要がある

・リードトレーナーのクラス在籍時間変更により、現在リードトレーナー一人体制のスクールはリードトレーナーの負担が増大する(今後のスクール運営について見直しが必要となる)

・能力項目を満たすカリキュラムを作成し、しっかりとした評価体制を作る

・倫理的コミットメント、ヨガの平等性の観点から、お金があるスクールだけがTTを提供できるものではなく、要件を満たしていれば誰もができるものになる

・スクールとして、きちんとしたレベルのヨガティーチャーを育成しているという説明責任を果たすことが求められる

{4章}

代表的なヨガ資格

世界100カ国以上で約9万名が登録するヨガ資格

ヨガアライアンス

[難易度★★〜★★★★/取得期間:1カ月〜3年]

約8万人以上が受講する、世界的に高い信頼と評価を得ている人気の資格。ヨガインストラクターの採用でもヨガアライアンス資格が重視されることもあり、ヨガインストラクターとして持っておくべき必須の資格です。

インド政府主導の検定

ヨーガ検定

[難易度★★★〜★★★★★/学習期間:2年以上]

インド政府が2015年に制定したヨーガ検定です。インド政府AYUSH省後援でQCI(Quality Council of India/インド品質協会)に帰属しています。インド政府主導のヨーガのスタンダード化、ということで注目を浴びていますが、インドを除いては、日本で数回試験が開催された程度でまだ広まりがみられません。

体の歪みを改善するヨガ

アイアンガーヨガ認定指導員

[難易度★★★★〜★★★★★/学習期間:5年以上]

アイアンガーヨガは、B.K.S.アイアンガー師により考案されたヨガのスタイルです。アライメントを重視し、ポーズを長くホールドするハタヨガのスタイルで、ブロック・ボルスター・ベルトなどの道具を多く使用します。

「認定指導員になるには3年の経験を経て、指導員の為の2年のプログラムを習得し、世界基準の認定試験を通過することが必要です。」(日本アイアンガーヨガ協会ウェブサイトより抜粋)とあるように、最低5年アイアンガーヨガを学ぶ必要があります。最初の認定レベルであるIntroductory Level2から、Junior Intermediate Level1,2,3、Senior Intermediate Level1,2,3、Junior Advanced Level1,2,3、Senior Advanced Level1,2と認定レベルが上がっていき、その都度試験に合格する必要があります。日本国内には約120名の認定指導員がいます(2019年8月現在)。

呼吸と動作を調和させたダイナミックなヨガ

アシュタンガヨガ正式指導者資格

[難易度★★★★〜★★★★★/学習期間:5年以上]

アシュタンガヨガは、パタビジョイス師により考案されたヨガのスタイルです。呼吸と動作を調和させダイナミックに動くハタヨガのスタイルで。ポーズの順番、視点、呼吸、マントラが決まっています。Level 1 Authorisation、Level 2 Authorisation、certicicationと3段階で認定レベルが上がっていきます。日本国内には約30名の正式指導者がいます(2019年8月現在)。

<あとがき>冊子「日本のヨガアライアンス最新事情2019」の第1章を最新情報にアップデートし、「ヨガの資格」まとめを作成しました。第2章で示した通り、ここ数年でRYTが倍増しており、日本ではヨガ資格ブームが起きています。そのため経験の浅いインストラクターの多くが無保険で活動している、という現状です。これは早急に取り組んでいかなければならない課題です。