

# ヨガマネージャー認定講座

あなたもヨガを社会や地域、会社を導入するためのKYEパーソンに！

一般社団法人全日本ヨガ連盟



# 1 ヨガマネージャーはどんな役割なのか

目的：ヨガクラスをマネジメントするための知識を獲得し  
社内でのヨガによる健康増進のコアになる人材育成



第1講座 ヨガの種類

ヨガマネージャーの役割

ヨガを始めたい人や  
ヨガを教えたい人を繋ぐ





第1講座 ヨガの種類

ヨガマネージャーの役割

ヨガを学びたい  
**生徒**

ヨガを教えたい  
**先生**

**ヨガマネージャー**



「ヨガ講師」との違いについて

ヨガを学びたい生徒さんとヨガを教えたい先生との間を取り持つ、  
「橋渡し役」をヨガマネージャーと呼びます。

ヨガマネージャーはヨガを教える技術は必要ではありません。



第1講座 ヨガの種類

ヨガマネージャーの役割

## ヨガマネージャーの役割

良いヨガの講師を紹介

最適なヨガのスクールを紹介

社内でのヨガの企画を立てる



上記のような、「ヨガの講師」のお仕事ではないけれど、ヨガの企画に必要な役割。ヨガマネージャーは講師とヨガを必要とする人の間を取り持つ、まさに「橋渡し役」なのです。

## 2 なぜヨガマネージャーが必要なのか



第1講座 ヨガの種類

なぜヨガマネージャーが  
必要なのか

ヨガを人に教えるため必要なこと

正しい知識と技術

経験と資格



殆どの先生は

ヨガのクラスを企画 | ヨガを社内に導入 | 成果を発表

といった技術は持ち合わせていない

せっかく導入したヨガが社内に定着しない原因に



## 第1講座 ヨガの種類

なぜヨガマネージャーが  
必要なのか

- Q ヨガを会社で取り入れたいんだけどどうしたらいいの？
- Q 健康に良いことやストレスマネジメントに良いこと  
高齢者の運動として最適なことなど ヨガの良いところはたくさん聞くけど  
どうしたらそのヨガを施設に取り入れられるの？
- Q 月の予算はいくら必要？
- Q ヨガは痩せるの？
- Q ヨガとホットヨガってどう違うの？
- Q 保険は入るべき？
- Q ヨガの先生の良し悪しは どうやって判断するの？
- Q 先生の為の資格はあるの？その違いは？



企画会議では、上記のような質問にも答えなくてはいけない場面も



第1講座 ヨガの種類

ヨガマネージャーの役割

目的達成のために

# ヨガに関する「一般的な知識」を 公平な立場で学ぶ

ヨガのジェネラリストの育成が必要

# 学習方法：2時間のヨガマネージャー認定講座受講 10回のE-ラーニング（理解度テストあり）

## 【第1回講座】約5分

- A. ヨガマネージャーとは
1. ヨガマネージャーの役割
  2. 何故ヨガマネージャーが必要か

## 【第2回講座】約15分

- B. ヨガとは
1. ヨガの歴史（語源と古典経典）
  2. ヨガの目的と効用と誤解
  3. 日本のヨガの歴史と現状

## 【第3回講座】約15分

- C. ヨガの種類
- (ア) ラージャヨガとハタヨガ
  - (イ) 瞑想とポーズ
  - (ウ) 現代ヨガ

## 【第4回講座】約10分

- D. ヨガの実践
1. 瞑想（ラージャヨガ）  
種類と効用

## 【第5回講座】約10分

2. ポーズ（アーサナ／ハタヨガ）  
代表的なアーサナと効果

## 【第6回講座】約7分

3. 様々な呼吸法

## 【第7回講座】約10分

4. アーユルヴェーダの基礎知識

## 【第8回講座】約15分

- E. ヨガクラスの導入
1. スポーツとヨガ
    - (ア) 柔軟性
    - (イ) 呼吸
    - (ウ) バランス
    - (エ) ヨガ的（アーユルヴェーダの）食事
  2. スポーツ・教育・介護への導入例
    - (ア) サッカー
    - (イ) アメフト
    - (ウ) 相撲
    - (エ) 学校
    - (オ) 高齢者施設

## 【第9回講座】10分

3. 会社を導入する理由と目的
  - (ア) ストレスマネジメント  
(マイナスからプラスへ)
  - (イ) 効率UP（プラスから超プラスへ）
  - (ウ) 健康管理とヨガ
4. 会社を導入する方法
  - (ア) 先生選び
  - (イ) 金額
  - (ウ) 契約書
  - (エ) 保険
  - (オ) 会社を導入する注意点

## 【最終回講座】5分

- F. 導入後のメンテナンス  
(フォーマットの使い方)
1. ビフォーアフターの為の準備
    - (ア) デバイスの活用
    - (イ) データーの活用
    - (ウ) SDGsの活用
    - (エ) 商品企画への応用

全日本ヨガ連盟公認ヨガマネージャーに認定

# ヨガ企画例



神奈川県を推進する未病プロジェクトを応援しております。



神奈川県庁ヨガ



未病フェスタでのヨガイベント

# 防衛省



# 寺ヨガ



# 障がい者YOGA



ヨガは全ての人に平等に行えます！

